

Analiza učinka glazbe na samopercepciju stresa medicinskih sestara i tehničara

Hudoletnjak Kos, Tena

Undergraduate thesis / Završni rad

2019

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:303824>

Rights / Prava: [In copyright](#) / [Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-07-29**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište
Sjever**

Završni rad br. 1055/SS/2018

**Analiza učinka glazbe na samopercepciju stresa
medicinskih sestara i tehničara**

Tena Hudoletnjak Kos, 0730/336

Varaždin, prosinac 2018. godine



**Sveučilište
Sjever**

Odjel za Sestrinstvo

Završni rad br. 1055/SS/2018

**Analiza učinka glazbe na samopercepciju stresa
medicinskih sestara i tehničara**

Student

Tena Hudoletnjak Kos, 0730/336

Mentor

Dr.sc. (Rep. Slov.) Irena Canjuga

Varaždin, prosinac 2018. godine

Prijava završnog rada

Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za sestrinstvo		
PRISTUPNIK	Tena Hudoletnjak Kos	MATIČNI BROJ	0730/336
DATUM	12.09.2018.	KOLEGIJ	Proces zdravstvene njege
NASLOV RADA	Analiza učinka glazbe na samopercepciju stresa medicinskih sestara i tehničara		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Analysis of the effect of music on the self-perception of the stress of nurses		
MENTOR	Irena Canjuga, mag.med.techn.	ZVANJE	predavač
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. dr.sc. Marijana Neuberg, predsjednik 2. Irena Canjuga, mag.med.techn., mentor 3. doc.dr.sc. Rosana Ribić, član 4. Ivana Živoder, dipl.med.techn., zamjenski član 5.		

Zadatak završnog rada

BROJ	1055/SS/2018
OPIS	<p>Medicinske sestre i tehničari u svom su svakodnevnom radu izloženi stresu i raznim stresorima poput obujma rada zbog manjka kadra na radnom mjestu, međuljudskih odnosa na poslu, omjera vremena provedenog sa obitelji i na radnom mjestu, reakcija, emocija i doživljaja u svakodnevnom radu s ljudima, smjenskog rada i slične situacije. Čini se da je, usprkos unapređenju tehnologije i napretku znanosti, stres medicinskih sestara i tehničara u velikom porastu. Kumuliranje stresa naposljetku dovodi do nezadovoljstva pojedinca, manjka produktivnosti na radu, manjka kreativnosti i odražava se na zdravlje osobe. Uživljajem u glazbi ugodnoj pojedincu, potiče se lučenje dopamina i serotonina kojima se postiže dobro raspoloženje, te endorfina koji pojedinca opušta i dovodi do blagostanja. Na taj se način smiruju stresne situacije kada se glazba sluša ili izvodi. Osim toga, glazba suzbija monotoniju, pobuđuje kreativnost, potiče na razmišljanje i utječe na emocije, što je uvelike važno u profesijama čiji je subjekt čovjek – kao što je sestrinstvo.</p> <p>Cilj ovog rada je ispitati izloženost medicinskih sestara/tehničara stresu, te ispitati njihov stav o korištenju glazbe kao sredstva za smanjenje razine stresa. Olstraživanje će se provoditi u Općoj bolnici Varaždin, Specijalnoj bolnici za kronične bolesti Novi Marof i Bolnici za plućne bolesti i TBC Klenovnik, Dom za starije i nemoćne Varaždin, Caritasov dom „Sv. Ivan Krstitelj“ i Dom za starije i nemoćne Novinščak.</p> <p>U ovom će se radu analizirati pojavnost stresa kod medicinskih sestara/tehničara uzdrasvtenim i socijalnim ustanovama te analizirati koliko je važna glazba medicinskim sestrama/tehničarima u njihovom svakodnevnom radu.</p>

ZADATAK URUČEN

23.9.2018.



POTPIS MENTORA

Predgovor

Veliko hvala mojim divnim roditeljima koji su ravnali put pod mojim nogama tijekom mog studija i tjerali me da ustanem kad sam pala. Hvala za svaku lijepu riječ, kritiku i sugestiju. Hvala mom suprugu koji je strpljivo i s puno ljubavi čekao da završim studij, bio mi neopisiva podrška cijelim putem i motivirao me za budućnost. Vi ste velik dio mog života i velik dio ove diplome.

Hvala mojoj mentorici dr.sc. (Rep. Slov.) Ireni Canjugi koja mi je pomogla odabrati temu koja je obuhvatila moju struku i moju veliku ljubav – glazbu, te tako pomogla učiniti moj završni rad posebnim!

Sažetak

Cilj ovog istraživačkog rada bio je utvrditi razinu stresa medicinskih sestara i tehničara u Općoj bolnici Varaždin, Službi za produženo liječenje i palijativnu skrb Novi Marof i Službi za plućne bolesti i TBC Klenovnik, te medicinskim sestrama/tehničarima i njegovateljima u Gradskom domu Varaždin, Gradskom domu Čakovec, Domu socijalne skrbi za starije i nemoće osobe Lekić i Caritasovom domu „Sv. Ivan Krstitelj“. Nakon dobivenog uvida u razinu stresa, ispitanici su odgovarali na pitanja o utjecaju glazbe na njih i njihovim stavovima o glazbi kao sredstvu smanjenja stresa. Osim dobivenog uvida u bolnice i domove za starije, dobiveni podaci iz obje vrste ustanova su uspoređivani kako bi se istražilo ima li razlika. U istraživanju je sudjelovalo 202 sudionika. Istraživanje se provodilo kroz dva upitnika. Prvi je bio upitnik Milana Miloševića koji se koristio kako bi se ispitala razina stresa zdravstvenih djelatnika, nakon čega je slijedio upitnik izrađen za potrebe ovog istraživanja kojim su se dobivali podaci o utjecaju glazbe na sudionike.

Ključne riječi: stres, glazba, medicinske sestre i tehničari

Abstract

The aim of this study was to determine the level of stress of nurses and technicians in the General Hospital of Varaždin, the Department of Continuing Treatment and Palliative Care of Novi Marof and the Department for Pneumonia and TBC Klenovnik and the nurses / technicians and carers in the Nursing home in Varaždin, Nursing home in Čakovec, the Social Care Home for elderly Lekić and Caritas nursing home "Sv. Ivan Krstitelj ". After gaining insight into the level of stress, respondents answered questions about the influence of music on them and their opinions about music as a stress reducing tool. Apart from the obtained insights into hospitals and homes for the elderly, the data received from both types of institutions were compared to determine whether there was a difference. The study questioned 202 respondents. The research was conducted through two questionnaires. The first was a questionnaire from Milan Milošević, which was used to examine the level of stress of health professionals, followed by a questionnaire prepared for the purpose of this research, which provided information on the influence of music on respondents.

Key words: stress, music, nurses and technicians

Sadržaj

1. Uvod	1
2. Sestrinstvo	3
3. Stres	5
3.1. Stresori	5
3.2. Stres u sestrinstvu	6
3.3. Sindrom sagorijevanja.....	7
3.4. Posljedice, učinci i reakcije na stres	8
4. Glazba	9
5. Empirični dio rada	11
5.1. Cilj istraživanja.....	11
5.2. Metode i sudionici	11
5.2.1. Instrumenti.....	11
5.2.2. Sudionici.....	11
5.3. Hipoteze	12
5.4. Rezultati istraživanja.....	13
5.4.1. Rezultati iz bolnice.....	13
5.4.2. Rezultati domova za starije.....	30
5.4.3. Usporedba rezultata iz bolnica i domova za starije.....	46
6. Rasprava.....	49
7. Zaključak.....	52
8. Literatura.....	55
9. Prilozi.....	57

1.Uvod

Sestrinstvo, nekad pomoćničko zanimanje danas je znanstvena disciplina i priznata profesija. Sve je poželjnija profesija među mladima zbog sigurnosti radnog mjesta, kako u Hrvatskoj, tako i u inozemstvu, a studiji sestrinstva postaju sve atraktivniji i za učenike koji su završili nemedicinske srednje škole poput gimnazija, srednjih strukovnih i ekonomskih škola. Sve teži oblici bolesti i komorbiditeta doveli su do otkrića složenih metoda i postupaka u zdravstvenoj njezi. Današnje se sestrinstvo temelji na dokazima iz kliničke prakse, dobro su definirani poslovi medicinske sestre i njena prava, medicinska sestra je stručno osposobljena osoba s razvijenim znanjima, vještinama i emocionalnom inteligencijom, s visokom moralnošću, kreativnosti i motivacijom, te s mogućnošću napredovanja, što je daleko od nekadašnje pomoćnice liječnika. S napretkom sestrinstva uloga medicinske sestre postaje sve složenija, samim time i sve stresnija. [1,2,3]

Stres je danas pojava u životu svakog pojedinca, od mlađih do starijih. Javlja se kao posljedica nemogućnosti zadovoljavanja zahtjeva. Stres nastaje kada pojedinac osjeća prijetnju vlastitom integritetu. Danas veliki problem predstavlja stres na radu zato što uzrokuje bolesti, manju motiviranost radnika, neproduktivnost i osjećaj manjeg samopouzdanja u vlastite radne sposobnosti na poslu. Dobrom organizacijom posla i dobrim poslovanjem može se prevenirati stres na radu. Idealno bi bilo kada bi poslodavci mogli prepoznati radnike pod stresom i uvesti mjere intervencije u svrhu smanjivanja stresa na radu. Stres u sestrinstvu spada u stres na radu, a definira se kao neravnoteža zahtjeva i sposobnosti da se oni zadovolje, a nezadovoljavanje tih zahtjeva radnik smatra neuspjehom koji ima značajne posljedice. Neki od najvećih stresora u sestrinstvu su rad u smjenama, rad s čovjekom, suočavanje sa smrću i bolestima, premale plaće, premali radni kadar u odnosu na količinu posla, te slika medicinskih sestara/tehničara u javnosti. Često ih se smatra nekompetentnima, liječnikovim pomoćnicama, osobama s znanjem puno manjim od liječnika i manje inteligencije, a prikazuje ih se neozbiljnim odorama koje omalovažavaju sestrinsku profesiju. [2,4,5,6]

Gledajući unatrag kroz povijest, glazba je uvijek bila pristuna – još od prvih civilizacija. Neke su od najstarijih pronađenih rukotvorina upravo glazbala.. U Darwinovu djelu „Podrijetlo čovjeka“, prvoj modernoj teoriji o evoluciji živih bića, autor je rekao: „Zaključujem da su glazbene tonove i ritam prvi naučili muški ili ženski predci čovječanstva radi očaravanja

suprotnog spola.“. Glazba je kao ljudska aktivnost bila neobična jednako u prošlosti kao i danas pa tako nijedna poznata ljudska kultura u zabilježenoj prošlosti nije postojala bez glazbe. Kad god se ljudi iz bilo kojeg razloga okupe, tu je i glazba: vjenčanja, sprovodi, promocije, odlazak u rat, stadionski športski događaji, proslave, molitva, romantična večera, majke koje njihanjem uspavljaju djecu i studenti koji uče uz glazbu u pozadini. Osim ljepote u slušanju i stvaranju glazbe, ona ima pozitivne učinke na ljudski organizam. Već dijete u majčinoj utrobi reagira na glazbu, a glazba ga prati i kroz odrastanje. Glazba djeluje opuštajuće, smirivajuće, potiče na blagostanje, utječe na raspoloženje, te kod nekih ljudi može biti okidač za prisjećanje pozitivnih uspomena. Tijekom slušanja ili izvođenja glazbe potiče se lučenje dopamina i serotonina kojima se postiže dobro raspoloženje, te endorfina koji pojedinca opušta i dovodi do blagostanja. Glazba kao terapija je djelotvorna u osoba sa psihosocijalnim, afektivnim, kognitivnim i komunikativnim potrebama. Dok slušamo glazbu nesvjesno ulazimo u njezino zvučno okružje, što je često mnogo bolje od tišine, primjerice za ljude koji trpe bol, zbog toga što tišina može pojačati svijest o nelagodi. Glazba pruža mogućnost istražiti osobne osjećaje i terapijske probleme, pozitivne promjene u raspoloženju, daje osjećaj kontrole nad životom kroz uspješna iskustva i slično. Glazbenim podražajima putem autonomnog živčanog sustava može se postići niz fizioloških promjena poput povišenog krvnog tlaka, znojenja, usporavanja/ubrzanja srčane aktivnosti, promjena u tonusu mišićne, čime se utječe na pobuđenost i raspoloženje. Glazbom se mogu zadovoljiti fizičke, psihičke, emocionalne i socijalne potrebe pojedinca. [7,8,9,10,11]

2. Sestrinstvo

Sestrinstvo je znanstvena grana čiji je cilj pomaganje ljudima u poboljšavanju kvalitete njihovog života, povećanje stupnja zdravlja i mira, te duhovno i fizičko olakšanje. S vremenom je preraslo iz pomagačke djelatnosti u samostalnu znanstvenu disciplinu. Zasnivana je na znanjima utemeljenim na dokazima iz kliničke prakse. Medicinska sestra/ tehničar je stručno osposobljena osoba koja izvršava svoje zadatke, a istodobno je član multidisciplinarnog zdravstvenog tima koji krbi za bolesnika. Osim stručnog osposobljavanja, moraju imati visok stupanj moralnosti, motivacije i kreativnosti. [1,3]

Sestrinstvo se naglo počelo razvijati kako je počeo razvoj tehnologije, razne promjene u društvu, te međunarodna suradnja raznih sestrinskih organizacija. U Hrvatskoj se najveća velike promjene događaju devedesetih godina prošlog stoljeća kada se definira proces zdravstvene njege, te 2003. godine kada se donosi Zakon o zdravstvenoj zaštiti, Zakon o sestrinstvu, te se osniva Hrvatska komora medicinskih sestara. Zakonom o sestrinstvu regulirana su i definirana prava i dužnosti medicinskih sestara i tehničara, što je dovelo do njihove kvalitetnije izobrazbe i višeg stupnja obrazovanja. [1]

Prva škola za medicinske sestre otvorena je 1882. godine u Beču, gdje se obrazovao manji broj medicinskih sestara iz Hrvatske, sve dok u Zagrebu nije otvorena prva škola za medicinske sestre pomoćnice 1921. godine. To je bila jedina takva škola u Hrvatskoj do 1947. godine. Od 1924. godine u školi su postojala dva usmjerenja – bolnički i sestrinski. 1927. godine osnovana je Škola narodnog zdravlja, kojoj je 1929. godine pripojena Škola za sestre pomoćnice. Akademske godine 1953/54. škola postaje Viša škola, te se spaja sa Medicinskim fakultetom Sveučilišta u Zagrebu. Definirani su bili i uvjeti za upis - završena srednja škola i završena matura, a tijekom školovanja bilo je obavezno stanovanje u internatu. Surađujući s Višom školom, Andrija Štampar razvija program postdiplomskog obrazovanja za medicinske sestre u Školi narodnog zdravlja, što omogućuje medicinskim sestrama da budu glavne sestre zdravstvenih ili socijalnih ustanova, odjelne sestre velikih odjela, nastavnice i instruktori u medicinskim školama. 1959. godine u Hrvatskoj postoji pet viših škola - u Zagrebu, Osijeku, Puli, Rijeci i Splitu, ali 1960. godine te škole postaju srednje i traju četiri godine, a viša škola za medicinske sestre i zdravstvene tehničare osnovana je kasnije, 1966. godine u Zagrebu, s programom koji je trajao dvije godine i u dva usmjerenja - medicinske sestre bolničkog i dispanzersko-patronažnog usmjerenja. Kasnije se uvode ginekološko – opstetričko,

oftalmološko te dijetetičarsko usmjerenje. Od 1980. godine Viša škola ima studije u Splitu i Osijeku, a 1984. godine se škola udružuje sa Medicinskim fakultetom. 1996., osniva se Visoka zdravstvena škola, a ona se Odlukom Vlade RH odvaja od Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu i djeluje samostalno. Od akademske godine 1999./ 2000. studij se produljuje na tri godine, a od akademske godine 2006./07. na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu uvode se specijalistički diplomski stručni studiji Menadžment u sestrinstvu, a kasnije i Javno zdravstvo. Godine 2009. započeo je studij Kliničko i Psihijatrijsko sestrinstvo. [3,12]

Danas je sestrinstvo poprilično poželjno i popularno zanimanje zbog velike potražnje zdravstvenih djelatnika, ne samo u Hrvatskoj, već u cijelom svijetu. Njegovoj potražnji doprinosi i mogućnost napredovanja kroz prvostupništvo, magisterij ili doktorat. Biti medicinska sestra/tehničar više ne znači samo raditi s pacijentima u domovima ili bolnicama, već i u raznim laboratorijima, istraživanjima, u vrtićima, školama, na fakultetima. [2]

3. Stres

Stres seže sve od 14. stoljeća kada je označavao patnju, nepriliku, tegobu, muku, tugu ili nesreću, sve do 19. stoljeća kada on u medicini označava slabo zdravlje. Njegove su se definicije kroz povijest mijenjale. Walter Cannon (1932) stres definira kao poremećaj homeostaze do kojeg dolazi zbog hladnoće, pomanjkanja kisika ili sniženog šećera u krvi. Kanadski liječnik Hans Selye je 1936. godine počeo upotrebljavati stres označavajući njime usklađeni skup tjelesnih obrana protiv štetnog podražaja bilo koje vrste, te uvodi pojam *stresori* za podražaje koji uzrokuju stres. Richard Lazarus (1966) smatra stres stanjem koje se javlja u situaciji nesklada između zahtjeva koje okolina postavlja pred pojedinca i njegovih mogućnosti reagiranja na te zahtjeve. Danas stres označava stanje organizma u kojem pojedinac osjeća prijetnju vlastitom integritetu. [5,13,14]

U životu pojedinca stres se sve više veže uz različite uloge čovjekova života. Stresno je raditi, stresno je biti supružnik, stresno je biti roditelj, stresno je brinuti o kućanstvu. Stres postaje javnozdravstveni problem u cijelom svijetu zbog sve češćih profesionalnih bolesti i bolovanja uzrokovanih stresom. Podaci ukazuju na postojanje stresa u svakog trećeg radnika Europske unije, odnosno 28 %, odnosno 41,2 milijuna radnika. [4]

3.1. Stresori

Stresori mogu biti vanjski i unutarnji. Vanjskim stresorima, odnosno onima koji proizlaze iz osobina radne okoline, organizacije rada uloga i načina komuniciranja u organizaciji smatraju se:

- vremenski pritisak rokova;
- odgovornost bez mogućnosti utjecaja i moći;
- nejasno definirane uloge;
- premalo suradnika u timu u odnosu na zadatke i očekivanja;
- nejasnu podjelu odgovornosti i preklapanje nadležnosti;
- nejasno definirana pravila napredovanja, nagrađivanja i korištenja godišnjeg odmora;
- postojanje privilegija;
- nepostojanje sustava za profesionalno osposobljavanje u skladu s promjenjivim potrebama organizacije,
- pomanjkanje povratnih informacija,
- emocionalno iscrpljivanje, opasnost od fizičkog napada, tuđe agresije i drugo. [15]

Unutarnji stresori, odnosno oni koji proizlaze od pojedinca pokazuju da osoba:

- ima nerealna očekivanja od posla i ne uspijeva se prilagoditi stvarnosti;
- ima veliku potrebu za kontrolom situacije i perfekcionizmom;
- identificira se s poslom tako da im posao postane jedino područje potvrđivanja;
- neučinkovito koriste radno vrijeme;
- nemaju listu radnih prioriteta pa im je sve podjednako važno. [15]

Stresori se dijele na:

- fizičke: izloženost jakoj buci, vrućini, hladnoći, boli, prirodnim nepogodama, katastrofama;
- psihološke: izloženost raznolikim međuljudskim sukobima u obitelji, na poslu, neuspjesi, konflikti, frustracije;
- socijalne: izloženost socijalnim promjenama, ekonomskim krizama, ratovima, nagle promjene društvenih odnosa.[16]

Prema trajanju mogu biti:

- akutni - uzrokovane naglim promjenama u okolini;
- kronične - uzrokovane trajnom neugodnom situacijom, često posljedice tjeskoba, potištenost, depresija. [16]

Prema jakosti:

- male svakodnevne stresore;
- velike životne stresore;
- traumatske životne stresore. [16]

3.2. Stres u sestrinstvu

Stres u sestrinstvu svrstava se u stres na radu čiji je izvor stresa u radnom okruženju. Stres u sestrinstvu može se definirati i kao neravnoteža zahtjeva i sposobnosti da se oni zadovolje, a nezadovoljavanje tih zahtjeva, prema radniku, je neuspjeh koji ima značajne posljedice. Najčešći su stresori u sestrinstvu: hitna stanja, donošenje odluka nakon noćnog rada, mala mogućnost napredovanja, odgovornost za ljudski život i zdravlje, kontakt s obitelji

oboljelih, emocionalna iscrpljenost, fizička iscrpljenost i bol u donjem djelu leđa, niska razina odlučivanja i visoki zahtjevi. [5,6]

Sestrinstvo kao profesija je visoko stresna zato što sa sobom nosi odgovornost za ljudski život, a uz to donosi mnoge važne odluke, suočava se sa smrću i bolestima, gradi odnos povjerenja s pacijentovom obitelji, radi u smjenama, noćima, blagdanima i praznicima, što se dovodi do emocionalne iscrpljenosti koja naposljetku može povećati rizik od psihosomatskih bolesti i psihičkih smetnji. Medicinske sestre i tehničari posjeduju veliko znanje i vještine u svojoj struci, ali osim toga moraju biti emocionalno zreli kako bi razumjeli svoje pacijente i znali im pomoći, a uz to se od njih očekuje i da budu „timski igrači“. [6,17]

Kao da ova očekivanja nisu dovoljna, dodatne frustracije medicinskim sestrama donosi percepcija javnosti o sestrinstvu. Osim što je profesija feminizirana, slika medicinskih sestara poprilično je iskrivljena. Smatra ih se nekompetentnima, liječnikovim pomoćnicama, osobama s znanjem puno manjim od liječnika i manje inteligencije, a prikazuje ih se u nerealnim odorama, koje prije sličje kostimu maškara. Takva slika u javnosti ostavlja dojam neozbiljne profesije i omalovažava rad medicinskih sestara.[2]

3.3. Sindrom sagorijevanja

Termin uvodi 1974. godine američki psihoanalitičar Herbert Freudenberger, nakon čega mu se pridodaje posebna pažnja i počinje se istraživati. Sagorijevanje se javlja u složenoj interakciji niza situacijskih i osobnih čimbenika, a uslijed duge izloženosti stresu na poslu. Javlja se kroz tri dimenzije: emocionalnu iscrpljenost, depersonalizaciju te doživljaj smanjenog osobnog postignuća.[18]

Emocionalna iscrpljenost odnosi se na procjenu da su pojedinačne emocionalne snage osiromašene, što dovodi do gubitka energije i slabosti. To je glavna dimenzija pri opisivanju osobe koja je sagorjela. Depersonalizacija se javlja nakon što osoba osjeti iscrpljenost te se zatim udaljava od posla s ciljem da bi se što uspješnije nosila s njegovim zahtjevima, ali tada postaje bešćutna i ima negativne ili pretjerano otuđene odgovore na druge oko sebe i posao, što naposljetku može dovesti do napuštanja posla. Smanjeno osobno postignuće uzrokuje smanjeni osjećaj kompetencije i postignuća na radnom mjestu nakon dužeg vremena suočavanja s lošim odnosima na poslu, prevelikim zahtjevima i iscrpljenošću. [18]

3.4. Posljedice, učinci i reakcije na stres

Dugotrajan stres nerijetko rezultira bolešću organizma. Stres se povezuje s povišenim krvnim tlakom, aritmijama i ishemijskim bolestima srca, porastom krvnog tlaka, koje su vodeći uzrok smrtnosti u svijetu. Njegovo djelovanje utječe na sustav za kretanje (psihogeni reumatizam, ukočenost zglobova), sustav žlijezda s unutarnjim izlučivanjem (dijabetes, hipertireoza), dišni sustav (nepravilno disanje, pogoršanje bronhalne astme), probavni sustav (stres – ulkus) i oslabiti imunološki sustav, čime se povećava mogućnost pojave bolesti. Kao krajnji rezultat može se javiti sindrom sagorjevanja kao rezultat interakcije situacijskih i osobnih čimbenika, uz dugotrajnu izloženost stresu na radnom mjestu, što nadalje može dovesti do samoubojstva. Osim bolesti, stres smanjuje motiviranost radnika, što nadalje dovodi do neproduktivnosti i uzrokuje pad samopouzdanja u radnu sposobnost pojedinca. Nadalje stres donosi razdražljivost, depresiju, tjeskobu i nemogućnost opuštanja, smanjenje koncentracije, teže donošenje odluka, umor, gubitak pažnje, povlačenje u sebe i izolaciju, porast nesreća, povećanu konzumaciju kave, alkohola ili cigareta, agresivnost, seksualnu disfunkciju, niski moral, porast nasilja na poslu i /ili kod kuće. [4,5,14,18]

Osim navedenih učinaka na pojedinca, stres svoje učinke pokazuje i na tvrtci. Više radnika izloženih stresu čini nezdravu zajednicu koja ne može ispuniti svoj maksimum zbog sve češćih izostanaka s posla, nepredanosti ili smanjene predanosti radu, povećanog broja grešaka, smanjene koncentracije, te manjkavog izvršavanja zadataka. [4]

Navedene reakcije na stres možemo svrstati u:

- psihološke reakcije: porast tjeskobe, problemi koncentracije, negativne emocije, gubitak pažnje, depresija, umor, sindrom izgaranja ili porast samoubojstava;
- ponašajne reakcije: povlačenje i izolacija na poslu ili kod kuće, porast nesreća, povećanje pušenja, pijenja alkohola ili kave, razdražljivost, agresivnost, seksualne disfunkcije, niski moral te porast nasilja na poslu i/ili kod kuće;
- Fiziološke: porast razine kortizola, veće vrijednosti kolesterola, porast krvnog tlaka, palpitacije, bolove u prsima, nesanicu, pojavu nekih vrsta karcinoma, probavne smetnje, glavobolju, koštano-mišićne tegobe te pad funkcije imunološkog sustava. [14]

4. Glazba

Glazba je prisutna od ranih ljudskih početaka, od drevnih i primitivnih, pa sve do naprednih civilizacija. Ona je sredstvo kojim se prenose mnoge glazbene i neglazbene poruke, te ostvaruje niz glazbenih i neglazbenih ciljeva, prvenstveno političkih, društvenih i religijskih. [19,20]

Već su stari Grci opisivali terapijske funkcije glazbe, a to su: da glazba obnavlja i dušu i tijelo i dovodi ih u stanje ravnoteže, ili umirivanjem ili pobuđivanjem – što je već potrebno; stvara osjećaj užitka; te čisti dušu od emocionalnog sukoba. U glazbi je tražio rješenje i Kralj George I, kralj Engleske koji je patio od gubitka pamćenja i suočavanja sa stresom. Kralj je pročitao biblijsku priču o kralju Saulu koji je patio od iste vrste problema kao i on, te kako je kralj Saul svoje probleme riješio slušajući posebnu glazbu. Potaknut pričom iz Biblije, kralj George I moli Georgea Frederika Handela da napiše posebno djelo za njega. Tako nastaje poznato Handelovo djelo „Water Music“ (Vodena glazba). [19]

Moć glazbe i njen utjecaj na pojedinca vidljiv je u mnogim segmentima ljudskog života. Tako se, primjerice, glazbom mogu mijenjati emocije, izražavati emocije, smanjiti stres i zabaviti se. Neki od zanimljivih podataka su da se glazbom najlakše prepoznaju sreća i tuga i to na način da glazba svirana u duru, bržeg tempa odražava sreću, a ona u molu i sporijega tempa odražava osjećajnost i tugu. [20]

Koliko je glazba usađena u čovjeka govore podaci o utjecaju glazbe na dijete na majčinoj utrobi, te o glazbenoj svijesti koja postoji u djetetu već i prije njegova rođenja. Rani glazbeni razvoj djeteta započinje već od 16. tjedna trudnoće, na način da ono sluša, kreće se, orijentira u prostoru oko tijela i dodiruje. Tijekom života, dijete doživljava glazbu u nekoliko oblika – od pasivnog slušanja uspavanki kao novorođenče, pa do aktivnog sudjelovanja u pjesmama kada je dojenče. Glazba može privući, ometati, podržati, pripomoći ili doprinijeti djetetovim mogućnostima u postizanju urednog rasta i razvoja. [9,19,21]

Provedena su mnoga istraživanja s ciljem istraživanja utjecaja glazbe na organizam čovjeka. Podaci govore da glazba djeluje opuštajuće, smirivajuće i potiče na blagostanje. Glazba u velikoj mjeri utječe na raspoloženje, te kod nekih ljudi može biti okidač za prisjećanje pozitivnih uspomena. Kod osoba koje pate od kroničnog stresa, primjećuje se niža razina kortizola, krvnog tlaka, otkucaja srca i boli tijekom slušanja glazbe. Tijekom slušanja ili izvođenja glazbe potiče se lučenje dopamina i serotonina kojima se postiže dobro raspoloženje,

te endorfina koji pojedinca opušta i dovodi do blagostanja. Podaci također pokazuju i kako je tijekom slušanja glazbe povećana aktivnost temporalnog režnja mozga gdje se nalazi centar za slušanje. Istraživanjima se nailazi na razliku u mozgu glazbenika i ne – glazbenika. Mozak glazbenika ima aktivniju lijevu hemisferu mozga i bolju koordinaciju. [8]

Glazba kao terapija je djelotvorna je u osoba sa psihosocijalnim, afektivnim, kognitivnim i komunikativnim potrebama. Ona pruža mogućnost istražiti osobne osjećaje i terapijske probleme kao što su samopoštovanje ili osobni uvid; pozitivne promjene u raspoloženju i emocionalnim stanjima; daje osjećaj kontrole nad životom kroz uspješna iskustva; povećava svijest o sebi i okolišu; omogućava izražavanje i usmeno i neverbalno; razvija vještine suočavanja i opuštanja; podupire zdrave osjećaje i misli; poboljšava vještine rješavanja problema; omogućava komunikaciju s drugima; razvijanje vještina neovisnosti i odlučivanja; poboljšava koncentraciju i pažnju; pomaže usvojiti pozitivne oblike ponašanja; te riješiti sukobe koji će dovesti do jačih obiteljskih i međusobnih odnosa. Glazbenim podražajima putem autonomnog živčanog sustava može se postići niz fizioloških promjena poput povišenog krvnog tlaka, znojenja, usporavanja/ubrzanja srčane aktivnosti, promjena u tonusu mišićne, čime se utječe na pobuđenost i raspoloženje, što se može mjeriti preko promjena u električnoj vodljivosti kože, promjeni pulsa i brzini disanja. Osim tih fizioloških učinaka na vegetativni živčani sustav, glazba utječe i na kognitivne i psihološke funkcije pojedinca. Dakle, glazba ima utjecaj na ljudsko ponašanje, te se taj utjecaj može mjeriti, predvidjeti i identificirati. Glazbom se mogu zadovoljiti fizičke, psihičke, emocionalne i socijalne potrebe pojedinca. [10,11]

5. Empirični dio rada

5.1. Cilj istraživanja

Prvi cilj ovog istraživanja bio je saznati razinu stresa koje osjećaju medicinske sestre/tehničari zaposleni u bolnicama te medicinske sestre/tehničari i njegovatelji zaposleni u domovima za starije osobe. Drugi cilj bio je saznati može li glazba pomoći u smanjenju stresa u radu medicinskih sestara/tehničara i njegovatelja.

5.2. Metode i sudionici

5.2.1. Instrumenti

Istraživanje se provodilo kroz dva upitnika. Prvi je bio upitnik preuzet iz rada Milana Miloševića pod nazivom: „Izrada mjernog instrumenta stresa na radnom mjestu bolničkih zdravstvenih djelatnika i procjena njegove uporabne vrijednosti“ (2010.). Upitnik je sastavljen od 37 tvrdnji, kojima su pridružene vrijednosti: 1 (Nije uopće stresno), 2 (Rijetko je stresno), 3 (Ponekad je stresno), 4 (Stresno) i 5 (Izrazito stresno) [14]. Nakon ovog upitnika, uslijedio je upitnik izrađen za potrebe ovog istraživanja kojim su se dobivali podaci o utjecaju glazbe na ispitanike. Ovaj je upitnik sastavljen 11 pitanja na zaokruživanje za bolnicu i 10 pitanja na zaokruživanje za domove, te 11 tvrdnji koje se boduju na sljedeći način: 1 - nikad, 2 - rijetko, 3 - ponekad, 4 - često, 5 – uvijek.

5.2.2. Sudionici

Istraživanje se provodilo na medicinskim sestrama i tehničara u Općoj bolnici Varaždin, Službi za produženo liječenje i palijativnu skrb Novi Marof i Službi za plućne bolesti i TBC Klenovnik, te medicinskim sestrama/tehničarima i njegovateljima u Gradskom domu Varaždin, Gradskom domu Čakovec, Domu socijalne skrbi za starije i nemoće osobe Lekić i Caritasovom domu „Sv. Ivan Krstitelj“. U istraživanju je sudjelovao 101 sudionik u bolnicama i 101 ispitanik u domovima. [N=202].

U bolnicama je sudjelovalo 17,8% sudionika muškog spola, dok je 82,2% sudionika ženskog spola; 42,6% sudionika iz opće bolnice Varaždin, 24,8% sudionika je iz Službe za kronične bolesti i palijativnu skrb Novi Marof, dok je 32,7% sudionika iz Službe za plućne bolesti i TBC Klenovnik. Kod dobi sudionika može se uočiti kako 17,8% sudionika ima 18 – 25 godina, 20,8% sudionika ima 26 – 35 godina, 26,7% sudionika ima 36 – 45 godina, dok

34,7% sudionika ima 45 i više godina. Većina sudionika ima srednju stručnu spremu - 73,3%, 21,78% višu stručnu spremu, te 4,95% visoku stručnu spremu.

U domovima je sudjelovalo 15,8% sudionika muškog spola, dok je 84,2% sudionika bilo ženskog spola; 34,7% sudionika radilo je u gradskom domu Varaždin, 9,9% sudionika bilo je iz doma Caritas Ivanec, 23,8% sudionika radilo u gradskom domu Čakovec, dok je 31,7% sudionika radilo u domu Lekić. Što se dobi tiče, 10,9% sudionika imalo je 18 – 25 godina, 20,8% sudionika imalo je 26 – 35 godina, 27,7% sudionika imalo je 36 – 45 godina, dok je 40,6% sudionika imalo 45 i više godina. Većina sudionika imala je srednju stručnu spremu (91,1%), 5,94% imalo je višu stručnu spremu, a 2,97% visoku stručnu spremu.

Vrijeme potrebno za rješavanje oba upitnika iznosilo je 10 – 15 minuta. Istraživanje se provodilo kroz dva mjeseca.

5.3. Hipoteze

H1 = Sociodemografske karakteristike utječu na razinu stresa

H1/a = Sudionici muškog spola iskazuju nižu razinu stresa u odnosu na sudionice ženskog spola

H1/b = Sudionici mlađe životne dobi iskazuju višu razinu stresa nego stariji sudionici

H1/c = Sudionici koji imaju višu i visoku stručnu spremu iskazuju nižu razinu stresa od sudionika s nižom stručnom spremom

H1/d = Sudionici koji rade u domovima za starije iskazuju nižu razinu stresa od zdravstvenih djelatnika u bolnicama

H2 = Sudionici koji slušaju glazbu više od 6 sati dnevno iskazuju nižu razinu

H3 = Sudionici koji na poslu slušaju glazbu iskazuju nižu razinu stresa

H4 = Određena vrsta glazbe negativno utječe na razinu stresa

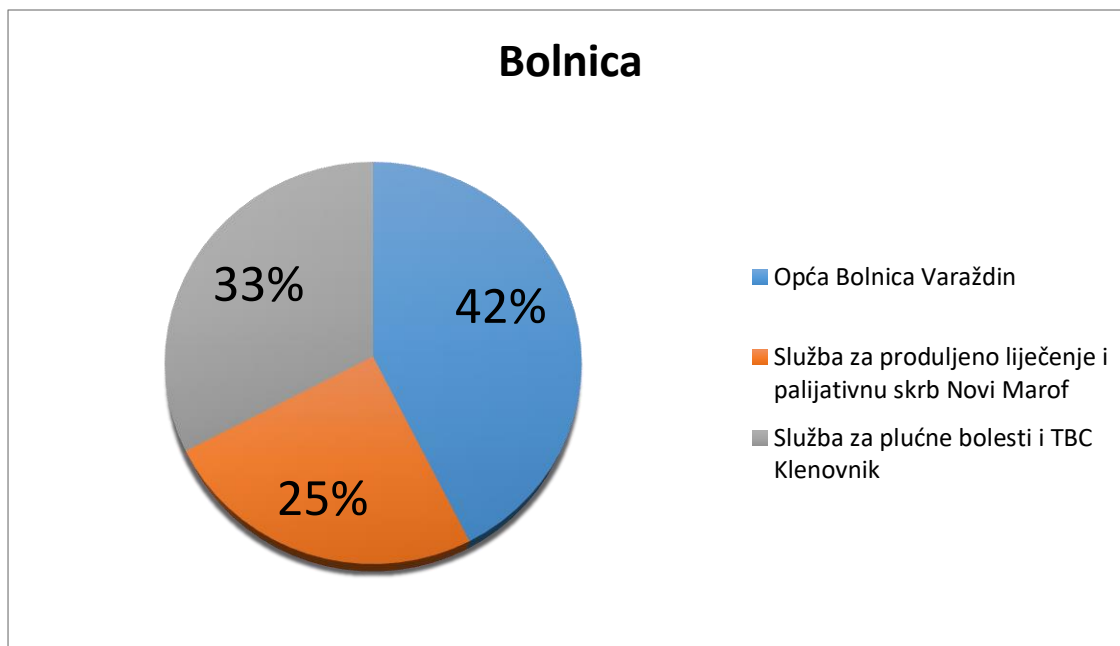
5.4. Rezultati istraživanja

5.4.1. Rezultati iz bolnice

		N	%
Spol	Muško	18	17,8
	Žensko	83	82,2
	Ukupno	101	100,0
Dob	18 – 25	18	17,8
	26 – 35	21	20,8
	36 – 45	27	26,7
	45 i više	35	34,7
	Ukupno	101	100,0
Obrazovanje	Srednja stručna sprema	74	73,3
	Viša stručna sprema	22	21,8
	Visoka stručna sprema	5	5,0
	Ukupno	101	100,0

Tablica 5.4.1.1.1. Prikaz rezultata spola, dobi i obrazovanja sudionika

Pogledaju li se podaci za spol sudionika može se uočiti kako je 17,8% sudionika muškog spola, dok je 82,2% sudionika ženskog spola, kod dobi sudionika može se uočiti kako 17,8% sudionika ima 18 – 25 godina, 20,8% sudionika ima 26 – 35 godina, 26,7% sudionika ima 36 – 45 godina, dok 34,7% sudionika ima 45 i više godina, kod *obrazovanja* sudionika može se uočiti kako većina sudionika ima srednju stručnu spremu (73,3%) (tablica 5.4.1.1.1.).



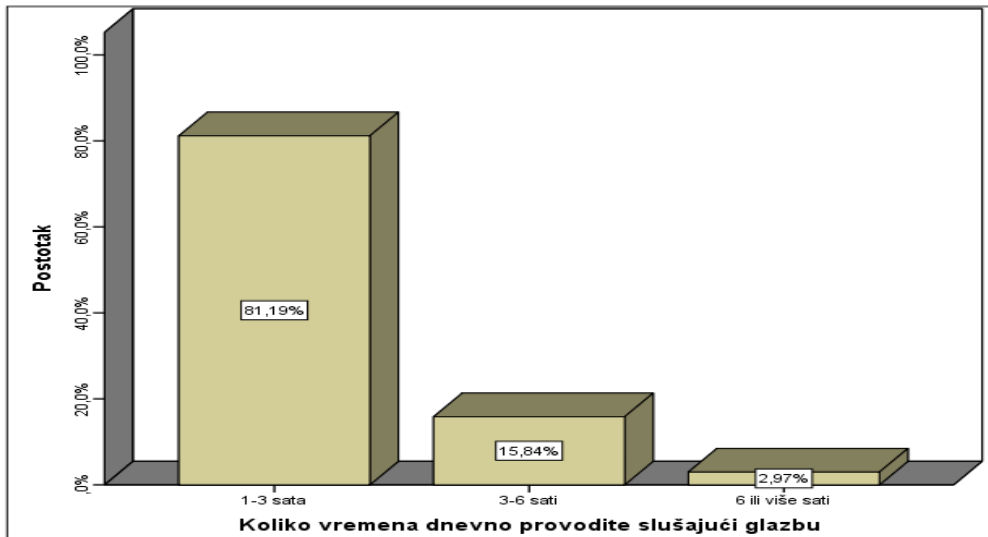
Graf 5.4.1.1.2. Prikaz rezultata prema ustanovi

Prema ustanovi rada može se uočiti kako je 42,6% sudionika iz Opće bolnice Varaždin, 24,8% sudionika je iz Službe za produljeno liječenje i palijativnu skrb Novi Marof, dok je 32,7% sudionika iz Službe za plućne bolesti i TBC Klenovnik (graf 5.4.1.1.2.).

		N
Odjel	Jedinica intenzivnog liječenja	6
	dijaliza	5
	ginekologija	17
	neurologija	18
	palijativna skrb	22
	patologija trudnoće	1
	pulmologija	22
	rodilište	7
	služba za plućne bolesti i TBC	3

Tablica 5.4.1.1.3. Prikaz rezultata odjela sudionika

U tablici 5.4.1.1.3. prikazani su promatrani odjeli, može se uočiti kako najveći udio sudionika radi na odjelu pulmologije, palijativne skrbi, neurologije i ginekologije.



Graf 5.4.1.1.4. Prikaz rezultata koliko sati sudionici dnevno slušaju glazbu

Na pitanje: *koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu*, može se uočiti kako najviše sudionika navodi 1-3 sata (81,2%) u grafu 5.4.1.1.4.

	N	%
Ukupno	101	100,0
Klasična glazba	15	14,9
Rock i metal	19	18,8
Pop glazba	37	36,6
Narodna glazba	21	20,8
Jazz	2	2,0
Duhovna glazba (npr. Crkvena, Soul, Gospel...)	1	1,0
Elektronička glazba (npr. House, Techno, Trance...)	3	3,0
Glazba s afro i latinoameričkim utjecajem (npr. Blues, Hip hop, Funk...)	3	3,0
Ukupno	101	100,0
da	2	2,0
ne	99	98,0
Ukupno	101	100,0

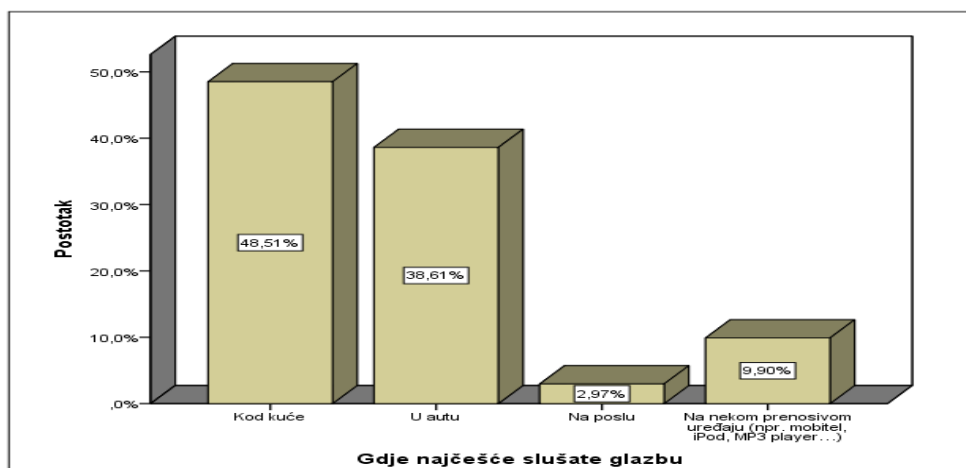
Tablica 5.4.1.1.5. Prikaz vrsta glazbe koje sudionici najčešće slušaju

Kod vrste glazbe koju sudionici slušaju prevladava *pop glazba* (36,6%), *narodna glazba* (20,8%), *rock i metal* (18,8%) te *klasična glazba* (14,9%), što je vidljivo u tablici 5.4.1.1.5.

		N
navesti koji	harmonika	1
	tamburica i gitara	1

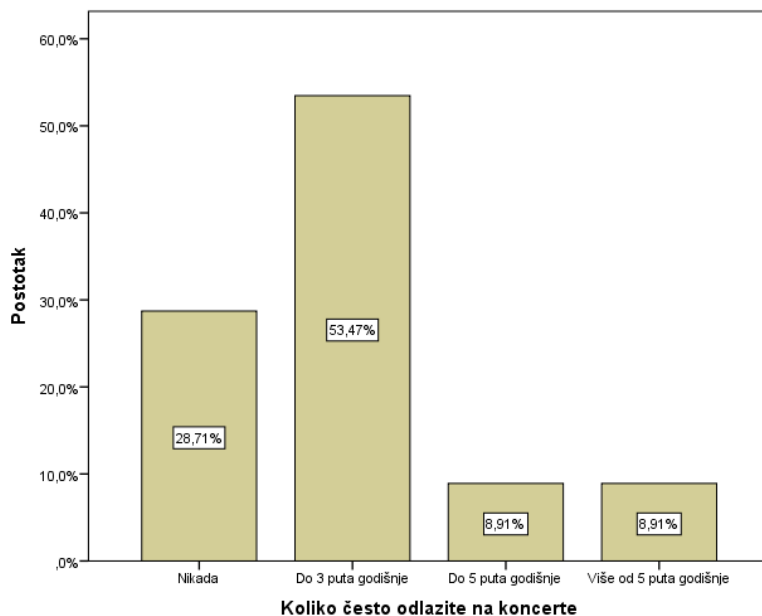
Tablica 5.4.1.1.6. Prikaz broja ispitanika koji sviraju instrument

Iz tablice 5.4.1.1.6. vidimo kako samo dva sudionika sviraju neki instrument.



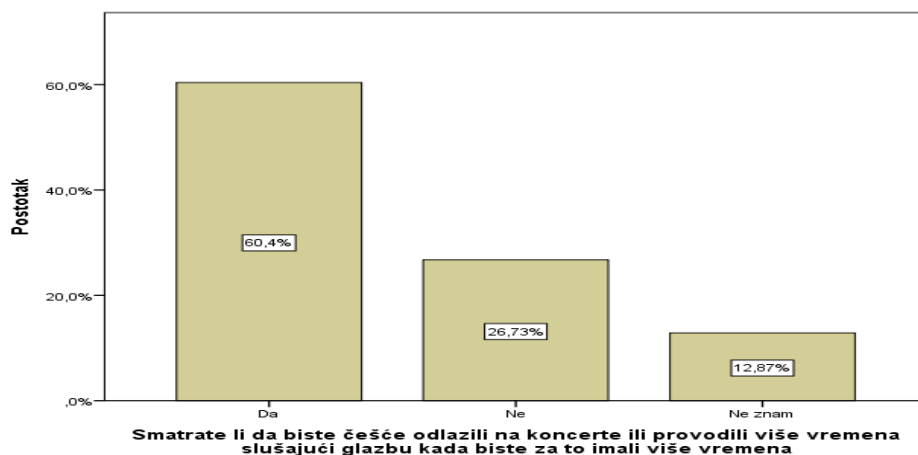
Graf 5.4.1.1.7. Prikaz rezultata gdje sudionici najčešće slušaju glazbu

Sudionici najčešće slušaju glazbu kod kuće (48,5%), 38,6% u autu, 9,9% navodi na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...), dok 3,0% navodi na poslu, što je vidljivo u grafu 5.4.1.1.7.



Graf 5.4.1.1.8. Prikaz rezultata sudionika o učestalosti odlaska na koncerte

Sudionici najčešće odlaze na koncerte do 3 puta godišnje (53,5%), dok 28,7% navodi kako ne ide nikada, što se vidi u grafu 5.4.1.1.8.



Graf. 5.4.1.1.9. Rezultati mišljenja sudionika o pitanju bili češće odlazili na koncerte ako bi imali više vremena

Prema navedenim rezultatima, 60,4% sudionika smatra da bi češće odlazili na koncerte ili provodili više vremena slušajući glazbu kada biste za to imali više vremena, što se vidi u grafu 5.4.1.1.9.

		N	%	N	%
Smatram da glazba pozitivno djeluje na moje raspoloženje	nikad	0	,0		
	rijetko	3	3,0		
	ponekad	19	18,8		
	često	34	33,7		
	uvijek	45	44,6		
	Ukupno	101	100,0	4,20	,85
Glazba me opušta	nikad	0	,0		
	rijetko	3	3,0		
	ponekad	20	19,8		
	često	33	32,7		
	uvijek	45	44,6		
	Ukupno	101	100,0	4,19	,86
Kada putujem na posao uvijek slušam glazbu	nikad	3	3,0		
	rijetko	6	5,9		
	ponekad	15	14,9		
	često	29	28,7		

	uvijek	48	47,5		
	Ukupno	101	100,0	4,12	1,06
Smatram da bih bio/la učinkovitija na svome radnom mjestu kada bih radio/la uz glazbu	nikad	1	1,0		
	rijetko	10	9,9		
	ponekad	27	26,7		
	često	30	29,7		
	uvijek	33	32,7		
	Ukupno	101	100,0	3,83	1,03
Glazba mi pomaže da se učinkovito nosim sa stresom	nikad	0	,0		
	rijetko	11	10,9		
	ponekad	24	23,8		
	često	33	32,7		
	uvijek	33	32,7		
	Ukupno	101	100,0	3,87	1,00
Glazba mi pomaže da bolje razumijem svoje i tuđe osjećaje	nikad	5	5,0		
	rijetko	13	12,9		
	ponekad	26	25,7		
	često	33	32,7		
	uvijek	24	23,8		
	Ukupno	101	100,0	3,57	1,13
Smatram da glazba smanjuje monotonosti rutinu a razvija kreativnost i produktivnost u radu	nikad	2	2,0		
	rijetko	5	5,0		
	ponekad	18	17,8		
	često	37	36,6		
	uvijek	39	38,6		
	Ukupno	101	100,0	4,05	,97
Smatram da bi na studiju sestrištva trebalo studente poučavati o važnosti glazbe u radu medicinske sestre	nikad	6	5,9		
	rijetko	10	9,9		
	ponekad	36	35,6		
	često	28	27,7		
	uvijek	21	20,8		
	Ukupno	101	100,0	3,48	1,11
Smatram da bi na studiju sestrištva trebao biti barem jedan izborni kolegij vezan uz glazbu	nikad	14	13,9		
	rijetko	9	8,9		
	ponekad	45	44,6		
	često	22	21,8		
	uvijek	11	10,9		
	Ukupno	101	100,0	3,07	1,14
Glazba može djelovati na brži oporavak pacijenta	nikad	2	2,0		
	rijetko	11	10,9		
	ponekad	25	24,8		
	često	39	38,6		

	uvijek	24	23,8		
	Ukupno	101	100,0	3,71	1,01
Glazbom se može učinkovito smanjiti bol kod pacijenta	nikad	5	5,0		
	rijetko	10	9,9		
	ponekad	31	30,7		
	često	37	36,6		
	uvijek	18	17,8		
	Ukupno	101	100,0	3,52	1,05

Tablica 5.4.1.2.1. Prikaz mišljenja sudionika na navedene tvrdnje

U tablici 5.4.1.2.1. najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *smatram da glazba pozitivno djeluje na moje raspoloženje*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 4,20 dok standardna devijacija iznosi 0,85, zatim kod pitanja: *glazba me opušta*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 4,19 dok standardna devijacija iznosi 0,86.

Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *glazbom se može učinkovito smanjiti bol kod pacijenta*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 3,52 dok standardna devijacija iznosi 1,05, zatim kod pitanja: *glazba mi pomaže da bolje razumijem svoje i tuđe osjećaje*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 3,57 dok standardna devijacija iznosi 1,13.

Nadalje, bit će provedeno testiranje unutar skupine sudionika zaposlenih u bolnicama, kako bi se uočile razlike u promatranim sociodemografskim pokazateljima, te kako bi se testirale postavljene hipoteze.

	Ukupni doživljaj stresa	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Utjecaj glazbe	stres nije prisutan	58	52,99	3073,50
	stres prisutan	37	40,18	1486,50
	Ukupno	95		

Tablica 5.4.1.2.2. Prikaz povezanosti utjecaja glazbe na prisutnost stresa

	Utjecaj glazbe
--	----------------

Mann-Whitney U	783,500
Wilcoxon W	1486,500
Z	-2,212
Asymp. Sig. (2-tailed)	,027

a. Grouping Variable: Ukupni doživljaj stresa

Tablica 5.4.1.2.3. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupan doživljaj stresa*, može se uočiti kako p iznosi manje od 5% ($p < 0,05$), dakle može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika za *ukupan doživljaj stresa* s obzirom na utjecaj glazbe. Pri tome se u tablici 5.4.1.2.2. može uočiti kako su rangovi viši (vrijednost odgovora je veća) za ispitanike kod kojih stres nije prisutan.

	Spol	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Ukupni doživljaj stresa	Muško	18	55,69	1002,50
	Žensko	82	49,36	4047,50
	Ukupno	100		
Utjecaj glazbe	Muško	18	44,47	800,50
	Žensko	83	52,42	4350,50
	Ukupno	101		

Tablica 5.4.1.2.4. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa spolom sudionika

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Mann-Whitney U	644,500	629,500
Wilcoxon W	4047,500	800,500
Z	-,839	-1,044
Asymp. Sig. (2-tailed)	,401	,297

a. Grouping Variable: Spol

Tablica 5.4.1.2.5. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa, utjecaj glazbe* (u tablici 5.4.1.2.4.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p>0,05$), dakle može se konstatirati kako ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *spol sudionika*.

	Dob	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	18 – 25	18	50,81
	26 – 35	21	46,45
	36 – 45	26	53,17
	45 i više	35	50,79
	Ukupno	100	
Utjecaj glazbe	18 – 25	18	56,42
	26 – 35	21	52,33
	36 – 45	27	42,43
	45 i više	35	54,03
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.1.2.6. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa dobi sudionika

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	,635	3,353
df	3	3
Asymp. Sig.	,888	,340

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Dob

Tablica 5.4.1.2.7. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa, utjecaj glazbe* (u tablici 5.4.1.2.6.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p>0,05$), što znači da ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *dob sudionika*.

	Obrazovanje	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	Srednja stručna sprema	73	49,91
	Viša stručna sprema	22	50,41
	Visoka stručna sprema	5	59,50
	Ukupno	100	
Utjecaj glazbe	Srednja stručna sprema	74	52,47
	Viša stručna sprema	22	50,84
	Visoka stručna sprema	5	30,00
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.1.2.8. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa obrazovanjem

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	,512	2,761
df	2	2
Asymp. Sig.	,774	,251

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Obrazovanje

Tablica 5.4.1.2.9. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa, utjecaj glazbe* (tablica 5.4.1.2.8.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), dakle može se reći kako ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *obrazovanjem sudionika*.

	Bolnica	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	Opća bolnica Varaždin	43	48,36
	Služba za produženo liječenje i palijativnu skrb Novi Marof	25	57,28
	Služba za plućne bolesti i TBC Klenovnik	32	48,08
	Ukupno	100	

Utjecaj glazbe	Opća bolnica Varaždin	43	45,23
	Služba za produženo liječenje i palijativnu skrb Novi Marof	25	56,20
	Služba za plućne bolesti i TBC Klenovnik	33	54,58
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.1.3.1. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa u utjecaja glazbe sa ustanovom

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	1,823	2,952
df	2	2
Asymp. Sig.	,402	,229

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Bolnica

Tablica 5.4.1.3.2. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa, utjecaj glazbe* (tablica 5.4.1.3.1.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), što nam govori kako ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *promatrane bolnice*.

	Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	1-3 sata	81	49,88
	3-6 sati	16	53,41
	6 ili više sati	3	51,83
	Ukupno	100	
Utjecaj glazbe	1-3 sata	82	48,65
	3-6 sati	16	61,94
	6 ili više sati	3	57,00
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.1.3.3. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa vremenom provedenim slušajući glazbu

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
--	-------------------------	----------------

Chi-Square	,204	2,891
df	2	2
Asymp. Sig.	,903	,236

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu

Tablica 5.4.1.3.4. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa, utjecaj glazbe* (u tablici 5.4.1.3.3.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), što ukazuje da ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na to *koliko vremena dnevno sudionici provode slušajući glazbu*.

		N	%	\bar{x}	Sd
Neadekvatna osobna primanja	Nije uopće stresno	2	2,0		
	Rijetko je stresno	17	16,8		
	Ponekad stresno	24	23,8		
	Stresno	27	26,7		
	Izrazito stresno	31	30,7		
	Ukupno	101		3,67	1,14
Neadekvatna materijalna sredstva za primjeren rad (financijska ograničenja)	Nije uopće stresno	3	3,0		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	25	24,8		
	Stresno	35	34,7		
	Izrazito stresno	23	22,8		
	Ukupno	101		3,59	1,09
Neadekvatan radni prostor	Nije uopće stresno	3	3,0		
	Rijetko je stresno	16	15,8		
	Ponekad stresno	38	37,6		
	Stresno	28	27,7		
	Izrazito stresno	16	15,8		
	Ukupno	101		3,38	1,03
Mala mogućnost napredovanja	Nije uopće stresno	7	6,9		
	Rijetko je stresno	22	21,8		
	Ponekad stresno	35	34,7		
	Stresno	23	22,8		
	Izrazito stresno	14	13,9		
	Ukupno	101		3,15	1,13
Oskudna komunikacija s nadređenima	Nije uopće stresno	8	7,9		
	Rijetko je stresno	17	16,8		

	Ponekad stresno	32	31,7		
	Stresno	21	20,8		
	Izrazito stresno	23	22,8		
	Ukupno	101		3,34	1,23
Nedostatan broj djelatnika	Nije uopće stresno	0	,0		
	Rijetko je stresno	7	6,9		
	Ponekad stresno	20	19,8		
	Stresno	29	28,7		
	Izrazito stresno	45	44,6		
	Ukupno	101		4,11	,96
Loša organizacija posla	Nije uopće stresno	4	4,0		
	Rijetko je stresno	12	11,9		
	Ponekad stresno	31	30,7		
	Stresno	28	27,7		
	Izrazito stresno	26	25,7		
	Ukupno	101		3,59	1,12
Svakodnevne nepredviđene situacije	Nije uopće stresno	5	5,0		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	30	29,7		
	Stresno	24	23,8		
	Izrazito stresno	27	26,7		
	Ukupno	101		3,52	1,18
Administrativni poslovi	Nije uopće stresno	6	5,9		
	Rijetko je stresno	16	15,8		
	Ponekad stresno	30	29,7		
	Stresno	26	25,7		
	Izrazito stresno	23	22,8		
	Ukupno	101		3,44	1,18
Preopterećenost poslom	Nije uopće stresno	5	5,0		
	Rijetko je stresno	9	8,9		
	Ponekad stresno	25	24,8		
	Stresno	34	33,7		
	Izrazito stresno	28	27,7		
	Ukupno	101		3,70	1,12
Prijetnja sudske tužbe i/ili parničenja	Nije uopće stresno	19	19,0		
	Rijetko je stresno	20	20,0		
	Ponekad stresno	15	15,0		
	Stresno	17	17,0		
	Izrazito stresno	29	29,0		
	Ukupno	100		3,17	1,51
Neadekvatna očekivanja od strane bolesnika i obitelji	Nije uopće stresno	3	3,0		
	Rijetko je stresno	12	11,9		

	Ponekad stresno	32	31,7		
	Stresno	28	27,7		
	Izrazito stresno	26	25,7		
	Ukupno	101		3,61	1,09
Izloženost neprimjerenj javnoj kritici	Nije uopće stresno	7	6,9		
	Rijetko je stresno	20	19,8		
	Ponekad stresno	24	23,8		
	Stresno	29	28,7		
	Izrazito stresno	21	20,8		
	Ukupno	101		3,37	1,21
Pogrešno informiranje bolesnika od strane medija i drugih izvora	Nije uopće stresno	5	5,0		
	Rijetko je stresno	16	15,8		
	Ponekad stresno	31	30,7		
	Stresno	25	24,8		
	Izrazito stresno	24	23,8		
	Ukupno	101		3,47	1,16
Sukobi s bolesnikom ili članovima obitelji bolesnika	Nije uopće stresno	8	7,9		
	Rijetko je stresno	20	19,8		
	Ponekad stresno	22	21,8		
	Stresno	25	24,8		
	Izrazito stresno	26	25,7		
	Ukupno	101		3,41	1,28
Nemogućnost odvajanja profesionalnog i privatnog života	Nije uopće stresno	10	9,9		
	Rijetko je stresno	24	23,8		
	Ponekad stresno	36	35,6		
	Stresno	20	19,8		
	Izrazito stresno	11	10,9		
	Ukupno	101		2,98	1,13
24-satna odgovornost	Nije uopće stresno	8	7,9		
	Rijetko je stresno	16	15,8		
	Ponekad stresno	25	24,8		
	Stresno	33	32,7		
	Izrazito stresno	19	18,8		
	Ukupno	101		3,39	1,19
Strah od izloženosti ionizacijskom zračenju	Nije uopće stresno	25	24,8		
	Rijetko je stresno	25	24,8		
	Ponekad stresno	25	24,8		
	Stresno	14	13,9		
	Izrazito stresno	12	11,9		
	Ukupno	101		2,63	1,32
Strah zbog izloženosti inhalacijskim anestetima	Nije uopće stresno	30	29,7		
	Rijetko je stresno	19	18,8		

	Ponekad stresno	20	19,8		
	Stresno	24	23,8		
	Izrazito stresno	8	7,9		
	Ukupno	101		2,61	1,34
Strah zbog izloženosti citostaticima	Nije uopće stresno	31	30,7		
	Rijetko je stresno	24	23,8		
	Ponekad stresno	20	19,8		
	Stresno	15	14,9		
	Izrazito stresno	11	10,9		
	Ukupno	101		2,51	1,35
Strah zbog mogućnosti zaraze	Nije uopće stresno	6	5,9		
	Rijetko je stresno	13	12,9		
	Ponekad stresno	31	30,7		
	Stresno	27	26,7		
	Izrazito stresno	24	23,8		
	Ukupno	101		3,50	1,16
Strah zbog mogućnosti ozljede oštrim predmetom	Nije uopće stresno	8	7,9		
	Rijetko je stresno	19	18,8		
	Ponekad stresno	35	34,7		
	Stresno	29	28,7		
	Izrazito stresno	10	9,9		
	Ukupno	101		3,14	1,09
Suočavanje s neizlječivim bolesnicima	Nije uopće stresno	5	5,0		
	Rijetko je stresno	19	18,8		
	Ponekad stresno	29	28,7		
	Stresno	30	29,7		
	Izrazito stresno	18	17,8		
	Ukupno	101		3,37	1,13
Sukobi s kolegama	Nije uopće stresno	14	13,9		
	Rijetko je stresno	22	21,8		
	Ponekad stresno	37	36,6		
	Stresno	15	14,9		
	Izrazito stresno	13	12,9		
	Ukupno	101		2,91	1,20
Sukobi s drugim suradnicima	Nije uopće stresno	16	15,8		
	Rijetko je stresno	24	23,8		
	Ponekad stresno	34	33,7		
	Stresno	19	18,8		
	Izrazito stresno	8	7,9		
	Ukupno	101		2,79	1,16
Oskudna komunikacija s kolegama	Nije uopće stresno	19	18,8		
	Rijetko je stresno	24	23,8		

	Ponekad stresno	29	28,7		
	Stresno	19	18,8		
	Izrazito stresno	10	9,9		
	Ukupno	101		2,77	1,24
Sukobi s nadređenim	Nije uopće stresno	13	12,9		
	Rijetko je stresno	24	23,8		
	Ponekad stresno	31	30,7		
	Stresno	21	20,8		
	Izrazito stresno	12	11,9		
	Ukupno	101		2,95	1,20
Noćni rad	Nije uopće stresno	12	11,9		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	29	28,7		
	Stresno	24	23,8		
	Izrazito stresno	21	20,8		
	Ukupno	101		3,27	1,28
Smjenski rad	Nije uopće stresno	12	11,9		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	31	30,7		
	Stresno	26	25,7		
	Izrazito stresno	17	16,8		
	Ukupno	101		3,21	1,24
Prekovremeni rad	Nije uopće stresno	25	24,8		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	23	22,8		
	Stresno	20	19,8		
	Izrazito stresno	18	17,8		
	Ukupno	101		2,91	1,44
Dežurstva (24 sata)	Nije uopće stresno	36	35,6		
	Rijetko je stresno	17	16,8		
	Ponekad stresno	17	16,8		
	Stresno	18	17,8		
	Izrazito stresno	13	12,9		
	Ukupno	101		2,55	1,45
Uvođenje novih tehnologija	Nije uopće stresno	15	14,9		
	Rijetko je stresno	23	22,8		
	Ponekad stresno	23	22,8		
	Stresno	28	27,7		
	Izrazito stresno	12	11,9		
	Ukupno	101		2,99	1,26
“Bombardiranje” novim informacijama iz struke	Nije uopće stresno	11	10,9		
	Rijetko je stresno	22	21,8		

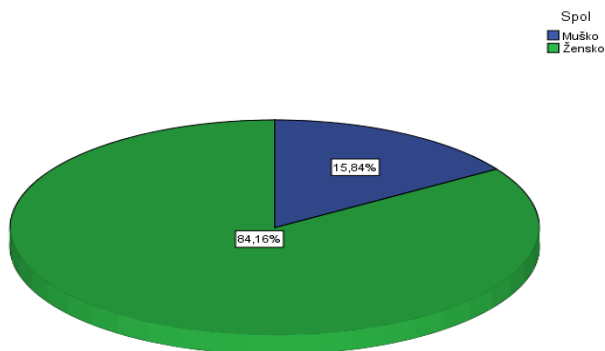
	Ponekad stresno	36	35,6		
	Stresno	21	20,8		
	Izrazito stresno	11	10,9		
	Ukupno	101		2,99	1,14
Nedostatak odgovarajuće trajne edukacije	Nije uopće stresno	7	6,9		
	Rijetko je stresno	26	25,7		
	Ponekad stresno	35	34,7		
	Stresno	18	17,8		
	Izrazito stresno	15	14,9		
	Ukupno	101		3,08	1,15
Nedostupnost potrebne literature	Nije uopće stresno	11	10,9		
	Rijetko je stresno	36	35,6		
	Ponekad stresno	26	25,7		
	Stresno	23	22,8		
	Izrazito stresno	5	5,0		
	Ukupno	101		2,75	1,08
Pritisak vremenskih rokova za izvršenje zadataka	Nije uopće stresno	10	9,9		
	Rijetko je stresno	18	17,8		
	Ponekad stresno	31	30,7		
	Stresno	24	23,8		
	Izrazito stresno	18	17,8		
	Ukupno	101		3,22	1,22
Vremensko ograničenje za pregled pacijenata	Nije uopće stresno	8	7,9		
	Rijetko je stresno	18	17,8		
	Ponekad stresno	34	33,7		
	Stresno	26	25,7		
	Izrazito stresno	15	14,9		
	Ukupno	101		3,22	1,15

Tablica 5.4.1.3.4. Prikaz rezultata najčešćih stresora iz upitnika „Izrada mjernog instrumenta

U tablici 5.4.1.3.4. vidimo rezultate upitnika iz rada: „**Izrada mjernog instrumenta stresa na radnom mjestu bolničkih zdravstvenih djelatnika i procjena njegove uporabne vrijednosti**“, Milana Miloševića. Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *nedostatan broj djelatnika*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 4,11 dok standardna devijacija iznosi 0,96, zatim kod pitanja: *preopterećenost poslom*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,70 dok standardna devijacija iznosi 1,12. Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *strah zbog izloženosti citostaticima*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,51 dok

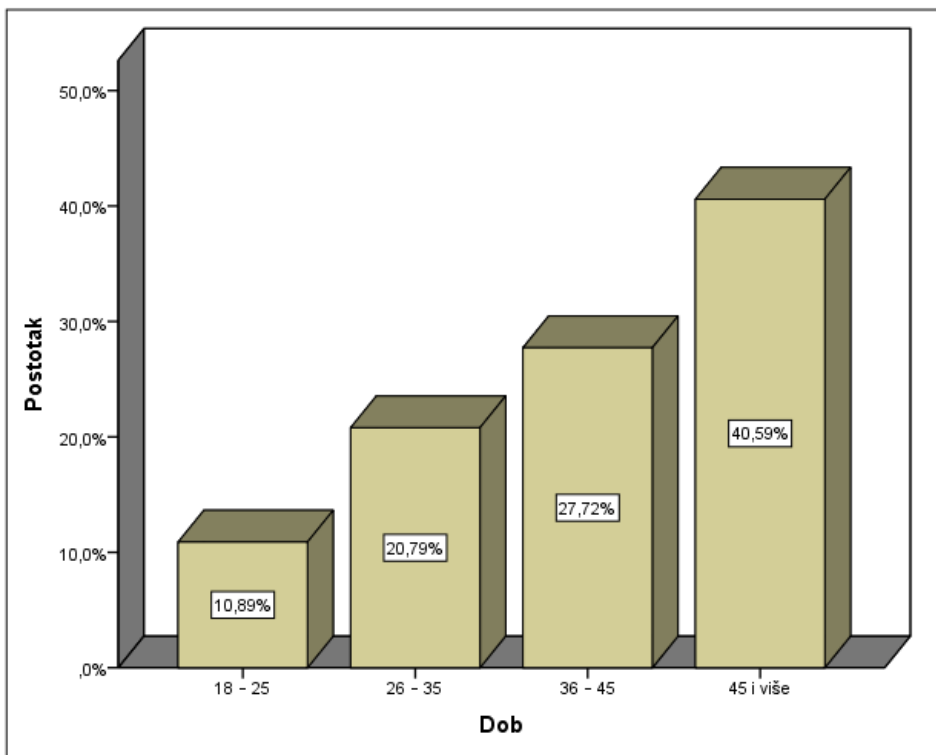
standardna devijacija iznosi 1,35, zatim kod pitanja: *dežurstva (24 sata)* gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,55 dok standardna devijacija iznosi 1,45.

5.4.2. Rezultati domova za starije



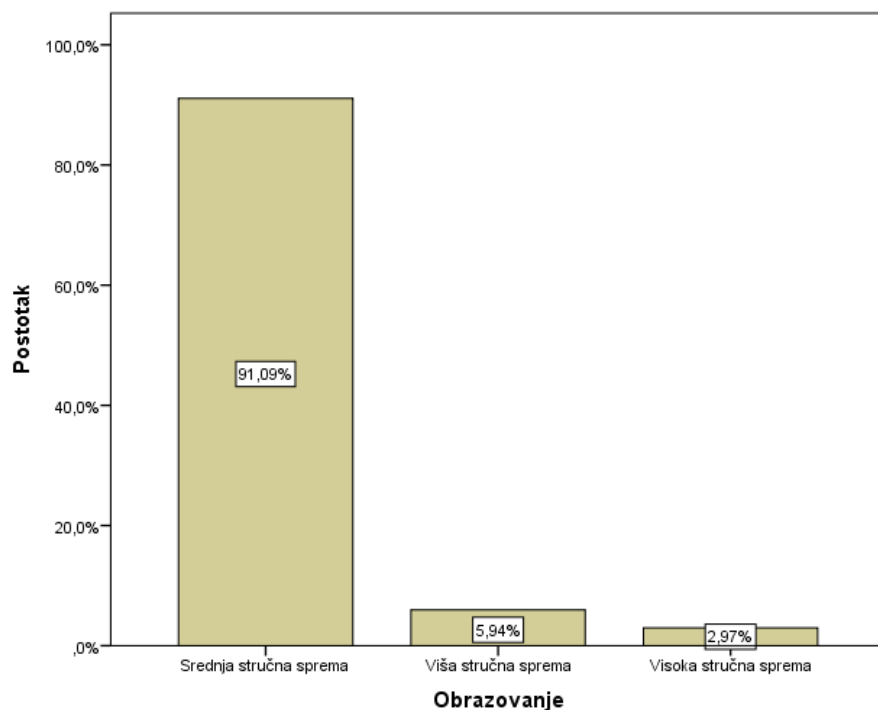
Graf 5.4.2.1.1. Prikaz spola sudionika

Pogledaju li se podaci za spol sudionika može se uočiti kako je 15,8% sudionika muškog spola, dok je 84,2% sudionika ženskog spola (graf 5.4.2.1.1.).



Graf 5.4.2.1.2. Prikaz dobi sudionika

Kod dobi sudionika može se uočiti kako 10,9% sudionika ima 18 – 25 godina, 20,8% sudionika ima 26 – 35 godina, 27,7% sudionika ima 36 – 45 godina, dok 40,6% sudionika ima 45 i više godina (graf 5.4.2.1.2.).



Graf 5.4.2.1.3. Prikaz rezultata obrazovanja sudionika

Kod *obrazovanja* sudionika može se uočiti kako većina sudionika ima srednju stručnu spremu (91,1%), što je vidljivo u grafu 5.4.2.1.3.

		N	%
Dom	Gradski dom Varaždin	35	34,7
	Dom Caritas Ivanec	10	9,9
	Gradski dom Čakovec	24	23,8
	Dom Lekić	32	31,7
	Ukupno	101	100,0

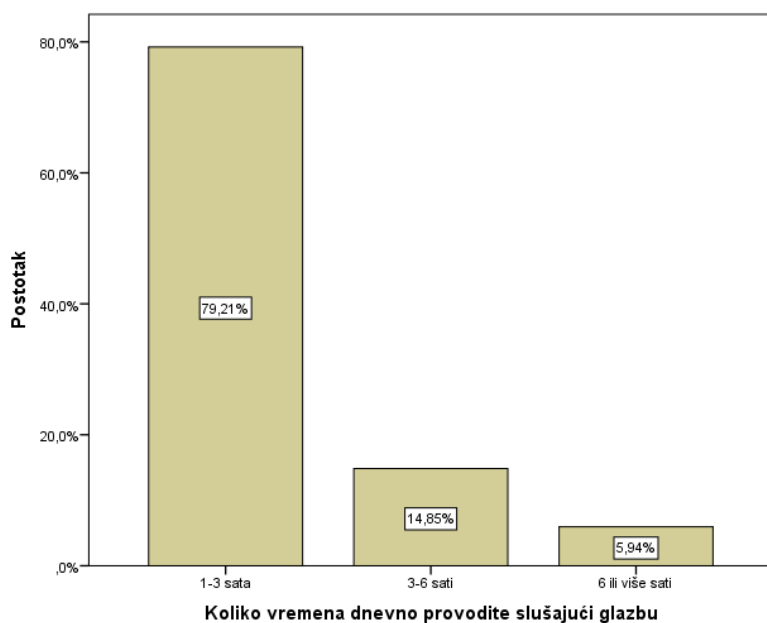
Tablica 5.4.2.1.4. Prikaz ustanova rada sudionika

Pogledaju li se odgovori sudionika na tablici 5.4.2.1.4. može se uočiti kako je 34,7% sudionika radi u gradskom domu Varaždin, 9,9% sudionika je iz doma Caritas Ivanec, 23,8% sudionika radi u gradskom domu Čakovec, dok 31,7% sudionika radi u domu Lekić.

		N	%
Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu	1-3 sata	80	79,2
	3-6 sati	15	14,9
	6 ili više sati	6	5,9
	Ukupno	101	100,0
Kakvu vrstu glazbe najčešće slušate	Klasična glazba	14	13,9
	Rock i metal	11	10,9
	Pop glazba	43	42,6
	Narodna glazba	20	19,8
	Jazz	3	3,0
	Duhovna glazba (npr. Crkvena, Soul, Gospel...)	3	3,0
	Elektronička glazba (npr. House, Techno, Trance...)	1	1,0
	Glazba s afro i latinoameričkim utjecajem (npr. Blues, Hip hop, Funk...)	6	5,9
Ukupno	101	100,0	
Svirate li neki instrument	da	8	7,9
	ne	93	92,1
	Ukupno	101	100,0

Tablica 5.4.2.1.5. Prikaz rezultata o vremenu provedenom slušajući glazbu

Kod vrste glazbe koju sudionici slušaju prevladava *pop glazba* (42,6%), *narodna glazba* (19,8%), *rock i metal* (10,9%) te *klasična glazba* (13,9%), što je vidljivo na grafu 5.4.2.1.5.



Graf 5.4.2.1.6.

Kod pitanja *koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu* može se uočiti kako najviše sudionika navodi 1-3 sata (79,2%) što vidimo na grafu 5.4.2.1.6.

		N
navesti koji	bisernica i gitara	1
	gitara	3
	harmonika i klavijature	1
	krin i filendunun	1
	piano	1
	sintisajzer	1

Tablica 5.4.2.1.7. Prikaz sudionika koji sviraju neki instrument

Nadalje 7,9% sudionika svira neki instrument. Od instrumenata navode bisernicu i gitaru, harmoniku i klavijature, krin i filendunun, piano, te sintisajzer. (tablica 5.4.2.1.7.)

		N	%
Gdje najčešće slušate glazbu	Kod kuće	60	59,4
	U autu	38	37,6
	Na poslu	0	,0

	Na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...)	3	3,0
	Ukupno	101	100,0
Koliko često odlazite na koncerte	Nikada	33	32,7
	Do 3 puta godišnje	54	53,5
	Do 5 puta godišnje	9	8,9
	Više od 5 puta godišnje	5	5,0
	Ukupno	101	100,0
Smatrate li da biste češće odlazili na koncerte ili provodili više vremena slušajući glazbu kada biste za to imali više vremena	Da	76	75,2
	Ne	14	13,9
	Ne znam	11	10,9
	Ukupno	101	100,0

Tablica 5.4.2.1.8. Rezultati sudionika o mjestu slušanja glazbe, učestalosti odlaska na koncerte i njihovi odgovori na pitanje bili češće odlazili na koncerte kada bi imali više vremena

Sudionici najčešće slušaju glazbu kod kuće (59,4%), 37,6% u autu, 3,0% navodi na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...), nadalje sudionici najčešće odlaze na koncerte do 3 puta godišnje (53,5%), dok 32,7% sudionika navodi nikad, 75,2% sudionika smatra da bi češće odlazili na koncerte ili provodili više vremena slušajući glazbu kada bi za to imali više vremena (tablica 5.4.2.1.8.).

		N	%	\bar{x}	Sd
Smatram da glazba pozitivno djeluje na moje raspoloženje	nikad	0	,0		
	rijetko	2	2,0		
	ponekad	15	14,9		
	često	31	30,7		
	uvijek	53	52,5		
	Ukupno	101	100,0	4,34	,80
Glazba me opušta	nikad	0	,0		
	rijetko	1	1,0		
	ponekad	14	13,9		
	često	28	27,7		
	uvijek	58	57,4		
	Ukupno	101	100,0	4,42	,77
Kada putujem na posao uvijek slušam glazbu	nikad	5	5,0		
	rijetko	7	6,9		
	ponekad	10	9,9		

	često	16	15,8		
	uvijek	63	62,4		
	Ukupno	101	100,0	4,24	1,18
Smatram da bih bio/la učinkovitija na svome radnom mjestu kada bih radio/la uz glazbu	nikad	5	5,0		
	rijetko	10	9,9		
	ponekad	18	17,8		
	često	27	26,7		
	uvijek	41	40,6		
	Ukupno	101	100,0	3,88	1,19
Glazba mi pomaže da se učinkovito nosim sa stresom	nikad	3	3,0		
	rijetko	6	5,9		
	ponekad	23	22,8		
	često	25	24,8		
	uvijek	44	43,6		
	Ukupno	101	100,0	4,00	1,09
Glazba mi pomaže da bolje razumijem svoje i tuđe osjećaje	nikad	5	5,0		
	rijetko	11	10,9		
	ponekad	31	30,7		
	često	18	17,8		
	uvijek	36	35,6		
	Ukupno	101	100,0	3,68	1,21
Smatram da glazba smanjuje monotonost rutinu a razvija kreativnost i produktivnost u radu	nikad	2	2,0		
	rijetko	5	5,0		
	ponekad	13	12,9		
	često	31	30,7		
	uvijek	50	49,5		
	Ukupno	101	100,0	4,21	,98
Smatram da bi na studiju sestrinstva trebalo studente poučavati o važnosti glazbe u radu medicinske sestre	nikad	7	6,9		
	rijetko	13	12,9		
	ponekad	30	29,7		
	često	24	23,8		
	uvijek	27	26,7		
	Ukupno	101	100,0	3,50	1,21
Smatram da bi na studiju sestrinstva trebao biti barem jedan izborni kolegij vezan uz glazbu	nikad	12	11,9		
	rijetko	11	10,9		
	ponekad	31	30,7		
	često	20	19,8		
	uvijek	27	26,7		
	Ukupno	101	100,0	3,39	1,31
Glazba može djelovati na brži oporavak pacijenta	nikad	3	3,0		
	rijetko	7	6,9		
	ponekad	13	12,9		

	često	33	32,7		
	uvijek	45	44,6		
	Ukupno	101	100,0	4,09	1,06
Glazbom se može učinkovito smanjiti bol kod pacijenta	nikad	6	5,9		
	rijetko	11	10,9		
	ponekad	27	26,7		
	često	26	25,7		
	uvijek	31	30,7		
	Ukupno	101	100,0	3,64	1,20

Tablica 5.4.2.1.9. Prikaz mišljenja sudionika o navedenim tvrdnjama

U tablici 5.4.2.1.9. najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *glazba me opušta*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 4,42 dok standardna devijacija iznosi 0,77, zatim kod pitanja: *smatram da glazba pozitivno djeluje na moje raspoloženje*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 4,34 dok standardna devijacija iznosi 0,80.

Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *smatram da bi na studiju sestrinstva trebao biti barem jedan izborni kolegij vezan uz glazbu*, gdje aritmetička sredina odgovora sudionika iznosi 3,39 dok standardna devijacija iznosi 1,31, zatim kod pitanja *smatram da bi na studiju sestrinstva trebalo studente poučavati o važnosti glazbe u radu medicinske sestre*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,50 dok standardna devijacija iznosi 1,21 (tablica 5.4.2.1.9.).

	Ukupni doživljaj stresa	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Utjecaj glazbe	stres nije prisutan	56	51,36	2876,00
	stres prisutan	44	49,41	2174,00
	Ukupno	100		

Tablica 5.4.2.2.1. Prikaz povezanosti utjecaja glazbe na prisutnost stresa

	Utjecaj glazbe
Mann-Whitney U	1184,000
Wilcoxon W	2174,000
Z	-,334
Asymp. Sig. (2-tailed)	,739

a. Grouping Variable: Ukupni doživljaj stresa

Tablica 5.4.2.2.2. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupan doživljaj stresa* (u tablici 5.4.2.2.1.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), dakle može se konstatirati kako ne postoji statistički značajna razlika kod *ukupnog doživljaja stresa* s obzirom na *utjecaj glazbe*.

	Spol	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Ukupni doživljaj stresa	Muško	16	46,81	749,00
	Žensko	85	51,79	4402,00
	Ukupno	101		
Utjecaj glazbe	Muško	16	54,09	865,50
	Žensko	85	50,42	4285,50
	Ukupno	101		

Tablica 5.4.2.2.3. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa spolom

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Mann-Whitney U	613,000	630,500
Wilcoxon W	749,000	4285,500
Z	-,623	-,461
Asymp. Sig. (2-tailed)	,533	,645

a. Grouping Variable: Spol

Tablica 5.4.2.2.4. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa*, *utjecaj glazbe* (tablica 5.4.2.2.3.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), dakle može se utvrditi kako ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *spol sudionika*.

	Dob	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	18 – 25	11	54,05
	26 – 35	21	46,40
	36 – 45	28	51,20
	45 i više	41	52,40
	Ukupno	101	
Utjecaj glazbe	18 – 25	11	46,95
	26 – 35	21	46,21
	36 – 45	28	54,70
	45 i više	41	52,01
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.2.2.5. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe s dobi sudionika.

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	,731	1,268
df	3	3
Asymp. Sig.	,866	,737

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Dob

Tablica 5.4.2.2.6. Prikaz testne statistike

Ako pogledamo vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa*, *utjecaj glazbe* (tablica 5.4.2.2.5.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), što znači kako ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *dob sudionika*.

	Obrazovanje	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	Srednja stručna sprema	92	50,60
	Viša stručna sprema	6	54,08
	Visoka stručna sprema	3	57,17
	Ukupno	101	
Utjecaj glazbe	Srednja stručna sprema	92	52,96
	Viša stručna sprema	6	24,33
	Visoka stručna sprema	3	44,33

	Ukupno	101	
--	--------	-----	--

Tablica 5.4.2.2.7. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa obrazovanjem

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	,217	5,551
df	2	2
Asymp. Sig.	,897	,062

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Obrazovanje

Tablica 5.4.2.2.8. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupni doživljaj stresa*, *utjecaj glazbe* (u tablici 5.4.2.2.7.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), dakle može se konstatirati kako ne postoji statistički značajna razlika kod promatranih pokazatelja s obzirom na *obrazovanje sudionika*.

	Dom	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	Gradski dom Varaždin	35	51,33
	Dom Caritas Ivanec	10	55,35
	Gradski dom Čakovec	24	64,50
	Dom Lekić	32	39,16
	Ukupno	101	
Utjecaj glazbe	Gradski dom Varaždin	35	53,66
	Dom Caritas Ivanec	10	30,40
	Gradski dom Čakovec	24	53,21
	Dom Lekić	32	52,88
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.2.2.9. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe sa ustanovom

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	10,553	5,514

df	3	3
Asymp. Sig.	,014	,138

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Dom

Tablica 5.4.2.3.1. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *ukupan doživljaj stresa* može se uočiti kako p iznosi manje od 5% ($p < 0,05$), dakle može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji statistički značajna razlika za *ukupan doživljaj stresa* s obzirom na promatrane domove (tablica 5.4.2.3.1.). Pri tome se u tablici 5.4.2.2.9. može uočiti kako su rangovi niži (vrijednost odgovora je najniža) za ispitanike iz Doma Lekić.

	Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu	N	Aritmetička sredina rangova
Ukupni doživljaj stresa	1-3 sata	80	53,61
	3-6 sati	15	43,70
	6 ili više sati	6	34,42
	Ukupno	101	
Utjecaj glazbe	1-3 sata	80	47,58
	3-6 sati	15	56,27
	6 ili više sati	6	83,50
	Ukupno	101	

Tablica 5.4.2.3.2. Prikaz povezanosti ukupnog doživljaja stresa i utjecaja glazbe s vremenom provedenim slušajući glazbu

	Ukupni doživljaj stresa	Utjecaj glazbe
Chi-Square	3,491	8,985
df	2	2
Asymp. Sig.	,175	,011

a. Kruskal Wallis Test

b. Grouping Variable: Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu

Tablica 5.4.2.3.3. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *utjecaj glazbe* može se uočiti kako p iznosi manje od 5% ($p < 0,05$), dakle može se reći, s razinom pouzdanosti od 95%, kako postoji

statistički značajna razlika za *utjecaj glazbe* s obzirom na *vrijeme koje dnevno provode slušajući glazbu* (tablica 5.4.2.3.3.). Pri tome se na tablici 5.4.2.3.2. može uočiti kako su rangovi viši (vrijednost odgovora je najviša) za sudionike koji navode 6 ili više sati slušanja glazbe dnevno.

		N	%	\bar{x}	Sd	
Neadekvatna primanja	osobna	Nije uopće stresno	3	3,0		
		Rijetko je stresno	8	7,9		
		Ponekad stresno	29	28,7		
		Stresno	28	27,7		
		Izrazito stresno	33	32,7		
		Ukupno	101		3,79	1,08
Neadekvatna sredstva za primjeren rad (financijska ograničenja)	materijalna	Nije uopće stresno	4	4,0		
		Rijetko je stresno	7	6,9		
		Ponekad stresno	31	30,7		
		Stresno	28	27,7		
		Izrazito stresno	31	30,7		
		Ukupno	101		3,74	1,09
Neadekvatan radni prostor		Nije uopće stresno	10	9,9		
		Rijetko je stresno	14	13,9		
		Ponekad stresno	31	30,7		
		Stresno	24	23,8		
		Izrazito stresno	22	21,8		
		Ukupno	101		3,34	1,24
Mala napredovanja	mogućnost	Nije uopće stresno	8	7,9		
		Rijetko je stresno	13	12,9		
		Ponekad stresno	24	23,8		
		Stresno	23	22,8		
		Izrazito stresno	33	32,7		
		Ukupno	101		3,59	1,28
Oskudna nadređenima	komunikacija s	Nije uopće stresno	14	13,9		
		Rijetko je stresno	20	19,8		
		Ponekad stresno	22	21,8		
		Stresno	22	21,8		
		Izrazito stresno	23	22,8		
		Ukupno	101		3,20	1,36
Nedostatan broj djelatnika		Nije uopće stresno	3	3,0		
		Rijetko je stresno	3	3,0		
		Ponekad stresno	11	10,9		
		Stresno	20	19,8		
		Izrazito stresno	64	63,4		

	Ukupno	101		4,38	1,00
Loša organizacija posla	Nije uopće stresno	11	10,9		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	25	24,8		
	Stresno	21	20,8		
	Izrazito stresno	29	28,7		
	Ukupno	101		3,42	1,34
Svakodnevne nepredviđene situacije	Nije uopće stresno	5	5,0		
	Rijetko je stresno	11	10,9		
	Ponekad stresno	26	25,7		
	Stresno	26	25,7		
	Izrazito stresno	33	32,7		
	Ukupno	101		3,70	1,18
Administrativni poslovi	Nije uopće stresno	24	23,8		
	Rijetko je stresno	17	16,8		
	Ponekad stresno	28	27,7		
	Stresno	19	18,8		
	Izrazito stresno	13	12,9		
	Ukupno	101		2,80	1,34
Preopterećenost poslom	Nije uopće stresno	5	5,0		
	Rijetko je stresno	5	5,0		
	Ponekad stresno	22	21,8		
	Stresno	30	29,7		
	Izrazito stresno	39	38,6		
	Ukupno	101		3,92	1,12
Prijetnja sudske tužbe i/ili parničnja	Nije uopće stresno	27	26,7		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	15	14,9		
	Stresno	16	15,8		
	Izrazito stresno	28	27,7		
	Ukupno	101		3,03	1,58
Neadekvatna očekivanja od strane bolesnika i obitelji	Nije uopće stresno	6	5,9		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	19	18,8		
	Stresno	27	26,7		
	Izrazito stresno	34	33,7		
	Ukupno	101		3,67	1,25
Izloženost neprimjerenom javnoj kritici	Nije uopće stresno	12	11,9		
	Rijetko je stresno	12	11,9		
	Ponekad stresno	22	21,8		
	Stresno	28	27,7		
	Izrazito stresno	27	26,7		

	Ukupno	101		3,46	1,32
Pogrešno informiranje bolesnika od strane medija i drugih izvora	Nije uopće stresno	14	13,9		
	Rijetko je stresno	12	11,9		
	Ponekad stresno	32	31,7		
	Stresno	20	19,8		
	Izrazito stresno	23	22,8		
	Ukupno	101		3,26	1,32
Sukobi s bolesnikom ili članovima obitelji bolesnika	Nije uopće stresno	12	11,9		
	Rijetko je stresno	17	16,8		
	Ponekad stresno	21	20,8		
	Stresno	22	21,8		
	Izrazito stresno	29	28,7		
	Ukupno	101		3,39	1,37
Nemogućnost odvajanja profesionalnog i privatnog života	Nije uopće stresno	26	25,7		
	Rijetko je stresno	14	13,9		
	Ponekad stresno	26	25,7		
	Stresno	17	16,8		
	Izrazito stresno	18	17,8		
	Ukupno	101		2,87	1,43
24-satna odgovornost	Nije uopće stresno	16	15,8		
	Rijetko je stresno	11	10,9		
	Ponekad stresno	21	20,8		
	Stresno	18	17,8		
	Izrazito stresno	35	34,7		
	Ukupno	101		3,45	1,46
Strah od izloženosti ionizacijskom zračenju	Nije uopće stresno	37	36,6		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	20	19,8		
	Stresno	12	11,9		
	Izrazito stresno	17	16,8		
	Ukupno	101		2,57	1,50
Strah zbog izloženosti inhalacijskim anestheticima	Nije uopće stresno	30	29,7		
	Rijetko je stresno	14	13,9		
	Ponekad stresno	28	27,7		
	Stresno	15	14,9		
	Izrazito stresno	14	13,9		
	Ukupno	101		2,69	1,40
Strah zbog izloženosti citostaticima	Nije uopće stresno	33	32,7		
	Rijetko je stresno	14	13,9		
	Ponekad stresno	22	21,8		
	Stresno	14	13,9		
	Izrazito stresno	18	17,8		

	Ukupno	101		2,70	1,49
Strah zbog mogućnosti zaraze	Nije uopće stresno	10	9,9		
	Rijetko je stresno	10	9,9		
	Ponekad stresno	19	18,8		
	Stresno	24	23,8		
	Izrazito stresno	38	37,6		
	Ukupno	101		3,69	1,33
Strah zbog mogućnosti ozljede oštrim predmetom	Nije uopće stresno	18	17,8		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	29	28,7		
	Stresno	22	21,8		
	Izrazito stresno	17	16,8		
	Ukupno	101		3,05	1,33
Suočavanje s neizlječivim bolesnicima	Nije uopće stresno	18	17,8		
	Rijetko je stresno	6	5,9		
	Ponekad stresno	21	20,8		
	Stresno	22	21,8		
	Izrazito stresno	34	33,7		
	Ukupno	101		3,48	1,46
Sukobi s kolegama	Nije uopće stresno	18	17,8		
	Rijetko je stresno	17	16,8		
	Ponekad stresno	25	24,8		
	Stresno	17	16,8		
	Izrazito stresno	24	23,8		
	Ukupno	101		3,12	1,42
Sukobi s drugim suradnicima	Nije uopće stresno	18	17,8		
	Rijetko je stresno	18	17,8		
	Ponekad stresno	26	25,7		
	Stresno	16	15,8		
	Izrazito stresno	23	22,8		
	Ukupno	101		3,08	1,40
Oskudna komunikacija s kolegama	Nije uopće stresno	19	18,8		
	Rijetko je stresno	11	10,9		
	Ponekad stresno	27	26,7		
	Stresno	22	21,8		
	Izrazito stresno	22	21,8		
	Ukupno	101		3,17	1,39
Sukobi s nadređenim	Nije uopće stresno	27	26,7		
	Rijetko je stresno	15	14,9		
	Ponekad stresno	19	18,8		
	Stresno	16	15,8		
	Izrazito stresno	24	23,8		

	Ukupno	101		2,95	1,53
Noćni rad	Nije uopće stresno	29	28,7		
	Rijetko je stresno	12	11,9		
	Ponekad stresno	20	19,8		
	Stresno	19	18,8		
	Izrazito stresno	21	20,8		
	Ukupno	101		2,91	1,52
Smjenski rad	Nije uopće stresno	30	29,7		
	Rijetko je stresno	10	9,9		
	Ponekad stresno	29	28,7		
	Stresno	12	11,9		
	Izrazito stresno	20	19,8		
	Ukupno	101		2,82	1,48
Prekovremeni rad	Nije uopće stresno	27	26,7		
	Rijetko je stresno	17	16,8		
	Ponekad stresno	19	18,8		
	Stresno	22	21,8		
	Izrazito stresno	16	15,8		
	Ukupno	101		2,83	1,44
Dežurstva (24 sata)	Nije uopće stresno	36	35,6		
	Rijetko je stresno	16	15,8		
	Ponekad stresno	19	18,8		
	Stresno	14	13,9		
	Izrazito stresno	16	15,8		
	Ukupno	101		2,58	1,49
Uvođenje novih tehnologija	Nije uopće stresno	29	28,7		
	Rijetko je stresno	21	20,8		
	Ponekad stresno	28	27,7		
	Stresno	14	13,9		
	Izrazito stresno	9	8,9		
	Ukupno	101		2,53	1,29
“Bombardiranje” novim informacijama iz struke	Nije uopće stresno	21	20,8		
	Rijetko je stresno	30	29,7		
	Ponekad stresno	26	25,7		
	Stresno	14	13,9		
	Izrazito stresno	10	9,9		
	Ukupno	101		2,62	1,24
Nedostatak odgovarajuće trajne edukacije	Nije uopće stresno	18	17,8		
	Rijetko je stresno	19	18,8		
	Ponekad stresno	36	35,6		
	Stresno	15	14,9		
	Izrazito stresno	13	12,9		

	Ukupno	101		2,86	1,25
Nedostupnost literature	Nije uopće stresno	22	21,8		
	Rijetko je stresno	24	23,8		
	Ponekad stresno	32	31,7		
	Stresno	12	11,9		
	Izrazito stresno	11	10,9		
	Ukupno	101		2,66	1,25
Pritisak vremenskih rokova za izvršenje zadataka	Nije uopće stresno	9	8,9		
	Rijetko je stresno	9	8,9		
	Ponekad stresno	35	34,7		
	Stresno	21	20,8		
	Izrazito stresno	27	26,7		
	Ukupno	101		3,48	1,23
Vremensko ograničenje za pregled pacijenata	Nije uopće stresno	11	10,9		
	Rijetko je stresno	9	8,9		
	Ponekad stresno	33	32,7		
	Stresno	25	24,8		
	Izrazito stresno	23	22,8		
	Ukupno	101		3,40	1,24

Tablica 5.4.2.3.4. Prikaz odgovora sudionika na navedene tvrdnje

U tablici 5.4.2.3.4. vidimo rezultate upitnika iz rada Milana Miloševića. Najvišu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora sudionika bilježimo za pitanja: *nedostatan broj djelatnika*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 4,38 dok standardna devijacija iznosi 1,00, zatim kod pitanja: *preopterećenost poslom*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 3,92 dok standardna devijacija iznosi 1,12.

Najnižu vrijednost aritmetičkih sredina odgovora ispitanika bilježimo za pitanja: *uvođenje novih tehnologija*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,53 dok standardna devijacija iznosi 1,29, zatim kod pitanja: *strah od izloženosti ionizacijskom zračenju*, gdje aritmetička sredina odgovora ispitanika iznosi 2,57 dok standardna devijacija iznosi 1,50.

5.4.3. Usporedba rezultata iz bolnica i domova za starije

			Skupina		Ukupno
			Dom	Bolnica	
Ukupni doživljaj stresa	stres nije prisutan	N	56	58	114
		%	56,0%	61,1%	58,5%

	stres prisutan	N	44	37	81
		%	44,0%	38,9%	41,5%
Ukupno		N	100	95	195
		%	100,0%	100,0%	100,0%

Tablica 5.4.3.1. Prikaz prisutnosti stresa u ustanovama

U tablici 5.4.3.1. prikazane su razlike između *ukupnog doživljaja stresa* i *utjecaja glazbe* s obzirom na sudionike koji rade u domovima i bolnicama.

	Value	df	Asymp. Sig. (2-sided)	Exact Sig. (2-sided)	Exact Sig. (1-sided)
Pearson Chi-Square	,512 ^a	1	,474		
Continuity Correction ^b	,325	1	,568		
Likelihood Ratio	,513	1	,474		
Fisher's Exact Test				,561	,284
Linear-by-Linear Association	,510	1	,475		
N of Valid Cases	195				

a. 0 cells (0,0%) have expected count less than 5. The minimum expected count is 39,46.

b. Computed only for a 2x2 table

Tablica 5.4.3.2. Prikaz Hi kvadrat testa

Razina signifikantnosti Hi kvadrat testa između *ukupnog doživljaja stresa* kod ispitanika iz *domova i bolnica* iznosi 0,474 ($p > 0,05$), dakle nije uočena statistički značajna razlika kod promatranih varijabli (tablica 5.4.3.2.).

	Skupina	N	Aritmetička sredina rangova	Suma rangova
Utjecaj glazbe	Dom	101	108,25	10933,00
	Bolnica	101	94,75	9570,00
	Ukupno	202		

Tablica 5.4.3.3. Prikaz povezanosti utjecaja glazbe i vrste ustanove

	Utjecaj glazbe
Mann-Whitney U	4419,000
Wilcoxon W	9570,000

Z	-1,642
Asymp. Sig. (2-tailed)	,101

a. Grouping Variable: Skupina

Tablica 5.4.3.4. Prikaz testne statistike

Pogleda li se vrijednost signifikantnosti za *utjecaj glazbe* (na tablici 5.4.3.4.) može se uočiti kako piznosi više od 5% ($p > 0,05$), dakle vidljivo je kako ne postoji statistički značajna razlika kod *utjecaja glazbe* između sudionika koji rade u domovima i bolnicama (tablica 5.4.3.3.).

6. Rasprava

Medicinske sestre, tehničari i njegovatelji zaposleni u bolnicama i domovima za starije najviše smatraju stresnim nedostatni broj djelatnika i preopterećenost poslom, dok najmanje stresnim izražavaju strah zbog izloženosti citostaticima i u domovima i u bolnicama, te 24 – satno dežurstvo u bolnicama i uvođenje novih tehnologija u domovima za starije.

Pogledaju li se podaci za spol sudionika može se uočiti kako je 17,8% sudionika muškog spola, dok je 82,2% sudionika ženskog spola u bolnicama, a 15,8% sudionika muškog spola, dok je 84,2% sudionika ženskog spola u domovima za starije. Gledajući dob sudionika u bolnicama, može se uočiti kako 17,8% sudionika ima 18 – 25 godina, 20,8% sudionika ima 26 – 35 godina, 26,7% sudionika ima 36 – 45 godina, dok 34,7% sudionika ima 45 i više godina. U domovima za starije 10,9% sudionika ima 18 – 25 godina, 20,8% sudionika ima 26 – 35 godina, 27,7% sudionika ima 36 – 45 godina, dok 40,6% sudionika ima 45 i više godina. Što se obrazovanja tiče, uočava se kako prevladava srednja stručna sprema i u bolnicama (73,3%) i u domovima za starije (91,1%).

Sudionici u bolnicama najviše slušaju glazbu 1-3 sata (81,2%) i to najčešće pop glazbu (36,6%), narodnu glazbu (20,8%), rock i metal (18,8%) te klasičnu glazbu (14,9%). Samo 2 % sudionika svira neki instrument. Slične podatke vidimo i u domovima. Najviše slušaju glazbu 1-3 sata (79,2%), te je to najčešće pop glazba (42,6%), narodna glazba (19,8%), rock i metal (10,9%) te klasična glazba (13,9%). U domovima 7,9% sudionika svira neki instrument.

Sudionici u bolnicama najčešće slušaju glazbu kod kuće 48,5%, 38,6% u autu, 9,9% navodi na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...), slično kao i sudionici u domovima - kod kuće (59,4%), 37,6% u autu, 3,0% na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...). I jedna i druga skupina sudionika najčešće odlazi na koncerte do tri puta godišnje, te u obje skupine većina sudionika navodi kako bi odlazili na koncerte češće kada bi za to imali više vremena.

Većina sudionika u obje skupine smatra da glazba pozitivno djeluje na njihovo raspoloženje i da ih glazba opušta. Sudionici u bolnici daju najniže odgovore za tvrdnje *glazbom se može učinkovito smanjiti bol kod pacijenta* i *glazba mi pomaže da bolje razumijem svoje i tuđe osjećaje*. Kod sudionika u domovima najniži odgovori su za tvrdnje *smatram da bi na studiju sestrinstva trebao biti barem jedan izborni kolegij vezan uz glazbu* i *smatram da bi na studiju sestrinstva trebalo studente poučavati o važnosti glazbe*. Dakle, sudionici smatraju kako

se glazbom ne može smjanjiti bol pacijenata, niti da bi se trebalo učiti o glazbu na studiju, iako obje skupine tvrde kako glazba pozitivno djeluje na njihovo raspoloženje i opušta ih.

Nadalje, kod sudionika iz bolnica može se vidjeti da postoji povezanost glazbe i doživljaja stresa u smislu da sudionici kod kojih nema stresa pridodaju veći značaj utjecaju glazbe. Interesantno je što podaci iz domova za starije daju drukčije rezultate. Kod njih ne postoji takva povezanost.

Rezultati istraživanja ne ukazuju na korelaciju utjecaja glazbe na stres i dob, niti utjecaja glazbe na stres i spol sudionika, ni u bolnicama ni u domovima za starije. Isto tako, prema rezultatima, niti u bolnicama niti u domovima za starije ne postoji povezanost između utjecaja glazbe na stres i obrazovanja sudionika. Gledajući podatke o vremenu slušanja glazbe, nailazi se na različite podatke. Dok se u bolnici ne nalazi povezanost utjecaja glazbe na stres i vremena dnevno provedenog slušajući glazbu, u domovima se utvrđuje kako više sati dnevno slušanja glazbe ima veći utjecaj na snižavanje stresa. Proučavajući rezultate unutar bolnica, nema značajne razlike u razini stresa, sve bolnice navode otprilike jednaku razinu stresa. No, u domovima za starije, Dom socijalne skrbi za starije i nemoćne Lekić navodi značajno nižu razinu stresa od drugih domova za starije. Također u usporedbi razine stresa između bolnica i domova za starije nema značajne razlike u razini doživljaja stresa, te se također ne utvrđuje razlika utjecaja glazbe na stres sudionika u bolnicama i u domovima za starije.

U Republici Hrvatskoj 2014. godine provedeno je istraživanje po nazivom „Uspoređivanje stresa i mentalne čvrstoće medicinskih sestara i policijskih službenika“. U istraživanju je sudjelovalo 75 medicinskih sestara i tehničara koji su vanredno studirali na studiju sestrinstva u Dubrovniku, te 63 policijska službenika koji su vanredno studirali kriminalistiku u Zagrebu. Koristio se Stress-test koji je sastavio Glavni sanitet oružanih snaga za zdravstvenu zaštitu u SAD-u (United States Army Health Services Command), kao i izvorni upitnik sastavljen od 8 čestica koje se odnose na stres-reakcije pojedinca.

Među medicinskim sestrama i tehničarima sudjelovalo je 14 ispitanika muškog spola (19 %) i 61 ispitanica ženskog spola (81%). Njih 34 (45 %) bilo je neoženjeno/neudano, u braku njih 32 (43%), a razvedeno 9 (12 %). 36 ispitanika (48 %) nije imalo djece, 14 ispitanika (19 %) imalo je jedno dijete, 18 ispitanika (24 %) imalo je dvoje djece, 6 ispitanika (8 %) imalo je troje djece, a jedan ispitanik (1%) imao je četvero djece.

Među policijskim službenicima (kriminalistima), bilo je 49 muškaraca (78 %) i 14 (22 %) žena. Što se bračnog stanja tiče, 8 ispitanika bilo je neoženjeno/neudano (13 %), 51 (82 %) ih je u braku i razvedeno je 4 (5 %) ispitanika. Bez djece bilo je 23 (37 %) ispitanika, 16

ispitanika (26 %) imalo je jedno dijete, a 19 (31 %) imalo je dvoje djece, dvoje ispitanika (3 %) ima troje djece, a sa četvero djece je 3 (3 %) ispitanika.

Rezultati istraživanja pokazali su statistički značajno veće vrijednosti doživljenog stresa kod medicinskih sestara u odnosu na policijske službenike. Medicinske sestre doživljavaju statistički značajno veći stres, i u aspektu iscrpljenost i manjak kontrole, i u aspektu prehrana i teškoće sna. Kao glavni izvori stresa kod medicinskih sestara i tehničara najčešće se navodi: suočavanje sa smrću i umiranjem pacijenata, briga o teško bolesnim i bespomoćnim pacijentima te njihovim obiteljima, preopterećenost poslom i nedostatan broj osoblja, nedostatna podrška nadređenih, međuljudski odnosi na poslu te neizvjesnost ishoda liječenja.

Policijska profesija također se ubraja u najstresnija zanimanja. Policijski službenici izloženi su mnogim nesvakidašnjim stresorima i traumama, budući da se susreću s najokrutnijim i najgorim međuljudskim odnosima kao što su ubojstva, razbojništva, silovanja, pedofilija i zlostavljanja. Kao glavni izvori stresa u policijskoj profesiji navode se: stresori izvan organizacije, stresori unutar organizacije, stresori koji proizlaze iz prirode posla te individualni stresori.

Utvrđeni rezultati su u skladu s dosadašnjim istraživanjima stresa vezanog uz određena zanimanja koja su pokazala da je posao sestinstva stresan u tolikoj mjeri da mnogi djelatnici često odlaze iz ove profesije tražeći posao u manje stresnim zanimanjima. Kod aspekata mentalne čvrstoće, samo u aspektu predanosti pronađena je statistički značajno veća prosječna vrijednost kod medicinskih sestara u odnosu na policijske službenike, dok u aspektima kontrole i izazova nema statistički značajnih razlika među ispitanicima. Usporedbom rodni razlika u doživljenom stresu pokazalo se da žene doživljavaju veći stres u oba aspekta iscrpljenost i manjak kontrole te prehrana i teškoće sna, u cjelokupnom uzorku i kod medicinskih sestara.

S druge strane, kod policijskih službenika žene doživljavaju veći stres samo u aspektu iscrpljenost i manjka kontrole. U komponentama mentalne čvrstoće kontrola i izazov nema značajnih razlika između muškaraca i žena. U Hrvatskoj, kao i u drugim tranzicijskim, ali i razvijenim zapadnoeuropskim zemljama, još postoji tradicionalna podjela rodni uloga u društvu. Iako rade puno radno vrijeme, žene uvijek brinu o kućanstvu i djeci više od muškaraca. U odnosu na muškarce, žene su izloženije pritisku neuravnoteženosti profesionalnog i privatnog života od svojih muških kolega zbog obiteljskih dužnosti i održavanja kućanstva, iz kojih su muškarci nerijetko izuzeti.

Također je utvrđeno da medicinske sestre imaju pozitivniju sliku o sebi od žena iz opće populacije. Slika o sebi je bitna u sestrijskom pozivu jer je usko povezana s osobnim sustavom vrijednosti i sposobnošću ophođenja s drugima, naročito pacijentima. [22]

U Republici Hrvatskoj je 2016. godine provedeno istraživanje u sklopu rada pod nazivom „Profesionalni stres kod medicinskih sestara i tehničara“ s ciljem utvrđivanja utjecaja stresa na izvršavanje svakodnevnih radnih zadataka i aktivnosti medicinskih sestara i tehničara. Sudjelovalo je 363 medicinskih sestara i tehničara iz Kliničke bolnice Dubrava, u dobi od 19 do 62 godine. Ispitivanjem su obuhvaćene medicinske sestre i tehničari sa srednjom, višom i visokom stručnom spremom. Za istraživanje je korišten upitnik preuzet iz istraživanja kojega je provodila prof. dr. sc. Mirjana Grubišić-Ilić u istraživanju stresa u liječničkoj profesiji. Upitnik je prilagođen istraživanju medicinskih sestara i tehničara, a sastoji se od: 1. sociodemografskih podataka; 2. vrsta stresora za sve medicinske sestre i tehničare (24-satna odgovornost, neadekvatna primanja, svakodnevne nepredvidive situacije...); 3. vrsta stresora na rukovodećem mjestu (odgovornost za stručno i administrativno funkcioniranje, nedostatak vremena za bavljenje bolesnicima...); 4. zdravstvenih problema (kardiovaskularne smetnje, probavne smetnje, lokomotorne smetnje...). Rezultati istraživanja pokazali su da bez obzira na to na kojem radnom mjestu medicinske sestre rade, stresori su prisutni u različitom intenzitetu, a odnose se na preopterećenost poslom, lošu organizaciju i zahtjevne administrativne poslove. Rezultati istraživanja upozoravaju na potrebu smanjenja stresora na radnom mjestu – što se može postići kvalitetnijom organizacijom rada unutar svake ustrojstvene jedinice, kontinuiranom edukacijom i popunjavanjem kadra.

Dakle, i brojna druga istraživanja provedena u Republici Hrvatskoj ukazuju da je sestriinstvo jedno od najstresnijih profesija, te ističu problem neadekvatne novčane naknade za rad, neadekvatnih uvjeta za rad, premalog kadra na odjelima, te stresovi koji se javljaju zbog međuljudskih odnosa, odnosa sa pacijentima i njihovim obiteljima.

7. Zaključak

Sestriinstvo, iako sve više poželjno i traženo zanimanje, sve je više pod utjecajem stresa. Od medicinskih sestara i tehničara očekuje se određena razina znanja i vještina, emocionalna

inteligencija, visoki moral, motiviranost i kreativnost u ispunjavanju radnih zadataka. Uz to, uz svaki napredak tehnologije, napreduje i sestinstvo kao znanstvena disciplina. Svaki takav napredak zahtjeva i uvođenje novih postupaka i metoda, te na taj način proširuje znanje i obujam rada medicinskih sestara. Kao da sve ovo nabrojeno nije dovoljno stresno, medicinske se sestre i tehničari uz to nose sa iskrivljenom slikom ove profesije u javnosti. Krivo predstavljanje rada medicinskih sestara i njihovog izgleda predstavlja struku u najmanju ruku – neozbiljno i nerealno.

Pričajući o stresu i načinu smanjenja razine stresa, postavlja se pitanje utjecaja glazbe. Dokazani su neki mehanizmi koji se u ljudskom organizmu odvijaju tijekom slušanja glazbe, a pozitivno utječu na smanjenje stresa. Tako se, primjerice, luče dopamin i serotonin koji su potiču dobro raspoloženje, te endorfin koji opušta i dovodi do blagostanja. Poznato je i kako je glazba pristuna od prvih civilizacija i kako se tijekom povijesti već koristila u svrhu opuštanja, kao kod starih Grka.

Ovo istraživanje potvrdilo je kako zdravstveni djelatnici smatraju da ih glazba opušta i pozitivno djeluje na njihovo raspoloženje, no ipak ne misle kako bi trebalo učiti o glazbi i njenim pozitivnim učincima na studijima. Iako su potvrdili da pozitivno utječe na raspoloženje i opuštanje, ne smatraju da može smanjiti bol kod pacijenata niti pomoći u razumijevanju vlastitih i tuđih osjećaja. Utjecaj glazbe na stres ne povezuje se s dobi, spolom ili obrazovanjem, niti se razina stresa razlikuje u zdravstvenih djelatnika koji rade u bolnicama i onih u domovima za starije.

U Varaždinu, 4. veljače, 2019.

IZJAVA O AUTORSTVU
I
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, Tena Hudoletnjak Kos pod punom moralnom, materijalnom kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog rada pod naslovom Analiza učinka glazbe na samopercepciju medicinskih sestara i tehničara te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:

Tena Hudoletnjak Kos

(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, Tena Hudoletnjak Kos neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog rada pod naslovom Analiza učinka glazbe samo samopercepciju stresa medicinskih sestara i tehničara čiji sam autor/ica.

Student/ica:

Tena Hudoletnjak Kos

(vlastoručni potpis)

8. Literatura

- [1.] Gavranić, D. i sur.: *Percepcija zanimanja medicinske sestre u javnosti*, Sestrinski glasnik, Vol. 20 No. 2, 2015.
- [2.] Čukljek, S. i sur.: *Razlike u percepciji sestrinstva između studenata sestrinstva i zaposlenih medicinskih sestara*, Journal of Applied Health Sciences, Vol.1 No.1, 2015.
- [3.] Mrnjec, V.: *Povijesni pregled obrazovanja medicinskih sestara u Republici Hrvatskoj*, Sestrinski glasnik, Vol. 19 No. 3, 2014.
- [4.] Juras, K. i sur.: *Stres na radu: Mjere prepoznavanja, rješenja i prevencija*, Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini, Vol 51 No. 2, 2009.
- [5.] Ekić, S. i sur.: *Profesionalni stres kod medicinskih sestara i tehničara*, Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini, Vol. 51 No. 1, 2017.
- [6.] Marlas, M., Hudorović, N.: *Stres uzrokovan radnim okruženjem medicinskih sestara/tehničara u Općoj bolnici Dubrovnik*, Sestrinski glasnik, Vol. 20 No. 1, 2015.
- [7.] Lulić, D.: *Percepcija liječnika i medicinskih sestara o utjecaju glazbe na rad u operacijskoj sali*, diplomski rad, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, 2017.
- [8.] Pisaczyk, K., *Music and its effect on stress*, Augustana College, Winter 1-16-2018
- [9.] Divljaković, K. i sur.: *Terapija glazbom i ritmičke slušne stimulacije u radu s hospitaliziranom djecom*, Fizikalna i rehabilitacijska medicina, Vol 26 No. 1-2, 2014.
- [10.] Degmenčić, D. i sur.: *Music as therapy*, International review of aesthetics and sociology of music, Vol. 36 No. 2, 2005.
- [11.] Škrbina, D. i sur.: *Upotreba glazbe u palijativnoj skrbi*, Acta medica Croatica, Vol. 64 No. 5, 2011.
- [12.] Kalauz, S. i sur.: *Nursing in Croatia: Past, Present, and Future*, Croatian medical journal, Vol. 49 No. 3, 2008.
- [13.] Knežević, B. i sur.: *Zdravstveni djelatnici u bolnicama i stres na radu: Istraživanje u Zagrebu*, Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini, Vol. 51 No. 2, 2009.

- [14.] Milošević, M.: *Izrada mjernog instrumenta stresa na radnom mjestu bolničkih zdravstvenih djelatnika i procjena njegove uporabne vrijednosti*, doktorska disertacija, Sveučilište u Zagrebu, 2010.
- [15.] Ajduković D., Ajduković M.: *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*, Društvo za psihološku pomoć, Zagreb, 2011.
- [16.] Mesar, M. i sur.: *Uzroci i mogućnost ublažavanja stresa medicinskih sestara na traumatološkom odjelu - iskustva Kliničke bolnice*, Sestrinski glasnik, Vol. 20 No. 1, 2015.
- [17.] Kos Bojanović, H.: *Izgaranje medicinskih sestara na odjelima kirurških djelatnosti u OB "Dr. Tomislav Bardek" Koprivnica*, diplomski rad, Sveučilište sjever u Varaždinu, 2016.
- [18.] Sviben, R. i sur.: *Sindrom sagorijevanja i mentalno zdravlje kod medicinskog osoblja sa psihijatrijskog i nepsihijatrijskih odjela*, Journal of Applied Health Sciences, Vol. 3 No. 2, 2017.
- [19.] Yehuda, N.: *Music and stress*, Journal of Adult Development, Vol. 18 No. 2, 2011.
- [20.] Dobrota, S., Reić Ercegovac, I.: *Odnos emocionalne kompetentnosti i prepoznavanje emocija uglazbi*, Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, Vol. 21 No. 4, 2012.
- [21.] Dobrota, S.: *Glazba između pedagogije, kulture i jezika*, Pedagogijska istraživanja, Vol. 9 No. 1/2, 2012.
- [22.] Sindik, J. i sur.: *Usporedba stresa i mentalne čvrstoće kod medicinskih sestara i policijskih službenika*, Sigurnost: časopis za sigurnost u radnoj i životnoj okolini, Vol 56 No. 3, 2014.

9. Prilozi

Upitnik iz disertacije na temu „Izrada mjernog instrumenta stresa na radnom mjestu bolničkih zdravstvenih djelatnika i procjena njegove uporabne vrijednosti“ doktora Milana Miloševića

Upitnik se sastoji od 37 pitanja uz koja su ponuđeni brojevi 1- 5.

Molim Vas da pomoću slijedeće ljestvice prepoznate i ocijenite čimbenike stresa na svom radnom mjestu:

- 1 Nije uopće stresno
- 2 Rijetko je stresno
- 3 Ponekad stresno
- 4 Stresno
- 5 Izrazito stresno

Pretpostavite da neki čimbenik, koji izaziva najviši stres koji ste doživjeli na svom radnom mjestu, ima vrijednost 5 bodova, a čimbenik koji uopće ne uzrokuje stres vrijedi 1 bod.

1. Neadekvatna osobna primanja	1	2	3	4	5
2. Neadekvatna materijalna sredstva za primjeren rad (financijska ograničenja)	1	2	3	4	5
3. Neadekvatan radni prostor	1	2	3	4	5
4. Mala mogućnost napredovanja	1	2	3	4	5
5. Oskudna komunikacija s nadređenima	1	2	3	4	5
6. Nedostatan broj djelatnika	1	2	3	4	5
7. Loša organizacija posla	1	2	3	4	5
8. Svakodnevne nepredviđene situacije	1	2	3	4	5
9. Administrativni poslovi	1	2	3	4	5
10. Preopterećenost poslom	1	2	3	4	5

11. Prijetnja sudske tužbe i/ili parničenja	1	2	3	4	5
12. Neadekvatna očekivanja od strane bolesnika i obitelji	1	2	3	4	5
13. Izloženost neprimjerenj javnoj kritici	1	2	3	4	5
14. Pogrešno informiranje bolesnika od strane medija i drugih izvora	1	2	3	4	5
15. Sukobi s bolesnikom ili članovima obitelji bolesnika	1	2	3	4	5
16. Nemogućnost odvajanja profesionalnog i privatnog života	1	2	3	4	5
17. 24-satna odgovornost	1	2	3	4	5
18. Strah od izloženosti ionizacijskom zračenju	1	2	3	4	5
19. Strah zbog izloženosti inhalacijskim anestheticima	1	2	3	4	5
20. Strah zbog izloženosti citostaticima	1	2	3	4	5
21. Strah zbog mogućnosti zaraze	1	2	3	4	5
22. Strah zbog mogućnosti ozljede oštrim predmetom	1	2	3	4	5
23. Suočavanje s neizlječivim bolesnicima	1	2	3	4	5
24. Sukobi s kolegama	1	2	3	4	5
25. Sukobi s drugim suradnicima	1	2	3	4	5
26. Oskudna komunikacija s kolegama	1	2	3	4	5
27. Sukobi s nadređenim	1	2	3	4	5

28. Noćni rad	1	2	3	4	5
29. Smjenski rad	1	2	3	4	5
30. Prekovremeni rad	1	2	3	4	5
31. Dežurstva (24 sata)	1	2	3	4	5
32. Uvođenje novih tehnologija	1	2	3	4	5
33. “Bombardiranje” novim informacijama iz struke	1	2	3	4	5
34. Nedostatak odgovarajuće trajne edukacije	1	2	3	4	5
35. Nedostupnost potrebne literature	1	2	3	4	5
36. Pritisak vremenskih rokova za izvršenje zadataka	1	2	3	4	5
37. Vremensko ograničenje za pregled pacijenata	1	2	3	4	5

Poštovani,

Ovaj upitnik je izrađen za potrebe istraživanja u svrhu izrade završnog rada na studiju Sestrinstva Sveučilišta Sjever pod mentorstvom Irene Canjuga mag.med.techn.pred..

Uprava i Etičko povjerenstvo ustanova u kojima boravite suglasni su s provođenjem ovog upitnika među Vama zaposlenicima. Upitnik je anonimn, a rezultati će se koristiti za izradu završnog rada i objavu u znanstvenim časopisima.

Unaprijed zahvaljujem na vremenu i strpljenju kod rješavanja upitnika.

Tena Hudoletnjak Kos

Zaokružite jedan odgovor

1. Spol:

- Muško
- Žensko

2. Dob:

- 18 – 25
- 26 – 35

- 36 – 45
- 45 i više

3. **Obrazovanje**

- Srednja stručna sprema
- Viša stručna sprema
- Visoka stručna sprema

4. **Dom:**

- Gradski dom Varaždin
- Gradski dom Čakovec
- Dom Caritas Ivanec
- Dom Lekić

5. **Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu?** (Zaokružite jedan odgovor)

- 1-3 sata
- 3-6 sati
- 6 ili više sati

6. **Kakvu vrstu glazbe najčešće slušate?** (Zaokružite jedan odgovor)

- Klasična glazba
- Rock i metal
- Pop glazba
- Narodna glazba
- Jazz
- Duhovna glazba (npr. Crkvena, Soul, Gospel...)
- Elektronička glazba (npr. House, Techno, Trance...)
- Glazba s afro i latinoameričkim utjecajem (npr. Blues, Hip hop, Funk...)

7. **Svirate li neki instrument?**

- Da (navesti koji): _____
- Ne

8. **Gdje najčešće slušate glazbu?** (Zaokružite jedan odgovor)

- Kod kuće
- U autu
- Na poslu
- Na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...)

9. **Koliko često odlazite na koncerte?** (Zaokružite jedan odgovor)

- Nikada
- Do 3 puta godišnje
- Do 5 puta godišnje
- Više od 5 puta godišnje

10. **Smatrate li da biste češće odlazili na koncerte ili provodili više vremena slušajući glazbu kada biste za to imali više vremena?**

- Da

- Ne
- Ne znam

11. Molimo Vas da u navedenoj tablici zaokružite broj koji najbolje opisuje Vaše mišljenje.

(Legenda: 1-nikad, 2- rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek)

TVRDNJE	OCJENA				
1. Smatram da glazba pozitivno djeluje na moje raspoloženje	1	2	3	4	5
2. Glazba me opušta	1	2	3	4	5
3. Kada putujem na posao uvijek slušam glazbu	1	2	3	4	5
4. Smatram da bih bio/la učinkovitija na svome radnom mjestu kada bih radio/la uz glazbu	1	2	3	4	5
5. Glazba mi pomaže da se učinkovito nosim sa stresom	1	2	3	4	5
6. Glazba mi pomaže da bolje razumijem svoje i tuđe osjećaje	1	2	3	4	5
7. Smatram da glazba smanjuje monotonosti rutinu a razvija kreativnost i produktivnost u radu	1	2	3	4	5
8. Smatram da bi na studiju sestrinstva trebalo studente poučavati o važnosti glazbe u radu medicinske sestre	1	2	3	4	5
9. Smatram da bi na studiju sestrinstva trebao biti barem jedan izborni kolegij vezan uz glazbu	1	2	3	4	5
10. Glazba može djelovati na brži oporavak pacijenta	1	2	3	4	5
11. Glazbom se može učinkovito smanjiti bol kod pacijenta	1	2	3	4	5

Poštovani,

Ovaj upitnik je izrađen za potrebe istraživanja u svrhu izrade završnog rada na studiju Sestrinstva Sveučilišta Sjever pod mentorstvom Irene Canjugamag.med.techn.pred..

Uprava i Etičko povjerenstvo ustanova u kojima boravite suglasni su s provođenjem ovog upitnika među Vama zaposlenicima. Upitnik je anonimn, a rezultati će se koristiti za izradu završnog rada i objavu u znanstvenim časopisima.

Unaprijed zahvaljujem na vremenu i strpljenju kod rješavanja upitnika.

Tena Hudoletnjak Kos

Zaokružite jedan odgovor

1. Spol:

- Muško
- Žensko

2. Dob:

- 18 – 25
- 26 – 35
- 36 – 45
- 45 i više

3. Obrazovanje

- Srednja stručna sprema
- Viša stručna sprema
- Visoka stručna sprema

4. Bolnica:

- Opća bolnica Varaždin
- Specijalna bolnica za kronične bolesti Novi Marof
- Bolnica za plućne bolesti i TBC Klenovnik

5. Odjel

- Endokrinologija i neurologija
- Hematologija i onkologija
- Gastroenterologija
- Infektologija
- Abdominalna kirurgija
- Neurokirurgija
- Jedinica intenzivnog liječenja
- Drugo: _____

6. Koliko vremena dnevno provodite slušajući glazbu? (Zaokružite jedan odgovor)

- 1-3 sata
- 3-6 sati
- 6 ili više sati

7. Kakvu vrstu glazbe najčešće slušate? (Zaokružite jedan odgovor)

- Klasična glazba
- Rock i metal
- Pop glazba
- Narodna glazba
- Jazz
- Duhovna glazba (npr. Crkvena, Soul, Gospel...)
- Elektronička glazba (npr. House, Techno, Trance...)
- Glazba s afro i latinoameričkim utjecajem (npr. Blues, Hip hop, Funk...)

8. Svirate li neki instrument?

- Da (navesti koji): _____
- Ne

9. Gdje najčešće slušate glazbu? (Zaokružite jedan odgovor)

- Kod kuće
- U autu
- Na poslu
- Na nekom prenosivom uređaju (npr. mobitel, iPod, MP3 player...)

10. Koliko često odlazite na koncerte? (Zaokružite jedan odgovor)

- Nikada
- Do 3 puta godišnje
- Do 5 puta godišnje
- Više od 5 puta godišnje

11. Smatrate li da biste češće odlazili na koncerte ili provodili više vremena slušajući glazbu kada biste za to imali više vremena?

- Da
- Ne
- Ne znam

12. Molimo Vas da u navedenoj tablici zaokružite broj koji najbolje opisuje Vaše mišljenje.

(Legenda: 1-nikad, 2- rijetko, 3-ponekad, 4-često, 5-uvijek)

TVRDNJE	OCJENA
----------------	---------------

12. Smatram da glazba pozitivno djeluje na moje raspoloženje	1	2	3	4	5
13. Glazba me opušta	1	2	3	4	5
14. Kada putujem na posao uvijek slušam glazbu	1	2	3	4	5
15. Smatram da bih bio/la učinkovitija na svome radnom mjestu kada bih radio/la uz glazbu	1	2	3	4	5
16. Glazba mi pomaže da se učinkovito nosim sa stresom	1	2	3	4	5
17. Glazba mi pomaže da bolje razumijem svoje i tuđe osjećaje	1	2	3	4	5
18. Smatram da glazba smanjuje monotonosti rutinu a razvija kreativnost i produktivnost u radu	1	2	3	4	5
19. Smatram da bi na studiju sestrinstva trebalo studente poučavati o važnosti glazbe u radu medicinske sestre	1	2	3	4	5
20. Smatram da bi na studiju sestrinstva trebao biti barem jedan izborni kolegij vezan uz glazbu	1	2	3	4	5
21. Glazba može djelovati na brži oporavak pacijenta	1	2	3	4	5
22. Glazbom se može učinkovito smanjiti bol kod pacijenta	1	2	3	4	5