

# Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama

---

Tričić, Karla

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:661706>

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

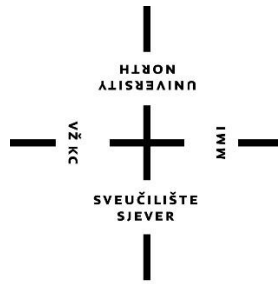
Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-13**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





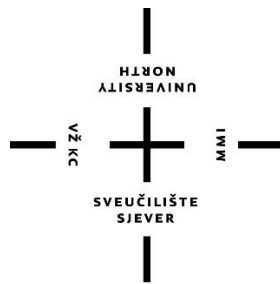
# Sveučilište Sjever

*Završni rad br. 1822/SS/2024*

## **Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama**

**Karla Tričić, 3326/336**

Varaždin, svibanj 2024. godine



# Sveučilište Sjever

**Odjel za sestrinstvo**

**Završni rad br. 1822/SS/2024**

## **Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama**

**Student**

Karla Tričić, 3326/336

**Mentor**

Izv. prof. dr. sc. Tomislav Meštrović, dr. med.

Varaždin, svibanj 2024. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

|                             |  |              |   |
|-----------------------------|--|--------------|---|
| ODJEL                       | Odjel za sestrinstvo   |              |   |
| STUDIJ                      | preddiplomski stručni studij Sestrinstva   |              |   |
| PRISTUPNIK                  | Karla Tričić   | MATIČNI BROJ | 3326/336                                      |
| DATUM                       | 3.7.2024.  | KOLEGIJ      | Javno zdravstvo                               |
| NASLOV RADA                 | Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama |              |   |
| NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU | The impact of workplace stress on health and coping with stressful situations    |              |   |
| MENTOR                      | izv. prof. dr. sc. Tomislav Meštrović  | ZVANJE       | izvanredni profesor; viši znanstveni suradnik |
| ČLANOVI POVJERENSTVA        | 1. izv. prof. dr. sc. Marijana Neuberg, predsjednica Povjerenstva                |              |   |
|                             | 2. izv. prof. dr. sc. Tomislav Meštrović, mentor                                 |              |   |
|                             | 3. Ivana Herak, pred., član  |              |   |
|                             | 4. doc. dr. sc. Ivo Dumić-Čule, zamjenski član                                   |              |   |
|                             | 5.   |              |   |

## Zadatak završnog rada

|      |   |
|------|---|
| BROJ | 1822/SS/2024  |
| OPIS | <p>Stres je česta pojava današnjice te veliki izvor anksioznosti i depresije kod mladih. Često je subjektivan i karakterizira ga osjećaj preopterećenosti koji nastaje prilikom reakcije na neki stresni događaj. Jedan od najčešćih problema zaposlenih je upravo stres na poslu koji dovodi do izgaranja ili burnouta zaposlenika, a nepovoljno utječe na naše zdravlje. On nastaje kao posljedica psihičkog iscrpljivanja pojedinca koji se tome ne može oduprijeti, a ističe se kod medicinskih sestara, liječnika i drugog zdravstvenog osoblja zbog učestalog izlaganja stresu. Bitno je napomenuti da se suočiti sa stresom možemo jedino ako imamo postavljenu odgovarajuću strategiju, odnosno ako stresor nastojimo izbjeći (koliko god je to moguće), suočimo se s vlastitim emocijama ili se u krajnjem slučaju usmjerimo na rješavanje problema. U sklopu ovog završnog rada provest će se analiza literature, ali i napraviti istraživanje s ciljem ispitivanja sudionika na koji način stres utiče na njihovo zdravlje i kako se suočavaju s istim. Za potrebe istraživanja koristit će se anonimni anketni upitnik, koji će sadržavati 30 pitanja, uz prigodni uzorak. Rezultati će se moći koristiti za unaprijeđivanje zdravstvene prakse, a uvidi će pomoći u suočavanju zdravstvenih djelatnika sa stresom.</p> |

ZADATAK URUČEN

04.07. 2024.



POTPIS MENTORA

Tomislav Meštrović

## **Predgovor**

Želim se zahvaliti mentoru dr.sc. Tomislavu Meštoviću, izv.prof., na prihvaćenom mentorstvu, podršci i pomoći pri izradi završnog rada.

Također bih se zahvalila svim profesorima, predavačima, i mentorima praktičnog dijela nastave koji su s nama dijelili sva svoja iskustva i znanje tijekom studija.

Veliko hvala mojoj obitelji koji su mi pružili ogromnu podršku tijekom studiranja i gurali me izvan moje zone komfora iako su bili kilometrima daleko. Njihovo ohrabrenje mi je ulijevalo samopouzdanje i veliki „vjetar u leđa“. Hvala Vam na svemu što ste mi omogućili za vrijeme mog studija. Hvala svim prijateljima i kolegama koji su svojim doprinosima učinili moje školovanje ljepšim.

Za kraj najveće zahvale dodjeljujem svom dečku na neizmjernom strpljenju, potpori i motivaciji bez kojeg bi ovo sve bilo nemoguće.

Nadam se da ste ponosni na mene!

## Sažetak

Stres je česta pojava današnjice te veliki izvor anksioznosti i depresije kod mladih. Često je subjektivan i karakterizira ga osjećaj preopterećenosti koji nastaje prilikom reakcije na neki stresni događaj. Jedan od najčešćih problema zaposlenih je upravo stres na poslu koji dovodi do izgaranja ili burnouta zaposlenika, a nepovoljno utječe na naše zdravlje. On nastaje kao posljedica psihičkog iscrpljivanja pojedinca koji se tome ne može oduprijeti, a ističe se kod medicinskih sestara i doktora zbog učestalog izlaganja stresu. Bitno je napomenuti da se suočiti sa stresom možemo jedino ako imamo postavljenu odgovarajuću strategiju, odnosno ako stresor nastojimo izbjeći (koliko god je to moguće), suočimo se s vlastitim emocijama ili se u krajnjem slučaju usmjerimo na rješavanje problema.

Cilj istraživanja bio je ispitati sudionike na koji način stres utiče na njihovo zdravlje i kako se suočavaju s istim.

Za potrebe istraživanja koristio se anonimni anketni upitnik, koji je sadržavao 30 pitanja, a u kojem je sudjelovalo 118 ispitanika na području cijele Republike Hrvatske. Upitnik je kreiran od strane autora završnog rada, bio je dobrovoljan te je postojala mogućnost u svakom trenutku odustati od istog. Ispitanici su mogli sudjelovati u razdoblju od početka travnja do kraja svibnja 2024. godine.

Dobiveni rezultati ukazuju na to da je od 118 ispitanika, 96 (81,4%) ženskog spola, s prosječnom dobi od 41 godinu i više. Najviše ispitanika je završilo srednju stručnu spremu, njih 53 (44,9%), dok ih je 93 (78,8%) zaposleno. Od 100%, 60,2% sudionika se složilo s tvrdnjom da je stres kod mladih česta pojava, te da se kao odgovor na stres može javiti anksioznost u postotku od 48,3%. Stres dulje od dvije godine osjeća 29,7% ispitanika, a kao najveći izvor stresa navode preveliku količinu posla, kolege, mobing i stalno kontroliranje nadređenog. Čak 65% ispitanika smatra da na situaciju gleda optimistično i može vidjeti drugu stranu problema, dok ih 78,8% navodi da im prilikom neke stresne situacije pomaže razgovor s prijateljima i obitelji. Kao simptome navode: glavobolju, nesanicu, lupanje srca, mišićnu napetost, nedostatak zraka, probavne smetnje te zabrinutost, umor i brzo iscrpljivanje, te čak 61,9% ispitanika smatra da dobro funkcionira pod stresom.

**Ključne riječi:** stres, suočavanje, medicinske sestre, edukacija

## Summary

Stress is a common occurrence today and a major source of anxiety and depression among young people. It is often subjective and characterized by the feeling of being overwhelmed that arises when reacting to a stressful event. One of the most common problems faced by employees is stress at work, which leads to employee burnout and adversely affects their health. It arises as a result of the psychological exhaustion of an individual who cannot resist it, and it stands out in nurses and doctors due to frequent exposure to stress. It should be noted that we can only face stress if we have an appropriate strategy in place, i.e. if we try to avoid the stressor (as much as possible), face our emotions or as a last resort, focus on solving the problem.

The aim of the research was to examine the participants in which way stress affects their health and how they face it.

For the purposes of the research, an anonymous survey questionnaire was used, which contained 30 questions and it was attended by 118 respondents throughout the Republic of Croatia. The questionnaire was created by the author of the final thesis, it was voluntary and there was the possibility to withdraw from it at any time. Respondents could participate in the period from the beginning of April to the end of May of 2024.

The obtained results indicate that out of 118 respondents, 96 (81,4%) were female, with an average age of 41 and more. The majority of respondents completed secondary vocational education, 53 of them (44,9%), while 93 of them (78,8%) were employed. 60,2% of the participants agreed with the statement that stress is a common phenomenon among young people, and that anxiety can occur as a response to stress in a percentage of 48,3%. 29,7% of respondents have felt stress for more than two years, and as the biggest source of stress they cite an excessive amount of work, colleagues, mobbing and constant control by their superiors. As many as 65% of respondents believe that they look at the situation optimistically and can see the other side of the problem, while 78,8% of them state that talking to friends and family helps them during stressful situations. Symptoms include: headache, insomnia, palpitations, muscle tension, lack of air, indigestion, anxiety, fatigue and rapid exhaustion. As many as 61,9% believe that they function well under stress.

**Key words:** stress, coping, nurses, education

## **Popis korištenih kratica**

EU - Europska Unija

ISMA - International Stress Management Association - Međunarodno udruženje za upravljanje stresom

WHO - World Health Organization - Svjetska zdravstvena organizacija

PTSP - Posttraumatski stresni poremećaj

KBC - Klinički bolnički centar

tj. – to jest

str. - stranica

br. - broj

tzv. - takozvani

sl. - slično

dr. - drugo



## Sadržaj:

|   |    |
|---|----|
| 1. Uvod .....   | 1  |
| 2. Povijest stresa .....  | 3  |
| 3. Uzroci stresa .....  | 4  |
| 3.1. Vrste stresova prema intenzitetu .....                                 | 5  |
| 3.2. Psihičko zlostavljanje na radnom mjestu.....                           | 6  |
| 3.3. Utjecaj pandemije na stres kod ljudi.....                              | 7  |
| 3.4. Profesionalni stres i burnout sindrom kod zdravstvenih djelatnika..... | 8  |
| 3.5. Suočavanje sa stresom i stresnim situacijama .....                     | 9  |
| 3.6. Kako se „nositi“ sa stresom? .....                                     | 9  |
| 4. Istraživački dio rada .....  | 10 |
| 4.1. Cilj istraživanja.....   | 10 |
| 4.2. Metode istraživanja i sudionici.....                                   | 10 |
| 4.3. Rezultati istraživanja .....   | 11 |
| 5. Rasprava .....   | 36 |
| 6. Zaključak.....   | 38 |
| 7. Literatura .....   | 39 |
| 7. Popis grafikona.....   | 41 |
| 8. Prilog.....  | 44 |

# 1. Uvod

Stres odnosno „strictus“ je pojam koji se javlja još iz dalekog latinskog jezika, što u prijevodu znači „stegnut, napet, uzak ili tijesan“ i predočava ono što prvo zapazimo dok čujemo riječ stres. Danas stres postaje sve važnija tema suvremenog društva, pobuđuje se svijest o važnosti mentalnog zdravlja, te se nastoji smanjiti u svrhu poboljšanja kvalitete života. Simptomi stresa mogu ostaviti velike psihičke posljedice na pojedinca i dovesti do anksioznosti, depresije, niskog samopoštovanja, hipersenzitivnosti i emotivnog povlačenja. Pojam se pojavljuje još iz doba Antike dok ga danas možemo pronaći u mnogim disciplinama poput filozofije, medicine, kemije, endokrinologije, epidemiologije te biologije. Stres je termin koji se često koristi u području psihologije, ali se sustavno najprije počeo primjenjivati u fizici točnije mehanici [1].

Stres se nerijetko koristi u više aspekata stoga ima puno značenja, a engleski ga je diplomat John Mason svrstao u nekoliko oblika: a) kao unutarnje ponašanje u ljudskom tijelu misleći na psihološke i fiziološke reakcije, b) stresore poput prirodnih katastrofa, gubitak kao tešku životnu situaciju ili rat, i c) događaj koji je prouzrokovan interakcijom između pojedinca i okolinskih čimbenika [2].

Prema podacima iz Europske komisije i Međunarodne organizacije rada jedan od najčešćih okidača koji doprinosi razvoju bolesti u svijetu, ali i u Europi je upravo stres na poslu. Svaki čovjek je jedinka za sebe stoga svatko na stresore reagira drukčije [3]. Kada je organizam pod stresom u našem se tijelu oslobađa kortizol te ga priprema za poboljšanje i djelovanje da se odmah suočimo sa situacijom. Stres možemo svrstati u dvije skupine: pozitivan i onaj negativan. Kako bi nam stres bio poticaj za nešto pozitivno, one situacije koje su nam se desile, i koje nas ne ugrožavaju moramo doživjeti kao pozitivne. Dakle, samopouzdanje, motivaciju, pozitivno uzbuđenje, društvenost, odlučnost, smirenost i sreću možemo navesti kao pozitivne učinke na stres. S druge strane negativan stres karakteriziraju emocije poput ljutnje, bespomoćnosti, tjeskobe, straha, osjećaja tuge, i nastaju u slučaju negativnog događaja u životu, poput smrti partnera/bliskog člana obitelji, gubitka posla i prometnih nesreća [4].

Obilježja pojedinca na stres ovise o: prijašnjem iskustvu, privatnim interesima i stajalištima, osjećaju kontrole, osobnosti i zdravstvenom stanju istog. Tešku reakciju na napetost koja se očituje kroz fizičku i emocionalnu iscrpljenost, a povezana je s opterećenjem na poslu nazivamo sindrom sagorijevanja ili „burnout“, što s engleskog prijevoda doslovce znači „spaliti,

uništiti i izgoriti“. Simptomi koji se pojavljuju među ljudima koji se konstantno suočavaju sa sindromom sagorijevanja, a rade u timu, najčešće kod medicinskih sestara su: emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjenje osobnog postignuća [5].

Sestrinstvo je vrlo stresno i visokorizično zanimanje, u većini zemalja medicinske sestre čine čak 50% svih zdravstvenih radnika te su često izloženi stresom na poslu. Oni čine ključnu ulogu u upravljanju i prvoj liniji provedbe zdravstvenih mjera. Dok se osobno brinu za pacijente, medicinske sestre su te koje imaju glavnu ulogu u očuvanju sigurnosti pacijenata jer većinu svog vremena provode s pacijentima. Međutim, nedostatak osoblja te radni pritisak, nedovoljno prijavljivanje štetnih događaja i nedostatak stalne edukacije stručnjaka utječu na pojavu stresa, što pomaže u stvaranju okruženja u kojem se pogreške mogu dogoditi, a pacijenti u konačnici mogu patiti.

Međunarodni dan svjesnosti o stresu se od 1998. godine bilježi prvu srijedu u studenom dok se prvi tjedan u istom mjesecu obilježava Međunarodni tjedan svjesnosti o stresu koji je pokrenut na odluku Međunarodnog udruženja za upravljanje stresom (The International Stress Management Association – ISMA) [6].

## 2. Povijest stresa

Sam termin stres pojavljuje se još iz antičke Grčke i Rima, gdje je bio predmet rasprave među filozofima poput Sokrata, Platona i Aristotela. Isti trojac prepoznao je mentalni i emocionalni utjecaj stresa na ljudsku psihu. Najveći se dio znanja gubi u ranom srednjem vijeku a sakupili su ga još stari Grci i Rimljani. Jako veliki utjecaj imala je Antika koja je bila razdoblje velikih ratova i sukoba što je dodatno produbilo svijest o štetnim učincima stresa na ljudski organizam. Kroz povijest ljudi su se koristili različitim metodama za upravljanje stresom, od duhovnih praksi preko modernih terapijskih tehnika [1]. U engleski je jezik ušao u 14. stoljeću kao modificirani oblik distress ili distraint. U svojoj ranoj upotrebi odnosio se na fizičke poteškoće ili kušnju, ali do 16. stoljeća označavao je i oblik fizičke ozljede. Za okolinu, ali ne i pojedinca se stres u takvim ranim upotrebama često smatrao neugodnim stanjem, dok se kao pojam na unutarnje stanje počeo odnositi tek tijekom 17. stoljeća. Moderno shvaćanje stresa, vidi se kao kombinacija vanjskih sila i unutarnjih odgovora te se javlja tek u 19. stoljeću [11].

Claude Bernard, Walter Bradford Cannon i Hans Selyea su tri znanstvenika koja su svoje znanje „ucijepili“ u psihološke teorije o stresu. C. Bernard je 1872. godine primijetio da je "tijelo uvijek zaokupljeno održavanjem samoga sebe", dok je W. B. Cannon stvorio i popularizirao koncept homeostaze tj. ravnoteže u svojoj knjizi "The Wisdom of the Body" ili u prijevodu Mudrost tijela. Zadnji ali ne i manje bitan je H. Selyea, endokrinolog kanadsko-mađarskog podrijetla koji je tijekom svog istraživanja radeći na pokusima u laboratoriju uočio da u ljudskom tijelu postoji veliki broj simptoma koji mogu ukazivati na neku kronična bolest. Kasnije je isto zapazio radeći pokuse na životinjama. Takvu vrstu sindroma nazvao je općim adaptacijskim početkom 1940. godine, ali ga je nedugo zatim promijenio u odgovor na stres. Nakon višegodišnjeg proučavanja, zapazio je da se stres može javiti u pozitivnom ili negativnom obliku, tzv. distress ili eustres, te je prema Selyeovoj formulaciji stres postao nesretni aspekt nas samih [1].

### 3. Uzroci stresa

Stres je danas sve češća pojava i različito utječe na pojedinca, kako bi se lakše suočili sa stresom potrebna je prava strategija i brzo djelovanje, a svakodnevno se s njim „nosi“ veliki broj medicinskih sestara/tehničara. Nije ga lako izbjeći stoga je vrlo bitan emocionalni pristup te razumjevanje i prihvaćanje situacije takve kakva je. Ponekad je jasni pokazatelj stresa samo diskusija dok je nekad on prekriven. Ljudi su razdražljiviji, brže se uznemiravaju oko uobičajenih situacija, ne mogu se koncentrirati ni opustiti. Javljaju se depresija, tjeskoba, anksioznost, poremećaji sa spavanjem, prekomjerna konzumacija duhanskih proizvoda i alkohola, poremećaji u prehrani i konzumacija droge. Da bi se stres izbjegao ponekad je potrebno promijeniti razmišljanje iz „korijena“. Osobe sklone čestoj izloženosti stresom mogu imati ozbiljne probleme poput bolesti srca, probavnog sustava, povišeni krvni tlak, glavobolju, bolesti koštano-mišićnog sustava, razne infekcije i sl [7]. Izvore stresa možemo podijeliti na: fizički stres (buka, vrućina ili hladnoća, bol, senzorna deprivacija, prirodne nepogode itd.), psihološki (međuljudski sukob, sukob u obitelji ili na poslu, neuspjeh, frustracija) i socijalni (suočavanje s velikim društvenim promjenama, ekonomskim krizama, ratovima itd.) [8]. Kod medicinskih djelatnika najčešćim stresorima smatraju se svakodnevna dežurstva, hitna stanja u sestrinstvu, strah, loša organizacija posla, nedovoljan broj djelatnika, noćne smjene i dr. Jedan od također velikih stresora u sestrinstvu je sukob, bio on s kolegama ili nadređenim sukob nepovoljno utječe na psihičko zdravlje pojedinca, pa se stoga veliki broj medicinskog osoblja sve više odlučuje za napuštanje struka, prema istraženim studijama od 68% pola ih smatra ozbiljno [12].

### 3.1. Vrste stresova prema intenzitetu

Prema intenzitetu stres dijelimo na: svakodnevni (mali), veliki (životni) i traumatski stres. Mali svakodnevni stresori uključuju svakodnevne životne događaje kao što su prometne gužve, nedostatak vremena za obavljanje svih poslova, male nesporazume na poslu i kod kuće, manje kvarove u kući, gubitak osobnih stvari i sl. Takvi stresori nemaju negativni učinak na naš život pa su stoga dobri pokazatelji jer nas mogu naučiti kako pomoći i prevladati velike životne stresove [8].

Veliki životni stresori značajno utječu na život čovjeka no oni se rijetko pojavljuju svakodnevno. Oni uključuju ozbiljnu bolest bliskog člana obitelji, smrt voljene osobe, gubitak radnog mjesta, ogromne materijalne gubitke, kroničnu glad i izbjeglištvo stoga ih većina ljudi nakon nekog vremena uspije prevladati. Traumatski životni stres se ne događa svim ljudima, ali ako se dogodi može imati trajne posljedice i snažno utjecati na sve pogođene. Kao primjer se može navesti boravak u zatvoru, nasilje i svjedočenje istom, silovanje, gubitak članova obitelji i sl. Stresovi ovog tipa mogu izazvati posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). Veliki dio populacije se ne zna nositi s ovakvim tipom stresa te su suočeni s istim pa se često osjećaju nemoćno. Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) 1990. godine stres naziva globalnom epidemijom [8].

## 3.2. Psihičko zlostavljanje na radnom mjestu

Psihičko maltretiranje, zlostavljanje, ili teror na radnom mjestu može se definirati kao psihičko zlostavljanje ili mobbing. Heinz Leymann, njemački psiholog je bio prvi znanstvenik koji se 1996. godine počeo baviti ovim fenomenom te je prvi primjenio pojam mobbing za pojedina ponašanja na radnom mjestu. Leymann je tako identificirao karakteristike i posljedice mobbinga koje su opasne po zdravlje te na kraju i osnovao kliniku za pomoć žrtvama. Takav oblik zlostavljanja provodi na sustavan način jedna ili više osoba, uglavnom prema osobi koja je uslijed zlostavljanja dovedena u situaciju da je bespomoćna i nesposobna se zaštititi. Zlostavljanje je uobičajeno i može trajati dugo (od tjedan dana do šest mjeseci). Ova vrsta zlostavljanja često rezultira teškom psihičkom, psihosomatskom i socijalnom patnjom zbog učestalosti i trajanja neprijateljskog ponašanja [10].

Svaki zaposlenik može postati žrtva, bez obzira na dob, spol, izgled, društveni status, stupanj obrazovanja, posao ili profesionalnu poziciju. Osim takozvanog šefovanja postoji i psihološko zlostavljanje među kolegama na istom poslovnom položaju (zbog želje za bržom i uspješnijom karijerom te ljubomore i zavisti prema uspjehu), a događa se u svim zemljama i pogađa sva radna mjesta [10].

Žrtva (zaposlenik) se može zlostavljati na slijedeće načine:

- ❖ Ograničavanjem komunikacije (prekid u razgovoru, izbjegava se kontakt očima, ignorira se dizanje ruke prilikom uključivanja u razgovor i dr.)
- ❖ Dolazi do nemogućnosti održavanja socijalnih odnosa (žrtvu se hoće udaljiti, ne poziva se na poslovne sastanke i druženja s kolegama)
- ❖ Stvara se napad na osobni ugled, reputaciju i zdravlje (izmišljanjem loših priča o žrtvi i njenom privatnom životu, ne dopušta joj se godišnji odmor i slobodni dani, žrtvu se seksualno uznemirava)
- ❖ Ugrožava se kvaliteta posla (dolazi do neprestanog omalovažavanja i vrijeđanja te stalnih kritika i prigovora)

Psihičko nasilje se obično događa u različitim fazama, najprije dolazi do ozbiljnog sukoba koji remeti ljudske odnose a zatim postaje osnova mobbinga. Nakon dugotrajnog zlostavljanja, se kod žrtve često razvije neka kronična bolest koju jednostavno ne može više izdržati, pa tako napušta

radno mjesto ili pokušava samoubojstvo odnosno suicid. Zastupljen je u nešto rjeđem obliku, ali je njegova prisutnost i dalje tu. Česti je uzrok totalnog psihičkog i fizičkog iscrpljenja, stoga se ne smije uspoređivati sa sindromom sagorijevanja, a prema nedavnim istraživanjima je u Hrvatskoj sve veći broj ljudi kojima je potrebna stručna pomoć zbog stresa na poslu [10].

### **3.3. Utjecaj pandemije na stres kod ljudi**

Koronavirusna je opasna akutna respiratorna bolest koju uzrokuje SARS-CoV-2 virus koji se brzo širi među populacijom diljem svijeta. U ožujku 2020. godine je Svjetska zdravstvena organizacija (SZO) proglasila pandemiju COVID-a 19, za veliki dio populacije je to izazvalo ogroman stres jer nije ugroženo zdravlje jedinke već cijele populacije. Ona može izazvati različite reakcije na stres emocionalne, tjelesne ili kognitivne prirode, nesanicu, pogoršanje stanja kroničnih duševnih bolesnika, te povećanu uporaba alkohola i droga. Kod nekih su reakcije izraženije pa je isto tako važno napomenuti da su znaci stresa normalna pojava u ovakvim slučajevima. Stres će biti izraženiji kod osoba koje prekomjerno slušaju, gledaju ili čitaju vijesti o ovoj bolesti posebno ako su podatci o bolesti nesigurni i neprovjereni te ako ne dolaze od ovlaštenih stručnih organizacija.

Tokom izolacije pandemije Korona virusa izrazito je bitno imati pozitivne misli i stavove te prakticirati tjelovježbu, meditaciju, vježbe disanja, molitvu i sl. Životne navike također igraju veliku ulogu u našem životu pa se stoga treba hraniti pravilno i zdravo, unositi izbalansirane obroke (prehrana se treba bazirati na voću i povrću), piti dovoljno tekućine (najmanje dvije litre dnevno ili 8 čaša od 2 dcl) i izbjegavati alkohol i sredstva koja izazivaju ovisnost (duhan, kava) te si osigurati dovoljnu količinu sna i odmora tokom dana [9].



### **3.4. Profesionalni stres i burnout sindrom kod zdravstvenih djelatnika**

Osim rada s nasilnim pacijentima, profesionalni stres također može proizaći iz nasilja od strane pacijentove obitelji i kolega. Najčešći oblik nasilja nad medicinskim sestrama je verbalno zlostavljanje. Osim verbalnog zlostavljanja, medicinske sestre često su izložene i drugim oblicima nasilja na radnom mjestu, poput prijetnji i fizičkog nasilja. Međuljudski sukobi s pacijentima ili kolegama na poslu dovode do fizičkih simptoma stresa kao što su glavobolje i bolovi u abdomenu, te psihičkih simptoma kao što su anksioznost, depresija, nezadovoljstvo poslom i učestala uznemirenost. Stresori su kod medicinskih sestara različiti ovisno o vrsti odjela na kojem rade što pokazuju dosadašnja istraživanja [13].

Sagorijevanje ili burnout se javlja u trenucima kada su medicinski djelatnici jako izloženi stresu na poslu, može ugroziti psihičko i fizičko zdravlje medicinskih sestara, te dovesti do pojave mišićno-koštanih poremećaja, depresije, pretilosti, nesanicice te uzimanja alkohola i zlouporabe droga. Također može ostaviti negativne posljedice na organizaciju cijele ustanove te dovesti do značajnog ekonomskog gubitka kroz povećani izostanak s posla, veću stopu fluktuacije i porast troškova zdravstvene zaštite [14]. Izgaranje je često uzrok emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i nedostatka društvenog postignuća. Ozbiljan je problem u zdravstvu i pogađa sve vrste zdravstvenih djelatnika osobito onih koji su na odjelima poput onkologije, hitnom objedinjenom prijemu, intenzivnoj skrbi i sl [15].

### **3.5. Suočavanje sa stresom i stresnim situacijama**

Metode koje se koriste za suočavanje sa stresom obuhvaćaju niz radnji koje se provode kako bi se prevladali izazovi koje predstavljaju stresne okolnosti. Način na koji pojedinci emocionalno, kognitivno i bihevioralno reagiraju na stres može varirati ovisno o vremenu u kojem se događa i obilježjima specifične stresne situacije [16].

Lazarus i Folkman su psiholozi koji 2004. godine suočavanje sa stresom definiraju kao pojedinca da se suoči s percipiranom prijetnjom, umanju je, izdrži, ili ispuni zahtjeve koji joj se postavljaju. Pri suočavanju se mora imati odgovarajuća strategija koja će odrediti u kojem smjeru će ići posljedica stresa, pa stoga neke stresne događaje možemo spriječiti dok na neke nemamo utjecaj bez obzira promijenili mi njoj tijekom ili ne. Suočavanje sa stresom možemo podijeliti u tri skupine (Lazarus i Folkman) prema cilju koji želimo dobiti: suočavanje fokusirano na problem (mijenanje stresora), suočavanje fokusirano na emocije (nastojimo prihvatiti novonastalu situaciju u boljem pogledu nego na početku iste) i izbjegavanje suočavanja (pokušavamo izbjeći stresore što više možemo) [17].

### **3.6. Kako se „nositi“ sa stresom?**

Upravo je ovo pitanje postala naša svakodnevnica pa se tako preporučuje održavanje tjelesne forme bilo da je to planinarenje, bicikliranje, trčanje ili lagano hodanje koje može imati pozitivan efekt na naše zdravlje kako na psihičko tako i na fizičko. Potrebno je uvesti pravilnu i redovitu prehranu, ne izbjegavati jutarnji doručak i konzumirati što više voća i povrća te unositi što više tekućine tokom dana. Vrlo je bitno da pojedinac sam zna upravljati stresom te odvojiti poslovno od privatnog i tako napraviti balans između obaveza.

Iznimno je bitna podrška obitelji i prijatelja pa se tako valja okružiti sebi dragim osobama i osobama od povjerenja koje će nas slušati kad imamo problem i biti nam podrška jer nije poželjno sve držati u sebi. Zdravlje je na prvom mjestu pa se treba dobro odmoriti, san igra ključnu ulogu u životu svakog pojedinca, bilo da je to 8 ili 6 sati sna kroz noć, ništa ne može zamijeniti kvalitetan odmor [18].

## **4. Istraživački dio rada**

### **4.1. Cilj istraživanja**

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati sudionike kako stres na radnom mjestu utječe na njihovo zdravlje i kako se suočavaju sa stresom.

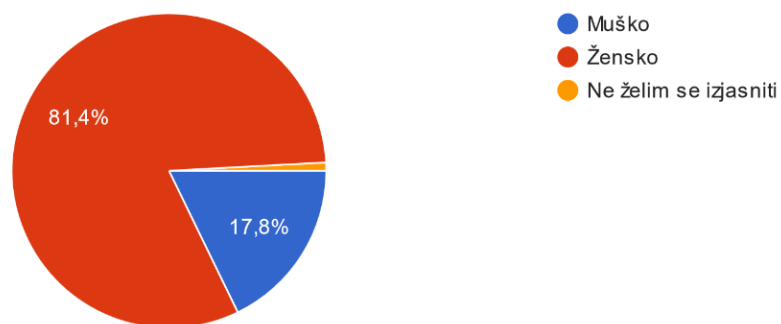
### **4.2. Metode istraživanja i sudionici**

Istraživanje se provelo od početka travnja do kraja svibnja 2024.godine, a uključuje 118 ispitanika na području Republike Hrvatske. Za potrebe istraživanja koristio se anonimni upitnik koji je izrađen putem google obrasca pod temom: „Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama“. Upitnik se sastoji od 30 pitanja koje je osmislio i kreirao autor završnog rada. Pitanja se sastoje od sociodemografskih obilježja, tvrdnji Likertovog tipa s rasponom od 1 do 5, s tim da broj 1 označava „uopće se ne slažem s tvrdnjom“ i 5 „u potpunosti se slažem s tvrdnjom te pitanja vezanih za temu.

### 4.3. Rezultati istraživanja

#### 1. Spol ispitanika?

U ovom je istraživanju sudjelovalo ukupno 118 ispitanika, 96 (81,4%) ih je ženskog spola, 21 (17,8%) ispitanik je muškog spola, i 1 (0,8%) ispitanik/ca se nije htio/la izjasniti.

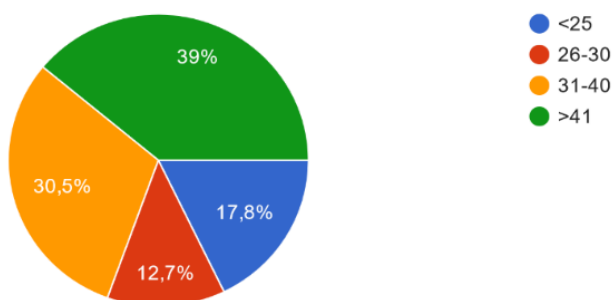


Grafikon 4.3.1. Rezultati anketnog pitanja: “Spol“

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 2. Starosna dob ispitanika?

Prema dobnoj skupini sudionika ponuđen je raspon između 25 i 41 godinu. Najveći dio ih ima više od 41 godinu, njih 46 (39%) a najmanje ispitanika bilo je od 26-30 godina, njih 15 (12,7%). Nadalje od 31-40 godina bilo je 36 (30,5%) ispitanika, a u rasponu od 25 godina ili manje je 21 (17,8%) ispitanik.

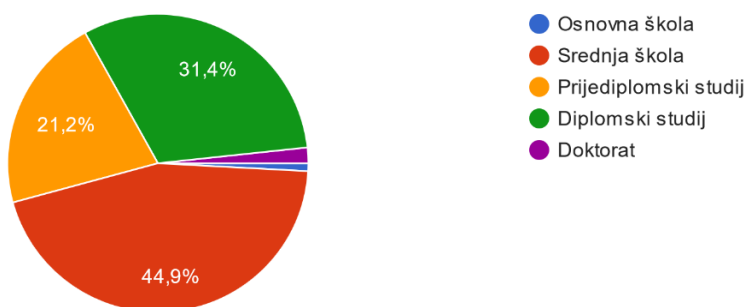


Grafikon 4.3.2. Rezultati anketnog pitanja: “Dob“

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 3. Razina obrazovanja?

Od ukupnog broja ispitanika, najviše ih je završilo srednju školu, njih 53 (44,9%), diplomski studij završilo je 37 (31,4%) ispitanika, a prijediplomski studij 25 (21,2%) ispitanika. Doktorat ima 2 (1,7%) ispitanika, a samo je 1 (0,8%) završio osnovnu školu.

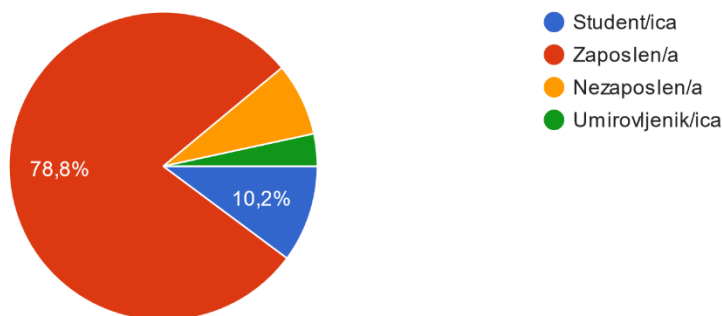


Grafikon 4.3.3. Rezultati anketnog pitanja: “Razina obrazovanja“

[Izvor: autor Karla Tričić]

#### 4. Radni odnos ispitanika?

Od cjelokupnog broja sudionika najviše ih je zaposleno, njih 93 (78,8%), a najmanje je umirovljenika samo 4 (3,4%). Nezaposlenih ispitanika je 9 (7,6%), a studenata je 12 (10,2%).



Grafikon 4.3.4. Rezultati anketnog pitanja: “Radni odnos“

[Izvor: autor Karla Tričić]

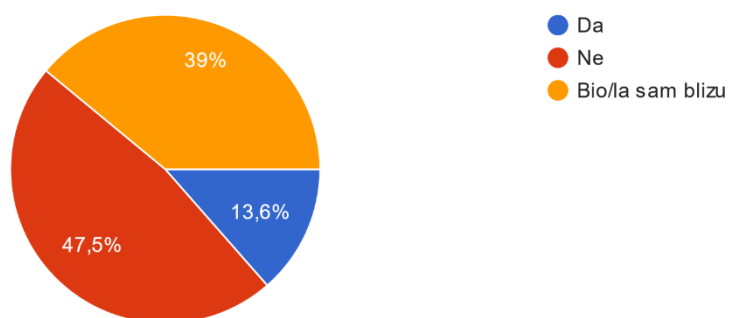
#### 5. Koja je za Vas bila najstresnija situacija u posljednjih godinu dana?

U drugom dijelu ankete postavljeno je pitanje s mogućnošću pisanja vlastoručnog odgovora. Veliki dio smatra da im je izvor stresa u posljednjih godinu dana izazvao posao, odnosno mobing na radnom mjestu, što od strane kolega što od nadređenog. Kao najveću vrstu mobinga na poslu naveli su psihičko zlostavljanje (nedostatak poštovanja, vrijeđanje, manipuliranje, podcjenjivanje stavova i mišljenja, stalno i uporno kritiziranje, vikanje i upotrebu prostih riječi). Nadalje pod ostale stresne situacije, ali ne i manje bitne naveli su: smrt bliskog člana obitelji ili bolest istog, operativne zahvate, završni rad i ispite na fakultetu, promjenu posla, prekid emocionalne veze, planiranje vjenčanja, rođenje djeteta, selidbu, razvod, otkaz, bolovanje, kupovinu stambenog prostora, inflaciju, te podizanje kredita.

Prema podacima medicinskih sestara/tehničara naveli su kao izvore stresa: dugotrajna noćna dežurstva, pacijente koji su učestalo agresivni i uznemireni, mobing od strane glavne sestre odjela, napetost među kolegama, manjak medicinskog osoblja i premještaj na drugi odjel ili ustanovu.

## 6. Jeste li na radnom mjestu imali ispade bijesa?

Najveći broj ispitanika navodi da nije imalo ispade bijesa na radnom mjestu, njih 56 (47,5%), zatim 46 (39%) ispitanika smatra da je bilo blizu, dok 16 (13,6%) ispitanika navodi da je imalo ispade bijesa.

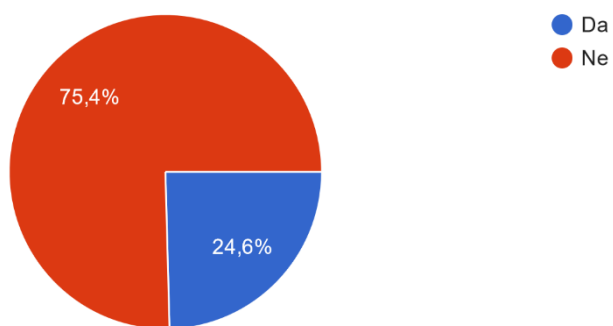


Grafikon 4.3.5. Rezultati anketnog pitanja: “Jeste li na radnom mjestu imali ispade bijesa?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 7. Jeste li u teškim situacijama potražili pomoć i savjet stručnjaka?

U navedenom pitanju 89 (75,4%) ispitanika navodi da nikada nije potražilo stručnu pomoć, dok preostalih 29 (24,6%) ispitanika navodi da je potražilo pomoć stručne osobe.



Grafikon 4.3.6. Rezultati anketnog pitanja: “Jeste li u teškim situacijama potražili pomoć i savjet stručnjaka?”

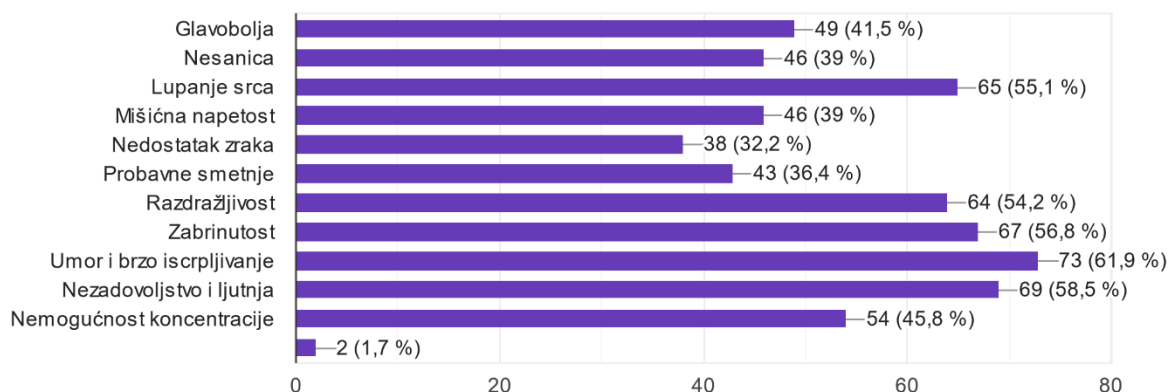
[Izvor: autor Karla Tričić]



## 8. Simptomi koje osjećate pod stresom su?

U navedenom pitanju ponuđene su konstatacije s mogućnošću višestrukog odgovora, najveći broj ispitanika njih 73 (61,9%) smatra da tijekom stresa pati od umora i brzog iscrpljivanja, dok najmanji broj ispitanika navodi da se nikad nije susrelo s nedostatkom zraka, njih 38 (32,2%). Pod ostale simptome praćene nakupljanjem stresa uključujemo: glavobolju, 49 (41,4%) ih navodi da ima glavobolju, zatim nesanicu, njih 46 (39%) pati od nesаницe, da tokom stresa lupanje srca osjeća 65 (55,1%) ispitanika, mišićnu napetost navodi njih 46 (39%), probavne smetnje ima 43 (36,4%) ispitanika, dok simptom razdražljivosti prati 64 (54,2%) ispitanika.

Zabrinutost osjeća njih 67 (56,8%), nemogućnost koncentracije ima 54 (45,8%) ispitanika, dok nezadovoljstvo i ljutnju osjeća njih 69 (58,5%). Kao ostale simptome navode ih 2 (1,7%).

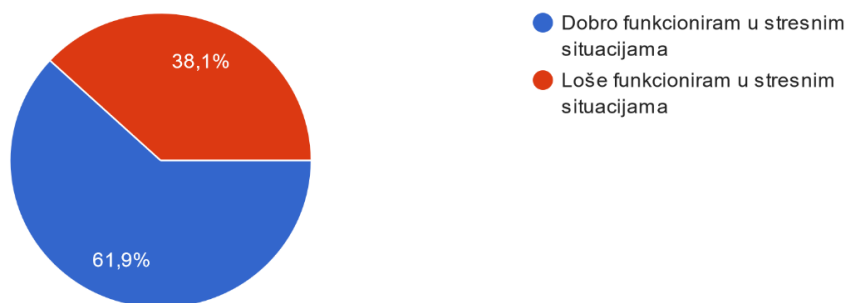


Grafikon 4.3.7. Rezultati anketnog pitanja: “Simptomi koje osjećate pod stresom su?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

### 9. Za sebe biste rekli?

U pitanju „Za sebe biste rekli“, bile su ponuđene dvije konstatacije, 73 (61,9%) ih tvrdi da dobro funkcioniра pod stresom, dok preostalih 45 (38,1%) loše funkcioniра pod stresom.

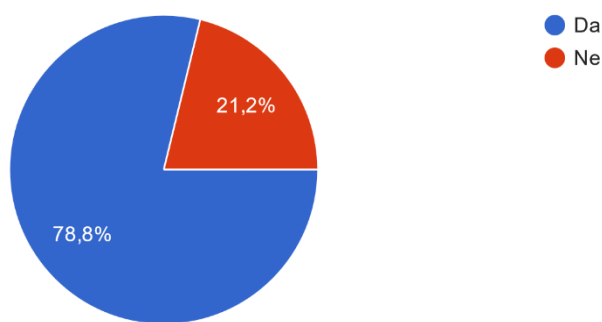


Grafikon 4.3.8. Rezultati anketnog pitanja: “Za sebe biste rekli?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

### 10. Pomaže li Vam u suočavanju sa stresom komunikacija s drugim osobama poput obitelji i prijatelja?

U navedenom 93 (78,8%) ispitanika smatra da mu pomaže komunikacija s obitelji ili prijateljima, dok 25 (21,2%) ispitanika smatra da mu takva vrsta komunikacije ne pomaže.

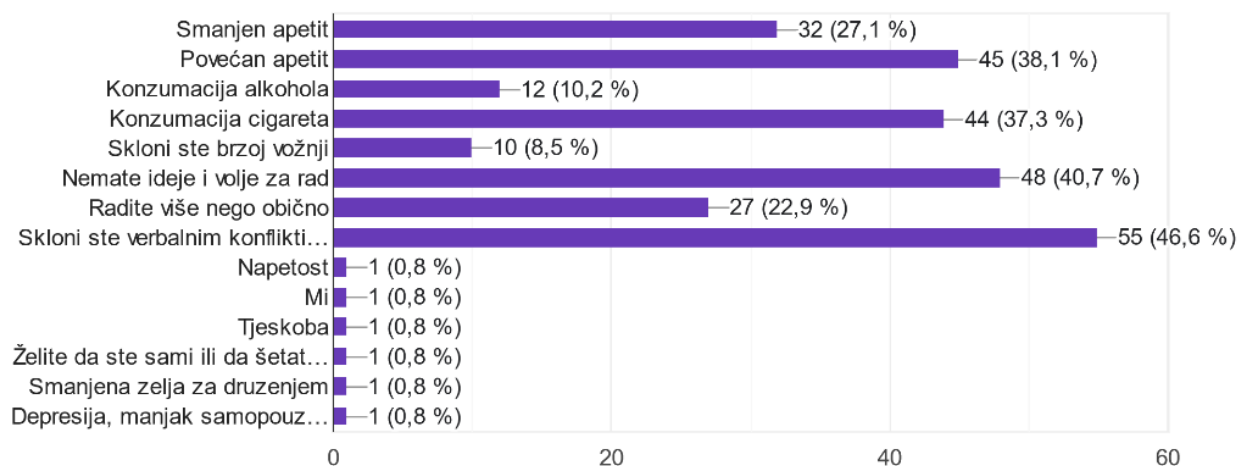


Grafikon 4.3.9. Rezultati anketnog pitanja: “Pomaže li Vam u suočavanju sa stresom komunikacija s drugim osobama poput obitelji i prijatelja?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 11. Pod stresom Vas karakterizira?

U pitanju ih 32 (27,1%) navodi da pod stresom ima smanjeni apetit, dok 45 (38,1%) ispitanika ima povećan apetit. Zatim ih je 12 (10,2%) sklonije konzumaciji alkohola, dok njih 44 (37,3%) konzumira cigareta. Sklonost brzjoj vožnji ima 10 (8,5%) ispitanika, 48 (40,7%) ih nema ideju i volju za rad, a 27 (22,9%) ih radi više nego obično. Sklonost verbalnim konfliktima ima 55 (46,6%) ispitanika, a pod opciju „ostalo“ 6 (4,8%) ih je navelo: napetost, tjeskobu, želju za osamljenjem ili šetnju, smanjenu želju za druženjem, depresiju i manjak samopouzdanja.

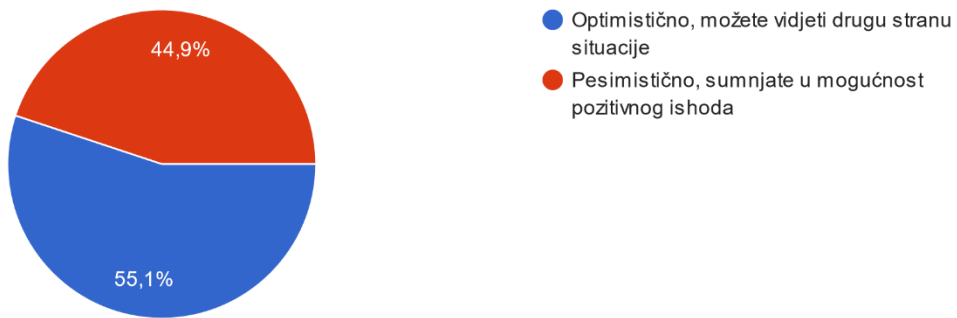


Grafikon 4.3.10. Rezultati anketnog pitanja: “Pod stresom Vas karakterizira?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 12. Tokom stresa na situaciju gledate?

U ovom pitanju 65 (55,1%) ispitanika smatra da na situaciju gleda optimistično, i može vidjeti drugu stranu iste, dok preostalih 53 (44,9%) na situaciju gleda pesimistično i sumnja u mogućnost pozitivnog ishoda.

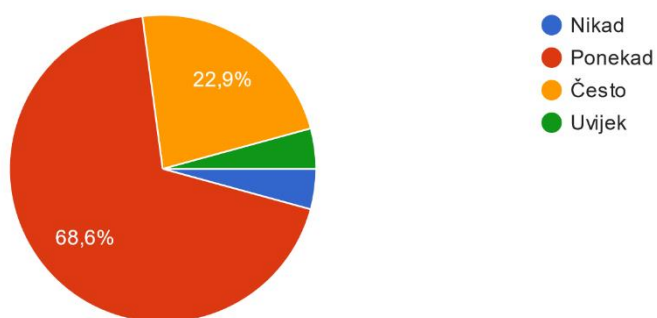


Grafikon 4.3.11. Rezultati anketnog pitanja: “Tokom stresa na situaciju gledate?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

### 13. Osjećate li nelagodu u novim situacijama?

U navedenom pitanju bilo je ponuđeno četiri odgovora: „nikad, ponekad, često ili uvijek“. Od ukupnog broja ispitanika najviše ih smatra da je to „ponekad“, njih 81 (68,6%) dok „često“ smatra njih 27 (22,9%). Odgovori „nikad i uvijek“ bili su podjeljeni na 10 ispitanika, odnosno prvih 5 (4,2%) smatra da nikad ne osjeća nelagodu, dok preostalih 5 (4,2%) smatra da uvijek osjeća nelagodu.

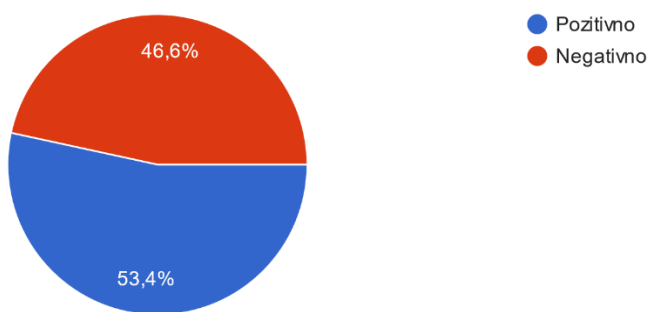


Grafikon 4.3.12. Rezultati anketnog pitanja: “Osjećate li nelagodu u novim situacijama?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

#### 14. Na osobne kritike reagirate?

Slijedeće pitanje odnosi se na reakcije osobne kritike, ponuđeno je bilo dva odgovora: “pozitivno i negativno“. Najveći dio ispitanika odnosno njih 63 (53,4%) smatra da pozitivno reagira na osobnu kritiku, dok preostalih 55 (46,6%) na osobnu kritiku reagira negativno.

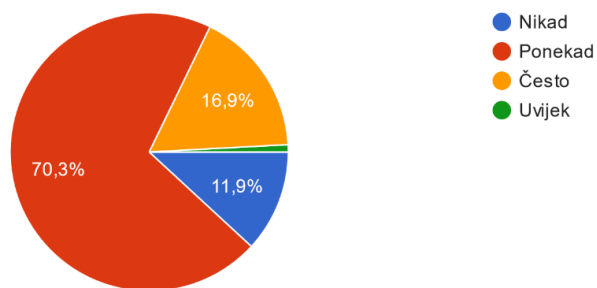


Grafikon 4.3.13. Rezultati anketnog pitanja: “Na osobne kritike reagirate?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

#### 15. Izbacujete li ljutnju i frustraciju na svoje bližnje?

U pitanju je bilo ponuđeno četiri odgovora: “nikad, ponekad, često i uvijek“, od 118 ispitanika, 83 (70,3%) ih navodi da ponekad izbacuje ljutnju i frustraciju na svoje bližnje, a samo 1 (0,8%) to čini uvijek. Nikad to ne radi njih 14 (11,9%), a često 20 (16,9%) ispitanika.

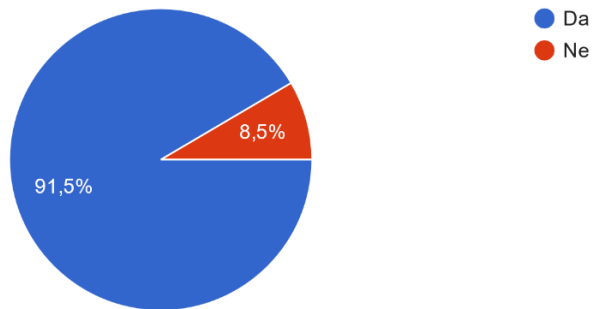


Grafikon 4.3.14. Rezultati anketnog pitanja: “Izbacujete li ljutnju i frustraciju na svoje bližnje?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 16. Primjećujete li negativne promjene u svom ponašanju kada ste pod stresom?

Najveći dio odnosno čak 108 (91,5%) ispitanika primjećuje negativne promjene u svom ponašanju, dok ih 10 (8,5%) u svom ponašanju uopće ne primjećuje.

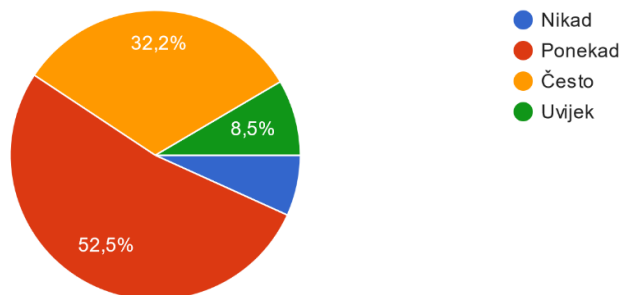


Grafikon 4.3.15. Rezultati anketnog pitanja: “Primjećujete li negativne promjene u svom ponašanju kada ste pod stresom?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 17. Potiskujete li svoje probleme te se potom osjećate kao da ćete "eksplozirati"?

Od ukupnog broja sudionika, 62 (52,5%) ponekad potiskuje svoje probleme, 38 (32,2%) navodi često, 10 (8,5%) je ispitanika koji navode uvijek te 8 (6,8%) nikada ne potiskuje svoje probleme.

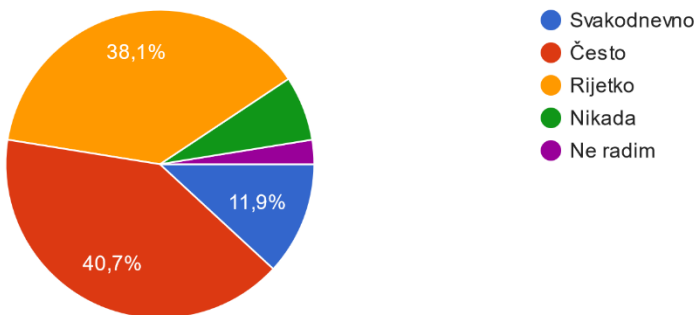


Grafikon 4.3.16. Rezultati anketnog pitanja: “Potiskujete li svoje probleme te se potom osjećate kao da ćete "eksplozirati"?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

18. Koliko često Vam se dogodi da se ne možete opustiti nakon posla i prestati razmišljati o istom?

U pitanju je bilo ponuđeno pet odgovora:“ svakodnevno, često, rijetko, nikada i ne radim. Najveći broj ispitanika, njih 48 (40,7%) smatra da im se često dogodi da se ne mogu opustiti nakon posla i prestati razmišljati o istom, dok najmanji broj odnosno njih 14 (11,9%) navodi da svakodnevno razmišlja o poslu. Nikada o poslu ne razmišlja njih 8 (6,8%), dok ih 45 (38,1%) razmišlja rijetko. U konačnici se samo 3 (2,5%) ne može izjasniti jer ne radi.



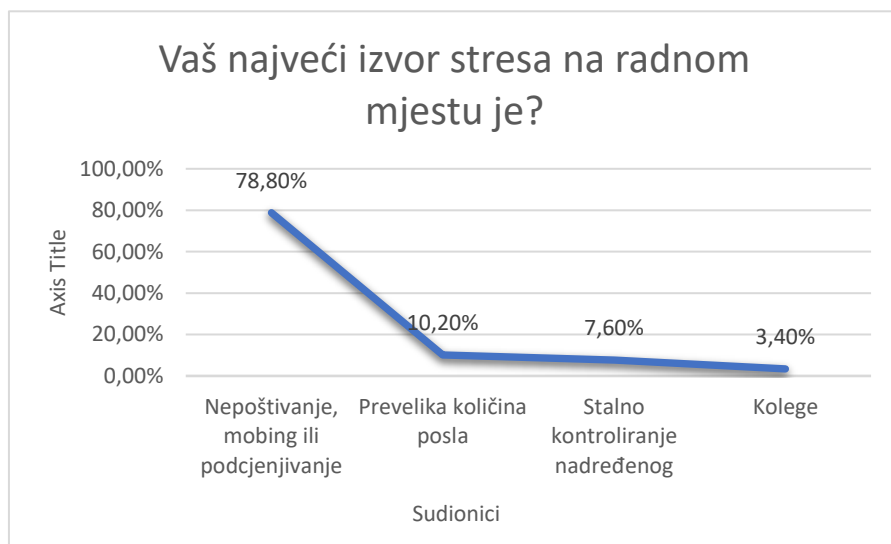
Grafikon 4.3.17. Rezultati anketnog pitanja: “Koliko često Vam se dogodi da se ne možete opustiti nakon posla i prestati razmišljati o istom?”

[Izvor: autor Karla Tričić]



### 19. Vaš najveći izvor stresa na radnom mjestu je?

Na zadano pitanje bilo je ponuđeno četiri odgovora: “prevelika količina posla, kolege, nepoštivanje, mobing ili podcjenjivanje i stalno kontroliranje nadređenog“. Od ukupnog broja ispitanika (118), 93 (78,8%) ih navodi da im najveći izvor stresa na radnom mjestu stvara nepoštivanje, mobing ili podcjenjivanje. Zbog prevelike količine posla stres osjeća 12 (10,2%) ispitanika, stalno kontroliranje nadređenog navodi 9 ispitanika (7,6%), a 4 (3,4%) kao najmanji izvor stresa navodi kolege.

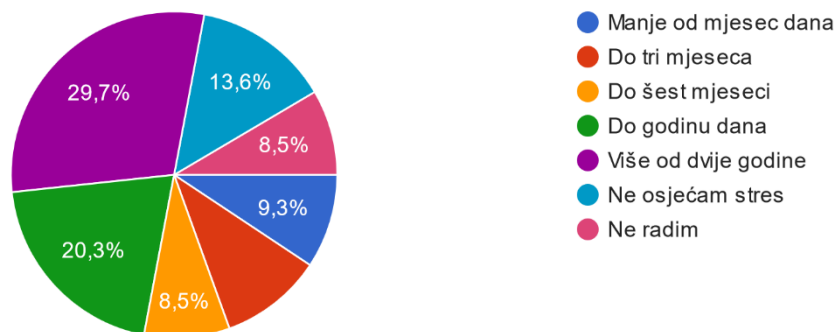


Grafikon 4.3.18. Rezultati anketnog pitanja: “Vaš najveći izvor stresa na radnom mjestu je?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 20. Koliko dugo osjećate stres na poslu?

Stres na poslu osjeća 35 (29,7%) ispitanika dulje od dvije godine, a do godinu dana stres na poslu osjeća 24 (20,3%) ispitanika. Nadalje 16 (13,6 %) ih uopće ne osjeća stres na poslu dok 11 (9,3%) ispitanika osjeća manje od mjesec dana. Samo 12 (10,2%) osjeća stres na poslu do tri mjeseca, a njih 10 (8,5%) se ne može izjasniti jer nije zaposleno.



Grafikon 4.3.19. Rezultati anketnog pitanja: “Koliko dugo osjećate stres na poslu?”

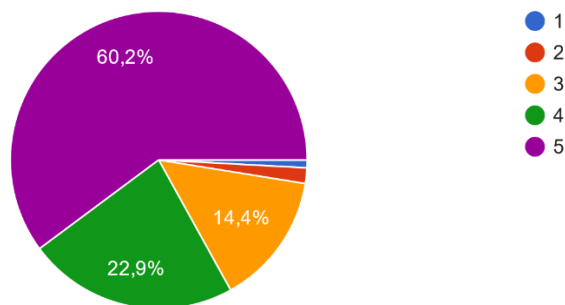
[Izvor: autor Karla Tričić]

U trećem dijelu rada, u pitanjima od 21. do 27. nalazi se sedam tvrdnji na koje je trebalo odgovoriti prema Likertovoj skali, odnosno sudionik ima pravo na jedan odabir od 5 ponuđenih, od kojih prvi označava „uopće se ne slažem s tvrdnjom“, a peti „u potpunosti se slažem s tvrdnjom“. Dobiveni rezultati nalaze se u Grafikonima od 4.3.20 do 4.3.27.

### 21. Stres kod mladih postala je česta pojava.

S tvrdnjom da je stres kod mladih ljudi postala česta pojava, u potpunosti smatra 71 (60,2%) ispitanik, a uglavnom se ne slaže njih 2 (1,7%). Nadalje 1 (0,8%) ispitanik se uopće ne slaže, uglavnom ih smatra 27 (22,9%), dok se djelomično slaže 17 (14,4%) sudionika.

21. Stres kod mladih postala je česta pojava. (1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).  
118 odgovora



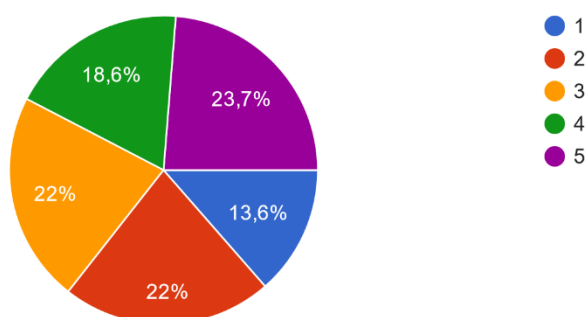
Grafikon 4.3.20. Rezultati sudionika na tvrdnju: “Stres kod mladih postala je česta pojava“

[Izvor: autor Karla Tričić]

22. Izolacija tijekom pandemije COVID-19 je na Vas izazvala snažne stresogene reakcije (emocionalne reakcije, kognitivne reakcije, tjelesne reakcije, poteškoće u spavanju, pogoršanje kroničnih zdravstvenih smetnji).

S tvrdnjom se u potpunosti slaže 28 (23,7%) ispitanika, a uglavnom ih se s tvrdnjom ne slaže 26 (22%). Nadalje se 16 (13,6%) ispitanika uopće ne slaže s tvrdnjom dok se uglavnom slaže njih 22 (18,6%). Djelomično se slaže njih 26 (22%).

22. Izolacija tijekom pandemije COVID-19 je na Vas izazvala snažne stresogene reakcije (emocionalne reakcije, kognitivne reakcij...m se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).  
118 odgovora



Grafikon 4.3.21. Rezultati sudionika na tvrdnji: “Izolacija tijekom pandemije COVID-19 je na Vas izazvala snažne stresogene reakcije (emocionalne reakcije, kognitivne reakcije, tjelesne reakcije, poteškoće u spavanju, pogoršanje kroničnih zdravstvenih smetnji)“

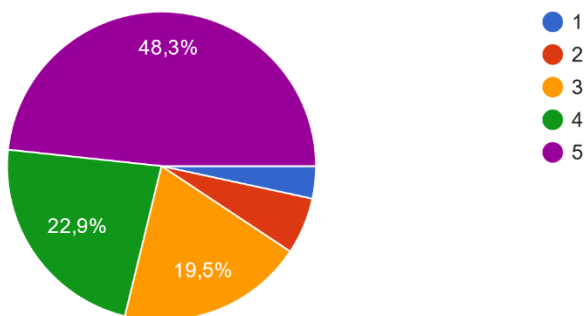
[Izvor: autor Karla Tričić]

### 23. Kao odgovor na stres može se javiti anksioznost.

S tvrdnjom da se kao odgovor na stres može javiti anksioznost u potpunosti se slaže 57 (48,3%) ispitanika, a uglavnom se s tvrdnjom ne slaže njih 7 (5,9%). Zatim se 4 (3,4%) ispitanika uopće ne slaže, uglavnom se slaže njih 27 (22,9%), dok se djelomično slaže 23 (19,5%) ispitanika.

23. Kao odgovor na stres može se javiti anksioznost. (1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4...e slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

118 odgovora



Grafikon 4.3.22. Rezultati sudionika na tvrdnju: “Kao odgovor na stres može se javiti anksioznost“

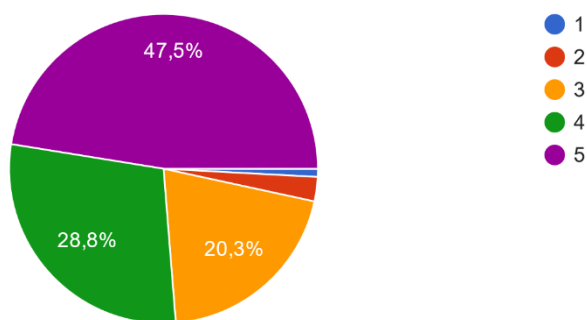
[Izvor: autor Karla Tričić]

24. Stres možemo kontrolirati postavljanjem prioriteta, prihvaćanjem promjena kao sastavni dio života, zdravim načinom života, postavljanjem realnih ciljeva, socijalnom podrškom te relaksacijskim tehnikama.

S navedenom tvrdnjom u potpunosti se slaže 56 (47,5%) ispitanika, a uglavnom se s tvrdnjom ne slaže njih 3 (2,5%). Zatim se 1 (0,8%) ispitanik uopće ne slaže, uglavnom ih se slaže 34 (28,8%), dok se djelomično slaže njih 24 (20,3%).

24. Stres možemo kontrolirati postavljanjem prioriteta, prihvaćanjem promjena kao sastavni dio života, zdravim načinom života, postavljanjem realn...se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

118 odgovora



Grafikon 4.3.23. Rezultati sudionika na tvrdnji: “Stres možemo kontrolirati postavljanjem prioriteta, prihvaćanjem promjena kao sastavni dio života, zdravim načinom života, postavljanjem realnih ciljeva, socijalnom podrškom te relaksacijskim tehnikama“

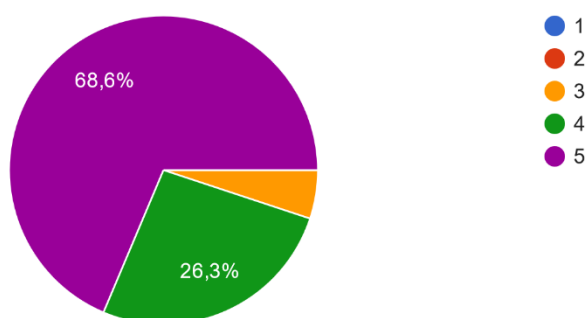
[Izvor: autor Karla Tričić]

25. Neka medicinska stanja mogu biti uzrokovana stresom poput: pretilosti, astme, kožnih promjena, neplodnosti, migrene, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa.

S tvrdnjom se u potpunosti slaže 81 (68,6%) ispitanik, uglavnom ih se slaže 31 (26,3%), dok se samo djelomično slaže njih 6 (5,1%). Onih koji se uglavnom ne slažu te koji se uopće ne slažu nema, 0 (0%).

25. Neka medicinska stanja mogu biti uzrokovana stresom poput: pretilosti, astme, kožnih promjena, neplodnosti, migrene, kardiovaskularnih ...se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

118 odgovora



Grafikon 4.3.24. Rezultati sudionika na tvrdnju: “Neka medicinska stanja mogu biti uzrokovana stresom poput: pretilosti, astme, kožnih promjena, neplodnosti, migrene, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa“

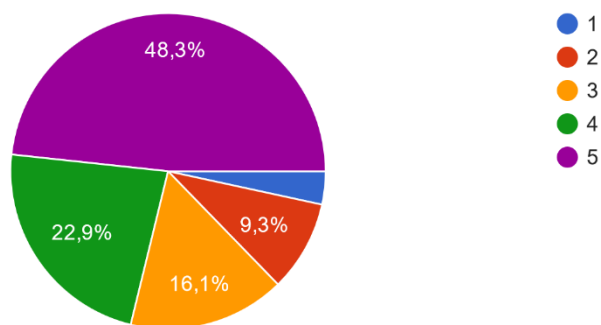
[Izvor: autor Karla Tričić]

26. Smatram da bi mi veća primanja pomogla u suočavanju sa stresom (financiranje hobija, putovanja, sporta).

S tvrdnjom da bi im veća primanja pomogla u suočavanju sa stresom u potpunosti se slaže 57 (48,3%) ispitanika, a uglavnom se s tvrdnjom ne slaže njih 11 (9,3%). Zatim se njih 4 (3,4%) uopće ne slaže s tvrdnjom, uglavnom se slaže 27 (22,9%) ispitanika, dok se djelomično slaže njih 19 (16,1%).

26. Smatram da bi mi veća primanja pomogla u suočavanju sa stresom (financiranje hobija, putovanja, sporta). (1- uopće se ne slažem s tvrd... se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

118 odgovora



Grafikon 4.3.25. Rezultati sudionika na tvrdnji: “Smatram da bi mi veća primanja pomogla u suočavanju sa stresom (financiranje hobija, putovanja, sporta)”

[Izvor: autor Karla Tričić]

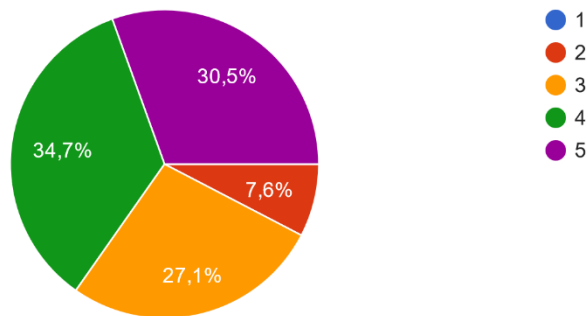


27. Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke.

S navedenom tvrdnjom u potpunosti se slaže 36 (30,5%) ispitanika, a uglavnom se ne slaže njih 9 (7,6%). Uglavnom se slaže 41 (34,7%) ispitanik, dok se djelomično s tvrdnjom slaže njih 32 (27,1%). Nema ispitanika koji se ne slažu s tvrdnjom 0 (0%).

27. Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke. (1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem,...se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

118 odgovora

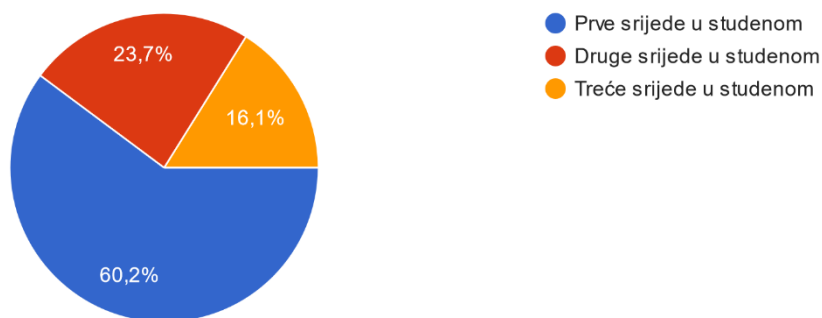


Grafikon 4.3.26. Rezultati sudionika na tvrdnji: “Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 28. Međunarodni dan svjesnosti o stresu obilježava se?

U navedenom pitanju bilo je ponuđeno tri odgovora, od ukupnog broja sudionika njih 71 (60,2%) smatra da se obilježava u prvoj srijedi u studenom, nadalje 28 (23,7%) ih tvrdi da je to druga srijeda u studenom, dok preostalih 19 (16,1%) kao dan obilježavanja navodi treću srijedu u studenom.

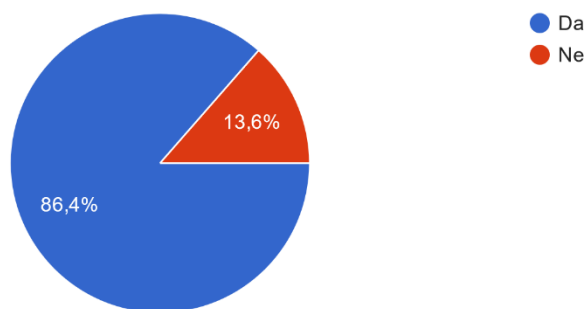


Grafikon 4.3.27. Rezultati anketnog pitanja: “Međunarodni dan svjesnosti o stresu obilježava se?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 29. Samopouzdanje je po Vašem mišljenju jedan od resursa u suočavanju sa stresom?

U navedenom pitanju većina odnosno 102 (86,4%) ispitanika smatra da je samopouzdanje jedan od resursa u suočavanju sa stresom, dok ih 16 (13,6%) smatra da stres nije resurs koji pomaže pri suočavanju sa stresom.

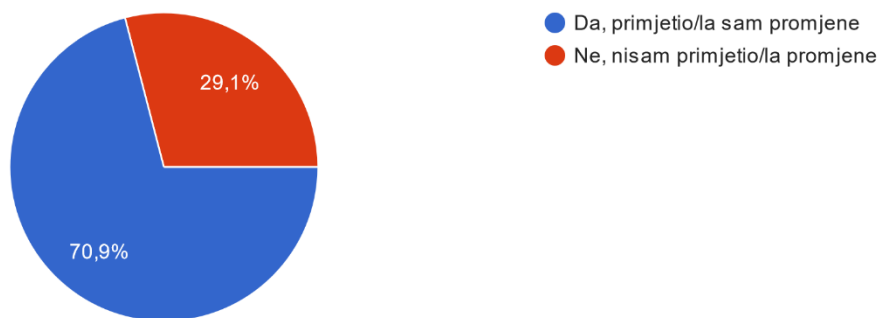


Grafikon 4.3.28. Rezultati anketnog pitanja: “Samopouzdanje je po Vašem mišljenju jedan od resursa u suočavanju sa stresom?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

30. Jeste li primjetili promjene u odnosima izvan radnog mjesta (s partnerom, obitelji, ili prijateljima) koje su povezane sa stresom na poslu?

U posljednjem pitanju, 83 (70,9%) sudionika navodi da je primjetilo promjene u odnosima izvan radnog mjesta, dok preostalih 34 (29,1%) navodi da ne vidi promjene u odnosima izvan radnog mjesta.



Grafikon 4.3.29. Anketno pitanje: “Jeste li primjetili promjene u odnosima izvan radnog mjesta (s partnerom, obitelji, ili prijateljima) koje su povezane sa stresom na poslu?”

[Izvor: autor Karla Tričić]

## 5. Rasprava

Istraživanje je provedeno u Republici Hrvatskoj putem Google domene u obliku anonimnog anketnog obrasca u kojem je sudjelovalo 118 ispitanika s prosječnom dobi od 41 godinu, njih 46 (39%), što je ispod očekivanja jer se najviše ispitanika očekivalo u rasponu od 26 do 30 godina, kojih je bilo samo 15 (12,7%). Od ukupnog broja najviše ih je ženskog spola, njih 96 (81,4%), sa završenom srednjom stručnom spremom koju ima 53 (44,9%) ispitanika. Što se tiče radnog statusa prema dobivenim rezultatima se može uvidjeti da je najmanje sudjelovalo umirovljenika, njih 4 (3,4%) što je očekivano s obzirom da su se tražili ispitanici koji su u radnom odnosu, a kojih je bilo u najvećem broju, njih 93 (78,8%).

Kao odgovor na pitanje: „Koja je za Vas bila najstresnija situacija u posljednjih godinu dana?“ sudionici su naveli smrt bliskog člana obitelji ili bolest istog, operativne zahvate, završni rad i ispite na fakultetima, promjenu posla, prekid emocionalne veze, planiranje vjenčanja, rođenje djeteta, selidbu, razvod, otkaz, bolovanje, kupovinu stambenog prostora, inflaciju, te podizanje kredita. Prema rezultatima iz istraživanja koje je provedeno u Domu zdravlja u Tomislavgradu 2019. godine, a u kojem je sudjelovalo 110 zdravstvenih radnika mogu se primjetiti sličnosti, kao najveći izvor stresa sudionici su naveli neadekvatna osobna primanja, preopterećenost poslom, malu mogućnost napredovanja te manjak materijalnih sredstava za rad što uvelike utječe na psihičko zdravlje i nezadovoljstvo zaposlenika te u konačnici dovodi do bolovanja, otkaza, selidbe, i sl [19].

Psihičko i fizičko zlostavljanje veliki je problem u radu i sve je češća pojava kod koje je potrebna stručna pomoć, 2/3 ispitanika navodi da se svakodnevno „bori“ sa psihičkim i fizičkim zlostavljanjem na poslu. Kao najveći izvor stresa od 118 ispitanika 93 (78,8%) ih navodi da je to mobing i stalno kontroliranje nadređenog, dok kao najmanji izvor stresa njih 4 (3,4%) navode kolege. Dobiveni rezultati su relativno slični s istraživanjem koje se provelo u KBC-u Osijek 2017. godine, a u kojem je sudjelovalo 275 medicinskih sestara i tehničara, 50% osoblja je navelo kao izvor zlostavljanja liječnike, a kao zlostavljača glavnu sestru odjela, te su zlostavljanju podložni više puta tjedno [20].

U suočavanju sa stresom veliki dio ispitanika izjavljuje da pati od umora i brzog iscrpljivanja, pa im najviše pomaže komunikacija s prijateljima i obitelji. Sklonost verbalnim konfliktima poput psovki ima njih 55 (46,6%) ispitanika, dok sklonost brzom vožnji ima samo 10 (8,5%) ispitanika. Ostale reakcije na stres su smanjeni ili povećani apetit, konzumacija alkohola i

cigareta, bezvoljnost prema radu ili rade više nego obično. Što se tiče strategija suočavanja u istraživanju u istočnoj Africi točnije Malavi-ju provedeno je istraživanje na studentima Sestrinstva, kao uobičajene strategije naveli su aktivno suočavanje i planiranje, međutim, korištenje supstanci također je zabilježeno kao strategija suočavanja [22].

Tijekom stresa su uobičajeni simptomi poput glavobolje, nesаницe, lupanje srca, mišićne napetosti, gastro-intestinalne smetnje, javljaju se razdražljivost, zabrinutost, nezadovoljstvo i ljutnja. Najčešće bolesti uzrokovane stresom su kardiovaskularne bolesti, metaboličke bolesti, psihotične i neurodegenerativne bolesti te karcinom. Pa se tako s tvrdnjom „Neka medicinska stanja mogu biti uzrokovana stresom poput: pretilosti, astme, kožnih promjena, neplodnosti, migrene, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa“ slaže 81 (68,6%) ispitanik od ukupno 118. Česta pojava koja se javlja u trenucima kada smo izloženi velikom stresu i potakne osobu da potraži stručnu pomoć je anksioznost koja pogađa sve više mlađe populacije.

S navedenom tvrdnjom iz istraživanja „Kao odgovor na stres može se javiti anksioznost“ u potpunosti se slaže najveći broj ispitanika njih 57 (48,3%) što je bio očekivani odgovor s obzirom na to da su medicinske sestre podložnije razvoju negativnih mentalnih stanja poput depresije, anksioznosti i stresa. Shodno tome je 89 (75,4%) ispitanika navelo da je potražilo stručnu pomoć u teškim situacijama, dok preostalih 29 (24,6%) nikad nije potražilo pomoć stručnjaka. Ovi se rezultati mogu usporediti sa donekle sličnim istraživanjem iz Australije, 2007. godine, kada je ljestvica depresivno-anksioznog stresa primjenjena na 102 medicinske sestre. U istraživanju je utvrđeno da su stope prevalencije depresije, anksioznosti i stresa bile 41,2% što je nešto manje u odnosu na one u Hrvatskoj [21].

Da je samopouzdanje u suočavanju sa stresom jedan od ključnih uloga smatra 102 (86,4%) ispitanika pa isto tako u stresnim situacijama funkcionira dobro, dok se preostalih 16 (13,6%) s tvrdnjom ne slaže i pod stresom funkcionira loše. Dobivene rezultate možemo usporediti s istraživanjem iz KBC-a Split, točnije Klinike za kirurgiju, u kojem je sudjelovalo 144 medicinskih sestara/tehničara, od kojih su najveće samopouzdanje tokom stresnih situacija imali zaposlenici s najvećim brojem godina radnog staža jer su pod manjim utjecajem drugih osoba [23].

Po dobivenim rezultatima može se primjetiti da stres uveliko utječe na naše psihičko i fizičko zdravlje, rezultat je nezadovoljstva među zaposlenicima zbog loših međuljudskih odnosa, niske plaće, neprofesionalnosti i nesuglasica s nadređenima [23].

## 6. Zaključak

Stres je pojam iz „davnina“ i drugi najčešći problem zaposlenika u Europi. Svaki fizički ili psihički podražaj koji kvari homeostazu rezultira odgovorom na stres. Podražaji se nazivaju stresori, a fiziološke i bihevioralne promjene kao odgovor na izloženost stresorima čine odgovor na stres. Svatko od nas se sa stresom nosi na sebi svojstven način, a često uzrokuje glavobolju, nesanicu, umor, iscrpljenost, anksioznost i depresiju. Medicinske sestre/tehničari obično doživljavaju visoke razine profesionalnog stresa, s negativnim posljedicama za njihovo fizičko i psihičko zdravlje, zdravstvene organizacije i zajednicu. Sve se češće susreću sa izgaranjem na poslu zbog prekomjernog izlaganja stresu koji dovodi do emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i nedostatka društvenog postignuća. Naše mentalno zdravlje možemo sačuvati jedino ako se sa stresom suočimo na zdrav način.

U istraživanju koje je provedeno sudjelovalo je 118 ispitanika, od kojih je najveći dio ženskog spola. Veliki broj ispitanika smatra da im u suočavanju sa stresom pomaže komunikacija s obitelji i prijateljima, te da je stres jedna od čestih pojava kod mladih koja izaziva anksioznost. Isto tako se može zaključiti da je samopouzdanje jedan od resursa koji pomaže u suočavanju sa stresom. Stres na poslu više od dvije godine osjeća većina ispitanika, a kao najveći izvor stresa na radnom mjestu naveli su mobing sa kojim se susreću svakodnevno zbog prevelike količine posla, nepoštivanja nadređenog, loših međuljudskih odnosa ili podcjenjivanja. Sa stresom ćemo se izboriti jedino ako izbalansiramo način života, postavimo prioritete, i organiziramo svoje vrijeme, tako što ćemo u rutinu uvesti svakodnevnu fizičku aktivnost bilo da je to trčanje, hodanje ili bicikliranje, pravilnu prehranu te dovoljnu količinu sna i odmora. Međunarodni dan svjesnosti o stresu obilježava se prve srijede u studenom.

## 7. Literatura

- [1] D. Medak: Stres i otpornost na stres, br. 3, prosinac 2023., str. 477-483
- [2] T. Bakarić: Stres i nošenje sa stresnim situacijama, Završni rad, Sveučilište Jurja Dobrile, Pula, 2017.
- [3] K. Capan: Stres kod zdravstvenih radnika u izvanbolničkim i bolničkim uvjetima. Diplomski rad, Sveučilište Hrvatskih studija, Zagreb, 2017.
- [4] M. Krameršek: Stres i kretanje, br. 10, kolovoz 2022., str. 95-100
- [5] A. Cuculić: Stres i Burn-out sindrom kod djelatnika penalnih institucija, br. 2, veljača 2006., str. 1-100
- [6] L. M. Zabin, R. S. Abu Zaitoun, E. M. Sweity, L. de Tantillo: The relationship between job stress and patient safety culture among nurses: a systematic review, br. 39, veljača 2023.
- [7] J. Sindik, N. Kakarigi, Ž. Bonačić, A. Bošnjak, M. Miroslavljević, A. Šuljak: Stres i mentalna čvrstoća kod studenata sestrinstva, br. 29, siječanj 2012., str. 49-57
- [8] I. Matulović, T. Rončević, J. Sindik: Stres i suočavanje sa stresom – primjer zdravstvenog osoblja, br. 17, lipanj 2012., str. 174-177
- [9] D. Babić, M. Babić, M. Ćurlin: Kako se sačuvati od stresa za vrijeme pandemije koronom, br. 1, travanj 2020., str. 25-32
- [10] D. Poredoš, M. Kovač: Stres i psihološko zlostavljanje na radnom mjestu, br. 2, siječanj 2006., str. 333-346
- [11] [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(05\)66684-6](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(05)66684-6), dostupno 11.06.2005.
- [12] N. Ferenac, I. Ivanković: Stres na radnom mjestu i njegovi čimbenici kod zdravstvenih i nezdravstvenih djelatnika u javnoj službi, br. 1, svibanj 2019., str. 117-122
- [13] J.S. Škrinjarić, D. Šimunović: Izvori profesionalnoga stresa medicinskih sestara u ambulanta obiteljske medicine, br. 1-2, ožujak 2018., str. 13-22
- [14] V. Sullivan, V. Hughes, D. R. Wilson: Nursing Burnout and Its Impact on Health, br. 57, ožujak 2022., str. 153-169
- [15] A. Friganović, P. Selič, B. Ilić, B. Sedić: Stress and burnout syndrome and their associations with coping and job satisfaction in critical care nurses, br. 1-2, travanj 2019., str. 21-31



- [16] M. Mavar: Strategija suočavanja sa stresom kod adolescenata, br. 1, listopad 2017., str. 121-129
- [17] M. Posavec: Strategije suočavanja sa stresom i osjećaj smisla kod medicinskih sestara, Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, 2019.
- [18] L. Vidaković: Utjecaj stresa na radnom mjestu, Završni rad, Veleučilište u Karlovcu, Karlovac 2015.
- [19] M. Jurišić, A. Vlašić: Stres na radnom mjestu kod zdravstvenih djelatnika, br.2, rujan 2019., str. 45-52
- [20] T. Batrnek: Zlostavljanje medicinskih sestara i tehničara na radnome mjestu, Diplomski rad, Medicinski fakultet, Osijek, 2017.
- [21] S. Maharaj, T. Lees, S. Lal: Prevalence and Risk Factors of Depression, Anxiety, and Stress in a Cohort of Australian Nurses, br. 1, studeni 2018., str. 16
- [22] M. A. Baluwa, M. Lazaro, L. Mhango, G. Msiska: Stress and Coping Strategies Among Malawian Undergraduate Nursing Students, br. 12, ožujak 2021., str. 547-556
- [23] I. Šćepanović: Samoprocjena stupnja kompetentnosti i samopoštovanja u medicinskih sestara na Klinici za kirurgiju KBC Split, Diplomski rad, Sveučilište u Splitu, Split 2019.

## 7. Popis grafikona

|  |    |
|--|----|
| Grafikon 4.3.1. Rezultati anketnog pitanja:“Spol“.....   | 11 |
| Grafikon 4.3.2. Rezultati anketnog pitanja:“Dob“.....  | 12 |
| Grafikon 4.3.3. Rezultati anketnog pitanja:“Razina obrazovanja“.....   | 12 |
| Grafikon 4.3.4. Rezultati anketnog pitanja:“Radni odnos“.....  | 13 |
| Grafikon 4.3.5. Rezultati anketnog pitanja:“Jeste li na radnom mjestu imali ispade bijesa?“.....   | 14 |
| Grafikon 4.3.6. Rezultati anketnog pitanja:“Jeste li u teškim situacijama potražili pomoć i savjet stručnjaka?“.....                               | 15 |
| Grafikon 4.3.7. Rezultati anketnog pitanja:“Simptomi koje osjećate pod stresom su?“.....   | 16 |
| Grafikon 4.3.8. Rezultati anketnog pitanja:“Za sebe biste rekli?“.....   | 17 |
| Grafikon 4.3.9. Rezultati anketnog pitanja:“Pomaže li Vam u suočavanju sa stresom komunikacija s drugim osobama poput obitelji i prijatelja?“..... | 17 |
| Grafikon 4.3.10. Rezultati anketnog pitanja:“Pod stresom Vas karakterizira?“.....  | 18 |
| Grafikon 4.3.11. Rezultati anketnog pitanja:“Tokom stresa na situaciju gledate?“.....  | 19 |
| Grafikon 4.3.12. Rezultati anketnog pitanja:“Osjećate li nelagodu u novim situacijama?“.....   | 20 |
| Grafikon 4.3.13. Rezultati anketnog pitanja:“Na osobne kritike reagirate?“.....  | 21 |
| Grafikon 4.3.14. Rezultati anketnog pitanja:“Izbacujete li ljutnju i frustraciju na svoje bližnje?“.....   | 21 |
| Grafikon 4.3.15. Rezultati anketnog pitanja:“Primjećujete li negativne promjene u svom ponašanju kada ste pod stresom?“.....                       | 22 |
| Grafikon 4.3.16. Rezultati anketnog pitanja:“Potiskujete li svoje probleme te se potom osjećate kao da ćete "eksplozirati“.....                    | 22 |

|   |    |
|---|----|
| Grafikon 4.3.17. Rezultati anketnog pitanja:“Koliko često Vam se dogodi da se ne možete opustiti nakon posla i prestati razmišljati o istom?“.....  | 23 |
| Grafikon 4.3.18. Rezultati anketnog pitanja:“Vaš najveći izvor stresa na radnom mjestu je?“.....  | 24 |
| Grafikon 4.3.19. Rezultati anketnog pitanja:“Koliko dugo osjećate stres na poslu?“.....   | 25 |
| Grafikon 4.3.20. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Stres kod mladih postala je česta pojava“.....   | 26 |
| Grafikon 4.3.21. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Izolacija tijekom pandemije COVID-19 je na Vas izazvala snažne stresogene reakcije (emocionalne reakcije, kognitivne reakcije, tjelesne reakcije, poteškoće u spavanju, pogoršanje kroničnih zdravstvenih smetnji)“..... | 27 |
| Grafikon 4.3.22. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Kao odgovor na stres može se javiti anksioznost“.....  | 28 |
| Grafikon 4.3.23. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Stres možemo kontrolirati postavljanjem prioriteta, prihvaćanjem promjena kao sastavni dio života, zdravim načinom života, postavljanjem realnih ciljeva, socijalnom podrškom te relaksacijskim tehnikama“.....          | 29 |
| Grafikon 4.3.24. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Neka medicinska stanja mogu biti uzrokovana stresom poput: pretilosti, astme, kožnih promjena, neplodnosti, migrene, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa“.....  | 30 |
| Grafikon 4.3.25. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Smatram da bi mi veća primanja pomogla u suočavanju sa stresom (financiranje hobija, putovanja, sporta)“.....  | 31 |
| Grafikon 4.3.26. Rezultati sudionika na tvrdnju:“Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke“.....  | 32 |
| Grafikon 4.3.27. Rezultati anketnog pitanja:“Međunarodni dan svjesnosti o stresu obilježava se?“.....   | 33 |

Grafikon 4.3.28. Rezultati anketnog pitanja:“Samopouzdanje je po Vašem mišljenju jedan od resursa u suočavanju sa stresom?“ .....34

Grafikon 4.3.29. Rezultati anketnog pitanja:“Jeste li primjetili promjene u odnosima izvan radnog mjesta (s partnerom, obitelji, ili prijateljima) koje su povezane sa stresom na poslu?“ .....35

## 8. Prilog

ANKETA: Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama

Poštovani,

pred Vama se nalazi anketni upitnik na temu "Utjecaj stresa na radnom mjestu na zdravlje i suočavanje sa stresnim situacijama". Upitnik je formiran s ciljem provođenja istraživanja u zdravstvenom sustavu namjenjem isključivo medicinskim sestrama/tehničarima, u sklopu izrade završnog rada na Odjelu za sestrinstvo Sveučilišta Sjever. Anketni upitnik se sastoji od 30 pitanja. Sudjelovanje u istraživanju je dobrovoljno i anonimno te ste u mogućnosti u svakom trenutku odustati od istog. Dobiveni rezultati koristit će se za pisanje završnog rada. Ispunjavanjem ankete dajete suglasnost za sudjelovanje u istraživanju. Unaprijed se zahvaljujem na uloženom trudu i vremenu.

Tričić Karla, studentica prijediplomskog studija Sestrinstva.

1. Spol ispitanika?

- a. Muško
- b. Žensko
- c. Ne želim se izjasniti

2. Starosna dob ispitanika?

- a. <25
- b. 26-30
- c. 31-40
- d. >41

3. Razina obrazovanja?

- a. Osnovna škola
- b. Srednja škola
- c. Prijediplomski studij
- d. Diplomski studij
- e. Doktorat

4. Radni odnos ispitanika?

- a. Student/ica
- b. Zaposlen/a
- c. Nezaposlen/a
- d. Umirovljenik/ica

5. Koja je za Vas bila najstresnija situacija u posljednjih godinu dana? (Upišite kratki odgovor)

6. Jeste li na radnom mjestu imali ispade bijesa?

- a. Da
- b. Ne
- c. Bio/la sam blizu

7. Jeste li u teškim situacijama potražili pomoć i savjet stručnjaka?

- a. Da
- b. Ne

8. Simptomi koje osjećate pod stresom su:

- a. Glavobolja
- b. Nesanica
- c. Lupanje srca
- d. Mišićna napetost
- e. Nedostatak zraka
- f. Probavne smetnje
- g. Razdražljivost
- h. Zabrinutost
- i. Umor i brzo iscrpljivanje
- j. Nezadovoljstvo i ljutnja
- k. Nemogućnost koncentracije
- l. Ostalo

9. Za sebe biste rekli?

- a. Dobro funkcioniram u stresnim situacijama
- b. Loše funkcioniram u stresnim situacijama

10. Pomaže li Vam u suočavanju sa stresom komunikacija s drugim osobama poput obitelji i prijatelja?

- a. Da
- b. Ne

11. Pod stresom Vas karakterizira?

- a. Smanjen apetit
- b. Povećan apetit
- c. Konzumacija alkohola
- d. Konzumacija cigareta
- e. Skloni ste brznoj vožnji
- f. Nemate ideje i volje za rad
- g. Radite više nego obično
- h. Skloni ste verbalnim konfliktima poput psovki
- i. Ostalo

12. Tokom stresa na situaciju gledate:

- a. Optimistično, možete vidjeti drugu stranu situacije
- b. Pesimistično, sumnjate u mogućnost pozitivnog ishoda

13. Osjećate li nelagodu u novim situacijama?

- a. Nikad
- b. Ponekad
- c. Često
- d. Uvijek

14. Na osobne kritike reagirate?

- a. Pozitivno
- b. Negativno

15. Izbacujete li ljutnju i frustraciju na svoje bližnje?

- a. Nikad
- b. Ponekad
- c. Često
- d. Uvijek



16. Primjećujete li negativne promjene u svom ponašanju kada ste pod stresom?

- a. Da
- b. Ne

17. Potiskujete li svoje probleme te se potom osjećate kao da ćete "eksplozirati"?

- a. Nikad
- b. Ponekad
- c. Često
- d. Uvijek

18. Koliko često Vam se dogodi da se ne možete opustiti nakon posla i prestati razmišljati o istom?

- a. Svakodnevno
- b. Često
- c. Rijetko
- d. Nikad
- e. Ne radim

19. Vaš najveći izvor stresa na radnom mjestu je?

- a. Prevelika količina posla
- b. Kolege
- c. Nepoštovanje, mobing ili podejnjivanje
- d. Stalno kontroliranje nadređenog
- e. Ostalo

20. Koliko dugo osjećate stres na poslu?

- a. Manje od mjesec dana
- b. Do tri mjeseca
- c. Do šest mjeseci
- d. Do godinu dana
- e. Ne osjećam stres
- f. Ne radim

21. Stres kod mladih postala je česta pojava.

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

22. Izolacija tijekom pandemije COVID-19 je na Vas izazvala snažne stresogene reakcije (emocionalne reakcije, kognitivne reakcije, tjelesne reakcije, poteškoće u spavanju, pogoršanje kroničnih zdravstvenih smetnji).

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

23. Kao odgovor na stres može se javiti anksioznost.

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

24. Stres možemo kontrolirati postavljanjem prioriteta, prihvaćanjem promjena kao sastavni dio života, zdravim načinom života, postavljanjem realnih ciljeva, socijalnom podrškom te relaksacijskim tehnikama.

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

25. Neka medicinska stanja mogu biti uzrokovana stresom poput: pretilosti, astme, kožnih promjena, neplodnosti, migrene, kardiovaskularnih bolesti i dijabetesa.

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

26. Smatram da bi mi veća primanja pomogla u suočavanju sa stresom (financiranje hobija, putovanja, sporta).

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

27. Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke.

(1- uopće se ne slažem s tvrdnjom, 2- uglavnom se ne slažem, 3- djelomično se slažem, 4- uglavnom se slažem, 5- u potpunosti se slažem s tvrdnjom).

- a. 1
- b. 2
- c. 3
- d. 4
- e. 5

28. Međunarodni dan svjesnosti o stresu obilježava se:

- a. Prve srijede u studenom
- b. Druge srijede u studenom
- c. Treće srijede u studenom

29. Samopouzdanje je po Vašem mišljenju jedan od resursa u suočavanju sa stresom?

- a. Da
- b. Ne

30. Jeste li primjetili promjene u odnosima izvan radnog mjesta (s partnerom, obitelji, ili prijateljima) koje su povezane sa stresom na poslu?

- a. Da, primjetio/la sam promjene
- b. Ne, nisam primjetio/la



### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski/specijalistički 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, KARLA TRIČIĆ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog/specijalističkog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom UTJECAJ STRESA NA RADNOJ MJESTU (upisati naslov) te da u ~~na završnom radu~~ navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Karla Tričić  
(vlastoručni potpis)

Sukladno članku 58., 59. i 61. Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti završne/diplomske/specijalističke radove sveučilišta su dužna objaviti u roku od 30 dana od dana obrane na nacionalnom repozitoriju odnosno repozitoriju visokog učilišta.

Sukladno članku 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.