

# MINDFULNESS I SINDROM SAGORIJEVANJA U SESTRINSKOJ PROFESIJU

---

**Reljanović, Vedrana**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2021**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:184:761939>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-01-25**

*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI  
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA  
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ  
SESTRINSTVO

Vedrana Reljanović

MINDFULNESS I SINDROM ŠAGORIJEVANJA U SESTRINSKOJ  
PROFESIJ  
Završni rad

Rijeka, 2021.

UNIVERSITY OF RIJEKA  
FACULTY OF HEALTH STUDIES  
UNDERGRADUATE UNIVERSITY STUDY OF NURSING

Vedrana Reljanović

MINDFULNESS AND BURNOUT SYNDROM IN THE NURSING  
PROFESSION

Undergraduate thesis

Rijeka, 2021.

Mentor rada: Saša Uljančić, prof. reh., mag. med. techn.

Završni rad obranjen je dana \_\_\_\_\_ u Rijeci na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci, preddiplomskog stručnog studija sestrinstva, pred povjerenstvom u sastavu:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

Rad sadržava 43 stranice i 20 slika.

## SADRŽAJ

1.	UVOD I PREGLED PODRUČJA ISTRAŽIVANJA.....	1
1.1.	Mindfulness .....	1
2.1	Stres i sindrom sagorijevanja .....	2
2.	CILJ ISTRAŽIVANJA i HIPOTEZE .....	4
2.1.	Cilj istraživanja.....	4
2.2.	Hipoteze.....	4
3.	MATERIJAL I METODE .....	5
4.	REZULTATI.....	6
5.	RASPRAVA .....	26
6.	ZAKLJUČAK .....	28
7.	SAŽETAK .....	29
8.	LITERATURA .....	30
9.	PRILOZI .....	31
10.	ZAHVALA I KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA .....	37

# Izvešće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

FZS

UN

## Opći

Sastavnica	FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
Studij	DODIPLOMSKI STUDIJ SESTRINSTVA
Vrsta studentskog rada	ZAVRŠNI RAD
Ime i prezime studenta	VEDRANA RELJANOVIĆ
JMBAG	

Naslov rada	MINDFULNESS I SINDROM SAGORIJEVANJA U SESTRINSKOJ PROFESIJII
Ime i prezime mentora	SAŠA ULJANČIĆ
Datum zadavanja rada	12.12.2020.
Datum predaje rada	21.6.2021.
Identifikacijski br. podneska	
Datum provjere rada	21.6.2021.
Ime datoteke	
Veličina datoteke	1.26M
Broj znakova	25660
Broj riječi	4262
Broj stranica	42

PODUDARNOST	
Ukupno	9%
Izvori s interneta	
Publikacije	
Studentski radovi	

Mišljenje mentora	
Datum izdavanja mišljenja	
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	IZVORNOSTI
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	



# 1. UVOD I PREGLED PODRUČJA ISTRAŽIVANJA

## 1.1. *Mindfulness*

Jon Kabat-Zinn je biolog koji je 1970.-ih godina utemeljio *mindfulness* kreirajući program za smanjenje stresa. Osnovao je Centar za pažljivost u medicini, zdravstvu, društvu i Kliniku za smanjenje stresa. Kabat - Zinn je počasni profesor na Medicinskom fakultetu Sveučilišta Massachusetts, te je član uprave Instituta za um i život.

*Mindfulness* u hrvatskom prijevodu označava "usmjerenu svjesnost" ili "punu svjesnost". To je jedna od najsuvremenijih metoda kognitivno - bihevioralne terapije i isto tako služi kao meditativna praksa pa vrlo često rezultira opuštanjem ali to joj nije osnovni učinak. Važan aspekt svjesnosti je prihvaćanje onog što pojedinac misli i osjeća u sadašnjem trenutku prvenstveno uzimajući u obzir i svjesnost misli, emocija, fizičkih senzacija i ostalih događaja ili podražaja iz okoline. Redovito provođenje vježbi svjesnosti pridonosi razvoju emocionalne inteligencije, odnosno prepoznavanju vlastitih i tuđih emocija, toleriranja frustracije i neugodnih situacija. Brojna istraživanja u psihologiji i neuroznanosti dokazala su promjene u mozgu kod osoba koje redovito prakticiraju *mindfulness* tj., meditaciju usmjerene svjesnosti. Neke od njih su:

- Zadebljanje sive tvari u hipokampusu, dijelu mozga koji služi za regulaciju pamćenja i učenja
- Smanjivanje amigdale, odnosno "moždanog alarma" koji pokreće stres, tjeskobu i strah
- Povećanje aktivnosti korteksa prefrontalnog režnja.

Prakticiranje *mindfulnessa* u sestrinskoj profesiji značajno doprinosi aktivnom slušanju upravo zbog "smirivanja" struje misli i davanjem na važnosti onome što se trenutno događa. Svjesnim i aktivnim slušanjem dajemo sugovorniku osjećaj važnosti i razumijevanja čime se ostvaruje dodatno povjerenje u komunikaciji između medicinske sestre i bolesnika.

## 2.1 Stres i sindrom sagorijevanja

Herbert Freudenberger je 1974. godine prvi put u znanstvenoj literaturi upotrijebio termine „*burnout*“ ili sindrom profesionalnog sagorijevanja. Smatralo se da se sindrom profesionalnog sagorijevanja najčešće javlja kod medicinskih sestara, liječnika te kod socijalnih radnika i učitelja, no uzimajući u obzir promjene i razvoj tržišnog rada, *burnout* se može javiti u svakom zanimanju.

Sindrom profesionalnog sagorijevanja podrazumijeva osjećaj iscrpljenosti, gubitak energije, gubitak idealizma i motivacije, bespomoćnost, frustraciju, udaljavanje od posla, sumnju u vlastite profesionalne sposobnosti i shvaćanje klijenta, odnosno bolesnika kao da je predmet. Nastaje kao kombinacija osobina zaposlenika i organizacije posla. Vrlo često osobe ne primjećuju promjene i ne shvaćaju da se s njima nešto događa. Sa sindromom sagorijevanja povezuju se različite psihičke i fizičke promjene:

- nesanicica
- ovisnosti
- glavobolje
- promjene ponašanja
- depresija
- anksioznost
- bolesti srca i krvnih žila
- bolesti probavnog sustava.

Osobe koje su pod utjecajem sindroma profesionalnog sagorijevanja češće rade greške u svom poslu, koriste bolovanje, daju otkaz i ulaze u sukobe s kolegama.

Sindroma karakteriziraju četiri faze:

1. idealizam i dokazivanje → posvećenost poslu, nastojanje da se posao obavi besprijekorno, pozitivan stav prema poslu
2. početno nezadovoljstvo → posao dolazi na prvo mjesto, zanemaruje se društveni život (obitelj, prijatelji). Dolazi do lošeg raspoloženja, gubitka ideala te osoba shvaća da nešto nije u redu, ali si ne može pomoći.



3. razočaranje i izolacija → osoba se izolira od okoline, česti su sukobi s kolegama, agresivno ponašanje, učestale promjene ponašanja te su otežani mišljenje i koncentracija.
4. završna faza → gubitak samopoštovanja, osjećaj neuspješnosti, smanjena produktivnost. Moguć je razvoj bolesti, ovisnosti i depresije, nastaju suicidalne ideje te na posljetku napuštanje radnog mjesta.

## 2. CILJ ISTRAŽIVANJA I HIPOTEZE

### 2.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je anonimno ispitati medicinske sestre/tehničare u Republici Hrvatskoj o osobnom suočavanju i prepoznavanju sindroma sagorijevanja i o poznavanju *mindfulnessa* i njegovih tehnika za osvještavanje psihičkih i fizičkih promjena pod utjecajem stresa na radnom mjestu.

- Uvid u poznavanje tehnika *mindfulnessa* kod ispitanika
- Ispitati da li ispitanici smatraju da se medicinskim sestrama/ tehničarima potrebna stručna psihološka pomoć
- Ispitati koje simptome osjećaju vezane uz stres na radnom mjestu
- Ispitati način pomoću kojeg se rješavaju stresa

### 2.2. Hipoteze

Hipoteza 1: većina ispitanika poznaje tehnike *mindfulnessa* i svjesnog dubokog disanja.

Hipoteza 2: većina ispitanika smatra da je medicinskim sestrama/ tehničarima potrebna stručna psihološka potpora.

Hipoteza 3: većina ispitanika nema fizičke i/ ili psihičke simptome sindroma sagorijevanja.

Hipoteza 4: kod većine ispitanika problemi i stres s radnog mjesta ne utječu na odnose s osobama izvan radnog mjesta.

### **3. MATERIJAL I METODE**

U istraživanje su uključene zaposlene medicinske sestre/ tehničari s područja Republike Hrvatske. Ukupan broj ispitanika je 196.

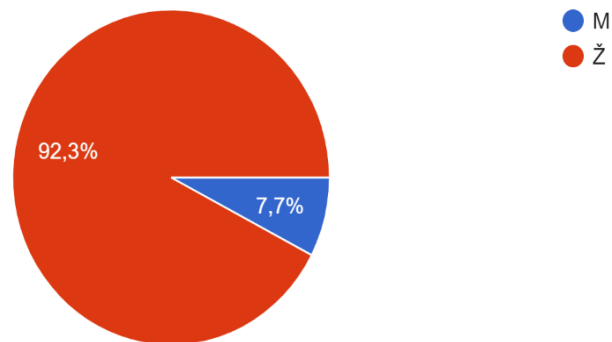
Kao instrument istraživanja koristio se anketni upitnik koji se sastoji od 20 pitanja. Anketni *online* upitnik napravljen je u sustavu Google docs te je objavljen u više Facebook grupa medicinskih sestara/ tehničara Republike Hrvatske. Izrađen je isključivo za potrebe izrade završnog rada.

## 4. REZULTATI

### Spol ispitanika

Rezultati istraživanja pokazuju da su većim dijelom anketni upitnik ispunjavale osobe ženskog spola, njih 181 (92,3%), dok je osoba muškog spola svega 15 (7,7%).

Spol:  
196 odgovora



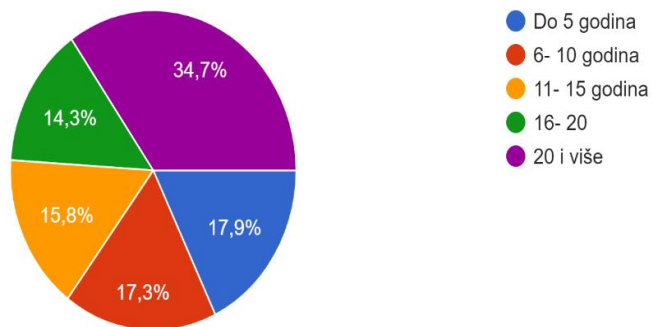
Slika 1: Prikaz ispitanika ženskog i muškog spola u postotcima

## Godine radnog staža

Najveći broj ispitanika, njih 68 (34,7%) ima 20 i više godina radnog staža, 35 ispitanika (17,9%) do 5 godina radnog staža, 34 ispitanika (17,3%) 6-10 godina, 31 ispitanik (15,8%) 11- 15 godina, 28 ispitanika (14,3%) 16- 20 godina radnog staža.

### 2. Godine radnog staža:

196 odgovora



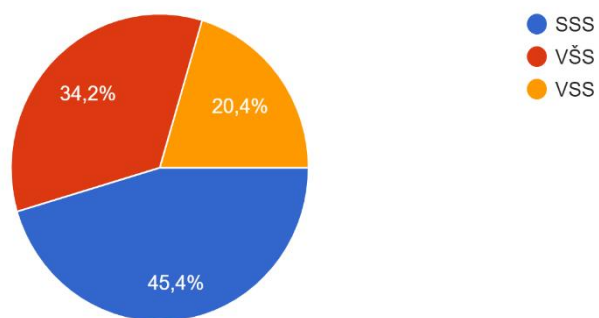
Slika 2: Prikaz radnog staža ispitanika u postotcima

## Razina obrazovanja

Najveći broj ispitanika je SSS (srednje stručne spreme), njih 89 (45,4%), 67 ispitanika (34,2%) je VŠS (više stručne spreme) te je 40 ispitanika (20,4%) VSS (visoke stručne spreme).

### 3. Razina obrazovanja:

196 odgovora



Slika 3: Prikaz razine obrazovanja među ispitanicima izražena u postotcima

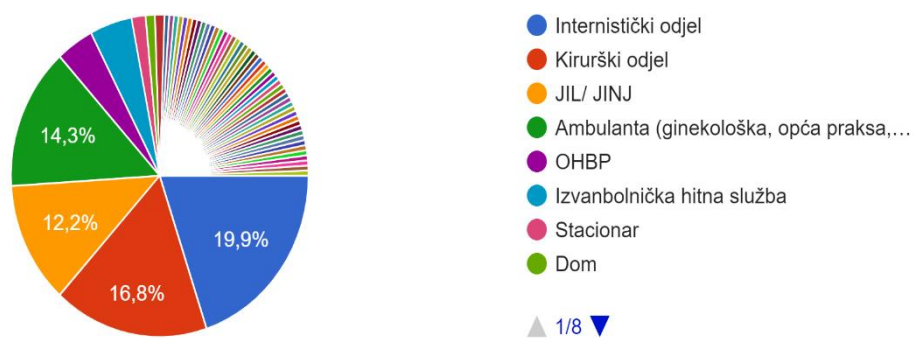
## Radilište

Prema radilištu ispitanika najviše ih je na internističkom odjelu, njih 39 (19,9%), 33 ispitanika (16,8%) radi na kirurškom odjelu, 28 ispitanika (14,3%) radi u ambulantom primarne zdravstvene zaštite (ginekološka, opća praksa, pedijatrijska), 24 ispitanika (12,2%) radi u JIL-u (jedinica intenzivnog liječenja) ili JINJ-u (jedinica intenzivne njege), 9 ispitanika (4,6%) radi u izvanbolničkoj hitnoj službi, dok 8 ispitanika (4,1%) radi u OHBP-u (objedinjenom hitnom bolničkom prijemu). U anketnom upitniku ispitanici su imali mogućnost navođenja njihovog radilišta te su rezultati sljedeći:

- stacionar pri Domu zdravlja, 3 ispitanika (1,5%)
- dom za starije i nemoćne osobe, 8 ispitanika (4%)
- hemodijaliza, 3 ispitanik (1,5%)
- poliklinika, 3 ispitanika (1,5%)
- Županijska bolnica, 1 ispitanik (0,5%)
- zdravstvena njega u kući, 5 ispitanika (2,5%)
- medicinska škola, 2 ispitanika (1%)
- pedijatrija, 2 ispitanika (1%)
- psihijatrija, 2 ispitanika (1%)
- dječji vrtić, 2 ispitanika (1%)
- covid odjel, 1 ispitanik (0,5%)
- kardiološki laboratorij, 1 ispitanik (0,5%)
- onkologija, 1 ispitanik (0,5%)
- sanitet, 1 ispitanik (0,5%)
- patronažna služba, 2 ispitanik (1%)
- sterilizacija, 1 ispitanik (0,5%)
- jedinica za kvalitetu, 1 ispitanik (0,5%)
- dnevna bolnica klinike za onkologiju, 1 ispitanik (0,5%)
- javno zdravstvo, 3 ispitanika (1,5%)
- operacijska sala, 2 ispitanika (1%)
- rodilište, 3 ispitanika (1,5%)
- uprava, 1 ispitanik (0,5%)
- dom zdravlja, 1 ispitanik (0,5%)
- socijalna skrb, 1 ispitanik (0,5%)
- dom za psihički bolesne osobe, 1 ispitanik (0,5%)

- palijativna skrb, 1 ispitanik (0,5%)
- "vanbolnički sustav", 1 ispitanik (0,5%)
- kirurška ambulanta, ispitanik (0,5%)

4. Radilište:  
196 odgovora



Slika 4: Prikaz ispitanika po radilištima izražen u postotcima

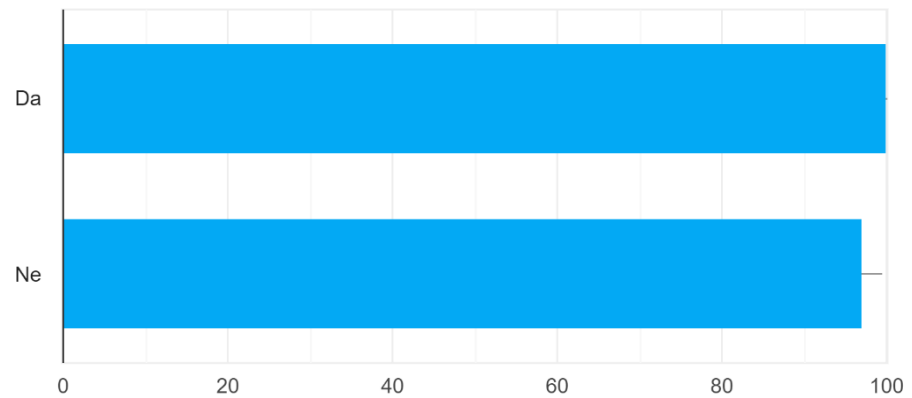


## Jeste li upoznati s *mindfulnessom*?

Od 196 ispitanika 100 (51%) navodi da je upoznato s pojmom *mindfulnessa*, dok preostalih 96 ispitanika (49%) navodi suprotno.

5. Jeste li upoznati s *mindfulnessom*?

196 odgovora



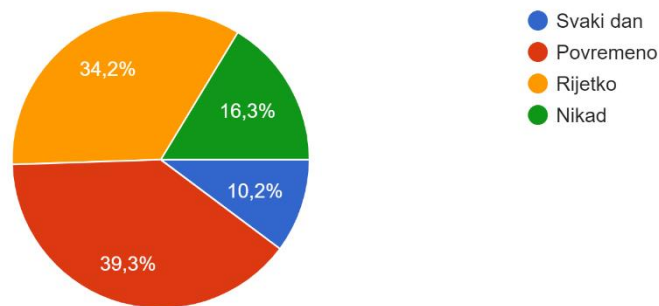
Slika 5: Prikaz broja ispitanika koji su upoznati s *mindfulnessom* u odnosu na one koji nisu

## Koliko često obraćate pozornost na Vaše disanje?

Najveći broj ispitanika, njih 77 (39,3%) navodi da povremeno obraća pozornost na disanje, 67 ispitanika (34,2%) rijetko obraća pozornost, 32 ispitanika (16,3%) nikada, a 20 ispitanika (10,2%) svaki dan.

6. Koliko često obraćate pozornost na Vaše disanje?

196 odgovora



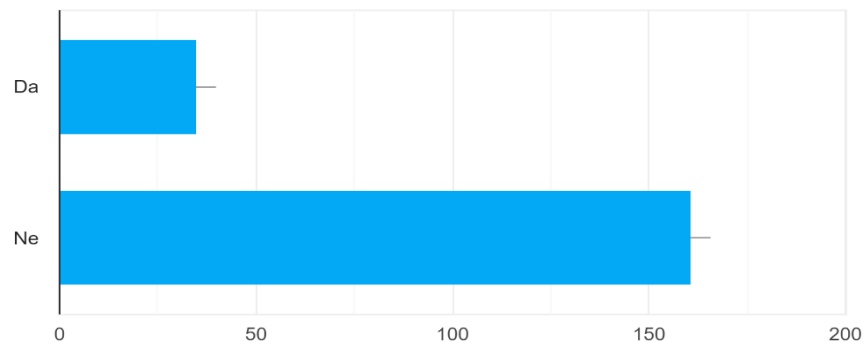
Slika 6: Prikaz odgovora na pitanje "Koliko često obraćate pozornost na Vaše disanje?"

## Jeste li ikada zatražili stručnu psihološku pomoć?

35 ispitanika (17,9%) navodi da je zatražilo stručnu psihološku pomoć, dok preostalih 161 ispitanika (82,1%) nije.

7. Jeste li ikada zatražili stručnu psihološku pomoć?

196 odgovora



Slika 7: Prikaz odgovora na pitanje: "Jeste li ikada zatražili stručnu psihološku pomoć?"

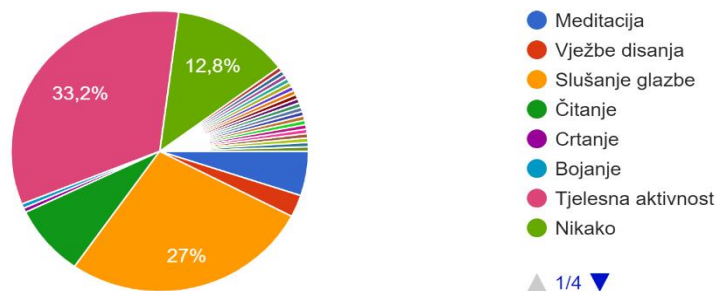
## Na koji način rješavate napetost?

Najveći broj ispitanika napetost rješava tjelesnom aktivnošću, njih 65 (33,2%), 53 ispitanika (27%) slušanjem glazbe, 25 ispitanika (12,8%) se nikako ne rješava napetosti, njih 16 (8,2%) čitanjem, njih 10 (5,1%) meditacijom, njih 5 (2,6%) čitanjem. Preostali ispitanici zapisali su dodatne odgovore, a oni su sljedeći:

- bojanje, 1 ispitanik (0,5%)
- crtanje, 1 ispitanik (0,5%)
- šetnja uz more, 1 ispitanik (0,5%)
- druženje s prijateljima, 1 ispitanik (0,5%)
- druženje s obitelji i prijateljima, 1 ispitanik (0,5%)
- čitanje knjige, 1 ispitanik (0,5%)
- kombinacija tjelesne aktivnosti, slušanje glazbe i meditacije, 1 ispitanik (0,5%)
- vrt, 2 ispitanika (1%)
- gledanje nekog sadržaja koji mi okupira misli, 1 ispitanik (0,5%)
- šetanje, 1 ispitanik (0,5%)
- odmaranje, 1 ispitanik (0,5%)
- medikamentozno, 2 ispitanika (1%)
- spavanjem, 1 ispitanik (0,5%)
- masaža, 1 ispitanik (0,5%)
- igranje igrice, 1 ispitanik (0,5%)
- igra s djecom, 1 ispitanik (0,5%)
- druženjem i razgovorom, 1 ispitanik (0,5%)
- igranje igrice, vježbanjem, 1 ispitanik (0,5%).

### 8. Na koji način rješavate napetost?

196 odgovora



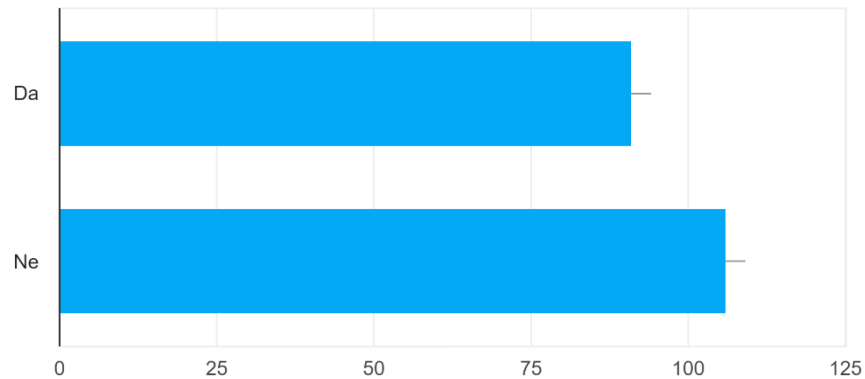
Slika 8: Prikaz odgovora ispitanika na koji način rješavaju napetost izražen u postotcima

## Upoznat/a sam s pravilnim disanjem i vježbama usmjerene svjesnosti

91 ispitanik (46,4%) je dao afirmativan odgovor dok je kod preostalih 105 ispitanika (53,6%) odgovor negacijski.

9. Upoznat/a sam s pravilnim disanjem i vježbama usmjerene svjesnosti?

196 odgovora



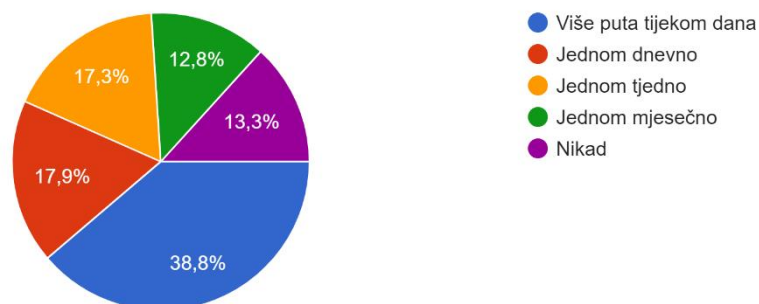
Slika 9: Prikaz broja ispitanika o poznavanju pravilnog disanja i vježbi usmjerene svjesnosti

## Koliko često zateknete sami sebe na auto- pilotu?

Od 196 ispitanika njih 76 (38,8%) navodi da se više puta tijekom dana zatekne na auto- pilotu. Njih 35 (17,9%) jednom dnevno, njih 34 (17,3%) jednom tjedno, 25 (12,8%) tek jednom mjesečno dok njih 26 (13,3%) tvrdi da se nikada ne zatekne na autopilotu.

10. Koliko često zateknete sami sebe da ste na auto- pilotu?

196 odgovora

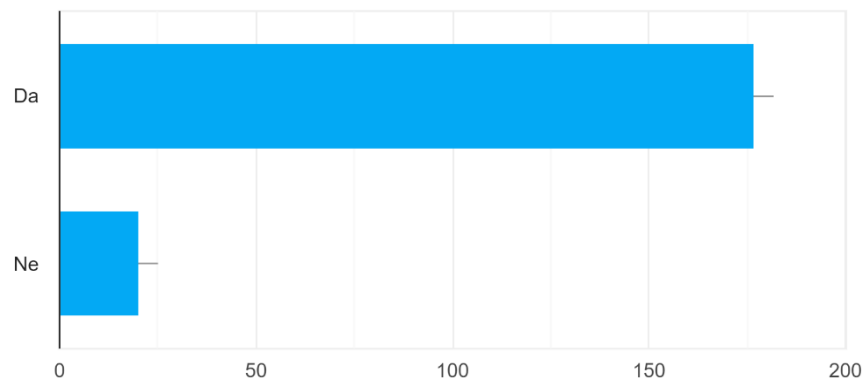


Slika 10: Prikaz odgovora na pitanje: "Koliko često zateknete sami sebe da ste na auto- pilotu?"

## Smatrate li da je potrebna psihološka potpora svim medicinskim sestrama/ tehničarima?

176 ispitanika (89,8%) smatra da je svim medicinskim sestrama/ tehničarima potrebna psihološka potpora, dok preostalih 20 (10,2%) smatra suprotno.

11. Smatrate li da je potrebna psihološka potpora svim medicinskim sestrama/ tehničarima?  
196 odgovora



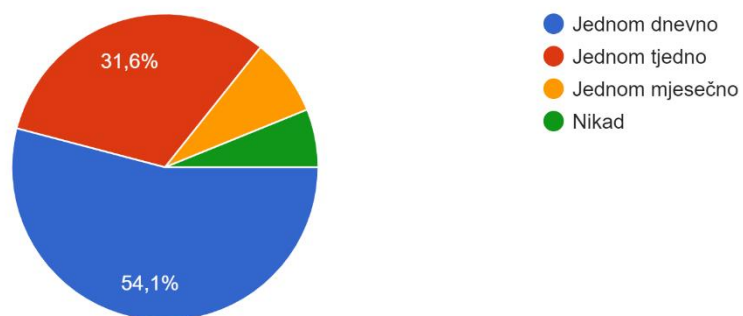
Slika 11: Prikaz odgovora na pitanje: "Smatrate li da je potrebna psihološka potpora svim medicinskim sestrama/tehničarima?"

## Koliko često s kolegama diskutirate o aktualnim problemima?

Rezultati anketnog upitnika pokazuju da 106 ispitanika (54,1%) jednom dnevno diskutira s kolegama o aktualnim problemima, njih 62 (31,6%) jednom tjedno, njih 16 (8,2%) tek jednom mjesečno te da njih 12 (6,1%) to ne čini nikada.

12. Koliko često s kolegama diskutirate o aktualnim problemima?

196 odgovora



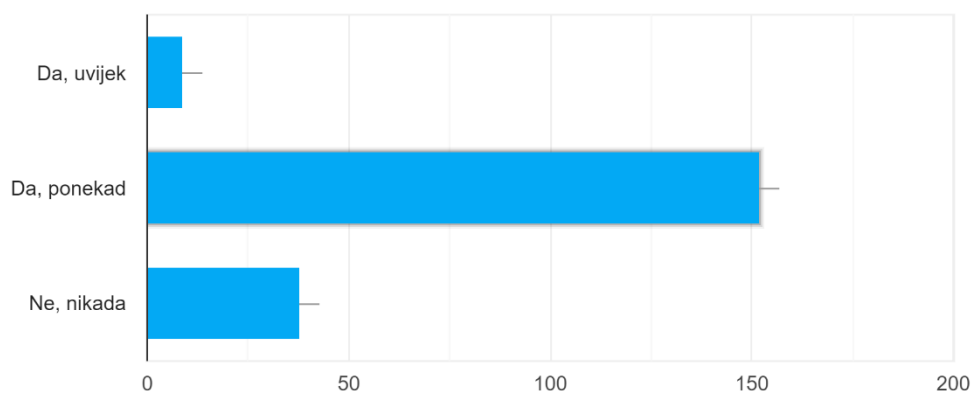
Slika 12: Prikaz odgovora na pitanje: "Koliko često diskutirate o aktualnim problemima?"

### **Prenosite li svoje profesionalne probleme na obitelj?**

9 ispitanika (4,6%) uvijek prenosi profesionalne probleme na obitelj, 150 ispitanika (76,5%) ponekad prenosi, dok njih 37 (18,9%) nikada ne prenosi.

#### 13. Prenosite li svoje profesionalne probleme na obitelj?

196 odgovora



Slika 13: Prikaz odgovora ispitanika o prenošenju profesionalnih problema na obitelj

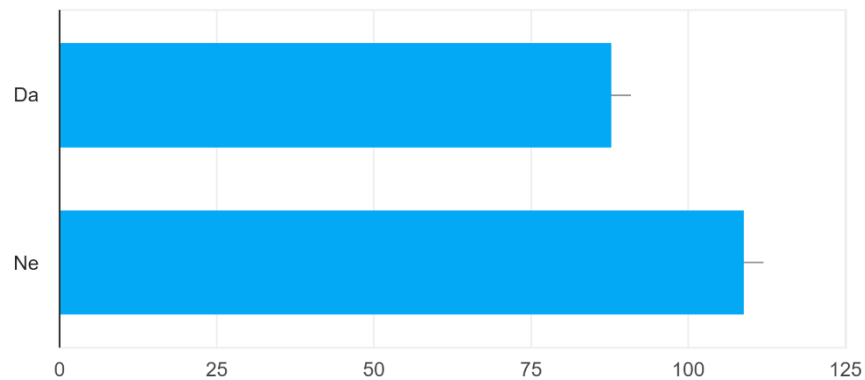


## Problemi i poteškoće s kojima se susrećem na poslu utječu na odnose s ljudima izvan posla

Kod 88 ispitanika (44,9%) je odgovor afirmativan dok kod preostalih 108 ispitanika (55,1%) problemi i poteškoće s posla ne utječu na odnose s ljudima izvan posla.

14. Problemi i poteškoće s kojima se susrećem na poslu utječu na odnose s ljudima izvan posla?

196 odgovora



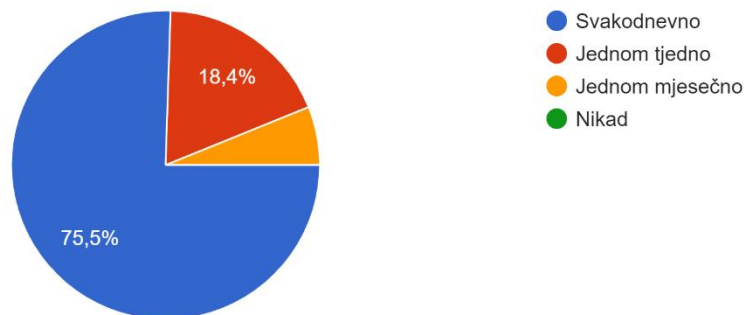
Slika 14: Prikaz odgovora na pitanje: "Problemi i poteškoće s kojima se susrećem na poslu utječu na odnose s ljudima izvan posla?"

## Koliko puta mjesečno se susrećete sa stresnom situacijom na poslu?

Najveći broj ispitanika, njih 148 (75,5%) se svakodnevno susreće sa stresnom situacijom na poslu, njih 36 (18,4%) jednom tjedno, a njih 12 (6,1%) se susreće jednom mjesečno. Prema rezultatima svi se ispitanici susreću sa stresnim situacijama na poslu.

15. Koliko puta mjesečno se susrećete sa stresnom situacijom na poslu?

196 odgovora



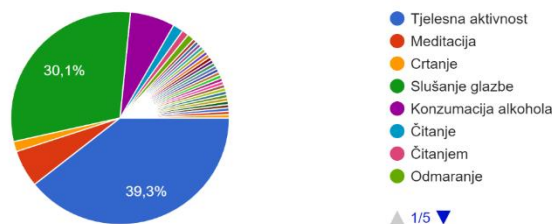
Slika 15: Prikaz odgovora ispitanika o učestalosti stresnih situacija na poslu

## Na koji način se oslobađate stresa?

Najveći broj ispitanika, njih 77 (39,3%) se oslobađa stresa tjelesnom aktivnošću, njih 59 (30,1%) slušanjem glazbe, 13 ispitanika (6,6%) konzumacijom alkohola, zatim 11 (5,6%) meditacijom i 3 ispitanika (1,5%) crtanjem. Preostale odgovore su ispitanici mogli sami dopisati, a oni su sljedeći:

- Čitanjem, 8 ispitanika (4%)
- Odmaranje, 2 ispitanika (1%)
- Gledanjem tv-a, odmaranje 1 ispitanik (0,5%)
- Druženjem i razgovorom, 2 ispitanika (1%)
- Nikako, 1 ispitanik (0,5%)
- Vrtlarenjem, 3 ispitanika (1,5%)
- "igram igrice", 1 ispitanik (0,5%)
- Cigaretama, 1 ispitanik (0,5%)
- Medikamentozno, 2 ispitanika (1%)
- Na više načina, 1 ispitanik (0,5%)
- Kuhanjem, 1 ispitanik (0,5%)
- Šetanjem, 1 ispitanik (0,5%)
- Igricom, kućanskim poslovima, 1 ispitanik (0,5%)
- Druženjem s prijateljima i obitelji, vjerom, 1 ispitanik (0,5%)
- Vožnjom, 1 ispitanik (0,5%)
- Svetom misom, 1 ispitanik (0,5%)
- Spavanjem, 3 ispitanika (1,5%)
- Slatkišima, 1 ispitanik (0,5%)
- Masažom, 1 ispitanik (0,5%)

16. Na koji način se oslobađate stresa?  
196 odgovora



Slika 16: Prikaz odgovora ispitanika o načinima oslobađanja stresa

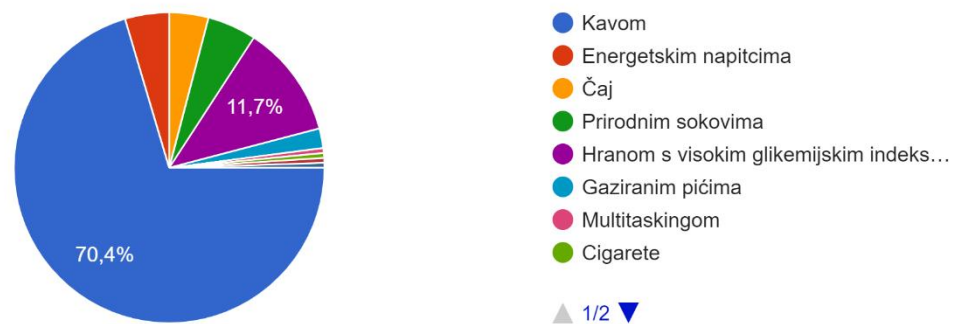
### Kojim sredstvima podižete budnost i energiju tijekom smjene?

Najveći broj ispitanika budnost i energiju tijekom smjene podiže kavom, njih 138 (70,4%), zatim njih 23 (11,7%) hranom visokom glikemijskog indeksa, njih 10 (5,1%) prirodnim sokovima, njih 9 (4,6%) energetske napitcima, njih 8 (4,1%) konzumacijom čaja te 4 ispitanika (2%) konzumira gazirana pića. Preostali odgovori koje su napisali ispitanici su:

- *Multitaskingom*, 1 ispitanik (0,5%)
- Cigaretama, 1 ispitanik (0,5%)
- "zapjevam si", 1 ispitanik (0,5%)
- "ničim", 1 ispitanik (0,5%)

17. Kojim sredstvima podižete budnost i energiju tijekom smjene?

196 odgovora



Slika 17: Prikaz odgovora ispitanika o sredstvima kojima podižu budnost i energiju tijekom smjene

## Koje fizičke simptome prepoznajete kod sebe?

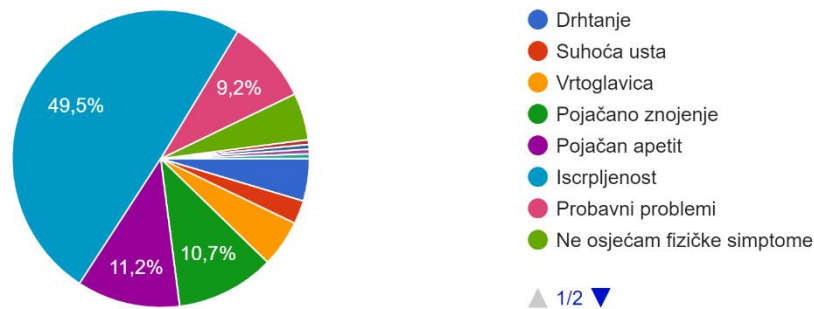
Od 196 ispitanih, iznimno visok broj osoba kod sebe prepoznaje iscrpljenost, njih čak 97 (49,5%), potom slijede 22 ispitanika (11,2%) s povećanim apetitom, 21 ispitanik (10,7%) se pojačano znoji, probleme s probavom prepoznaje 18 ispitanika (9,2%), 10 ispitanika (5,1%) osjeća vrtoglavice, također 10 ispitanika (5,1%) ne prepoznaje fizičke simptome kod sebe. Kod 9 ispitanika (4,6%) se javlja drhtanje, a kod 5 ispitanika (2,6%) suhoća usta.

Nekoliko ispitanika je dodalo svoje odgovore, a oni su sljedeći:

- Sve navedeno, 2 ispitanika (1%)
- Palpitacije, 1 ispitanik (0,5%)
- Konstipacija, 1 ispitanik (0,5%)

18. Koje fizičke simptome prepoznajete kod sebe?

196 odgovora



Slika 18: Prikaz odgovora ispitanika o prepoznavanju fizičkih simptoma

## Koje psihičke simptome prepoznajete kod sebe?

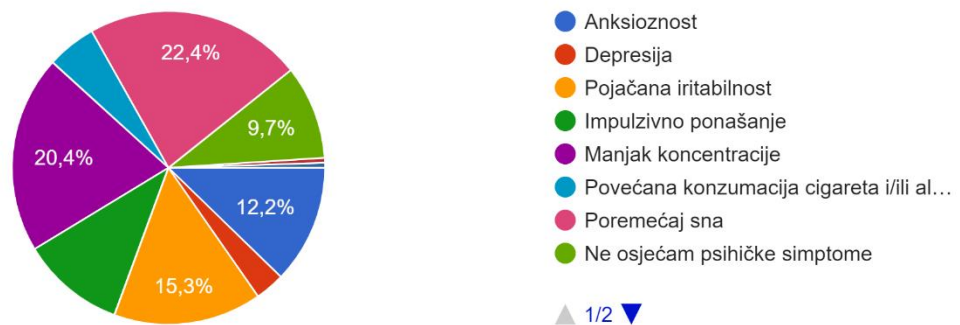
Najveći broj ispitanika, njih 44 (22,4%) kod sebe prepoznaje poremećaj sna, 40 ispitanika (20,4%) manjak koncentracije, kod 30 ispitanika (15,3%) se javlja pojačana iritabilnost, njih 24 (12,2%) se osjeća anksiozno, 21 ispitanik (10,7%) prepoznaje impulzivno ponašanje, njih 19 (9,7%) ne osjeća psihičke simptome. 10 ispitanika (5,1%) prepoznaje kod sebe povećanu konzumaciju cigareta i/ili alkohola, potom se njih 6 (3,1%) osjeća depresivno.

Dodatni odgovori su:

- Lupanje srca, 1 ispitanik (0,5%)
- Sve navedeno (0,5%)

### 19. Koje psihičke simptome prepoznajete kod sebe?

196 odgovora



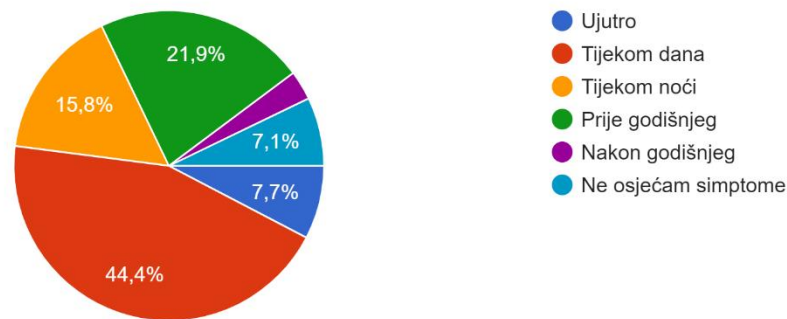
Slika 19: Prikaz odgovora ispitanika o prepoznavanju psihičkih simptoma

## Kada najviše osjećate simptome uzrokovane sagorijevanjem na poslu?

Gotovo polovica, točnije 87 ispitanika (44,4%), simptome osjeća tijekom dana, njih 43 (21,9%) simptome osjeća prije godišnjeg odmora, njih 31 (15,8%) tijekom noći, 15 ispitanika (7,7%) tijekom jutra, njih 14 (7,1%) ne osjeća simptome, te se kod 6 ispitanika (3,1%) javljaju nakon godišnjeg odmora.

### 20. Kada najviše osjećate simptome uzrokovane sagorijevanjem na poslu?

196 odgovora



Slika 20: Prikaz odgovora na pitanje: "Kada najviše osjećate simptome uzrokovane sagorijevanjem na poslu?"

## 5. RASPRAVA

U istraživanju koje je namijenjeno za sve zaposlene medicinske sestre/ tehničare u Republici Hrvatskoj sudjelovalo je 196 ispitanika. Online anketa je bila objavljena u više Facebook grupa kako bi obuhvatilo ispitanike iz raznih krajeva Hrvatske, a ne samo s područja Primorsko-Goranske županije.

Gledajući na spolne, dobne, socijalne i demografske komponente najveći broj ispitanika je ženskog spola (181 ispitanik, 92,3%), 37,4% ispitanih navodi da ima 20 ili više godina radnog staža te je 45,4% ispitanika srednje stručne spreme. Od ukupnog broja ispitanih većina radi na internističkom (19,9%) i kirurškom odjelu (16,8%) dok ostali ispitanici rade na raznim radilištima koja su ranije navedena.

Jedan od ciljeva bio je ispitati medicinske sestre/ tehničare o poznavanju *mindfulnessa*, stoga rezultati pokazuju da 100 ispitanih (51%) poznaje *mindfulness*. Uzimajući u obzir tu činjenicu 91 ispitanik (49,4%) navodi da je upoznato s pravilnim disanjem i vježbama usmjerene svjesnosti što znači da 9 osoba poznaje samo pojam *mindfulnessa*. 77 ispitanika (39,3%) povremeno obraća pozornost na disanje, a tek 20 ispitanika (10,2%) to čini svakodnevno. Kada je u pitanju auto- pilot 76 ispitanika (38,8%) navodi da se više puta tijekom dana zatekne u tom stanju, dok se njih 26 (13,3%) nikada ne zatekne na auto- pilotu.

Na pitanje smatraju li ispitanici da je svim medicinskim sestrama/ tehničarima potrebna psihološka potpora, visokih 90,3% odgovorilo je afirmativno, te isto tako visokih 82,1% ispitanih nikada nije potražilo stručnu psihološku pomoć.

Prema istraživanju najveći broj ispitanika, njih 65 (33,2%) navodi da se tjelesnom aktivnošću rješava napetosti, dok 53 ispitanika (27%) sluša glazbu. Također, slični su odgovori na pitanje: "Na koji se način oslobađate stresa?" gdje je 77 ispitanika (39,9%) izjavilo da se stresa oslobađaju tjelesnom aktivnošću, a njih 59 (30,1%) slušanjem glazbe.

Prema istraživanju visokih 75,5% ispitanika (njih 148) se svakodnevno susreće sa stresnom situacijom na poslu. U odnosu na taj postotak kroz pitanje o učestalosti diskutiranja s kolegama



o aktualnim problemima rezultati su zadovoljavajući jer je 106 ispitanika (54,1%) izjavilo da to čini svakog dana, te je samo 12 ispitanika (6,1%) izjavilo da to ne čini nikada.

Većina medicinskih sestara/ tehničara navodi da ponekad probleme s posla prenosi na članove obitelji, čak 76,5% ispitanih, tj. 150 medicinske sestre/ tehničara, a njih 37 (18,9%) izjavljuje da to ne čini nikada. S druge strane, 108 ispitanika (55,1%) izjavljuje da problemi i poteškoće s kojima se susreću na poslu ne utječu na njihove odnose s ljudima izvan posla.

Kada su u pitanju fizički simptomi sagorijevanja prvo mjesto među rezultatima zauzima iscrpljenost koja je prisutna kod polovice ispitanika (49,5%, 97 osoba), a poremećaj sna kao psihički simptom je prisutan kod 44 ispitanika (22,4%). Očekivano je da medicinske sestre/ tehničari konzumiraju neki napitak kako bi podigli razinu energije i budnosti tijekom smjene. Kroz analizu tog anketnog pitanja utvrđeno je da 138 ispitanika (70,4%) pije kavu, a znatno manji postotak navodi da konzumira hranu s visokim glikemijskim indeksom (11,7%), prirodne sokove (5,1%), energetska pića (4,1%) i čaj (2%).

Fizički i/ili psihički simptomi sagorijevanja se mogu pojaviti u bilo kojem trenutku stoga se analizom rezultata može zaključiti da najveći broj ispitanika simptome osjeća tijekom dana (44,4%, 87 ispitanika). Upola manje ispitanika (21,9%) simptome osjeća prije odlaska na godišnji odmor, a tek njih 14 (7,1%) navodi da ne osjeća simptome.

## 6. ZAKLJUČAK

Istraživanje namijenjeno zaposlenim medicinskim sestrama/ tehničarima se provodilo s ciljem uvida u javljanje simptoma sagorijevanja i poznavanja, odnosno prakticiranja *mindfulnessa*.

Analizom rezultata moguće je pojasniti ranije postavljene specifične ciljeve. Stoga možemo zaključiti da gotovo polovica ispitanih poznaje pojam *mindfulnessa*, ali ne i njegove tehnike poput pravilnog disanja i vježbi usmjerene svjesnosti. S obzirom na opsežnost posla i opću preopterećenost medicinskih sestara/ tehničara zadovoljavajući broj ispitanika, gotovo 90%, smatra da je svim medicinskim sestrama/ tehničarima potrebna psihološka potpora. Sindrom sagorijevanja nije nepoznanica među ispitanicima jer rezultati pokazuju da gotovo svaki ispitanik osjeća bar jedan fizički i/ili psihički simptom od kojih su vodeći iscrpljenost i poremećaj sna. Svaka osoba ima svoj način za rješavanje ili bar ublažavanje stresa. Kod ispitanika koji su sudjelovali u ovom istraživanju možemo izdvojiti tjelesnu aktivnost i slušanje glazbe.

Hipoteza 1: Većina ispitanika poznaje tehnike *mindfulnessa* i svjesnog dubokog disanja- prihvaćena hipoteza.

Hipoteza 2: Većina ispitanika smatra da je medicinskim sestrama/ tehničarima potrebna psihološka potpora- prihvaćena hipoteza.

Hipoteza 3: Većina ispitanika nema fizičke i/ili psihičke simptome sindroma sagorijevanja. Ova hipoteza je odbačena i prihvaćena je alternativa- većina ispitanika ima fizičke i/ili psihičke simptome sindroma sagorijevanja.

Hipoteza 4: Kod većine ispitanika problemi i stres s radnog mjesta ne utječu na odnose s osobama izvan radnog mjesta. Hipoteza je odbačena i prihvaćena je alternativa- kod većine ispitanika problemi i stres s radnog mjesta utječu na odnose s osobama izvan radnog mjesta.

## 7. SAŽETAK

Tema završnog rada je mindfulness i sindrom sagorijevanja u sestričnoj profesiji. Prvi dio rada opisuje opće pojmove i činjenice o mindfulnessu i sindromu sagorijevanja.

Drugi dio rada prikazuje rezultate istraživanja koje je provedeno među medicinskim sestrama/tehničarima Republike Hrvatske. U istraživanju je sudjelovalo 196 ispitanika. Cilj rada je bio anonimno ispitati medicinske sestre/tehničare o prepoznavanju i suočavanju simptoma sindroma sagorijevanja i o poznavanju mindfulnessa i njegovih tehnika.

Dobiveni rezultati pokazuju da su ispitanici većinu vremena izloženi raznim problemima i stresorima na poslu te su kod velikog broja ispitanika prisutni fizički i/ili psihički simptomi sindroma sagorijevanja. Analiza rezultata pokazala je da se otprilike  $\frac{3}{4}$  ispitanih tjelesnom aktivnošću i slušanjem glazbe oslobađa stresa i napetosti.

Ključne riječi: mindfulness, sindrom sagorijevanja, mentalno zdravlje, medicinske sestre/tehničari

## 8. LITERATURA

1. <https://mindfulnessinicijativahrvatska.com/sto-je-mindfulness/>, posjećeno 15.06.2021.
2. <https://www.themindfulnessinitiative.org/what-ismindfulness>, posjećeno 15.06.2021.
3. <http://www.zzjzpgz.hr/nzl/83/sagorjevanje.htm> posjećeno 15.06.2021.
4. Williams M., Penman D.(2019.) Meditacije usmjerene svjesnosti – Mindfulness. Zagreb, Znanje

## 9. PRILOZI

Slika 1: Prikaz ispitanika ženskog i muškog spola u postotcima

Slika 2: Prikaz radnog staža ispitanika u postotcima

Slika 3: Prikaz razine obrazovanja među ispitanicima izražena u postotcima

Slika 4: Prikaz ispitanika po radilištima izražen u postotcima

Slika 5: Prikaz broja ispitanika koji su upoznati s mindfulnessom u odnosu na one koji nisu

Slika 6: Prikaz odgovora na pitanje "Koliko često obraćate pozornost na Vaše disanje?"

Slika 7: Prikaz odgovora na pitanje: "Jeste li ikada zatražili stručnu psihološku pomoć?"

Slika 8: Prikaz odgovora ispitanika na koji način rješavaju napetost izražen u postotcima

Slika 9: Prikaz broja ispitanika o poznavanju pravilnog disanja i vježbi usmjerene svjesnosti

Slika 10: Prikaz odgovora na pitanje: "Koliko često zateknete sami sebe da ste na auto- pilotu?"

Slika 11: Prikaz odgovora na pitanje: "Smatrate li da je potrebna psihološka potpora svim medicinskim sestrama/ tehničarima?"

Slika 12: Prikaz odgovora na pitanje: "Koliko često diskutirate o aktualnim problemima?"

Slika 13: Prikaz odgovora ispitanika o prenošenju profesionalnih problema na obitelj

Slika 14: Prikaz odgovora na pitanje: "Problemi i poteškoće s kojima se susrećem na poslu utječu na odnose s ljudima izvan posla?"

Slika 15: Prikaz odgovora ispitanika o učestalosti stresnih situacija na poslu

Slika 16: Prikaz odgovora ispitanika o načinima oslobađanja stresa

Slika 17: Prikaz odgovora ispitanika o sredstvima kojima podižu budnost i energiju tijekom smjene

Slika 18: Prikaz odgovora ispitanika o prepoznavanju fizičkih simptoma

Slika 19: Prikaz odgovora ispitanika o prepoznavanju psihičkih simptoma

Slika 20: Prikaz odgovora na pitanje: "Kada najviše osjećate simptome uzrokovane sagorijevanjem na poslu?"

Prilog A:

ANKETA ZA ZAVRŠNI RAD-

MINDFULNESS I PROFESIONALNO SAGORIJEVANJE U SESTRINSKOJ PROFESIJI

Poštovana/ poštovani

Pozivam Vas da sudjelujete u istraživanju kojim se ispituju medicinske sestre/ tehničari. Istraživanje se provodi u svrhu izrade završnog rada studentice Preddiplomskog izvanrednog studija sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci s temom "Mindfulness i sindrom sagorijevanja u sestrinskoj profesiji". Cilj rada je prikupiti informacije o prepoznavanju simptoma sagorijevanja i prakticiranju vježbi usmjerene svjesnosti. Istraživanje je anonimno te se koristi jedino i isključivo u svrhu pisanja završnog rada.

Zahvaljujem na pomoći i utrošenom vremenu.

Vedrana Reljanović

1. Spol:

a. M

b. Ž

2. Godine radnog staža:

Do 5 godina

6- 10 godina

11- 15 godina

16- 20

20 i više

3. Razina obrazovanja:

SSS

VŠS

VSS

4. Radilište:

Internistički odjel

Kirurški odjel

JIL/ JINJ

Ambulanta (ginekološka, opća praksa, pedijatrijska)

OHBP

Izvanbolnička hitna služba

Nešto drugo \_\_\_\_\_

5. Jeste li upoznati s mindfulnessom?

Da

Ne

6. Koliko često obraćate pozornost na Vaše disanje?

Svaki dan

Povremeno

Rijetko

Nikad

7. Jeste li ikada zatražili stručnu psihološku pomoć?

Da

Ne

8. Na koji način rješavate napetost?

Meditacija

Vježbe disanja

Slušanje glazbe

Čitanje

Crtanje

Bojanje

Tjelesna aktivnost

Nešto drugo \_\_\_\_\_

Nikako

9. Upoznat/a sam s pravilnim disanjem i vježbama usmjerene svjesnosti?

Da

Ne

10. Koliko često zateknete sami sebe da ste na auto- pilotu?

Više puta tijekom dana

Jednom dnevno

Jednom tjedno

Jednom mjesečno

Nikad

11. Smatrate li da je potrebna psihološka potpora svim medicinskim sestrama/ tehničarima?

Da

Ne

12. Koliko često s kolegama diskutirate o aktualnim problemima?

Jednom dnevno

Jednom tjedno

Jednom mjesečno

Nikad

13. Prenosite li svoje profesionalne probleme na obitelj?

Da, uvijek

Da, ponekad

Ne, nikada

14. Problemi i poteškoće s kojima se susrećem na poslu utječu na odnose s ljudima izvan posla?

Da

Ne

15. Koliko puta mjesečno se susrećete sa stresnom situacijom na poslu?

Svakodnevno

Jednom tjedno

Jednom mjesečno

Nikad



16. Na koji način se oslobađate stresa?

Tjelesna aktivnost

Meditacija

Crtanje

Slušanje glazbe

Konsumacija alkohola

Nešto drugo: \_\_\_\_\_

17. Kojim sredstvima podižete budnost i energiju tijekom smjene?

Kavom

Energetskim napitcima

Čaj

Prirodnim sokovima

Hranom s visokim glikemijskim indeksom

Gaziranim pićima

Nešto drugo \_\_\_\_\_

18. Koje fizičke simptome prepoznajete kod sebe?

Drhtanje

Suhoća usta

Vrtoglavica

Pojačano znojenje

Pojačan apetit

Iscrpljenost

Probavni problemi

Nešto drugo \_\_\_\_\_

Ne osjećam fizičke simptome

19. Koje psihičke simptome prepoznajete kod sebe?

Anksioznost

Depresija

Pojačana iritabilnost

Impulzivno ponašanje

Manjak koncentracije

Povećana konzumacija cigareta i/ili alkohola

Poremećaj sna

Nešto drugo \_\_\_\_\_

Ne osjećam psihičke simptome

20. Kada najviše osjećate simptome uzrokovane sagorijevanjem na poslu?

Ujutro

Tijekom dana

Tijekom noći

Prije godišnjeg

Nakon godišnjeg

Ne osjećam simptome

## 10.ZAHVALA I KRATKI ŽIVOTOPIS PRISTUPNIKA

### Kratki životopis

Ja sam Vedrana Reljanović. Rođena sam 26.04.1997. godine u Puli. Pohađala sam Osnovnu školu Mate Balote u Bujama. Do svoje 14. godine živjela sam s bratom i roditeljima u Grožnjanu te sam 2011. godine upisala smjer medicinske sestre/ tehničara opće zdravstvene njege u Medicinskoj školi u Rijeci. Svoje srednjoškolsko obrazovanje okrunila sam završnim radom na temu "Zdravstvena njega bolesnica kod operacije dojke" pod mentorstvom profesorice Kristine Semeš- Pajić, bacc. med. techn.

2016. godine sam se preselila u Rijeku i zaposlila u Klinici za ortopediju u Lovranu. Prvih 6 mjeseci radila sam na odjelu rekonstruktivne kirurgije i nakon toga prešla u operacijsku salu gdje i danas radim kao instrumentarka.

Sudjelovala sam na raznim kongresima i simpozijima Društva za ortopediju i traumatologiju HUMS-a. 2018. godine bila sam predavač na Simpoziju Društva za medicinske sestre/ tehničare- gipsere i Društva za ortopediju i traumatologiju HUMS-a.

### Zahvala

Zahvaljujem se prvenstveno svojoj obitelji koja mi je uvijek najveća podrška.

Zahvaljujem se mojim prijateljima koji su bili tu za mene u svakom trenu, kao što su svaki taj trenutak činili ljepšim i lakšim.

Zahvaljujem se svojim kolegama koji su mi izlazili u susret tijekom ovih godina.

I na kraju, zahvaljujem profesorici Saši Uljančić, prof. reh., mag.med. techn. koja mi je puno pomogla od srednjoškolskih dana pa sve do danas kada završavam ovaj rad.