

# Sagorijevanje studenata

---

**Jerković, Sandra**

**Master's thesis / Specijalistički diplomski stručni**

**2019**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **The Polytechnic of Rijeka / Veleučilište u Rijeci**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:125:491747>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-11-10**



*Repository / Repozitorij:*

[Polytechnic of Rijeka Digital Repository - DR PolyRi](#)



**VELEUČILIŠTE U RIJECI**

Sandra Jerković

**SAGORIJEVANJE STUDENATA**

(specijalistički završni rad)

Rijeka, 2019.



# **VELEUČILIŠTE U RIJECI**

Poslovni odjel

Specijalistički diplomski stručni studij Poduzetništvo

## **SAGORIJEVANJE STUDENATA**

(specijalistički završni rad)

**MENTOR**

mr. sc. Anita Stilin, viši predavač

**STUDENT**

Sandra Jerković

MBS: 2423000122/17

Rijeka, srpanj 2019.

VELEUČILIŠTE U RIJECI

Poslovni odjel

Rijeka, 18. ožujka 2019.

**ZADATAK**  
**za specijalistički završni rad**

Pristupnici SANDRI JERKOVIĆ

MBS: 2423000122/17

Studentici specijalističkog diplomskog stručnog studija Poduzetništvo izdaje se zadatak za specijalistički završni rad – tema specijalističkog završnog rada pod nazivom:

**SAGORIJEVANJE STUDENATA**

**Sadržaj zadatka:** U teorijskom dijelu pojasniti pojam sindroma sagorijevanja na poslu, izvore i faze sagorijevanja, opisati dimenzije sagorijevanja studenata. Provesti anketno istraživanje sindroma sagorijevanja među studentima. Anketni upitnik izraditi na temelju proučene literature. U praktičnom dijelu rada potrebno je prikazati i analizirati rezultate. Najvažnija saznanja iznijeti u zaključku.

**Preporuka:**

Rad obraditi sukladno odredbama Pravilnika o završnom radu Veleučilišta u Rijeci.

Zadano: 18. ožujka 2019.

**Mentorica:**

  
\_\_\_\_\_  
Mr. sc. Anita Stilin, v. pred.

**Pročelnica odjela:**

  
\_\_\_\_\_  
Mr. sc. Anita Stilin, v. pred.

Zadatak primila dana: 18. ožujka 2019.

  
\_\_\_\_\_  
Sandra Jerković

Dostavlja se:  
- mentorici  
- pristupnici  
- pročelnici

# IZJAVA

Izjavljujem da sam specijalistički završni rad pod naslovom „Sagorijevanje studenata“ izradila samostalno pod nadzorom i uz stručnu pomoć mentorice mr. sc. Anite Stilin, viši predavač.

Sandra Jerković



---

## SAŽETAK

Liječnik i psihoanalitičar Herbert Freudenberger prvi uveo pojam sindrom sagorijevanja ili *burnout* 1947. godine. Simptomi su iscrpljenost, glavobolje, poremećaji sna, poremećaji sna ili depresivno raspoloženje. Faktori rizika za sindrom sagorijevanja su visoko opterećenje i jednoličnost posla, neznatna priznanja i izostanak kolegijalne podrške kao i izostanak pozitivnih povratnih informacija. U prvom dijelu rada opisano je pojmovno određenje sindroma sagorijevanja, izvori i faze, dimenzije, dok je u drugom dijelu najveći naglasak na istraživanju sagorijevanja studenata koje je provedeno upitnikom. Istraživanje je napravljeno anketiranjem na uzorku od 86 ispitanika. Dobiveni rezultati pokazuju da se studenti uglavnom osjećaju emocionalno iscrpljeno. Kada je riječ o cinizmu, može se reći da su studentima uglavnom ispunjena njihova očekivanja u vezi studija. S aspekta akademske efikasnosti, studenti smatraju da učinkovito rješavaju problema i doprinose nastavi, te također su za vrijeme studiranja saznali mnogo korisnih informacija što su odgovorili studenti preddiplomskih stručnih studija i studenti specijalističkih diplomskih stručnih studija. Za vrijeme studiranja studenti se uglavnom ne osjećaju punim energije, što se može objasniti time da je riječ o studentima koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine. Istraživanjem se utvrdilo da studente djelomično opisuju neke dimenzije sindroma sagorijevanja, ali su zadovoljni ostvarenim uspjesima na fakultetu.

Ključne riječi: *sindrom sagorijevanja, emocionalna iscrpljenost, cinizam, akademska učinkovitost.*

## **SADRŽAJ**

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. SINDROM SAGORIJEVANJA ILI <i>BURNOUT</i> SINDROM NA POSLU</b> .....	<b>2</b>
<b>2.1. Pojmovno određenje sindroma sagorijevanja na poslu</b> .....	<b>2</b>
<b>2.2. Izvori i faze sindroma sagorijevanja</b> .....	<b>4</b>
<b>3. SINDROM SAGORIJEVANJA MEĐU STUDENTIMA</b> .....	<b>8</b>
<b>3.1. Dimenzije sagorijevanja studenata</b> .....	<b>8</b>
<b>3.2. Dosadašnja istraživanja dimenzija sagorijevanja studenata</b> .....	<b>10</b>
<b>4. ISTRAŽIVANJE SAGORIJEVANJA STUDENATA TIJEKOM STUDIJA</b> .....	<b>12</b>
<b>4.1. Opis istraživanja</b> .....	<b>12</b>
<b>4.2. Metodologija istraživanja</b> .....	<b>12</b>
<b>4.3. Rezultati istraživanja</b> .....	<b>13</b>
<b>5. ZAKLJUČAK</b> .....	<b>51</b>
<b>POPIS LITERATURE</b> .....	<b>54</b>
<b>POPIS SHEMA</b> .....	<b>57</b>
<b>POPIS TABLICA</b> .....	<b>58</b>
<b>POPIS GRAFIKONA</b> .....	<b>59</b>
<b>POPIS PRILOGA</b> .....	<b>61</b>



## 1. UVOD

Tema specijalističkog završnog rada je sagorijevanje studenata tijekom studija. Problem istraživanja polazi od spoznaje da zbog velikog broja obveza i zadataka te izazova s kojima se suočavaju tijekom studiranja studenti se mogu osjećati iscrpljeno, postati nezadovoljni svojim studijem te stoga neće uspješno obavljati svoje zadatke na studiju. Predmet istraživanja obuhvaća istraživanje sagorijevanja studenata, dimenzije koje opisuju sagorijevanje te istražiti opisuje li sindrom sagorijevanja studente Veleučilišta u Rijeci.

Svrha istraživanja je utvrditi kako se osjećaju studenti tijekom studija, sindrom sagorjelosti i jesu li ostvarena njihova očekivanja studijem. Cilj rada je objasniti pojam sindroma sagorijevanja, dimenzije i faze sagorijevanja te anketnim istraživanjem ispitati sagorijevanje studenata, posebno istražiti sagorijevanje studenata s obzirom na razinu studija (stručni i specijalistički studiji), status (redoviti i izvanredni studij) i zaposlenost tijekom studija (kontinuirano ili tijekom sezone).

Rad se sastoji od pet poglavlja. U prvom poglavlju s naslovom *Uvod* definiran je problem i predmet istraživanja, svrha i ciljevi rada te je predstavljena struktura rada. U drugom poglavlju s naslovom *Sindrom sagorijevanja ili burnout sindrom na poslu* je definiran sam pojam sindroma sagorijevanja, te su objašnjeni izvori i faze sindroma sagorijevanja. Treće poglavlje s naslovom *Sindrom sagorijevanja studenata tijekom studija* govori o dimenzijama sagorijevanja studenata te dosadašnjim istraživanjima dimenzija sagorijevanja studenata. *Istraživanje sagorijevanja studenata tijekom studija* je naslov četvrtog poglavlja, a obuhvaća opis istraživanja, metodologiju i analizu rezultata istraživanja. Na kraju završnog rada su doneseni zaključci te su navedeni izvori koji su se koristili za izradu završnog rada.

## 2. SINDROM SAGORIJEVANJA ILI *BURNOUT* SINDROM NA POSLU

Kroz život ljudi troše značajnu količinu vremena na aktivnosti koje su vezane uz sam rad. Izrazitu važnost za nečiji identitet i vlastitu vrijednost predstavlja posao. Stoga ne iznenađuje da posao može ozbiljno utjecati na poboljšanje ali i na štetu dobrobiti osobe.

### 2.1. Pojmovno određenje sindroma sagorijevanja na poslu

Godine 1947. u SAD-u psihoanalitičar Freudenberger uvodi pojam sindrom sagorijevanja (engl. *burnout*) koji potječe iz američkih istraživanja. Pojam *burnout* je engleskog porijekla, te prijevod je „spaliti, uništiti, izgorjeti“ (Noushad, 2008., 2.). Pojam *burnout* je definiran na mnoge načine, ali on obično prikazuje negativan emocionalni odgovor na stresan ili zahtjevan posao. Sam autor pojma, Freudenberger je definirao *burnout* kao stanje preopterećenosti ili frustracije izazvane prevelikom privrženosti i odanosti nekom cilju (Družić Ljubotina, Friščić, 2014., 13.). Na samome početku proučavanja sindroma sagorijevanja se smatralo sindromom koji najviše doživljavaju zaposlenici u nekim društvenim djelatnostima, koji obavljaju posao u kojem su u stalnom kontaktu s drugim osobama, odnosno osobe koje obavljaju posao u nekim pomažućim zanimanjima kao što su medicinske sestre i doktori.

Za mjerenje sagorijevanja najkorišteniji je instrument pod nazivom *Maslach Burnout Inventory–Human Service Survey (MBI-HSS)*, kojim se mjeri tri dimenzije sagorijevanja i razvijen je početkom osamdesetih godina prošloga stoljeća. Poslije toga, nakon nekoliko godina sagorijevanje se počelo proučavati među profesorima i djelatnicima u obrazovnom sustavu MBI je modificiran u *MBI-Educator Survey*. Istraživači su prepoznali da se sagorijevanje može doživjeti i u drugim profesijama, potom se počelo sagorijevanje proučavati među menadžerima, zaposlenicima u „bijelim“ (inženjer, pravnik, znanstvenici) i „plavim ovratnicima“ (automehaničar, građevinski radnik, vodoinstalater). Zbog navedenog razloga originalna verzija MBI adaptirana je tako da se može koristiti i za druge profesije, te je nova verzija MBI-GS (*Maslach Burnout Inventory–General Survey*) (Čarapina, Ševo, 2017., 11.).

Jedna od najnepovoljnijih posljedica od dugotrajne izloženosti profesionalnom stresu je sindrom sagorijevanja na poslu, te se ono odvija postupno i to je proces koji traje dulje vrijeme

(Horvat, Tomašević, Leutar, 2016., 34.). Do uzrokovanja sindroma sagorijevanja može doći zbog manjka stručnog znanja, lošeg odnosa sa suradnicima i propusti u organizacija kao i zbivanja na širem društvenom planu. Pojedinci koji su iznimno dedicerani na svom poslu i pretjerano se vežu za svoj posao, zanemaruju svoj privatni život ili ga uopće nemaju. Posao koji obavljaju im predstavlja život i osjećaju veliku odgovornost, te su često oni koji mogu taj posao najbolje obaviti. Navedena skupina pojedinca je sklona stresu i takav pristup prema poslu pridonosi sagorijevanju. Do izgaranja također dovodi teška komunikacija s pojedinim klijentima ili suradnicima, nemogućnost pružanja pomoći ili rješavanja slučaja klijenata, ograničenja u procedurama i nezadovoljstvo nerealiziranim slučajevima. Zna se dogoditi da ljudi koji svoje zanimanje započinju s mnogo entuzijazma, očekivanja i silnom željom da pomognu drugim ljudima s vremenom izgube volju za posao, te postaju bespomoćni, nezainteresirani za ljude kojima bi trebali pomoći i čini im se da to što rade nema nikakvog smisla. Takva promjena predstavlja ozbiljan problem za samoga pomagača jer postaje nezadovoljan onim što radi, teško mu je raditi i doživljava razne simptome stresa. Također to predstavlja i problem za one koji trebaju pomoć jer su nezadovoljni zbog grubog odnosa i neučinkovitosti pomagača. Kada su u pitanju profesionalni pomagači (npr. psiholozi, socijalni radnici, zdravstveni radnici), tada navedena ponašanja narušavaju ugled struke u cjelini te štete organizaciji i provedbi čitavog pomagačkog posla. Svi navedeni uzroci nisu identificirani kao jedini, već se sindrom sagorijevanja na poslu smatra produktom višestrukih uzoraka od koji su neki utjecajni od ostalih. Vrlo je važno naglasiti da sindrom *burnouta* nema negativne učinke samo na djelatnike već se to odražava i na ljude s kojima se radi, također i na druge suradnike. Nekada zbog promjene svojih stavova dobri stručnjaci počinju štetiti klijentima. Te to rezultira da društvo plaća visoku cijenu izgaranja na poslu jer mnogi dobri stručnjaci napuštaju posao koji su radili.

Sindrom sagorijevanja je najveći radni rizik dvadeset i prvog stoljeća. Pojava koja je svuda u porastu, te se uvlači u svaki ugao modernog mjesta, rastući kao virus, trjući sve otuđeniji, bez iluzija i ljutiti odnos koji ljudi danas imaju sa svijetom rada. Iako su uzroci sindroma sagorijevanja u većini slučajeva vezani za područje međuljudskih odnosa, posljedice se velikim dijelom očituju u tjelesnim tegobama (Joachim, 2011., 145.). Novija istraživanja pokazuju najintenzivnije tjelesne i psihosomatske tegobe kao rezultat sindroma sagorijevanja, imaju zaposleni pojedinci. Također studije pokazuju da sindrom sagorijevanja uzrokuje promjene

hormona stresa kortizola i poremećaje imunološkog sustava. Kod žena može uzrokovati i poremećaje u menstrualnom ciklusu. Postoje i dokazi da sindrom sagorijevanja pospješuje razvoj koronarne bolesti srca (Joachim, 2011., 145.). Dugotrajna onesposobljenost zbog stresa, sagorijevanja i depresije je najbrže rastuća kategorija odštetnih zahtjeva u Sjevernoj Americi i u Europi (Leiter, Maslach, 2011., 3.). Ovi zastrašujući primjeri pokazuju kako ljudi gube veselje i ispunjenost koja proizlazi iz ovoga kritičnoga odnosa. Sva njihova nada i snovi o prekrasnom životu se gube ili nestaju. Umjesto da od života dobivaju najviše, osjećaju se zagušeno i prikraćeno.

Mora se naglasiti da se često pojam sagorijevanje povezuje s pojmom stres, ali unatoč simptomima čini se vrlo sličnim, ali postoje velike razlike između ta dva pojma. Stres može pojačati sagorijevanje, ali stres nije glavni uzrok sagorijevanja. Zaposlenici koji doživljavaju stres kao posljedica dugog rasporeda rada, rada u smjenama ili općeg radnog opterećenja ne može rezultirati sagorijevanjem. Simptomi stresa mogu biti više fizički nego emocionalni, dok za sagorijevanje vrijedi suprotno odnosno simptomi sagorijevanja mogu više biti emocionalni nego fizički. Tu se pojavljuje još jedan poremećaj, a to je post traumatski stresni poremećaj (PTSP). PTSP je uzrokovan izlaganjem traumatskom događaju ili eksternom stresoru koji rezultira intenzivnim strahom osjećajem bespomoćnosti ili užasnosti (Korunka et al., 2010., 12.). S druge strane se javlja pojam sagorijevanje koji je uzrokovan međuljudskim i emocionalnim stresorima na radnome mjestu i karakterizirani su različitim reakcijama (npr. iscrpljenost).

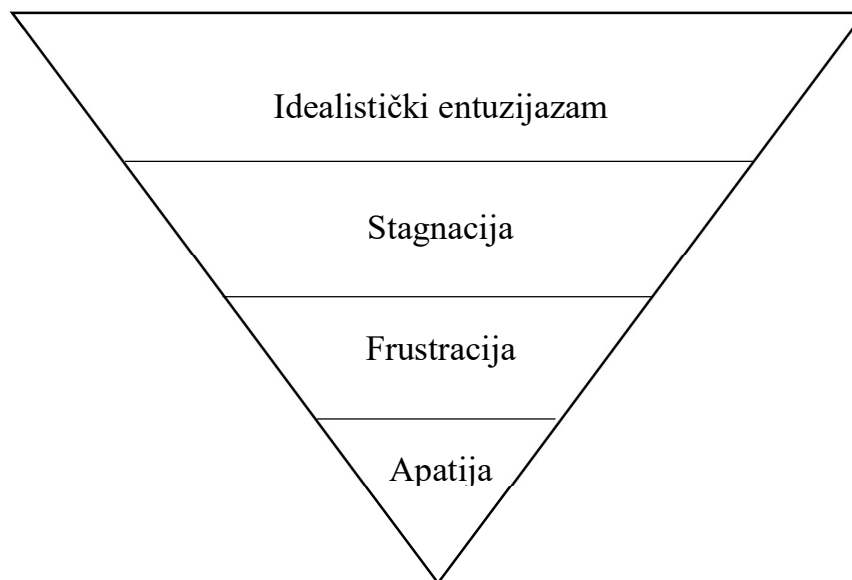
## **2.2. Izvori i faze sindroma sagorijevanja**

Izvori sindroma sagorijevanja se mogu podijeliti u dvije skupine, a to su unutarnji izvori i vanjski izvori. Unutarnji izvori su vezani uz osobine pojedinca, njegovu strukturu ličnosti te sustav vrijednosti, dok su vanjski faktori koji su izvan osobe pojedinca. Iz unutarnjih i vanjskih izvora potječu i antistresori, odnosno činitelji koji mogu ublažiti stres i prekinuti proces *burnouta* u bilo kojoj fazi. U načelu činitelji koji doprinose *burnoutu* sadrže sve ono što pomaže čini nesigurnim i nezadovoljnim. Stoga do sindroma izgaranja može doći ne nestručnog znanja, loši odnosi sa suradnicima i propusti u organizaciji do zbivanja na širem društvenom planu.

Rezultat kronične izloženosti profesionalnom stresu je *burnout*. To je proces tijekom kojeg se početno razumijevanje za klijenta zamjenjuje cinizmom i ravnodušnošću. Do *burnouta* se ne dolazi preko noći, već se radi o kumulativnom procesu. Na početku su to mali znaci upozorenja, ako ih se ne primijeti i ne poduzmu određene mjere samozaštite, mogu se razviti u kroničnu iscrpljenost i nezadovoljstvo.

Razlikuju se četiri faze tog procesa, a to su: radni entuzijizam, stagnacija, emocionalno povlačenje i izolacija i apatija (Cuculić, 2006., 70.). Faze sindroma sagorijevanja su grafički prikazane na shemi 1.

### Shema 1. Faze sindroma izgaranja



Izvor: Bugarski Ignjatović, V., Sindrom izgaranja,  
[http://www.udruzenjenefrologa.com/download/skola-hd 2017/14\\_Vojislava\\_Bugarski\\_Ignjatovic.pdf](http://www.udruzenjenefrologa.com/download/skola-hd%2017/14_Vojislava_Bugarski_Ignjatovic.pdf) (18. 4. 2019.)

Energija koja potiče zbivanja je entuzijizam i nužan je u svakome poslu. Tu je i idealistički entuzijizam koji je prisutan u mladim ljudima tijekom prvih mjeseci ili godina posla. Označava ga silna energija, uz velika nadanja i nerealistična očekivanja. Nerealistička očekivanja su odnosi s klijentom, vlastita uspješnost, situacija i klima na poslu. Zaposlenik u toj fazi ne treba ništa osim posla, sve izvore zadovoljstva i nezadovoljstva nalazi u poslu, posao mu predstavlja cijeli svijet i taj svijet mu se čini velikim. U tome razdoblju svoje karijere se ne štedi, neracionalno

troši energiju, radi prekovremeno i upravo time se izlaže riziku od izgaranja na poslu. Karakteristika ove faze je u nerealnom očekivanju brzog postignuća i preveliko ulaganje u posao, odnosno velika predanost poslu (npr. rad preko vikenda, telefoniranje klijenta u bilo koje doba dana). U ovoj fazi se zaposlenik suočava s velikim brojem osoba s problemima, dodatno se angažira i radi duže od propisanog vremena. S vremenom utvrdi da količina uloženog profesionalnog napora biva u raskoraku sa željenim i postignutim rezultatima te dolazi do pojave osobnog razočarenja i prvih znakova bespomoćnosti. Navedeni znakovi su početni indikatori prelaska u sljedeću fazu *burnouta*.

Stagnacija je druga faza *burnouta* i nastupa kada zaposlenik postane svjestan da dometi posla nisu onakvi kakvim ih je zamišljao. To dovodi do stanja frustracije praćenog osjećajem razočarenja, dvojbe u vlastitu kompetentnost. Potom dolazi do sve češćih smetnji u komunikaciji, kako se klijentima tako i s radnim kolegama. Osoba postaje nepovjerljiva i osjeća neuključenost u radnu sredinu i emotivno je ranjiva, te to dovodi do emocionalnog povlačenja i izolacije.

Emocionalno povlačenje i izolacija je treća faza *burnouta*. Tu dolazi do udaljšavanja od klijenta i izoliranja od kolega što dodatno doprinosi doživljavanju posla kao besmislenog, nevrijednog. U ovoj fazi se javljaju glavobolje, kronični umor, nesаница, bol, poremećaj apetita i slično (Martinko, 2010., 100.).

Apatija je posljednja faza *burnouta* dolazi do povlačenja i izbjegavanja kao obrana od frustracije. Osoba koja je trajno izložena frustracijama postaje potpuno nezainteresirana za posao i nastavlja raditi samo radi preživljavanja. Ulaže se minimum vremena i energije, te se izbjegavaju izazovi i drži se podalje od svega što bi moglo utjecati na njezin položaj. Simptomi apatije su gubitak samopouzdanja, cinizam ozbiljne emocionalne poteškoće, nesposobnost komunikacije s kolegama i općenito narušeni međuljudski odnosi (Cuculić, 2006., 70.).

Zaposlenik ne mora točnim kronološkim redom prolaziti kroz sve navedene faze. Primjerice frustracija se može pojaviti prije ili tijekom stagnacije. Također ovisno o vrsti posla i raspoloženju u koju je osoba trenutno uključena može doći do entuzijazma, stagnacije,

povlačenja i apatije u istome danu. Također cijeli proces izgaranja osoba može proživjeti više puta tijekom karijere.

### **3. SINDROM SAGORIJEVANJA MEĐU STUDENTIMA**

Sindrom sagorijevanja se u novije doba počelo proučavati i među studentima. Stoga je zbog potrebe MBI opet modificiran i koristi se *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS). Studenti nisu zaposleni, ali njihova uključenost u pohađanje predavanja, polaganje ispita i izvršavanje specifičnih zadataka se može smatrati oblikom rada (Hu, Schaufeli, 2009., 395.). Za mnoge studente studiranje je stresno razdoblje jer moraju proći proces adaptacije na novu edukacijsku i društvenu okolinu. Također se veliki broj studenata uključuje i u povremene i privremene honorarne poslove, kao i razne oblike volontiranja, stoga su studenti opterećeni velikim akademskim i neakademskim zahtjevima. Prvenstveno sindrom sagorijevanja je povezan s akademskim obavezama i odnosi se na osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva studija, cinični stav prema studiju te percepciju vlastite nekompetentnosti kao studenta.

#### **3.1. Dimenzije sagorijevanja studenata**

Dimenzije sagorijevanja zaposlenika su iste kao i dimenzije sagorijevanja studenata. Kao posljedica preopterećenosti poslom i interpersonalnim konfliktom se javlja emocionalna iscrpljenost, a povezana je s konfliktom fakultet-posao, količinom vremena provedena u učenju i s brojem konfliktnih zahtjeva vezanih za studij. Dolazi do nedostatka socijalne podrške, a često je povezana i s nepravdom na studiju. Značajna povezanost je utvrđena između cinizma i podrške vršnjaka i konflikata u međuljudskim odnosima. Zbog smanjenih akademskih postignuća dolazi zbog nedostatka socijalne podrške te neodgovarajućeg korištenja vještina.

Studentsko sagorijevanje se javlja kao nedostatak unutarnjih resursa koji su vezani za školski život i neslaganja između očekivanja studenta od sebe i očekivanja od obitelji, prijatelja i profesora. S akademskim stresom je povezano sagorijevanje studenta. Smanjena motivacija za učenjem je povezana s cinizmom, dok je smanjena učinkovitost povezana s niskom akademskom percepcijom samoga sebe. Simptomi koji su vezani sa sagorijevanje studenata su: osjećaj umora zbog zahtjeva za čitanje, iscrpljenost. Sarkazam koji je vezan za domaću zadaću, pokazivanje ravnodušnih stavova i ponašanja, zatim studenti postaju neosjetljivi i bezosjećajni, osjećaju se neadekvatno kao studenti te imaju smanjenu učinkovitost (Čarapina, Ševo, 2017., 12.). Posljedice sagorijevanja studenata su sljedeće: izostajanje s predavanja, snižena motivacija za obavljanje obveznih aktivnosti, veći postotak studenata koji odustaju od studija.



Odgovor na kronične interpersonalne stresore na poslu se odnosi sagorijevanje. Tri su ključne dimenzije sagorijevanja: emocionalna iscrpljenost, osjećaj cinizma i smanjena učinkovitost (Sheri, Dodd, 2003., 291.).

*Emocionalna iscrpljenost* je najočitiija manifestacija sagorijevanja i zbog toga je najviše proučavana dimenzija sagorijevanja. Odnosi se na osjećaj smanjenih emocionalnih resursa, što rezultira gubitkom energije i slabošću (Hudek-Knežević, Krapić, Kalebić-Maglica, 2009., 130.). Kada je riječ o sagorijevanju tada pojedinci najčešće misle upravo na osjećaj emocionalne iscrpljenosti. Stoga, emocionalna iscrpljenost predstavlja prvu reakciju na stresne zahtjeve posla i predstavlja osnovnu individualnu stresnu dimenziju sagorijevanja. Emocionalno iscrpljene osobe se osjećaju umorno od suosjećanja, žale se na osjećaj emocionalne praznine, opisuju kako nemaju snage nizašto, razdražljive su, često ljute, pretjerano su osjetljiva na zbivanja u okolini (zvukovi, svijetla, mirisi), doživljavaju se bespomoćnim, gube seksualni interes. Također se javljaju i tjelesne poteškoće, kao što su bolovi, nesаница, probavne smetnje i slično. Neke emocionalno iscrpljene osobe pribjegu prekomjernoj upotrebi lijekova, alkohola i duhana. Osobe koje su emocionalno iscrpljene i fizički izmorene nisu u mogućnosti oporavka.

Dimenzija koja predstavlja interpersonalni kontekst sagorijevanja je *cinizam ili depersonalizacija* i ona se odnosi na negativne ili neosjetljive odgovore na različite aspekte posla. Stoga depersonalizacija se očituje kao promjena stavova, odnosa i ponašanja prema ljudima kojima treba pomoći. Osoba postaje bezosjećajna, neosjetljiva za probleme drugih ljudi, gubi interes za studiranjem, ne može usmjeriti pozornost na ono što profesor govori te se grubo i neprimjereno ponaša prema profesorima. Za vlastiti neuspjeh ili grešku okrivljuju profesora, kolegu. Također, osoba postaje zaokupljena vlastitim problemima, povlači se u socijalnim odnosima i sklona je sukobima i napadima.

Zadnja, odnosno treća dimenzija je *smanjena učinkovitost ili postignuće* koja se pri istraživanju stresa među studentima promatra kao akademska efikasnost. Očituje se smanjenjem učinkovitosti i uspješnosti. Gubi se polet, oduševljenje i entuzijizam. Dolazi do sve težeg odlaska na predavanje zbog smanjenja motivacije, sumnje u vlastite sposobnosti te

gubitka samopoštovanja i samopouzdanja i općenite produktivnosti. Također se razvijaju negativni stavovi prema fakultetu, ljudima i životu. Osoba pruža otpor promjenama, teško se prilagođava.

### **3.2. Dosadašnja istraživanja dimenzija sagorijevanja studenata**

Akademsko postignuće, uspjeh već nekoliko godina zaokuplja pažnju istraživača što je dovelo do velikog broja istraživanja (Mohorić, 2008., 10.). Do velikog broja istraživanja je došlo zbog interesa važnosti teme kako za pojedinca tako i za društvo u cjelini. Jedan od najvažnijih elemenata u nastavi je akademski uspjeh, a odnosi se na akademska postignuća studenata u nastavi. Najčešće se koristi prosjek ocjena studenata kao mjera uspjeha. U mnogim istraživanjima utvrđen je negativan odnos između akademskog uspjeha i sagorijevanja. Kod studenata se dimenzije sagorijevanja promatraju kroz akademsku efikasnost. Teorija očuvanja resursa podržava ideju o negativnom odnosu između uspjeha i stresa, odnosno sagorijevanja (odnosno sagorijevanja). Prema ovoj teoriji ljudi neće biti u stanju zadržati resurse (npr. vrijeme i znanje) ako doživljavaju stres. Kada pojedinci osjećaju da su pod stresom, njihova razina postignuća ima tendenciju smanjenja. Dakle, teorija očuvanja resursa potvrđuje činjenicu da se razina stresa povećava kada pojedinac gubi resurse. U tom bi slučaju to moglo dovesti do gubitka energije i motivacije, a time i do lošijega akademskoga uspjeha (Čarapina, Ševo, 2017., 21.). Demografska varijabla je dob i ona se pokazala najkonzistentnije povezanom sa sagorijevanjem.

Većina provedenih istraživanja su pokazala da mlađi zaposlenici imaju veću razinu sagorijevanja u odnosu na starije zaposlenike, ali ti se rezultati moraju oprezno tumačiti. Jedno od mogućih objašnjenja je da zaposlenici koji ranije u svojoj karijeri dožive sagorijevanje najvjerojatnije daju otkaz ili napuste posao, a na poslu ostanu oni koji doživljavaju niže razine sagorijevanja. Te se to također može primijeniti i kod studentske populacije. Studenti koji sagorijevanje dožive na početku studiranja najčešće upišu neki drugi fakultet jer se ne uspijevaju nositi sa zahtjevima koji trenutni studij stavlja pred njih ili potpune napuste fakultet i studiranje, tako da uopće ne dođu do viših godina studiranja. Što se tiče povezanosti spola sa sagorijevanjem, rezultati različitih istraživanja nisu konzistentni i jednoznačni. Većina istraživača se slaže s tvrdnjom koja glasi da muškarci više postižu rezultate na skali cinizma, a žene na skali emocionalne iscrpljenosti. Također postoje i podaci o povezanosti između

socijalne podrške i sagorijevanja. Socijalna podrška podrazumijeva percepciju primljene pomoći, koja je važna zbog osjećaja osobe da u kriznim ili stresnim situacijama može računati na savjete, informacije ili razumijevanje drugih ljudi (Karačić, 2012., 219.). Negativnu povezanost sa sagorijevanjem ima podrška obitelji i kolega. S nižim razinama sagorijevanja je blisko povezana socijalna podrška, posebno od strane prijatelja. Veća socijalna podrška prijatelja je povezana s nižim razinama depersonalizacije i višim razinama osobnog postignuća. Prijatelji, obitelj i partner predstavljaju sve tri vrste podrške i one su interkorelirane i značajno povezane sa sve tri dimenzije sagorijevanja. Veća socijalna podrška povezana je s nižim razinama emocionalne iscrpljenosti i depersonalizacije te s većim osobnim postignućem. Podrška kao što su obitelj, prijatelji i partner su interkorelirane i značajno povezane sa sve tri dimenzije sagorijevanja. Veća socijalna podrška je povezana s nižim razinama emocionalne iscrpljenosti i depersonalizacije te s većim osobnim postignućima. Nedostatak socijalne podrške od nadređenih povezan je sa sagorijevanjem. U prosjeku, on objašnjava 14 % varijance emocionalne iscrpljenosti, 6 % depersonalizacije i 2 % osobnoga postignuća. Nedostatak socijalne podrške od kolega objašnjava 5 % varijance emocionalne iscrpljenosti, 5 % depersonalizacije i 2 % osobnoga postignuća. Osim ovoga direktnoga utjecaja socijalne podrške na sagorijevanje, socijalna podrška može ublažiti efekte stresora na način da se pojedinci s većom podrškom bolje suočavaju sa zahtjevima posla (Čarapina, Ševo, 2017., 13.).

Na temelju studije o zdravlju mladeži koju su 2001. godine proveli pedijatri u Stuttgartu se pokazalo da učenici u velikoj mjeri pate od tjelesnih i psihosomatskih tegoba. Izostanak strpljivosti i pažnje roditelja, sve nemirnija okolina i porast broja sati provedenih ispred televizora i videa kao rezultat imaju zastrašujući porast broja učenika sa sindromom deficita pažnje. Najnovija studija koja je objavljena u Deutsches Ärzteblatt pokazuje da više od 15 posto učenika pati od nekog psihijatrijskog zdravstvenog poremećaja. Uz to se među učenicima, u velikoj mjeri kao posljedica onoga što djeca vide u obitelji i televizijskim ekranima, razvila zastrašujuća mjera spremnosti na nasilje (Joachim, 2011., 149.).

## 4. ISTRAŽIVANJE SAGORIJEVANJA STUDENATA TIJEKOM STUDIJA

U navedenom poglavlju su prikazani rezultati istraživanja sagorijevanja studenata tijekom studija na Veleučilištu u Rijeci.

### 4.1. Opis istraživanja

Istraživanje je provedeno putem *online* upitnika u razdoblju od 24. travnja do 3. svibnja 2019. godine za potrebe izrade specijalističkog završnog rada. Ispravno je popunjeno 86 anketa. Sudjelovanje u istraživanju bilo je u potpunosti dobrovoljno i anonimno. Cilj istraživanja je utvrditi sagorijevanje studenata na Veleučilištu u Rijeci i samoga zadovoljstva studenata. U prvom dijelu upitnika se nalaze opća pitanja o ispitaniku kao što su dob, spol, razina studija i slično, dok se u drugom dijelu pitanja odnose na istraživanje njihovog sagorijevanja i zadovoljstva studiranjem. U istraživanju je sudjelovalo 86 ispitanika. Ispitanici su bili studenti prve, druge i treće godine preddiplomskih stručnih studija i studenti prve i druge godine specijalističkih diplomskih stručnih studija.

### 4.2. Metodologija istraživanja

Kao instrument za provođenje istraživanja je korišten anonimni upitnik. Da bi se utvrdilo postojanje sindroma sagorijevanja koristio se *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS) (Maslach, Jackson, 1981, 100.). Čine ga tri dimenzije, a to su iscrpljenost, cinizam i akademska efikasnost (tablica 1) Za ispitivanje radnog angažmana studenata korišten je *Utrecht Work Engagement Scale* (UWES) koji se također sastoji od tri dimenzije, a to su: energija, predanost i zauzetost (tablica 2) (Schaufeli, Bakker, 2004., 5.).

**Tablica 1. MBI dimenzije**

Dimenzije	Broj tvrdnje
Emocionalna iscrpljenost	10, 11, 12, 13, 14
Cinizam	15, 16, 17
Akademska efikasnost	18, 19, 20, 21, 22, 23

Izvor: obrada autorice prema Maslach, C., Jackson, E. S., The measurement of experienced burnout, *Journal of occupational behaviour*, vol. 2, 1981., str. 100.

**Tablica 2. UWES dimenzije**

<b>Dimenzije</b>	<b>Broj tvrdnje</b>
Energija	24, 25, 26, 27, 28
Predanost	29, 30, 31, 32, 33
Zauzetost	34, 35, 36

Izvor: obrada autorice prema Schaufeli, W., Bakker, A., UWES – Utrecht Work Engagement Scale, Preliminary Manual, Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University, 2004., str. 5.

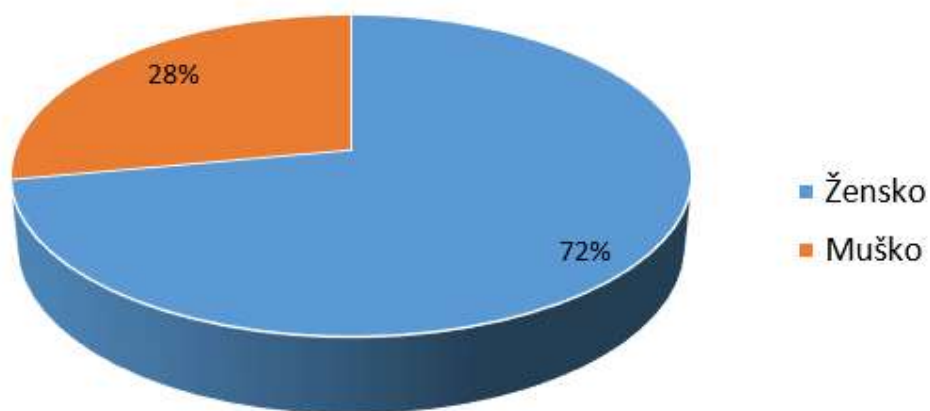
[https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test\\_manual\\_UWES\\_English.pdf](https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf) (26. 2. 2019.)

### 4.3. Rezultati istraživanja

Rezultati istraživanja su prikazani u skladu s dijelovima anketnog upitnika, najprije su prikazane opće karakteristike o ispitaniku, potom je prikazana analiza dimenzija te zasebni rezultati svakog pojedinog odgovora.

Upitnik je ispunilo 86 ispitanika od toga su 62 studentice odnosno 72 % i 24 studenata odnosno 28 % što je prikazano na grafikonu 1.

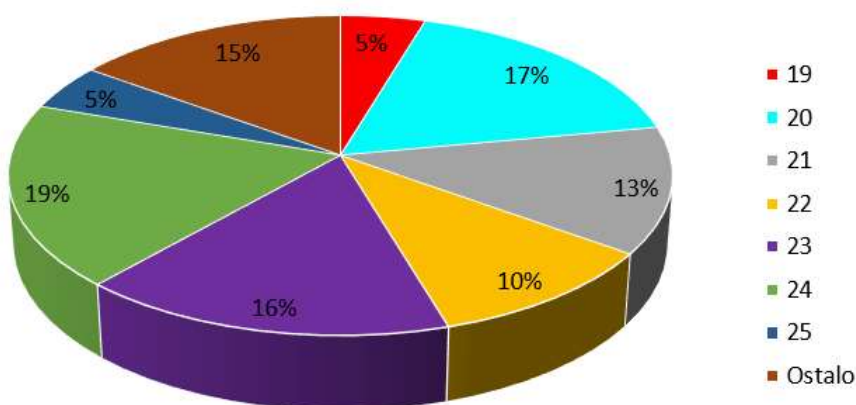
**Grafikon 1. Struktura anketiranih studenata**



Izvor: obrada autorice

Na temelju grafikona 2 se može vidjeti da je najveća zastupljenost studenata koji imaju 24 godine (16 studenata, odnosno 19 %), 20 godina (15 studenata, odnosno 17 %) i 23 godine (14 studenata, odnosno 16 %). Potom slijede studenti koji imaju 21 godinu (11 studenata, odnosno 13 %), 22 godine (9 studenata, odnosno 10 %) i 19 godina (4 studenata, odnosno 5 %). U kategoriju „ostalo“ (13 studenata, odnosno 15 %) spadaju studenti različite dobi, po dva odgovora (9,3 %) je dobiveno od studenata koji imaju 26, 34, 38 i 45 godina. Potom po jedan odgovor (5,8 %) je dobiveno od studenata koji imaju 28, 29, 44, 49, 51 godinu.

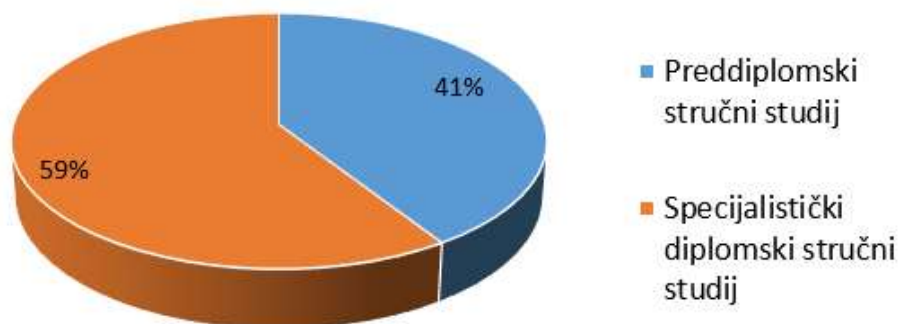
**Grafikon 2. Dob ispitanika**



Izvor: obrada autorice

Promatrajući ispitanike s obzirom na razinu studija može se uočiti da je veći udio studenata preddiplomskih stručnih studija 59 % odnosno 51 student dok je 41 %, odnosno 35 studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija (grafikon 3).

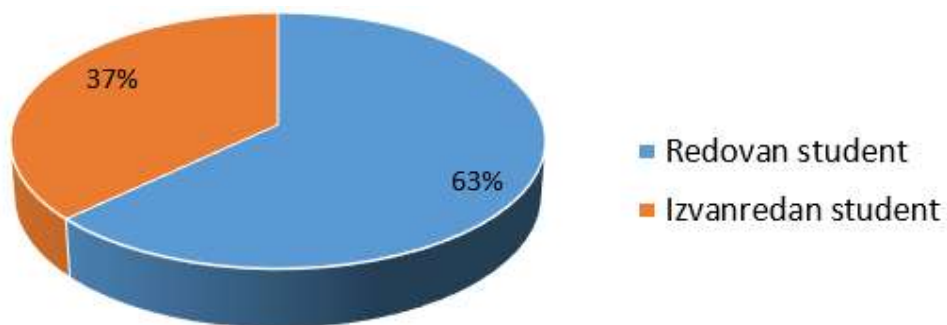
**Grafikon 3. Razina studija**



Izvor: obrada autorice

Upitnik je ispunilo 54, odnosno 63 % redovitih studenata i 32, odnosno 37 % izvanrednih studenata (grafikon 4).

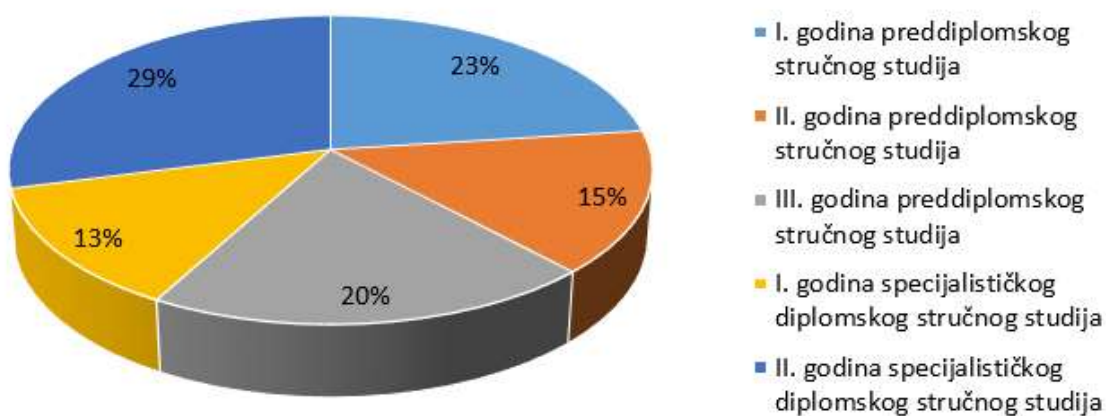
**Grafikon 4. Status studenta**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj ispitanika je s druge godine specijalističkih diplomskih stručnih studija dok je najmanje odgovora ispitanika s prve godine specijalističkih diplomskih stručnih studija (grafikon 5). Od ukupnog broja ispitanika s prve godine preddiplomskog stručnog studija je odgovorilo 11 ispitanika (23 %), 13 ispitanika (15 %) s druge godine preddiplomskog stručnog studija i 17 (20 %) sa treće godine preddiplomskog stručnog studija. Dok je s prve godine specijalističkog diplomskog stručnog studija 20 (13 %) i 25 ispitanika (29 %) s druge godine specijalističkog diplomskog stručnog studija.

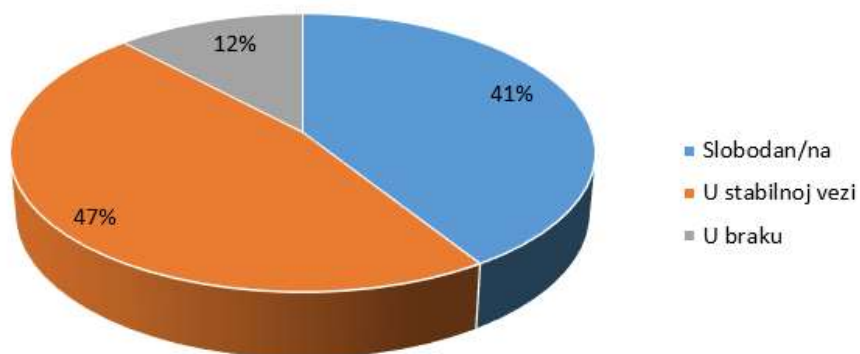
**Grafikon 5. Godina studija**



Izvor: obrada autorice

Bračni status ispitanika je prikazan na grafikonu 6. Iz grafičkog prikaza možemo vidjeti da je u stabilnoj vezi 48 % ispitanika (njih 41), 41 % (njih 30) slobodnih i 12 % (njih 10) u braku (grafikon 6).

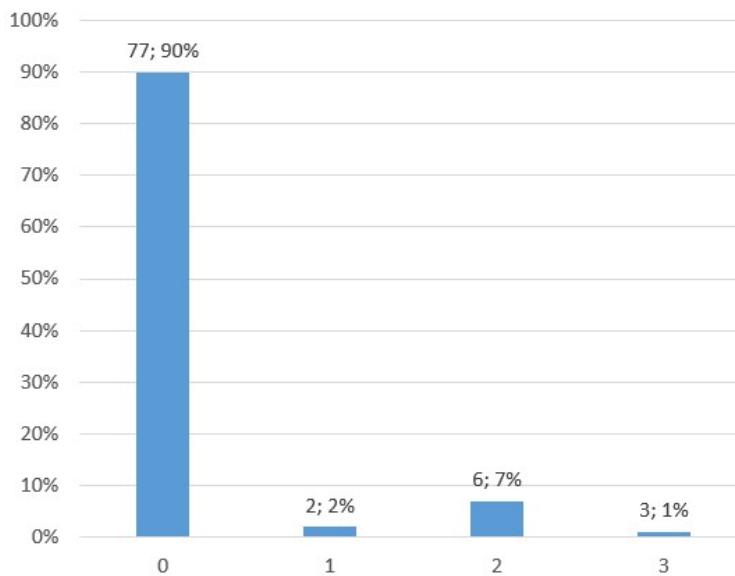
**Grafikon 6. Bračni status**



Izvor: obrada autorice

Prema broju djece uvjerljivo prevladavaju odgovori ispitanika koji nemaju djecu, što je odgovorilo 77, odnosno 90 % ispitanika. Zatim je 6, odnosno 7 % ispitanika odgovorilo da ima dvoje djece, dvije osobe, odnosno 2 % ima jedno dijete dok je samo jedna osoba odgovorila da ima troje djece što iznosi 1 % od ukupnog broja ispitanika (grafikon 7).

**Grafikon 7. Broj djece**

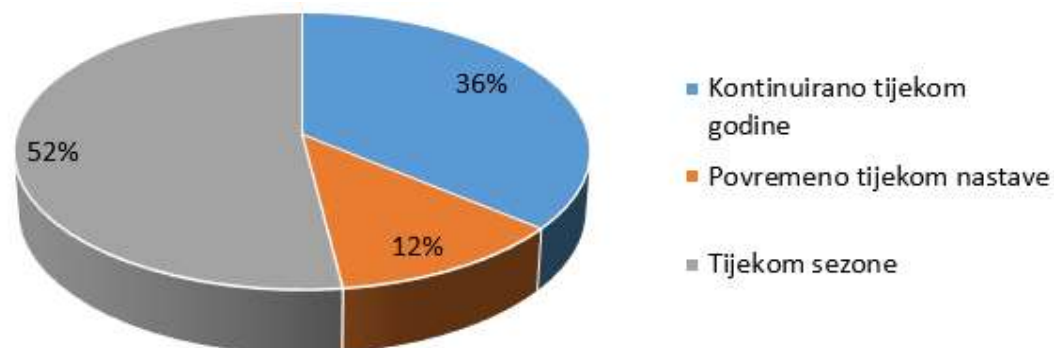


Izvor: obrada autorice



Najveća zastupljenost odgovora odnosi se na tvrdnju da tijekom studiranja rade „tijekom sezone“ što je odgovorilo 45, odnosno 52 % ispitanika, potom „kontinuirano tijekom godine“ radi 31, odnosno 36 % ispitanika, dok je 10, odnosno 12 % ispitanika odgovorilo da radi „povremeno tijekom nastave“ (grafikon 8).

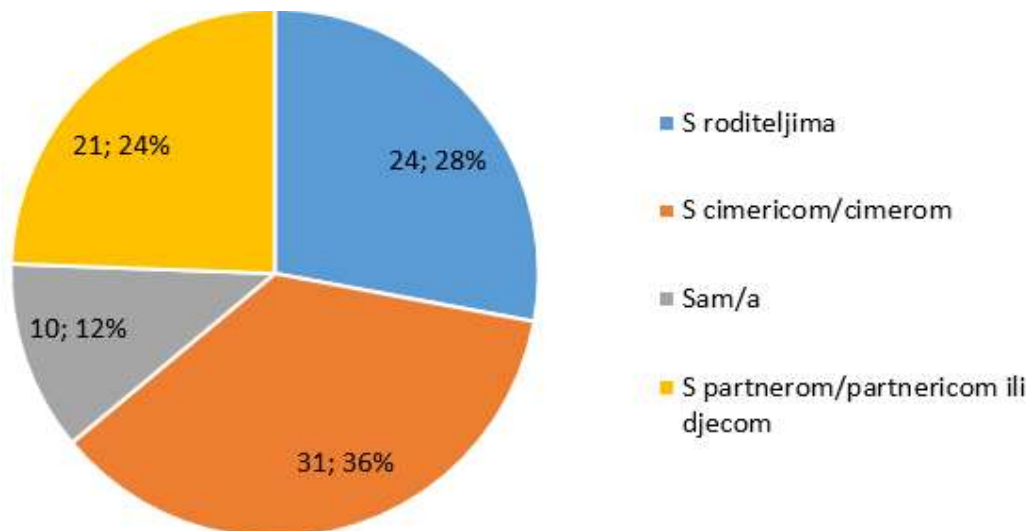
**Grafikon 8. Tijekom studiranja radim**



Izvor: obrada autorice

Grafikon 9 prikazuje da većina ispitanika živi s cimericom/cimerom 31 (36 %), zatim slijede odgovori s roditeljima 24 (28 %) i s partnerom i/ili djecom što je odgovorio 21 ispitanik, a tvrdnja s najmanje odgovora je da žive sami što odgovorilo 10 odnosno 12 % ispitanika.

**Grafikon 9. Tijekom studiranja živim**



Izvor: obrada autorice

Drugi dio upitnika sadržavao je tvrdnje koje se odnose na dimenzije sagorijevanja studenata: emocionalna iscrpljenost, cinizam, akademska efikasnost. Slaganje s tvrdnjama su ispitanici ocjenjivali ocjenama od 1 do 5, pri čemu 1 znači „nikad“, 2 „rjetko“, 3 „ponekad“, 4 „često“ i 5 „uvijek“. Rezultati su prikazani u zasebne četiri tablice: ukupni rezultati te s obzirom na razinu studija, status studenta i radi li student tijekom nastave ili samo sezonski.

Tablica 3 prikazuje dimenziju emocionalne iscrpljenosti koja opisuje kako se studenti osjećaju tijekom studiranja. Na temelju dimenzije emocionalne iscrpljenosti može se vidjeti da su studentima učenja i predavanja „ponekad“ naporna što je odgovorilo 34, odnosno 40 % studenata i da se „ponekad“ osjećaju sagorjelo zbog studiranja je odgovorilo 29, odnosno 34 % studenata. Ispod tablica se nalaze zasebni grafikoni za svaku pojedinu tvrdnju koja je vezana za emocionalnu iscrpljenost.

**Tablica 3. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti**

<b>Emocionalna iscrpljenost</b>	1 Nikad	2 Rijetko	3 Ponekad	4 Često	5 Uvijek
Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja.	10 12 %	14 16 %	22 26 %	24 28 %	16 18 %
Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno.	7 8 %	10 12 %	24 28 %	24 28 %	21 24 %
Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu.	15 17 %	14 16 %	22 26 %	26 30 %	9 11 %
Učenje i predavanja su mi naporna.	9 11 %	16 19 %	34 40 %	19 21 %	8 9 %
Osjećam se sagorjelo zbog studija.	12 14 %	15 17 %	29 34 %	18 21 %	12 14 %

Izvor: Obrada autorice

Tablica 4 prikazuje rezultate o emocionalnoj iscrpljenosti s obzirom na razinu studija. Upitnik je ispunilo 86 studenata od toga je 51 student s preddiplomskih stručnih studija i 35 studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija. Na temelju tablice može se zaključiti da su učenja i predavanja „ponekad“ naporna studentima preddiplomskih stručnih studija što je odabralo 23 % odnosno 20 studenata, potom 15 odnosno 16 % studenata sa specijalističkih studija. Također se studenti s preddiplomskih stručnih studija „ponekad“ osjećaju emocionalno iscrpljeno zbog studija što je odabralo 14 % odnosno 12 studenata, dok se studenti sa specijalističkih diplomskih stručnih studija „često“ osjećaju emocionalno iscrpljeno što je odgovorilo 10 tj. 12 % studenata.

**Tablica 4. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti s obzirom na razinu studija**

Emocionalna iscrpljenost (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja.	8 %	3 %	9 %	7 %	14 %	12 %	16 %	12 %	12 %	7 %
Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno.	7 %	1 %	6 %	6 %	17 %	10 %	15 %	13 %	14 %	10 %
Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu.	13 %	5 %	12 %	5 %	10 %	15 %	19 %	12 %	6 %	5 %
Učenje i predavanja su mi naporna.	8 %	2 %	10 %	9 %	23 %	16 %	13 %	8 %	5 %	5 %
Osjećam se sagorjelo zbog studija.	8 %	6 %	13 %	5 %	21 %	13 %	10 %	10 %	7 %	7 %

Legenda: 1 – preddiplomski stručni studij, 2 – specijalistički diplomski stručni studij

Izvor: Obrada autorice

Tablica 5 prikazuje rezultate o emocionalnoj iscrpljenosti s obzirom na status studenta. Upitnik je ispunilo 54 studenata s redovitih i 32 studenta s izvanrednih studija. Na temelju tablice može se zaključiti da se studenti s redovitih studija „ponekad“ osjećaju sagorjelo zbog studija što je odgovorilo 23 studenta, odnosno 27 % dok se samo 7 % studenta za izvanrednih studija tako izjasnilo što je 6 studenata. Na tvrdnju „Učenje i predavanje su mi naporna“ 27 %, odnosno 23 studenata je odgovorilo „ponekad“ i 13 % odnosno 11 studenta s izvanrednog studija.

**Tablica 5. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti s obzirom na status studenta**

Emocionalna iscrpljenost (status studenta)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja.	8 %	3 %	8 %	8 %	20 %	6 %	16 %	12 %	10 %	8 %
Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno.	7 %	1 %	5 %	7 %	21 %	7 %	17 %	10 %	13 %	12 %
Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu.	12 %	6 %	8 %	8 %	15 %	10 %	21 %	9 %	7 %	3 %
Učenje i predavanja su mi naporna.	6 %	5 %	10 %	8 %	27 %	13 %	14 %	8 %	6 %	3 %
Osjećam se sagorjelo zbog studija.	8 %	6 %	9 %	8 %	27 %	7 %	12 %	9 %	7 %	7 %
Legenda: 1 – redoviti student, 2 – izvanredni student										

Izvor: Obrada autorice

Tablica 6 prikazuje rezultate o emocionalnoj iscrpljenosti s obzirom na posao tijekom studiranja. Upitnik je ispunio 41 student koji radi kontinuirano i povremeno tijekom godine i 45 studenata koji rade sezonski. Može se vidjeti da studenti koji rade sezonski „ponekad“ osjećaju iscrpljeno na kraju radnoga dana, što je odgovorilo 8 odnosno 19 % studenata, dok studenti koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine se osjećaju „često“ iscrpljeno na kraju radnoga dana što je odgovorilo 13 odnosno 15% studenata.

**Tablica 6. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti s obzirom na posao tijekom studiranja**

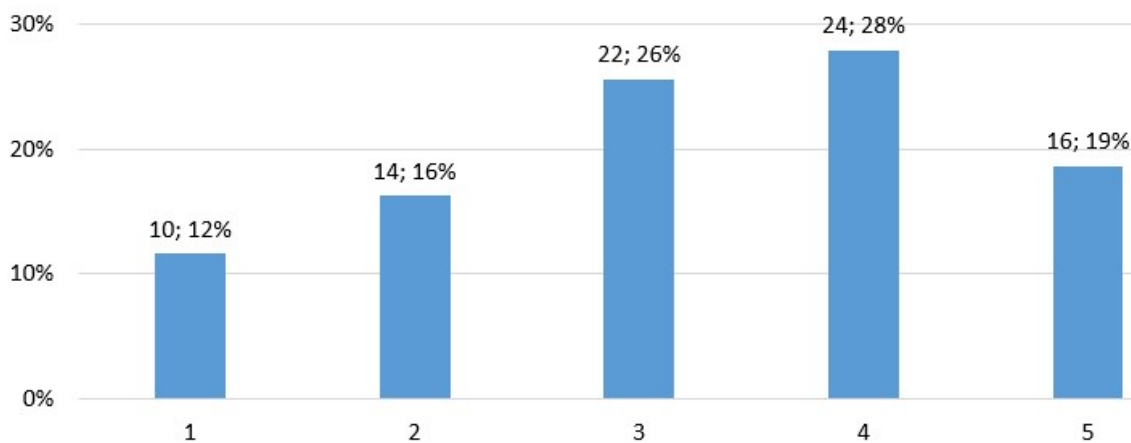
Emocionalna iscrpljenost (posao tijekom studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja.	5 %	7 %	12 %	5 %	9 %	16 %	13 %	15 %	9 %	9 %
Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno.	2 %	6 %	7 %	5 %	9 %	19 %	14 %	14 %	15 %	9 %
Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu.	9 %	8 %	7 %	9 %	12 %	14 %	14 %	16 %	6 %	5 %
Učenje i predavanja su mi naporna.	8 %	2 %	6 %	13 %	20 %	20 %	9 %	13 %	5 %	5 %
Osjećam se sagorjelo zbog studija.	8 %	6 %	7 %	10 %	13 %	21 %	12 %	7 %	8 %	8 %

Legenda: 1 – kontinuirano i povremeno tijekom godine, 2 – tijekom sezone

Izvor: Obrada autorice

Na tvrdnju da se studenti osjećaju emocionalno iscrpljeno, 24 studenta (28 %) se izjasnilo da se „često“ osjećaju emocionalno iscrpljeno zbog studiranja, a 22 ispitanika (26 %) je na isto pitanje odgovorilo „ponekad“. Dok 10 ispitanika (12 %) je dogovorilo da se „nikad“ ne osjećaju emocionalno iscrpljeno zbog studiranja što ukazuje na činjenicu da se studenti osjećaju uglavnom emocionalno iscrpljeno zbog studiranja (grafikon 10).

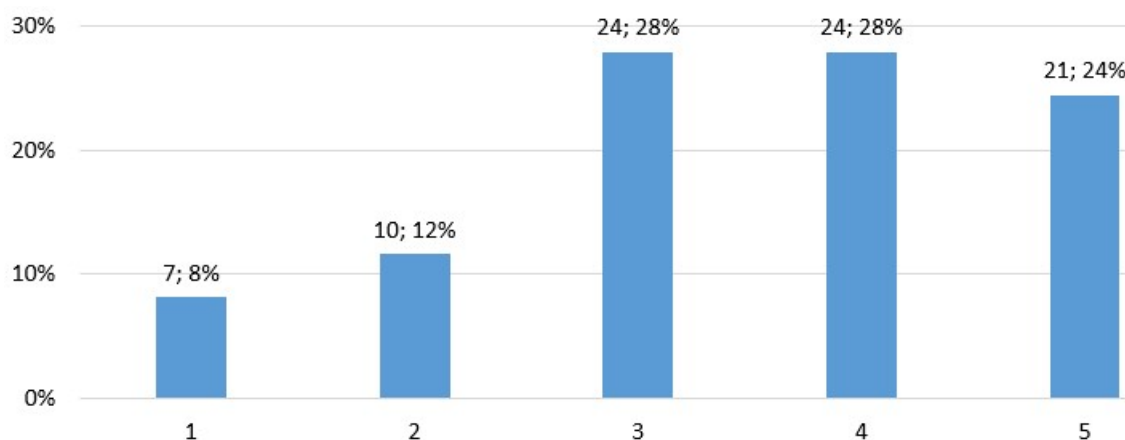
**Grafikon 10. Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja**



Izvor: obrada autorice

Za tvrdnju „Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno“ isti broj ispitanika (24 studenta, odnosno 28 %) je odabrao „često“ i ponekad“, potom je 21 student odabrao „uvijek“ što iznosi 24 %. Opciju „nikad“ je odabrao najmanji broj ispitanika, 7 njih odnosno 8 %. Na temelju grafikona 11 može se uvidjeti da se studenti na kraju radnoga dana osjećaju iscrpljeno što je posljedica toga što studenti uz studij ujedno i rade. Zanimljiv je podatak da je veći broj studenata koji ne rade tijekom studija (19 %, odnosno njih 16) odgovorilo da se „ponekad“ osjećaju „iscrpljeno“, a tek 9 % (njih 8) koji rade kontinuirano. Do velike razlike dolazi tek u kategoriji „uvijek“ što je i očekivano za studente koji rade kontinuirano tijekom studija.

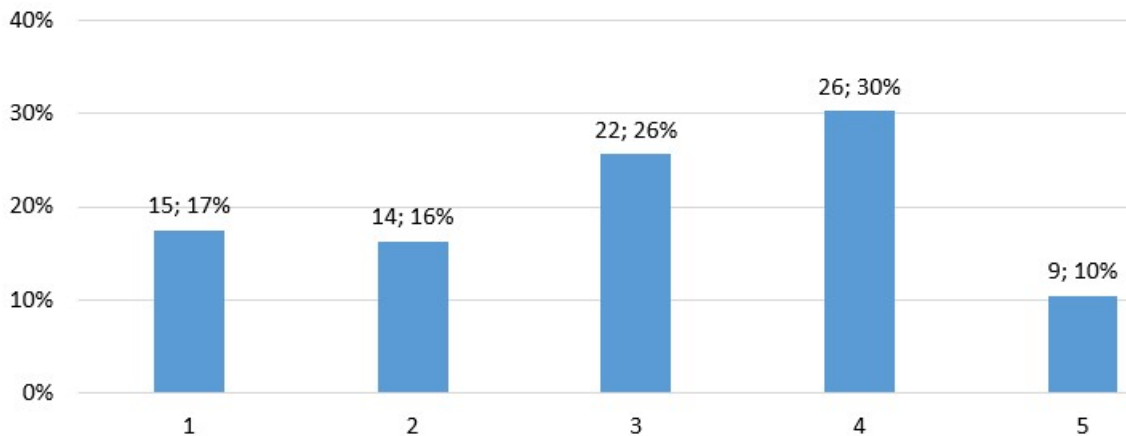
**Grafikon 11. Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno**



Izvor: obrada autorice

Rezultati istraživanja pokazuju da se najviše, odnosno 26 studenata (30 %) „često“ osjećaju umorno kada se ujutro probude i suoče s novim danom na fakultetu dok se 22 (26 %) studenta tako „ponekad“ osjeća. Najmanje zastupljeni odgovor je „uvijek“ što je odabralo 9 studenata odnosno 11 %. Grafikon 12 prikazuje da se studenti „ponekad“ i „često“ osjećaju umorno kada se probude i suoče s novim danom na fakultetu.

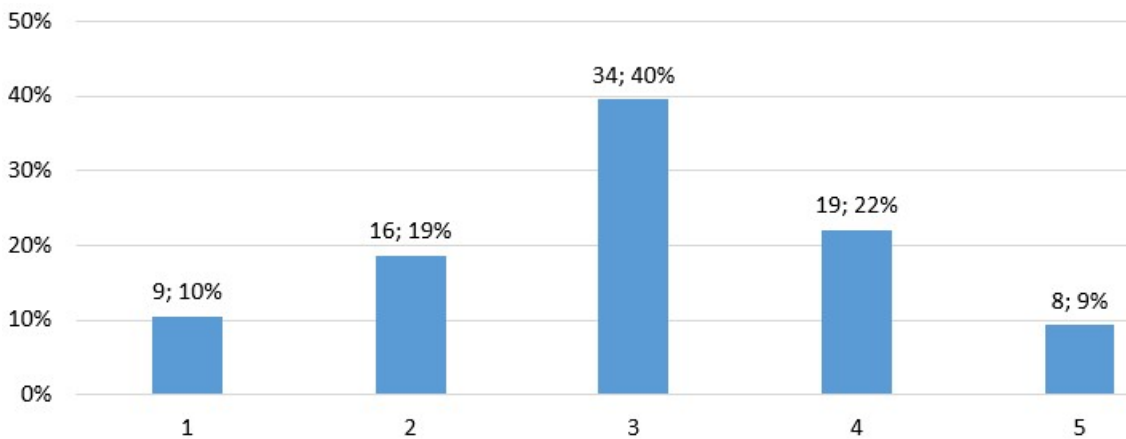
**Grafikon 12. Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu**



Izvor: obrada autorice

Na tvrdnju „Učenje i predavanja su mi naporna“ (grafikon 13) najveća zastupljenost odgovora je „ponekad“ što je odgovorilo 34 studenata, odnosno 40 %, dok 8 studenata (9 %) smatra da nisu „nikad“. Na temelju grafikona se može zaključiti da su studentima učenja i predavanja ponekad naporna.

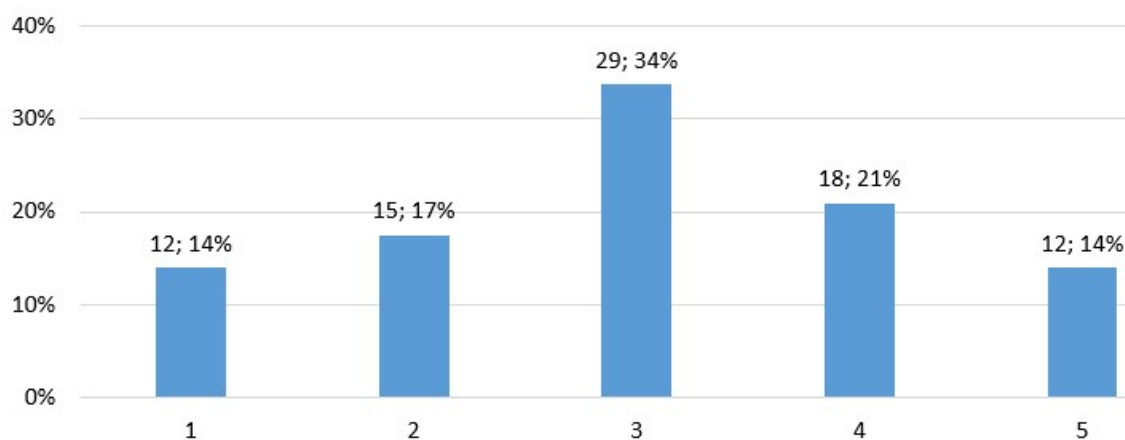
**Grafikon 13. Učenje i predavanja su mi naporna**



Izvor: obrada autorice

Grafikon 14 prikazuje odgovore na tvrdnju „Osjećam se sagorjelo zbog studija.“. Najveća zastupljenost odgovora je „ponekad“ što je odgovorilo 29, odnosno 34 % studenata, 18 (21 %) studenata je odgovorilo „često“, te 15 (17 %) studenata je odgovorilo „rijetko“. Grafikon ukazuje da se studenti ponekad osjećaju sagorjelo zbog studija. Ključ u prevenciji od sindroma sagorijevanja je dobra priprema. Pod time se podrazumijeva da raspored vremena može pomoći kako bi se na najbolji mogući način uravnotežile društvene aktivnosti sa zadacima koje su vezani za studij. Treba dobro procijeniti koliko je to moguće ostvariti i što se može delegirati ili eliminirati. Suočavanje sa stresom je ključno za izbjegavanje izgaranja. Najpoznatiji načini su: realno sagledavanje slike sebe i postavljenih ciljeva, prepoznavanje simptoma stresa i izgaranja, traženje pomoći kada je to potrebno i slično (Smith, Segal, J., Robinson, Segal, R., 2019.).

**Grafikon 14. Osjećam se sagorjelo zbog studija**



Izvor: obrada autorice

U dijelu anketnog upitnika koji govori o cinizmu (tablica 7) studenti su izražavali svoje mišljenje o fakultetu, njihovu zainteresiranost za fakultet nakon upisa, oduševljenost samim fakultetom i sumnju u važnost fakulteta. Može se vidjeti da je najveća zastupljenost opcije „nikad“ uz tvrdnju da „nisu sumnjali u važnost studija“ što je odgovorilo 33, odnosno 38 % studenata.



**Tablica 7. Dimenzija cinizma**

Cinizam	1	2	3	4	5
	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet.	27 31 %	14 16 %	27 30 %	8 9 %	10 12 %
Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem.	27 31 %	14 16 %	22 26 %	13 15 %	10 12 %
Sumnjam u važnost mog studija.	33 38 %	11 13 %	21 24 %	10 12 %	11 13 %

Izvor: obrada autorice

Tablica 8 prikazuje rezultate o cinizmu s obzirom na razinu studija. Upitnik je ispunilo 86 studenata od toga je 51 student s preddiplomskih stručnih studija i 35 studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija. Na temelju tablice može se zaključiti da studenti preddiplomskih stručnih studija „nikad“ nisu posumnjali u važnost svog studija što je odgovorilo 20 odnosno 28 % studenata, dok su „ponekad“ posumnjali studenti sa specijalističkih diplomskih stručnih studija što je odgovorilo 13 odnosno 10 % studenata. Također studenti s preddiplomskih stručnih studija „nikad“ nisu postali manje zainteresirani za svoj studij nakon upisa na fakultet što je odgovorilo 19 odnosno 23 %, studenata, a sa specijalističkih diplomskih stručnih studija su „ponekad“ posumnjali u tu tvrdnju, a tako je odgovorilo 10 odnosno 15 % studenata.

**Tablica 8. Dimenzija cinizma s obzirom na razinu studija**

Cinizam (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet.	23 %	8 %	9 %	7 %	16 %	15 %	5 %	5 %	6 %
Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem.	22 %	6 %	9 %	7 %	14 %	12 %	8 %	7 %	6 %	9 %
Sumnjam u važnost mog studija.	28 %	9 %	8 %	7 %	10 %	12 %	7 %	7 %	6 %	6 %

Legenda: 1 – preddiplomski stručni studij, 2 – specijalistički diplomski stručni studij

Izvor: Obrada autorice

Tablica 9 prikazuje rezultate o cinizmu s obzirom na status studenta. Upitnik je ispunilo 54 studenta s redovitih i 32 studenta s izvanrednih studija. Na temelju tablice može se zaključiti da studenti s redovitih i izvanrednih studija nisu „nikad“ posumnjali u važnost studija što je odgovorilo 21 % odnosno 18 redovitih studenata i 10 % odnosno 9 izvanrednih studenata.

**Tablica 9. Dimenzija cinizma s obzirom na status studenta**

Cinizam (status studenta)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet.	21 %	10 %	8 %	8 %	21 %	10 %	6 %	3 %	7 %	5 %
Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem.	20 %	12 %	20 %	6 %	14 %	12 %	10 %	5 %	8 %	3 %
Sumnjam u važnost mog studija.	21 %	17 %	10 %	2 %	15 %	9 %	9 %	2 %	7 %	6 %
Legenda: 1 – redoviti student, 2 – izvanredni student										

Izvor: Obrada autorice

Tablica 10 prikazuje rezultate o cinizmu s obzirom na posao tijekom studiranja. Upitnik je ispunio 41 student koji radi kontinuirano i povremeno tijekom godine i 45 studenata koji rade sezonski. Može se vidjeti da su studenti koji kontinuirano rade tijekom godine „ponekad“ postali manje zainteresirani za svoj studij nakon upisa na fakultet što je odgovorilo 10 odnosno 15 % studenata, dok studenti koji rade tijekom sezone u navedenu tvrdnju nisu „nikad“ posumnjali što je odgovorilo 14 odnosno 20 % studenata.

**Tablica 10. Dimenzija cinizma s obzirom na posao tijekom studiranja**

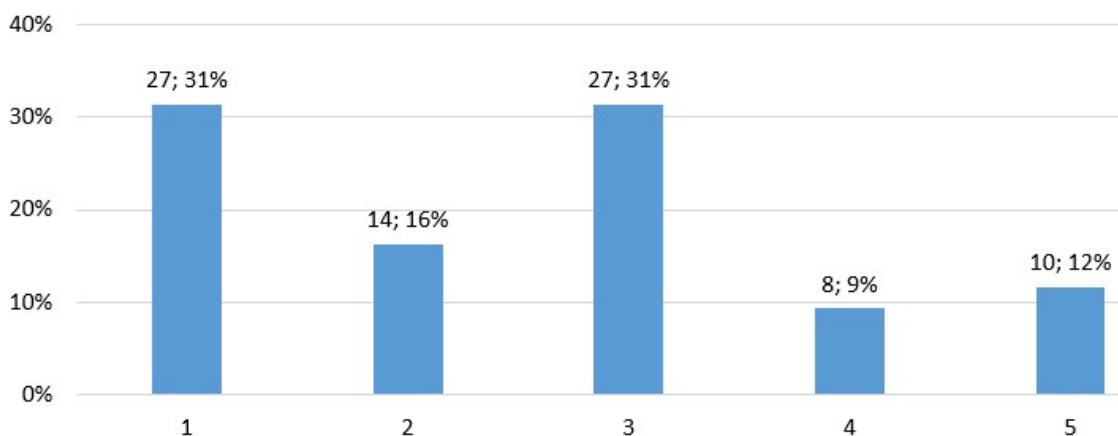
Cinizam (posao tijekom studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet.	12 %	20 %	8 %	8 %	15 %	16 %	6 %	3 %	7 %
Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem.	14 %	17 %	8 %	8 %	12 %	14 %	7 %	8 %	7 %	5 %
Sumnjam u važnost mog studija.	21 %	17 %	3 %	9 %	10 %	14 %	6 %	6 %	7 %	6 %

Legenda: 1 – kontinuirano i povremeno tijekom godine, 2 – tijekom sezone

Izvor: Obrada autorice

Jednak broj studenata (27, 31,4 %) je odabrao „nikad“ i „ponekad“ u ocjeni tvrdnje „Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet“ (grafikon 15) na temelju čega se može zaključiti da su studenti uglavnom ostali zainteresirani sa svoj studij nakon upisa.

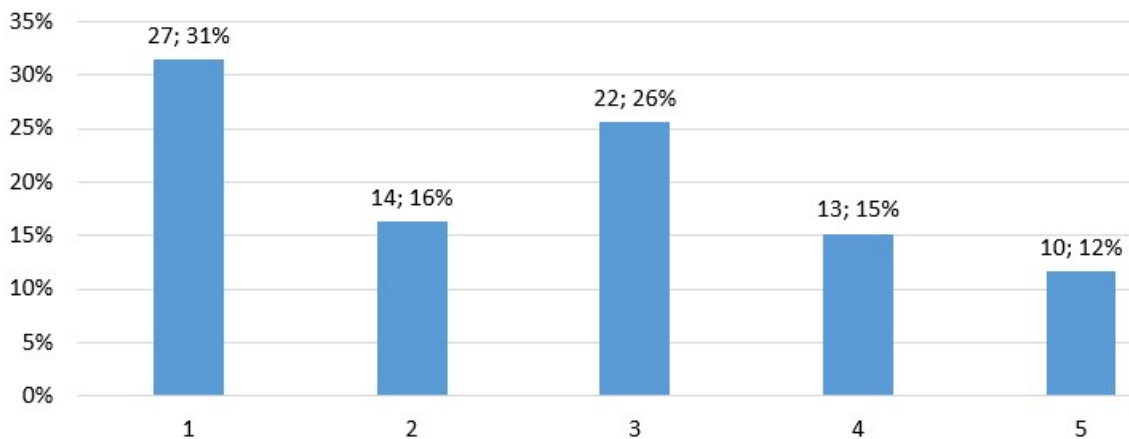
**Grafikon 15. Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet**



Izvor: obrada autorice

Za tvrdnju „Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem“ najveća zastupljenost odgovora je „nikad“ što je odgovorilo 27, odnosno 31 % studenata, a najmanje zastupljeni odgovor je „uvijek“ što je odgovorilo 10, odnosno 12 % studenata. Na temelju toga se može zaključiti da studenti nisu postali manje oduševljeni svojim studijem.

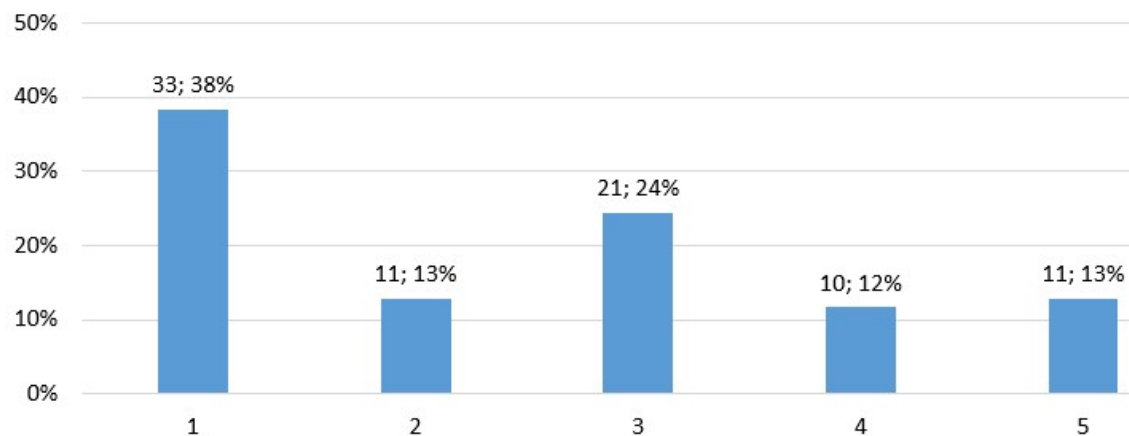
**Grafikon 16. Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem**



Izvor: obrada autorice

Tvrdnja koja glasi „Sumnjam u važnost mog studija“ ima najveću zastupljenost odgovora „nikad“ što je odgovorilo 35, odnosno 38 % studenata, a najmanje je „često“ što je odgovorilo 10, odnosno 12 % studenata. Na temelju grafikona 17 može se zaključiti da studenti ne sumnjaju u važnost njihovog studija.

**Grafikon 17. Sumnjam u važnost mog studija**



Izvor: obrada autorice

U dijelu anketnog upitnika koji govori o akademskoj efikasnosti (tablica 11) ispituje se što studenti misle o svojoj učinkovitosti u rješavanju problema s kojima se susreću na fakultetu, doprinos fakultetu i slično. Može se vidjeti da je najveća zastupljenost odgovora „ponekad“ studenti „vjeruju da učinkovito doprinose nastavi“ i „rješavaju stvari“ što je odgovorilo 39, odnosno 46 % studenata.

**Tablica 11. Dimenzija akademske efikasnosti**

<b>Akademska efikasnost</b>	1 Nikad	2 Rijetko	3 Ponekad	4 Često	5 Uvijek
Mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnem na fakultetu.	3 4 %	8 9 %	29 34 %	24 27 %	22 26 %
Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi.	4 5 %	13 15 %	39 46 %	19 21 %	11 13 %
Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica	3 4 %	5 6 %	25 29 %	32 37 %	21 24 %
Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju	2 2 %	2 2 %	14 17 %	21 24 %	47 55 %
Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija	1 1 %	3 4 %	28 32 %	23 27 %	31 36 %
Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari	1 1 %	5 6 %	39 45 %	24 28 %	17 20 %

Izvor: obrada autorice

Tablica 12 prikazuje rezultate o akademskoj efikasnosti s obzirom na razinu studija. Upitnik je ispunilo 86 studenata od toga je 51 student s preddiplomskih stručnih i 35 studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija. Na temelju tablice može se zaključiti da studenti preddiplomskih stručnih studija smatraju da „ponekad“ mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnu na fakultetu što je odgovorilo 21 odnosno 24 % studenata dok samo 8 odnosno 9 % studenata to smatra sa specijalističkih diplomskih stručnih studija. Na tvrdnju „Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju“ studenti s preddiplomskih stručnih studija smatraju da se „uvijek“ osjećaju motivirano što je odgovorilo 35 % odnosno 30 studenata, te 10 % odnosno 17 studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija.

**Tablica 12. Dimenzija akademske efikasnosti s obzirom na razinu studija**

Akademska efikasnost (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnem na fakultetu.	1 %	2 %	6 %	3 %	24 %	9 %	15 %	13 %	13 %	13 %
Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi.	5 %	0 %	10 %	5 %	27 %	19 %	12 %	10 %	6 %	7 %
Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica	3 %	0 %	3 %	2 %	19 %	10 %	20 %	17 %	14 %	10 %
Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju	2 %	0 %	1 %	1 %	9 %	7 %	12 %	13 %	35 %	20 %
Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija	1 %	0 %	2 %	1 %	14 %	19 %	10 %	15 %	10 %	13 %
Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari	1 %	0 %	6 %	0 %	24 %	21 %	15 %	13 %	13 %	7 %
Legenda: 1 – preddiplomski stručni studij, 2 – specijalistički diplomski stručni studij										

Izvor: obrada autorice

Tablica 13 prikazuje rezultate o akademskoj efikasnosti s obzirom na status studenta. Upitnik je ispunilo 54 studenta s redovitih i 32 studenta s izvanrednih studija. Na temelju tablice

može se zaključiti da studenti s redovitih i izvanrednih studija „vjeruju da 'ponekad' učinkovito doprinose nastavi“, što je odgovorilo 26 odnosno 30 % redovitih studenata, dok je 13 odnosno 15 % studenata s izvanrednih studija. Redoviti studenti i to 12 % odnosno 10 studenata smatra da „uvijek“ mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnu na fakultetu, te na tu istu tvrdnju je odgovorilo 14 % odnosno 12 studenata s izvanrednih studija.

**Tablica 13. Dimenzija akademske efikasnosti s obzirom na status studenta**

Akademska efikasnost (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnem na fakultetu.	1 %	2 %	7 %	2 %	22 %	12 %	21 %	7 %	12 %	14 %
Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi.	2 %	2 %	13 %	2 %	30 %	15 %	12 %	10 %	6 %	7 %
Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica	2 %	1 %	3 %	2 %	17 %	12 %	22 %	15 %	17 %	7 %
Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju	2 %	0 %	0 %	2 %	10 %	6 %	15 %	9 %	35 %	20 %
Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija	1 %	0 %	1 %	2 %	21 %	12 %	20 %	7 %	20 %	16 %
Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari	1 %	0 %	5 %	1 %	28 %	17 %	19 %	9 %	10 %	9 %
Legenda: 1 – redoviti student, 2 – izvanredni student										

Izvor: obrada autorice

Rezultati dimenzije akademske efikasnosti s obzirom na posao tijekom studiranja su prikazani u tablici 14. Studenti koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine smatraju da su saznali mnogo korisnih informacija tijekom studiranja što je odgovorilo 18 odnosno 21 % studenata, dok to misli 13 odnosno 15 % studenata koji rade tijekom sezone.

**Tablica 14. Dimenzija akademske efikasnosti s obzirom na posao tijekom studiranja**

Akademska efikasnost (posao tijekom studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	Mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnem na fakultetu.	2 %	1 %	3 %	6 %	10 %	23 %	15 %	13 %	16 %
Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi.	2 %	2 %	3 %	12 %	20 %	26 %	13 %	9 %	9 %	3 %
Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica	1 %	2 %	2 %	3 %	14 %	15 %	16 %	21 %	14 %	10 %
Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju	0 %	2 %	2 %	0 %	8 %	8 %	10 %	14 %	27 %	28 %
Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija	0 %	2 %	2 %	0 %	20 %	13 %	5 %	22 %	21 %	15 %
Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari	0 %	1 %	2 %	3 %	19 %	27 %	14 %	14 %	13 %	7 %

Legenda: 1 – kontinuirano i povremeno tijekom godine, 2 – tijekom sezone

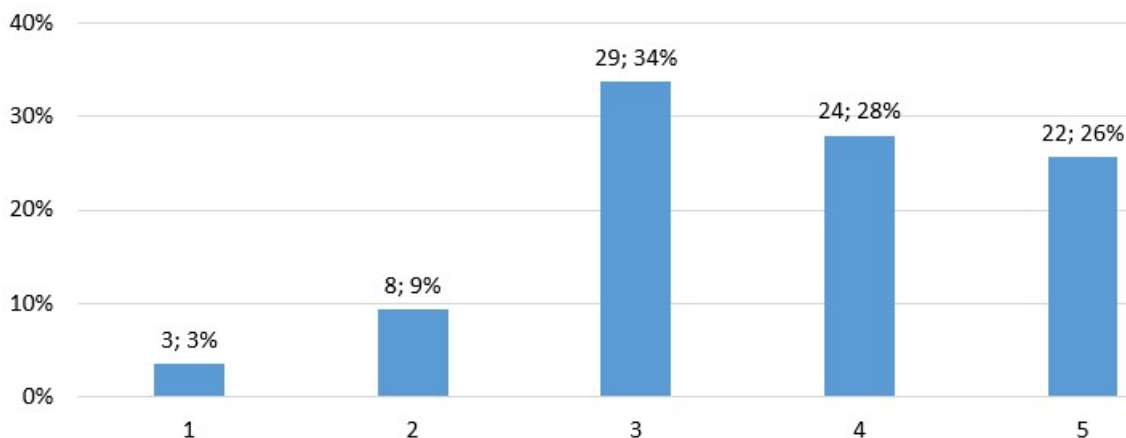
Izvor: obrada autorice

Na tvrdnju da studenti „mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnu na fakultetu“, 29 odnosno 34 % studenata to čini „ponekad“ dok 24 studenata odnosno 28 % je odabralo kategoriju „često“, dok njih 22 (26 %) smatra da to čine „uvijek“. Grafikon 18 ukazuje na činjenicu da studenti mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnu na fakultetu. Veći broj studenata koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine je odgovorilo da može uvijek učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnu na fakultetu u odnosu na studente



koji rade tijekom sezone. Moguće objašnjenje je to što studenti koji kontinuirano rade se susreću s time i u samome poslu.

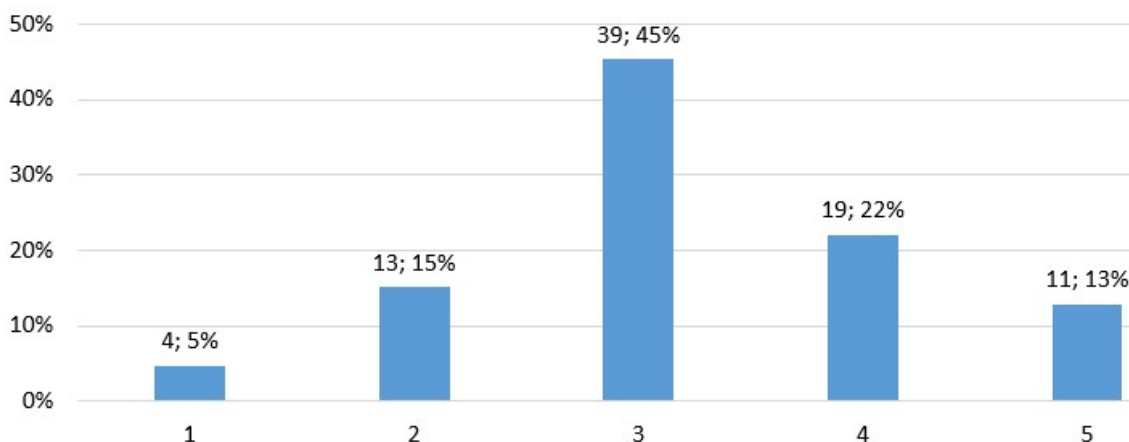
**Grafikon 18. Mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnem na fakultetu**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj ispitanika je na tvrdnju „Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi“ odabralo „ponekad“, njih 39, odnosno 45 %, a najmanje ispitanika je odabralo „nikad“ njih 4, odnosno 5 %. Dobiveni rezultati govore da studenti vjeruju da uglavnom učinkovito doprinose nastavi (grafikon 19).

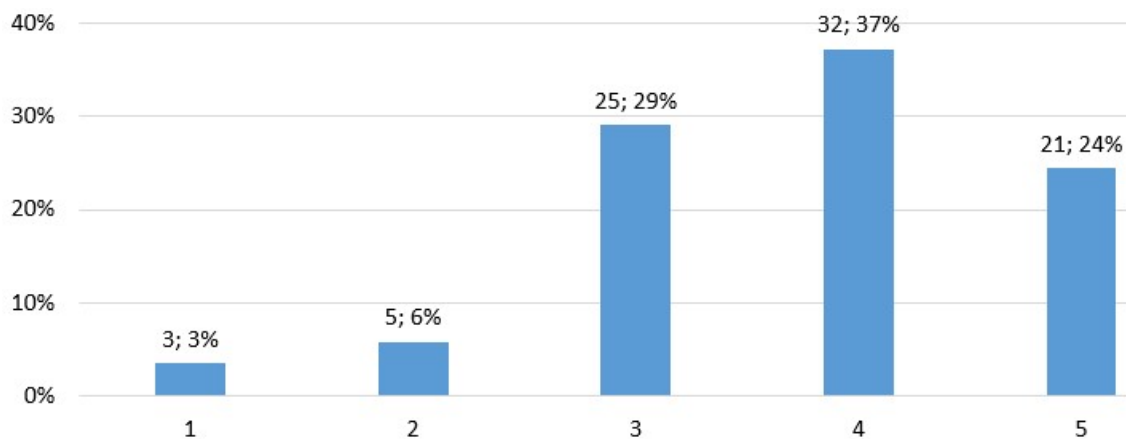
**Grafikon 19. Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi**



Izvor: obrada autorice

Tvrđnja „Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica“ studenti su odabrali najčešće tvrdnju „često“ što je odabralo 32, odnosno 37 % studenta, a najmanje zastupljena tvrdnja je „nikad“ što je odgovorilo 3 (3 %) studenata. Na temelju grafikona 20 može se zaključiti da se studenti smatraju dobrim studentima.

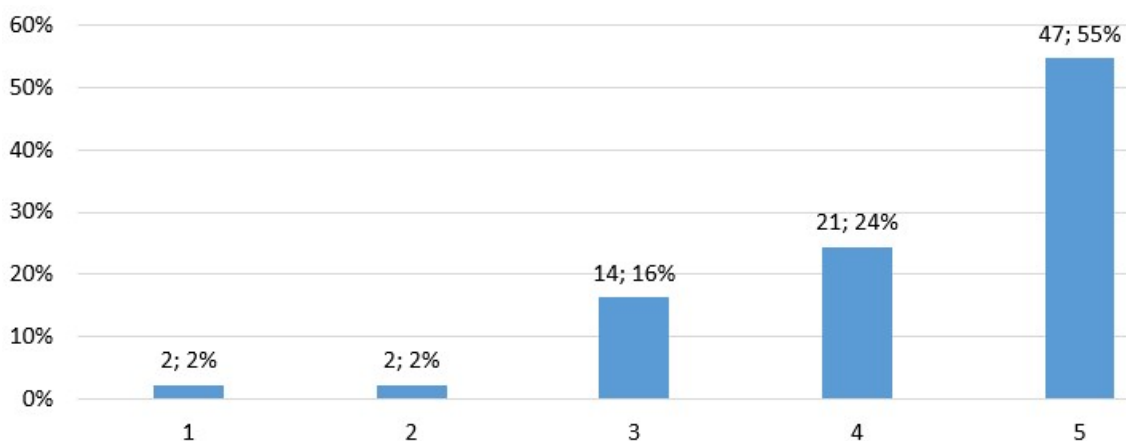
**Grafikon 20. Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj ispitanika na tvrdnju „Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju“ odabralo je „uvijek“ što je 47, odnosno 55 % studenata, dok je njih dvoje, odnosno 2 % studenta odabralo „nikad“. Na temelju grafikona 21 može se zaključiti da se studenti osjećaju motivirano kada ostvare uspjeh na studiju.

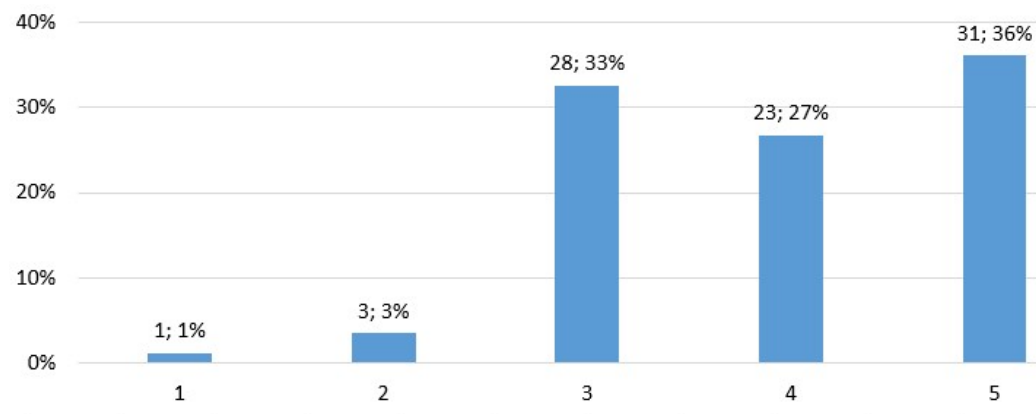
**Grafikon 21. Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju**



Izvor: obrada autorice

Sljedeća tvrdnja „Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija“ studenti su najviše (31, odnosno 36 % studenata) odabrali „uvijek“, dok je najmanje zastupljena tvrdnja „nikad“ što je odabrao jedan student (1,2 %). Grafikon 22 ukazuje na to da su studenti tijekom svojeg studiranja saznali mnoge korisne informacije.

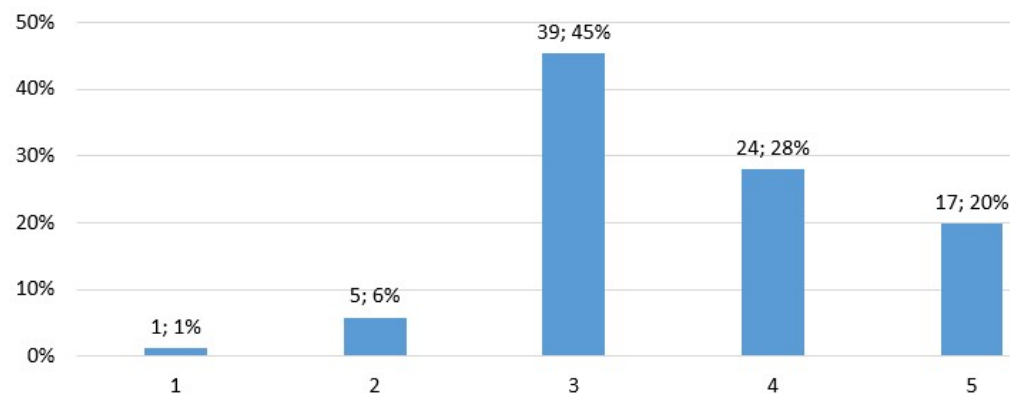
**Grafikon 22. Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj ispitanika na tvrdnju „Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari“ odabralo „ponekad“, njih 39, odnosno 45 % studenata, a najmanje „nikad“ što je odabrala jedna osoba, odnosno 1 %. Na temelju grafikona 23 se može zaključiti da su studenti uvjereni da „ponekad“ za vrijeme nastave učinkovito rješavaju stvari.

**Grafikon 23. Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari**



Izvor: obrada autorice

Radni angažman studenata promatran je kroz dimenzije: energija, predanost i zauzetost. U dijelu anketnog upitnika koji govori o energiji (tablica 15) istražuje se kako se studenti osjećaju za vrijeme studiranja, odnosno mogu li učiti dugo u kontinuitetu, osjećaju li se psihički jakim, osobom punom energijom, jakim i energičnom osobom i imaju li volju za ići na predavanja. Može se vidjeti da je najveća zastupljenost odgovora da se „studenti 'ponekad' osjećaju puni energije, a najmanje zastupljena tvrdnja je da se studenti „često“ osjećaju jakim i energičnim osobama za vrijeme učenja.

**Tablica 15. Dimenzija energije**

<b>Energija</b>	1 Nikad	2 Rijetko	3 Ponekad	4 Često	5 Uvijek
Mogu učiti dugo u kontinuitetu	15 17 %	24 28 %	29 34 %	12 14 %	6 7 %
Dok učim, osjećam se psihički jakim/im	11 13 %	25 28 %	29 34 %	16 19 %	5 6 %
Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije	12 14 %	27 31 %	30 35 %	12 14 %	5 6 %
Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje	25 29 %	21 24 %	21 24 %	12 14 %	7 9 %
Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im	26 30 %	19 22 %	29 34 %	8 9 %	4 5 %

Izvor: obrada autorice

Tablica 16 prikazuje dimenziju energije s obzirom na razinu studija. Studenti s preddiplomskih stručnih studija smatraju da se „nikad“ ne osjećaju jakim i energičnim za vrijeme učenja što je odgovorilo 19 odnosno 22 % studenata, dok je na tu istu tvrdnju 15 odnosno 16 % studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija odgovorilo „ponekad“.

**Tablica 16. Dimenzija energije s obzirom na razinu studija**

Energija (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mogu učiti dugo u kontinuitetu	14 %	3 %	20 %	8 %	15 %	19 %	8 %	6 %	2 %	5 %
Dok učim, osjećam se psihički jakim/im	10 %	2 %	17 %	12 %	19 %	15 %	10 %	8 %	2 %	3 %
Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije	8 %	2 %	21 %	12 %	20 %	15 %	8 %	6 %	2 %	3 %
Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje	21 %	8 %	14 %	10 %	13 %	12 %	8 %	7 %	5 %	3 %
Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im	22 %	8 %	14 %	8 %	17 %	16 %	3 %	6 %	2 %	2 %
Legenda: 1 – preddiplomski stručni studij, 2 – specijalistički diplomski stručni studij										

Izvor: obrada autorice

Tablica 17 prikazuje dimenziju energije s obzirom na status studenta. Na temelju tablice se može vidjeti da se studenti s redovitih studija „ponekad“ osjećaju psihički jakima dok uče, što je odgovorilo 20 odnosno 23 % studenata, dok je 10 odnosno 12 % studenata s izvanrednih studija odgovorilo „rijetko“.

**Tablica 17. Dimenzija energije s obzirom na status studenta**

Energija (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
	Mogu učiti dugo u kontinuitetu	15 %	2 %	14 %	14 %	20 %	14 %	9 %	5 %	5 %
Dok učim, osjećam se psihički jakim/im	9 %	3 %	17 %	12 %	23 %	10 %	9 %	9 %	3 %	2 %
Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije	9 %	5 %	21 %	10 %	22 %	13 %	7 %	7 %	3 %	2 %
Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje	20 %	9 %	19 %	6 %	13 %	12 %	6 %	8 %	6 %	2 %
Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im	24 %	6 %	13 %	9 %	19 %	15 %	3 %	6 %	3 %	1 %
Legenda: 1 – redoviti student, 2 – izvanredni student										

Izvor: obrada autorice

Tablica 18 prikazuje dimenziju energije s obzirom na posao tijekom studiranja. Na temelju tablice se može zaključiti da se studenti „ponekad“ osjećaju puni energijom tijekom studiranja što je odgovorilo 13 odnosno 15 % studenata koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godina, te 17 odnosno 20 % studenata koji rade tijekom sezone.

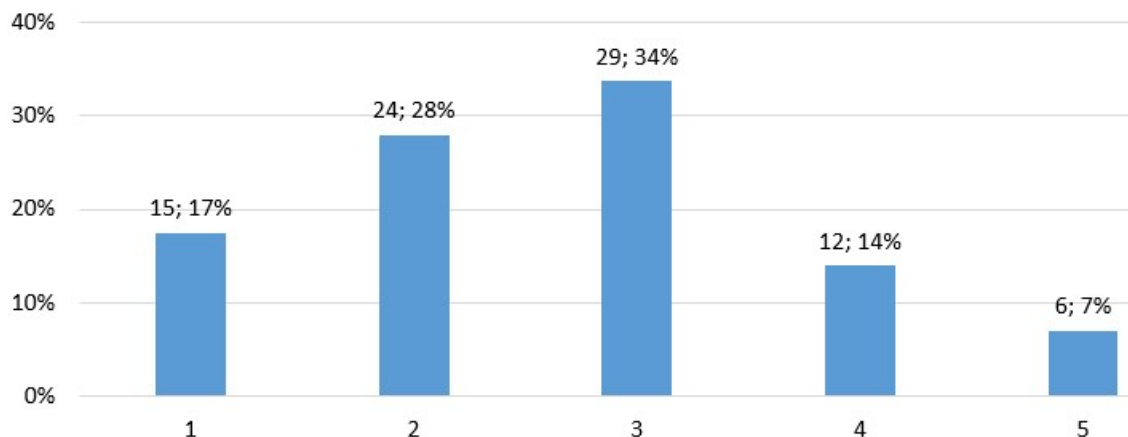
**Tablica 18. Dimenzija energije s obzirom na posao tijekom studiranja**

Energija (posao tijekom studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Mogu učiti dugo u kontinuitetu	5 %	13 %	13 %	15 %	20 %	14 %	6 %	8 %	5 %	2 %
Dok učim, osjećam se psihički jakim/im	3 %	9 %	14 %	15 %	16 %	17 %	10 %	8 %	3 %	2 %
Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije	6 %	8 %	13 %	19 %	15 %	20 %	9 %	5 %	5 %	1 %
Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje	12 %	17 %	12 %	13 %	12 %	13 %	7 %	7 %	6 %	2 %
Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im	10 %	20 %	9 %	13 %	19 %	15 %	7 %	2 %	2 %	2 %
Legenda: 1 – kontinuirano i povremeno tijekom godine, 2 – tijekom sezone										

Izvor: obrada autorice

Za tvrdnju „Mogu učiti dugo u kontinuitetu“ studenti su najviše (29; 34 % studenata) odabrali „ponekad“ dok je najmanje zastupljena tvrdnja „uvijek“ što je odabralo 6, odnosno 7 % studenata. Na temelju prikazanog grafikona se može vidjeti da studenti ne mogu učiti dugo u kontinuitetu (grafikon 24).

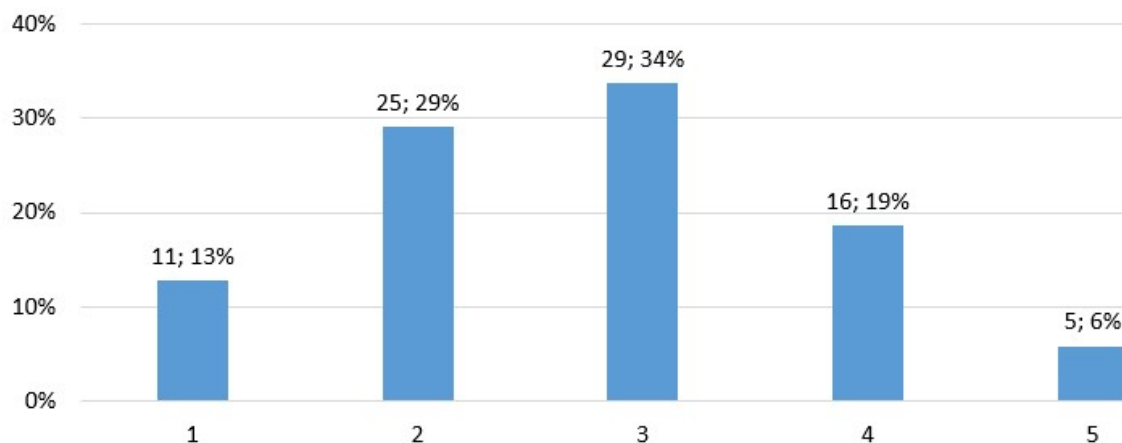
**Grafikon 24. Mogu učiti dugo u kontinuitetu**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj studenata za tvrdnju „Dok učim, osjećam se psihički jakim/im.“ odabralo je „ponekad“, njih 29 (34 %), a najmanje studenata se odlučilo za tvrdnju „uvijek“ što je odabralo 5 (6 %) studenata (grafikon 25). Na temelju prikazanog grafikona se vidi da se studenti za vrijeme učenja uglavnom ne osjećaju psihički jakim/im.

**Grafikon 25. Dok učim, osjećam se psihički jakim/im**

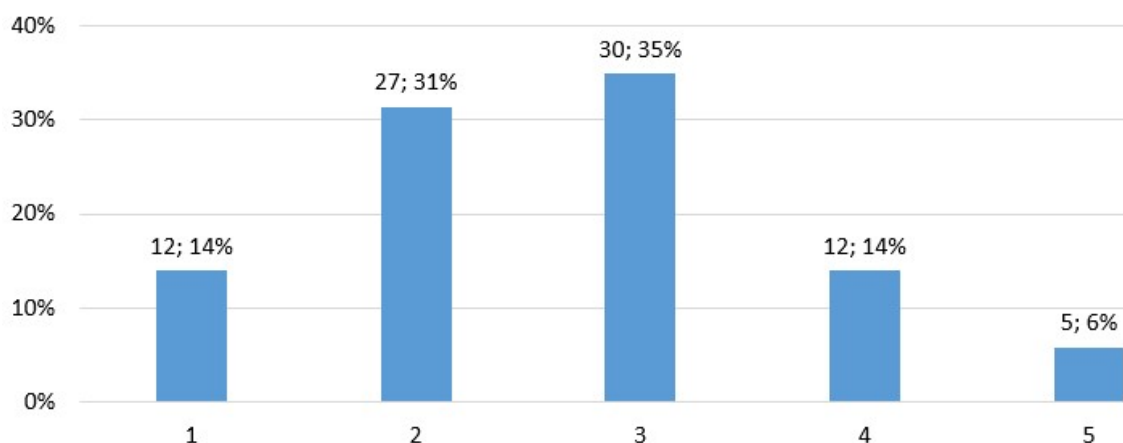


Izvor: obrada autorice



Najveći broj studenata na tvrdnju „Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije.“ odabralo je „ponekad“, njih 30 (35 %), a najmanje studenta se odlučilo za tvrdnju „uvijek“ što je odabralo 5 (6 %) studenata (grafikon 26). Na temelju prikazanog grafikona se vidi da se studenti za vrijeme studiranja uglavnom ne osjećaju puni energijom.

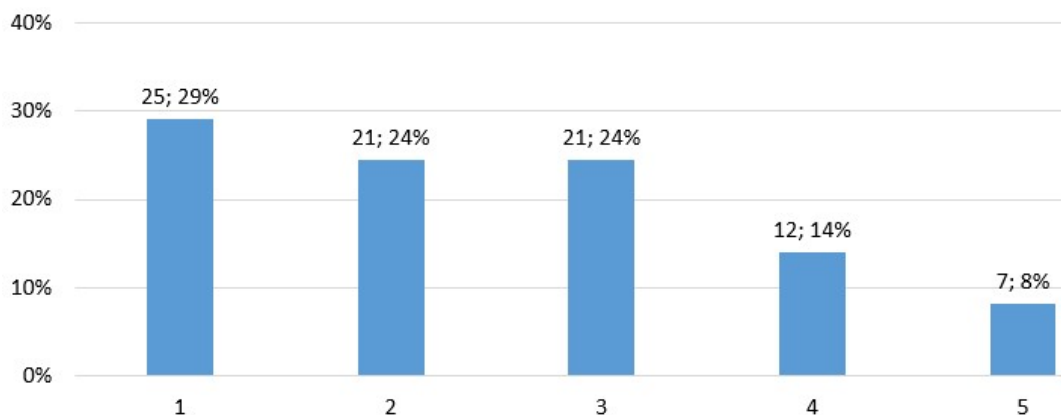
**Grafikon 26. Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije**



Izvor: obrada autorice

Tvrdnja „Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje“, studenti su najviše (25; 29 % studenata), odabrali „nikad“ dok je najmanje zastupljena tvrdnja „uvijek“ što je odabralo 7, odnosno 8 % studenata. Na temelju prikazanog grafikona se može vidjeti da studenti kada se ujutro probude uglavnom nemaju volju za ići na predavanje (grafikon 27).

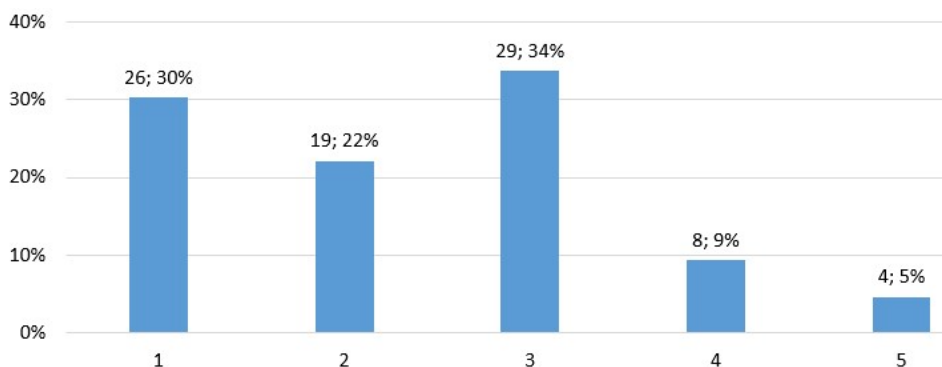
**Grafikon 27. Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje**



Izvor: obrada autorice

Sljedeća tvrdnja „Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im“ studenti su najviše odabrali „ponekad“ 29, odnosno 34 % studenata, dok je najmanje zastupljena tvrdnja „uvijek“ što je odabralo 4 studenta što je 5 %. Grafikon 28 ukazuje na to da se uglavnom studenti tijekom svog učenja ne osjećaju jakim i energičnim.

**Grafikon 28. Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im**



Izvor: obrada autorice

U dijelu anketnog upitnika koji govori o predanosti (tablica 19) nastoji se saznati kakvo mišljenje studenti imaju o studiju, odnosno inspirira li ih studij, ima li smisla i svrhu, oduševljenost studijem i drugo. Može se vidjeti da je najveća zastupljenost opcije „ponekad me studij inspirira“, a najmanje ispitanika je reklo da „nikad“ nisu bili neoduševljeni svojim studijem i da ga nikad nisu smatrali neizazovnim što je odgovorilo 2, odnosno 2 % studenata.

**Tablica 19. Dimenzija predanosti**

Predanost	1	2	3	4	5
	Nikad	Rijetko	Ponekad	Često	Uvijek
Studij me inspirira	10 12 %	15 17 %	42 49 %	13 15 %	6 7 %
Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu	2 2 %	9 11 %	25 29 %	23 27 %	27 31 %
Oduševljen/a sam svojim studijem	6 7 %	11 13 %	36 42 %	17 20 %	16 18 %
Ponosan/a sam na svoj studij	3 4 %	11 13 %	33 37 %	17 20 %	22 26 %
Smatram moj studij izazovnim	2 2 %	10 12 %	39 45 %	18 21 %	17 20 %

Izvor: obrada autorice

Tablica 20 prikazuje dimenziju predanosti s obzirom na razinu studija. Studenti s preddiplomskih stručnih studija su odgovorili da su „često“ oduševljeni sa svojim studijem što je odgovorilo 17 odnosno 20 % studenata. Studenti sa specijalističkih diplomskih stručnih studija su odgovorili „ponekad“ što je odgovorilo 14 odnosno 16 % studenata.

**Tablica 20. Dimenzija predanosti s obzirom na razinu studija**

Predanost (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Studij me inspirira	7 %	5 %	10 %	7 %	30 %	19 %	7 %	8 %	5 %	2 %
Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu	2 %	0 %	7 %	3 %	13 %	16 %	20 %	7 %	17 %	14 %
Oduševljen/a sam svojim studijem	5 %	2 %	7 %	6 %	23 %	19 %	13 %	7 %	12 %	7 %
Ponosan/a sam na svoj studij	2 %	1 %	10 %	2 %	21 %	17 %	12 %	8 %	14 %	12 %
Smatram moj studij izazovnim	2 %	0 %	7 %	5 %	23 %	22 %	14 %	7 %	13 %	7 %
Legenda: 1 – preddiplomski stručni studij, 2 – specijalistički diplomski stručni studij										

Izvor: obrada autorice

Tablica 21 prikazuje dimenziju predanosti s obzirom na status studenta. Studenti s redovitih studija su se izjasnili da ih „ponekad“ studij inspirira što je odgovorilo 27 odnosno 31 % studenata, dok je 15 odnosno 17 % studenata to odgovorilo s izvanrednih studija. Svoj studij redoviti studenti smatraju „ponekad“ izazovnim što je odgovorilo 29 % (19) studenata i 16 % (6) studenata s izvanrednog studija.

**Tablica 21. Dimenzija predanosti s obzirom na status studenta**

Predanost (status studenta)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Studij me inspirira	8 %	3 %	12 %	6 %	31 %	17 %	7 %	8 %	5 %	2 %
Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu	2 %	0 %	6 %	5 %	22 %	7 %	15 %	12 %	17 %	14 %
Oduševljen/a sam svojim studijem	6 %	1 %	5 %	8 %	29 %	13 %	13 %	7 %	10 %	8 %
Ponosan/a sam na svoj studij	2 %	1 %	10 %	2 %	24 %	14 %	10 %	9 %	15 %	10 %
Smatram moj studij izazovnim	2 %	0 %	8 %	3 %	29 %	16 %	13 %	8 %	10 %	9 %
Legenda: 1 – redoviti student, 2 – izvanredni student										

Izvor: obrada autorice

Tablica 22 prikazuje dimenziju predanosti s obzirom na posao tijekom studiranja. Studenti koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine smatraju da njihovo studiranje „uvijek“ ima smisla i svrhu što je odgovorilo 17 % (15) studenata i 12 odnosno 14 % studenata koji rade tijekom sezone.

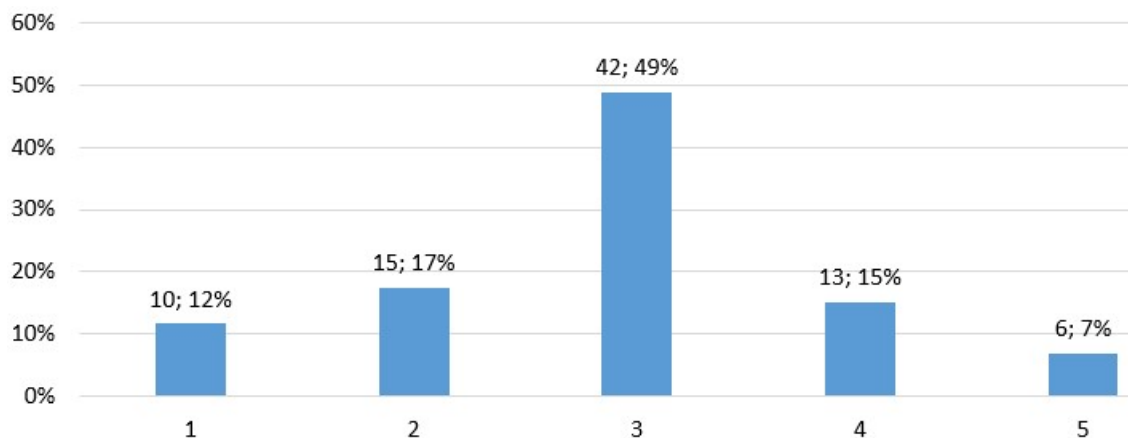
**Tablica 22. Dimenzija predanosti s obzirom na posao tijekom studiranja**

Predanost (posao tijekom studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Studij me inspirira	3 %	8 %	12 %	6 %	20 %	29 %	8 %	7 %	5 %	2 %
Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu	0 %	2 %	7 %	3 %	12 %	17 %	12 %	15 %	17 %	14 %
Oduševljen/a sam svojim studijem	2 %	5 %	8 %	5 %	20 %	22 %	6 %	14 %	12 %	7 %
Ponosan/a sam na svoj studij	1 %	2 %	5 %	8 %	19 %	20 %	7 %	13 %	16 %	9 %
Smatram svoj studij izazovnim	0 %	2 %	5 %	7 %	20 %	26 %	12 %	9 %	12 %	8 %
Legenda: 1 – kontinuirano i povremeno tijekom godine, 2 – tijekom sezone										

Izvor: obrada autorice

Grafikon 29 prikazuje da je najveći broj ispitanika na tvrdnju „Studij me inspirira“ odabralo „ponekad“ što je 42, odnosno 49 % studenata, dok je njih 6, odnosno 7 % studenata odabralo „uvijek“. Na temelju grafikona se može zaključiti da studente ponekad studij inspirira.

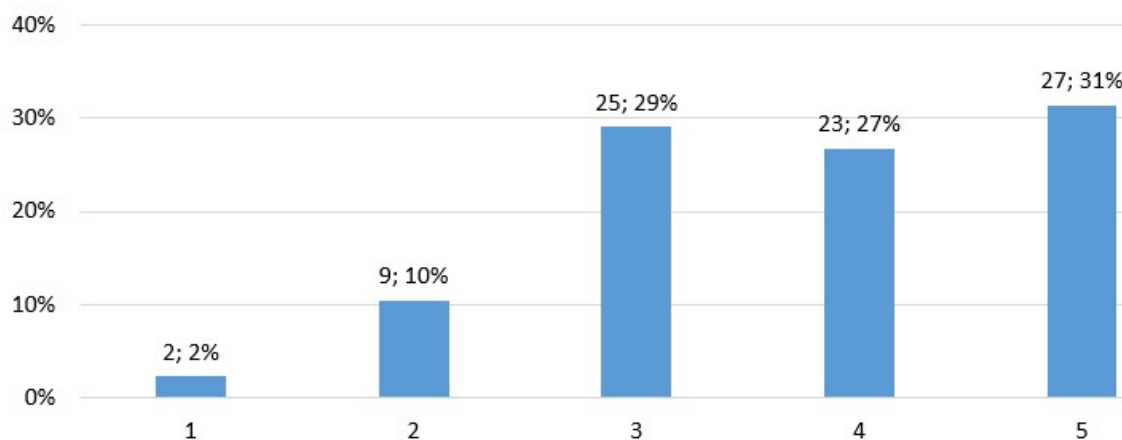
**Grafikon 29. Studij me inspirira**



Izvor: obrada autorice

Sljedeća tvrdnja „Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu“ studenti su najviše odabrali „uvijek“ 27, odnosno 31 % studenata, dok je najmanje zastupljena tvrdnja „nikad“ što je odabralo dva studenta što iznosi 2 %. Grafikon 22 ukazuje na to da su studenti smatraju da njihovo studiranje ima smisla i svrhu.

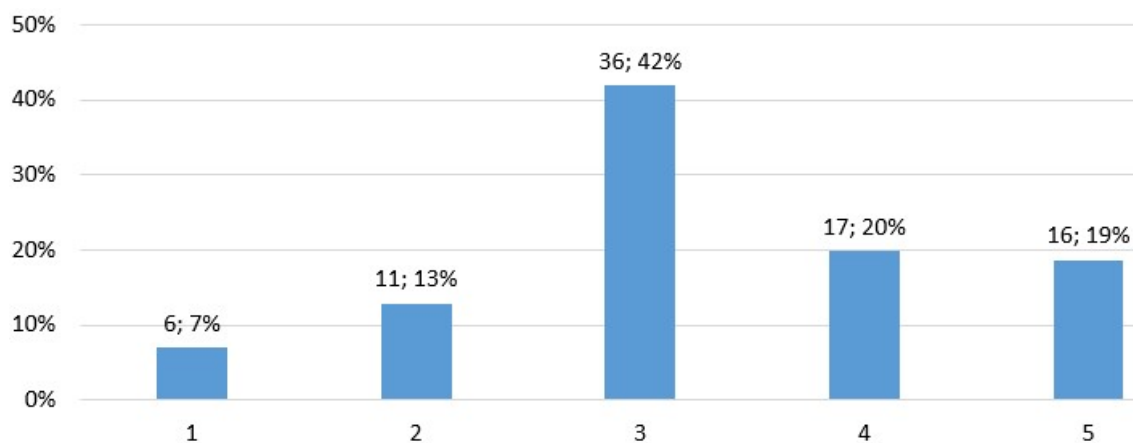
**Grafikon 30. Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj ispitanika na tvrdnju „Oduševljen/a sam svojim studijem“ odabralo je „ponekad“, njih 36, odnosno 42 % studenata, a najmanje „nikad“ što je odabralo šest osoba, odnosno 7 %. Na temelju grafikona 31 se može zaključiti da su studenti uglavnom oduševljeni svojim studijem.

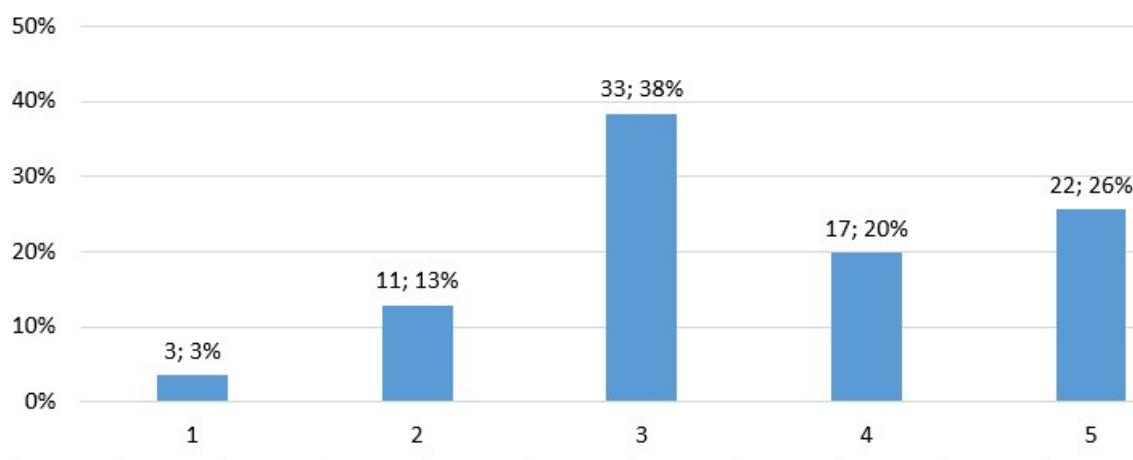
**Grafikon 31. Oduševljen/a sam svojim studijem**



Izvor: obrada autorice

Na tvrdnju da su studenti ponosni na svoj studij, 33 studenta (38 %) se izjasnilo da su „ponekad“ ponosni na svoj studij, a 3 ispitanika (4 %) je na isto pitanje odgovorilo „nikad“. Na temelju grafikona 32 može se zaključiti da su studenti ponosni na svoj studij.

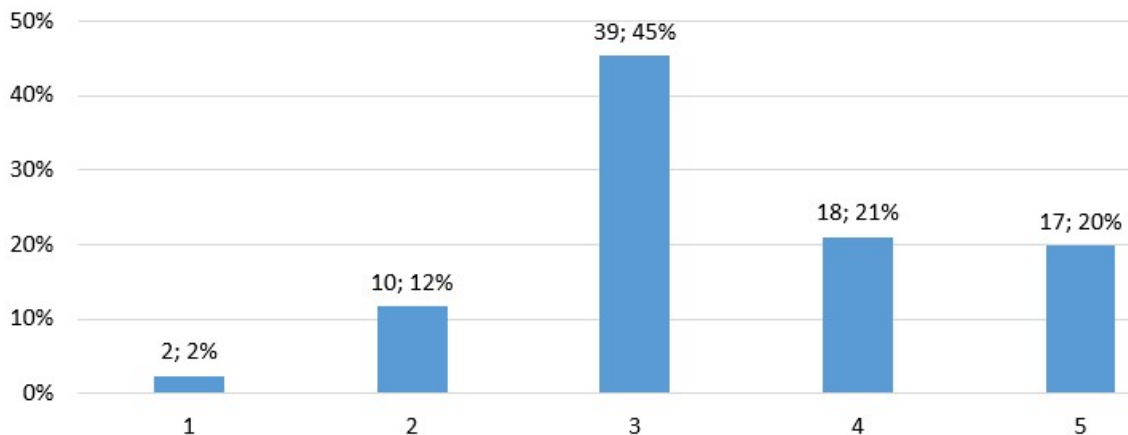
**Grafikon 32. Ponosan/a sam na svoj studij**



Izvor: obrada autorice

Sljedeća tvrdnja „Smatram svoj studij izazovnim“ studenti su najviše odabrali „ponekad“ 39, odnosno 45 % studenata, dok je najmanje zastupljen odgovor „nikad“ što je odabralo 2 studenta što je 2 %. Grafikon 33 ukazuje na to da studenti uglavnom smatraju svoj studij izazovnim.

**Grafikon 33. Smatram svoj studij izazovnim**



Izvor: obrada autorice

U dijelu anketnog upitnika koji govori o zauzetosti (tablica 8) istražuje se kako se studenti osjećaju za vrijeme učenja, odnosno leti li im vrijeme, osjećaju li se sretnim i zaboravljaju li na stvari za vrijeme učenja. Može se vidjeti da najveći broj (31) studenata „ponekad“ zaboravlja na sve stvari oko sebe, a najmanje zastupljeni odgovor je da „uvijek“ za vrijeme učenja zaboravljaju na sve stvari oko sebe.

**Tablica 23. Dimenzija zauzetosti**

Zauzetost	1 Nikad	2 Rijetko	3 Ponekad	4 Često	5 Uvijek
Za vrijeme učenja vrijeme mi leti	10 12 %	13 15 %	28 33 %	15 17 %	20 23 %
Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe	12 14 %	23 27 %	31 36 %	13 15 %	7 8 %
Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om	14 16 %	21 24 %	29 34 %	9 11 %	13 15 %

Izvor: obrada autorice

Tablica 24 prikazuje dimenziju zauzetosti s obzirom na razinu studija. Studenti (17 odnosno 20 %) s preddiplomskih stručnih studija su na tvrdnju koja glasi „Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om“ odgovorili „ponekad“ dok je sa specijalističkih diplomskih stručnih studija tako odgovorilo 12 odnosno 14 % studenata.

**Tablica 24. Dimenzija zauzetosti s obzirom na razinu studija**

Zauzetost (razina studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Za vrijeme učenja vrijeme mi leti	11 %	1 %	6 %	3 %	15 %	15 %	10 %	10 %	9 %	10 %
Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe	9 %	5 %	17 %	9 %	19 %	17 %	8 %	7 %	6 %	2 %
Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om	12 %	5 %	14 %	10 %	20 %	14 %	5 %	6 %	9 %	6 %
Legenda: 1 – preddiplomski stručni studij, 2 – specijalistički diplomski stručni studij										

Izvor: obrada autorice

Tablica 25 prikazuje dimenziju zauzetosti s obzirom na status studenta. “Ponekad zaborave na sve stvari oko sebe za vrijeme učenja” 15 odnosno 20 % redovitih i 13 odnosno 16 % izvanrednih studenata

**Tablica 25. Dimenzija zauzetosti s obzirom na status studenta**

Zauzetost (status studenta)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Za vrijeme učenja vrijeme mi leti	9 %	2 %	12 %	3 %	17 %	15 %	10 %	7 %	14 %	9 %
Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe	12 %	2 %	16 %	10 %	20 %	16 %	9 %	6 %	6 %	2 %
Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om	13 %	3 %	14 %	10 %	20 %	14 %	7 %	3 %	9 %	6 %
Legenda: 1 – redoviti student, 2 – izvanredni student										

Izvor: obrada autorice



Tablica 26 prikazuje dimenziju zauzetosti s obzirom na posao tijekom studiranja. Od ukupnog broja studenata koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine 13 % (11) studenata je odgovorilo da im „uvijek“ leti vrijeme za vrijeme učenja, te 10 % (9) studenata koji rade tijekom sezone je odgovorilo također „uvijek“.

**Tablica 26. Dimenzija zauzetosti s obzirom na posao tijekom studiranja**

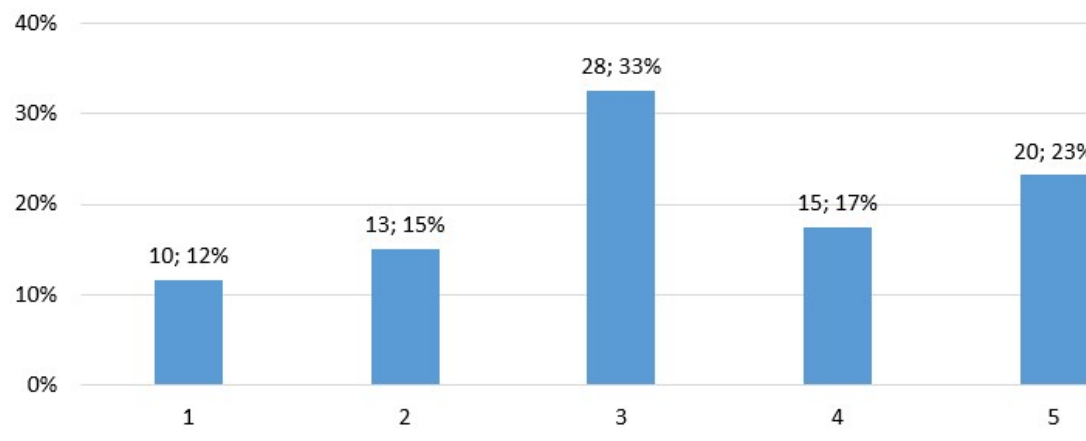
Zauzetost (posao tijekom studija)	1 Nikad		2 Rijetko		3 Ponekad		4 Često		5 Uvijek	
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2
Za vrijeme učenja vrijeme mi leti	3 %	8 %	8 %	7 %	15 %	17 %	8 %	9 %	13 %	10 %
Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe	6 %	8 %	10 %	16 %	17 %	19 %	8 %	7 %	6 %	2 %
Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om	6 %	10 %	10 %	14 %	17 %	16 %	10 %	5 %	6 %	7 %

Legenda: 1 – kontinuirano i povremeno tijekom godine, 2 – tijekom sezone

Izvor: obrada autorice

Grafikon 34 prikazuje odgovore na tvrdnju „Za vrijeme učenja vrijeme mi leti“. Najveći broj ispitanika se odlučilo za odgovor „ponekad“ što je odgovorilo 28 studenata što je 33 %. Najmanje zastupljen odgovor je „nikad“ što je odgovorilo 10 odnosno 11,6 studenata. Na temelju grafikona se može zaključiti da studentima za vrijeme učenja uglavnom vrijeme leti.

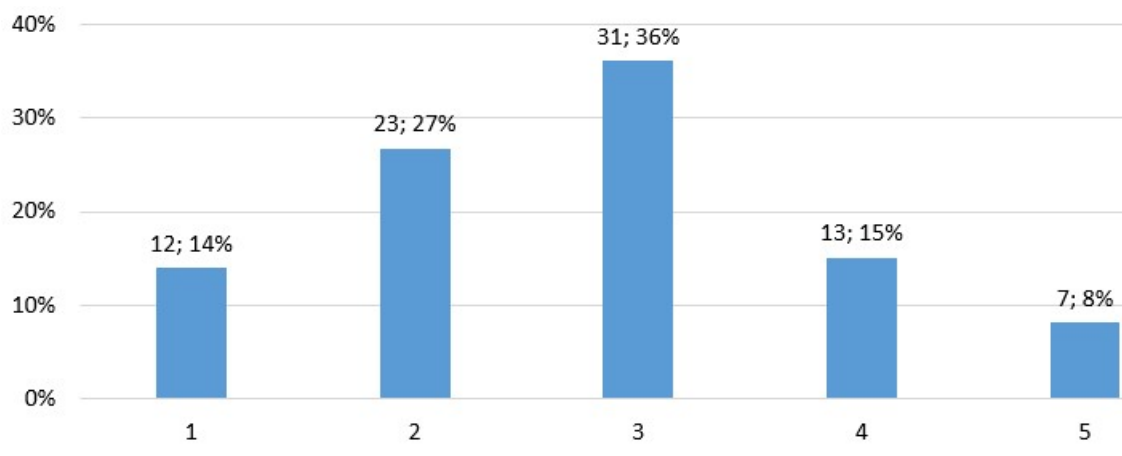
**Grafikon 34. Za vrijeme učenja vrijeme mi leti**



Izvor: obrada autorice

Sljedeća tvrdnja „Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe“ studenti su najviše odabrali „ponekad“ 31, odnosno 36 % studenata, dok je najmanje zastupljena tvrdnja „uvijek“ što je odabralo 7 odnosno 2 % studenta. Grafikon 35 ukazuje na to da studenti za vrijeme učenja uglavnom ne zaborave na sve stvari oko sebe.

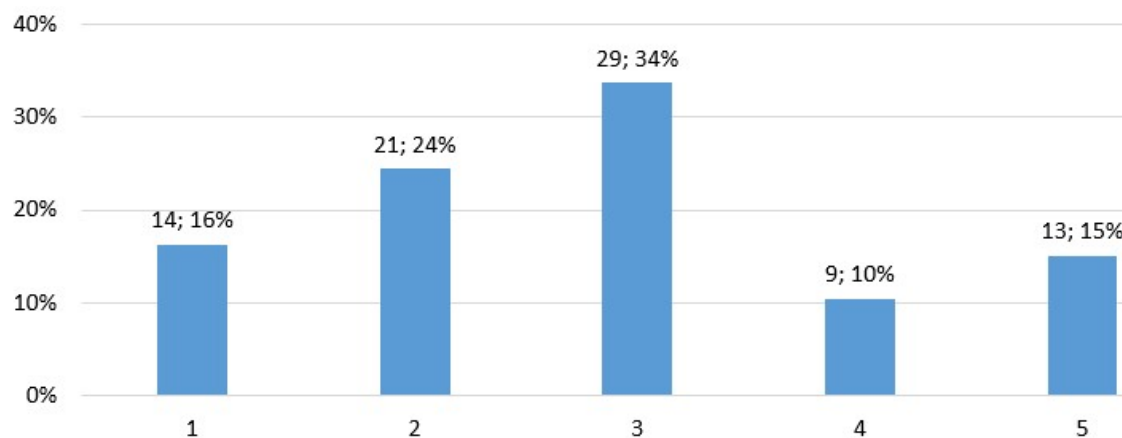
**Grafikon 35. Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe**



Izvor: obrada autorice

Najveći broj ispitanika na tvrdnju „Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om“ odabralo je „ponekad“, njih 29, odnosno 34 % studenata, a najmanje „često“ što je odabralo 9, odnosno 10 % studenata. Na temelju grafikona 36 se može zaključiti da studenti uglavnom nisu sretni kada intenzivno uče.

**Grafikon 36. Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om**



Izvor: obrada autorice

## 5. ZAKLJUČAK

Na temelju proučavanja literature može se zaključiti da je sindrom sagorijevanja stanje preopterećenosti ili frustracije izazvane prevelikom privrženosti i odanosti nekom cilju. Sindrom sagorijevanja se dijeli u dvije skupine, a to su unutarnji i vanjski izvori. Unutarnji su vezani uz osobine pojedinca, dok su vanjski izvori vezani izvan osobe pojedinca. Antistresori potječu iz unutarnjih i vanjskih izvora, te su oni činitelji koji mogu ublažiti stres i prekinuti proces sindroma sagorijevanja u bilo kojoj fazi. Također se kod sindroma sagorijevanja javljaju četiri faze, a to su radni entuzijizam, stagnacija, emocionalno sagorijevanje povlačenje i izolacija te apatija. Radni entuzijizam označava fazu u kojoj zaposlenik ne treba ništa osim posla, sve izvore zadovoljstva i nezadovoljstva nalazi u poslu, posao mu predstavlja cijeli svijet i taj svijet mu se čini velikim, te predstavlja početne indikatore u sljedeću fazu sindroma sagorijevanja a to je stagnacija. Stagnacija se javlja kada zaposlenik postane svjestan da nije ostvario ono što je htio, te dolazi do stanja frustracije praćenog osjećajem razočarenja, dvojbe u vlastitu kompetentnost. Potom dolazi do emocionalnog povlačenja, odnosno osoba se udaljava od drugih osoba, što rezultira dodatnim doživljajem bespomoćnosti i nevrijednosti. Posljednja faza, faza apatije osoba postaje frustrirana i potpuno nezainteresirana za posao i nastavlja raditi samo da bi mogla preživjeti. Ulaže se minimum vremena i energije, te se izbjegavaju izazovi i drži se podalje od svega što bi moglo utjecati na njezin položaj. Nije pravilo da osoba mora proći kroz sve te faze tim kronološkim redoslijedom. I sam taj proces sindroma sagorijevanja osoba može proći, proživjeti više puta tijekom karijere.

Faze sindroma sagorijevanja su jednake i kod sindroma sagorijevanja studenata. Kod sindroma sagorijevanja studenata javljaju se tri dimenzije i to su emocionalna iscrpljenost, cinizam i smanjena učinkovitost. Emocionalna iscrpljenost predstavlja prvu reakciju na stresne zahtjeve studija i predstavlja osnovnu individualnu stresnu dimenziju sagorijevanja, osobe se osjećaju umorno od suosjećanja, žale se na osjećaj emocionalne praznine, opisuju kako nemaju snage nizašto i drugo. Kad je riječ o cinizmu tada dolazi do promjene stavova, odnosa i ponašanja prema ljudima kojima treba pomoći. Osoba postaje bezosjećajna, neosjetljiva za probleme drugih ljudi, gubi interes za studiranjem. Zadnja dimenzija je smanjena učinkovitost ili postignuće (odnosno akademska efikasnost) ona je rezultat smanjenje učinkovitosti i uspješnosti, studenti razvijaju negativne stavove prema fakultetu, ljudima i životu, te pružaju otpor promjenama i teško se prilagođavaju. Kako bi se izbjegao sindrom sagorijevanja treba

postojati dobra priprema studenta, rasporeda koji će pomoći u ravnoteži između društvene aktivnosti sa zadacima koje su vezani za posao ili studij. Također je vrlo važno da se zna odrediti što je moguće ostvariti, a što ne.

Temeljni cilj ovog specijalističkog završnog rada je istražiti sagorijevanje i zadovoljstvo studenata tijekom studija na Veleučilištu u Rijeci putem anketnog upitnika. Anketni upitnik obuhvaća dva dijela. U prvom dijelu upitnika se nalaze opća pitanja o studentu kao što su dob, spol, razina studija i slično, dok se u drugom dijelu pitanja odnose na istraživanje njihovog sagorijevanja i zadovoljstva studiranjem. U istraživanju je sudjelovalo 86 ispitanika. Prema demografskim rezultatima veći udio čine studentice, odnosno 62 studentice i 24 studenata. Prema dobi je najviše ispitanika od 24 godine što iznosi 19 % od ukupnog broja ispitanih studenata. Potom je više ispitanika koji su redoviti studenti i studenti preddiplomskih stručnih studija. Veći udio studenata čine oni studenti koji rade tijekom sezone što iznosi 52,3 % studenata.

Drugi dio anketnog upitnika ispituje emocionalnu iscrpljenost, cinizam, akademsku efikasnost kao dimenzije sagorijevanja studenata te energiju, predanost i zauzetost studenata kao dimenzije radnog angažmana studenata. Rezultati pokazuju da se studenti uglavnom osjećaju emocionalno iscrpljeno, odnosno 88,4% studenata se osjećalo tijekom svog studija emocionalno iscrpljeno, dok se 11,6 % studenata nikad nije osjećalo emocionalno iscrpljeno. S obzirom na razinu studija, status studenta i posao tijekom studiranja studenti s preddiplomskih stručnih studija i specijalističkih diplomskih stručnih studija, redoviti i izvanredni, te studenti koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine i tijekom sezone se uglavnom osjećaju iscrpljeno. U dijelu istraživanja koji govori o cinizmu, može se uočiti da su uglavnom ispunjena očekivanja o fakultetu. Kada je riječ o akademskoj efikasnosti, studenti smatraju da učinkovito rješavaju problema i doprinose nastavi, te su također za vrijeme studiranja saznali mnogo korisnih informacija. Studenti s preddiplomskih stručnih studija su saznali mnogo korisnih informacija što je odgovorilo 10 % (22) studenata i 13 % (9) studenata sa specijalističkih diplomskih stručnih studija, što ukazuje na to da i kroz daljnje školovanje se saznaju vrlo korisne informacije. Za vrijeme studiranja studenti se uglavnom ne osjećaju punim energije što je karakteristično za studente koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine. Nadalje, studenti smatraju da ih njihov studij ponekad inspirira. Redoviti studenti, njih 27 odnosno 31

%, su odgovorili „ponekad“ dok je to isto odgovorilo 15 odnosno 17 % studenata s izvanrednih studija.

Na temelju rezultata istraživanja se može zaključiti da studente djelomično opisuju određene dimenzije sindroma sagorijevanje, ali su također zadovoljni sa svojim ostvarenim uspjesima na fakultetu.

## POPIS LITERATURE

### Knjige

1. Joachim, B., Pamćenje tijela: kako odnosi i životni stilovi upravljaju našim genima, Planetopija, Zagreb, 2011.
2. Leiter, M., P., Maslach, C., Spriječite sagorijevanje na poslu: Šest strategija za poboljšavanje vašeg odnosa s poslom, MATE d.o.o. Zagreb, 2011.

### Članci

3. Cuculić, A., Stres i burn-out sindrom kod djelatnika penalnih institucija, Kriminologija & socijalna integracija, vol. 14, 2006., br. 2, str. 61-78.  
<https://hrcak.srce.hr/99064> (26. 2. 2019.)
4. Čarapina, I., Ševo, J., Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata, Školski vjesnik, vol. 66, 2017., br. 1, str. 9-25., <https://hrcak.srce.hr/186825> (26. 2. 2019.)
5. Družić Ljubotina, O., Friščić, Lj., Profesionalni stres kod socijalnih radnika: izvori stresa i sagorijevanje na poslu, Ljetopis socijalnog rada, vol. 21, 2014., br. 1, str. 5-32., <https://hrcak.srce.hr/127991> (26. 2. 2019.)
6. Horvat, G., Tomašević, S., Leutar, Z., Sindrom sagorijevanja na poslu djelatnika bankarskog sektora koji su u direktnom kontaktu s korisnicima, Socijalne teme, vol. 1, 2016., br. 3, str. 31-41., <https://hrcak.srce.hr/176985> (26. 2. 2019.)
7. Hu, Q., Schaufeli, W., The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China, Psychological reports, vol. 105, 2009., str. 394-408.  
<https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/315a.pdf> (26. 2. 2019.)
8. Hudek-Knežević, J., Krapić, N., Kalebić, Maglica, B., Organizacijski stres i stavovi prema radu kao prediktori zdravstvenih ishoda: prospektivno istraživanje, Društvena istraživanja, vol.18, 2009., br. 1-2, str. 129-149., <https://hrcak.srce.hr/37183> (26. 2. 2019.)
9. Karačić, S., Socijalna podrška kod adolescenata s tjelesnim oštećenjem, JAHR- European Journal of Bioethics, vol. 3, 2012., br. 1, str. 219-243.  
<https://hrcak.srce.hr/87550> (16. 5. 2019.)

10. Martinko, J., Profesionalno sagorijevanje na poslu nastavnika u obrazovanju odraslih, *Andragoški glasnik*, vol. 14, 2010., br. 2., str. 99-109.  
<https://hrcak.srce.hr/103664> (26. 2. 2019.)
11. Maslach, C., Jackson, E. S., The measurement of experienced burnout, *Journal of occupational behaviour*, vol. 2, 1981., str. 99-113., <http://tiny.cc/ccl08y> (26. 2. 2019.)
12. Mohorić, T., Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata, *Psihologijske teme*, vol. 17., 2008., br. 1, str. 1-14, <https://hrcak.srce.hr/32449>, (22. 5. 2019.)
13. Schaufeli, W., B., Martinez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., Bakker, A. B., Burnout and Engagement in University Students A Cross-National Study, *Journal of Cross-cultural Psychology*, vol 33, 2002., br. 5, str. 464-481.  
[https://www.researchgate.net/publication/247723654\\_Burnout\\_and\\_Engagement\\_in\\_University\\_StudentsA\\_Cross-National\\_Study](https://www.researchgate.net/publication/247723654_Burnout_and_Engagement_in_University_StudentsA_Cross-National_Study) (26. 2. 2019.)
14. Sheri, R. J., Dodd, D. K., Student burnout as a function of personality, social support, and workload, *Journal of College Student Development*, vol 44, 2003., str. 291-303.  
[https://www.researchgate.net/publication/236728312\\_Student\\_Burnout\\_as\\_a\\_Function\\_of\\_Personality\\_Social\\_Support\\_and\\_Workload](https://www.researchgate.net/publication/236728312_Student_Burnout_as_a_Function_of_Personality_Social_Support_and_Workload) (26. 2. 2019.)

### **Internetski izvori**

15. Bugarski Ignjatović, V., Sindrom izgaranja,  
[http://www.udruzenjenefrologa.com/download/skola-hd 2017/14\\_Vojislava\\_Bugarski\\_Ignjatovic.pdf](http://www.udruzenjenefrologa.com/download/skola-hd%202017/14_Vojislava_Bugarski_Ignjatovic.pdf) (18. 4. 2019.)
16. Korunka, C., Tement, S., Zdrehus, C., Borza, A., Burnout: Definition, recognition and prevention approaches, BOIT-Burnout Intervention Training for Managers and Team Leaders, European Commission. Leonardo Da Vinci Program, 2010,  
[http://www.burnoutintervention.eu/fileadmin/user\\_upload/BOIT\\_theoretical\\_abstract\\_2705.pdf](http://www.burnoutintervention.eu/fileadmin/user_upload/BOIT_theoretical_abstract_2705.pdf) (26. 2. 2019.)
17. Noushad., P. P., From teacher burnout to student burnout, 2008.,  
[https://www.researchgate.net/publication/242663287\\_FROM\\_TEACHER\\_BURNOUT\\_TO\\_STUDENT\\_BURNOUT](https://www.researchgate.net/publication/242663287_FROM_TEACHER_BURNOUT_TO_STUDENT_BURNOUT) (26. 2. 2019.)

18. Schaufeli, W., Bakker, A., UWES – Utrecht Work Engagement Scale, Preliminary Manual, Occupational Health Psychology Unit, Utrecht University, 2004.  
[https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test\\_manual\\_UWES\\_English.pdf](https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test_manual_UWES_English.pdf) (26. 2. 2019.)
19. Smith, M., Segal, J., Robinson, L., Segal, R., Burnout Prevention and Treatment, Techniques for Dealing with Overwhelming Stress, Help Guide  
<https://www.helpguide.org/articles/stress/burnout-prevention-and-recovery.htm>,  
(26. 2. 2019.)



## **POPIS SHEMA**

<b>Shema 1. Faze sindroma izgaranja.....</b>	<b>5</b>
--	----------

## POPIS TABLICA

Tablica 1. MBI dimenzije .....	12
Tablica 2. UWES dimenzije.....	13
Tablica 3. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti.....	18
Tablica 4. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti s obzirom na razinu studija.....	19
Tablica 5. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti s obzirom na status studenta .....	20
Tablica 6. Dimenzija emocionalne iscrpljenosti s obzirom na posao tijekom studiranja	21
Tablica 7. Dimenzija cinizma .....	25
Tablica 8. Dimenzija cinizma s obzirom na razinu studija .....	25
Tablica 9. Dimenzija cinizma s obzirom na status studenta.....	26
Tablica 10. Dimenzija cinizma s obzirom na posao tijekom studiranja .....	27
Tablica 11. Dimenzija akademske efikasnosti .....	29
Tablica 12. Dimenzija akademske efikasnosti s obzirom na razinu studija .....	30
Tablica 13. Dimenzija akademske efikasnosti s obzirom na status studenta.....	31
Tablica 14. Dimenzija akademske efikasnosti s obzirom na posao tijekom studiranja ..	32
Tablica 15. Dimenzija energije .....	36
Tablica 16. Dimenzija energije s obzirom na razinu studija .....	37
Tablica 17. Dimenzija energije s obzirom na status studenta .....	38
Tablica 18. Dimenzija energije s obzirom na posao tijekom studiranja .....	39
Tablica 19. Dimenzija predanosti.....	42
Tablica 20. Dimenzija predanosti s obzirom na razinu studija.....	43
Tablica 21. Dimenzija predanosti s obzirom na status studenta .....	44
Tablica 22. Dimenzija predanosti s obzirom na posao tijekom studiranja.....	44
Tablica 23. Dimenzija zauzetosti .....	47
Tablica 24. Dimenzija zauzetosti s obzirom na razinu studija .....	48
Tablica 25. Dimenzija zauzetosti s obzirom na status studenta .....	48
Tablica 26. Dimenzija zauzetosti s obzirom na posao tijekom studiranja .....	49

## POPIS GRAFIKONA

<b>Grafikon 1. Struktura anketiranih studenata.....</b>	<b>13</b>
<b>Grafikon 2. Dob ispitanika .....</b>	<b>14</b>
<b>Grafikon 3. Razina studija .....</b>	<b>14</b>
<b>Grafikon 4. Status studenta.....</b>	<b>15</b>
<b>Grafikon 5. Godina studija.....</b>	<b>15</b>
<b>Grafikon 6. Bračni status.....</b>	<b>16</b>
<b>Grafikon 7. Broj djece .....</b>	<b>16</b>
<b>Grafikon 8. Tijekom studiranja radim .....</b>	<b>17</b>
<b>Grafikon 9. Tijekom studiranja živim .....</b>	<b>17</b>
<b>Grafikon 10. Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja .....</b>	<b>21</b>
<b>Grafikon 11. Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno .....</b>	<b>22</b>
<b>Grafikon 12. Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu .....</b>	<b>23</b>
<b>Grafikon 13. Učenje i predavanja su mi naporna.....</b>	<b>23</b>
<b>Grafikon 14. Osjećam se sagorjelo zbog studija .....</b>	<b>24</b>
<b>Grafikon 15. Postao/la sam manje zainteresiran/a za svoj studij nakon upisa na fakultet .....</b>	<b>27</b>
<b>Grafikon 16. Postao/la sam manje oduševljen/a svojim studijem .....</b>	<b>28</b>
<b>Grafikon 17. Sumnjam u važnost mog studija.....</b>	<b>28</b>
<b>Grafikon 18. Mogu učinkovito rješavati probleme s kojima se susretnem na fakultetu.</b>	<b>33</b>
<b>Grafikon 19. Vjerujem da učinkovito doprinosim nastavi.....</b>	<b>33</b>
<b>Grafikon 20. Po mome mišljenju, ja sam dobar/a student/ica .....</b>	<b>34</b>
<b>Grafikon 21. Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju.....</b>	<b>34</b>
<b>Grafikon 22. Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija .....</b>	<b>35</b>
<b>Grafikon 23. Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari .....</b>	<b>35</b>
<b>Grafikon 24. Mogu učiti dugo u kontinuitetu .....</b>	<b>40</b>
<b>Grafikon 25. Dok učim, osjećam se psihički jakim/im.....</b>	<b>40</b>
<b>Grafikon 26. Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije .....</b>	<b>41</b>
<b>Grafikon 27. Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje.....</b>	<b>41</b>
<b>Grafikon 28. Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im.....</b>	<b>42</b>
<b>Grafikon 29. Studij me inspirira .....</b>	<b>45</b>

<b>Grafikon 30. Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu .....</b>	<b>45</b>
<b>Grafikon 31. Oduševljen/a sam svojim studijem .....</b>	<b>46</b>
<b>Grafikon 32. Ponosan/a sam na svoj studij .....</b>	<b>46</b>
<b>Grafikon 33. Smatram svoj studij izazovnim .....</b>	<b>47</b>
<b>Grafikon 34. Za vrijeme učenja vrijeme mi leti.....</b>	<b>49</b>
<b>Grafikon 35. Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe .....</b>	<b>50</b>
<b>Grafikon 36. Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om .....</b>	<b>50</b>

## **POPIS PRILOGA**

<b>Prilog 1. Upitnik: Sagorijevanje studenata tijekom studija .....</b>	<b>62</b>
---	-----------

## Prilog 1. Upitnik: Sagorijevanje studenata tijekom studija

### Upitnik

Poštovani,  
ovaj upitnik je izrađen za potrebe pisanja specijalističkog završnog rada na temu Sagorijevanje studenata tijekom studiranja. sagorijevanja tijekom studiranja. Anketiranje je anonimno. Upitnik se ispunjava označavanjem jednog odgovora ili upisivanje odgovora na za to predviđeno mjesto. Za ispunjavanje ovog upitnika potrebno je izdvojiti 5 minuta. Unaprijed hvala na sudjelovanju!

**\*Obavezno**

**1. Spol: \***

*Označite samo jedan oval.*

Muško

Žensko

**2. Dob \***

\_\_\_\_\_

**3. Razina studija: \***

*Označite samo jedan oval.*

Preddiplomski stručni studij

Specijalistički diplomski stručni studij

**4. Status \***

*Označite samo jedan oval.*

Redovni student

Izvanredni student

**5. Godina studija: \***

*Označite samo jedan oval.*

I. godina preddiplomskog stručnog studija

II. godina preddiplomskog stručnog studija

III. godina preddiplomskog stručnog studija

I. godina specijalističkog diplomskog stručnog studija

II. godina specijalističkog diplomskog stručnog studija

**6. Bračni status \***

*Označite samo jedan oval.*

Slobodan/na

U stabilnoj vezi

U braku

**7. Broj djece \***

\_\_\_\_\_

8. Tijekom studiranja radim: \*

Označite samo jedan oval.

- Kontinuirano tijekom godine  
 Povremeno tijekom nastave  
 Tijekom sezone

9. Tijekom studiranja živim: \*

Označite samo jedan oval.

- S roditeljima  
 S cimericom/cimerom  
 Sam/a  
 S partnerom/partnericom i/ili djecom

**Molim, ocijenite stupanj slaganja s navedenim tvrdnjama. Za svaku tvrdnju zaokružite jednu od ponuđenih ocjena, pri čemu ocjena 1 znači „nikad“, ocjena 2 "rijetko", ocjena 3 "ponekad", ocjena 4 "često" i ocjena 5 „uvijek“.**

10. Osjećam se emocionalno iscrpljeno zbog studiranja. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

11. Na kraju radnoga dana osjećam se iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

12. Osjećam se umorno kada se ujutro probudim i suočim s novim danom na fakultetu. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

13. Učenje i predavanja su mi naporna. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

21. Osjećam se motivirano kada ostvarim uspjeh na studiju. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

22. Tijekom studiranja sam saznao/la mnogo korisnih informacija. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

23. Za vrijeme nastave uvjeren/a sam da učinkovito rješavam stvari. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

24. Mogu učiti dugo u kontinuitetu. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

25. Dok učim, osjećam se psihički jakim/im. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

26. Tijekom studiranja osjećam se pun/a energije. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

27. Kada se ujutro probudim, imam volju za ići na predavanje. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



28. Za vrijeme učenja osjećam se jakim/im i energičnom/im. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

29. Studij me inspirira. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

30. Smatram da moje studiranje ima smisla i svrhu. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

31. Oduševljen/a sam svojim studijem. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

32. Ponosan/a sam na svoj studij. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

33. Smatram moj studij izazovnim. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

34. Za vrijeme učenja vrijeme mi leti. \*

Označite samo jedan oval.

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

35. Za vrijeme učenja zaboravljam na sve stvari oko sebe. \*

*Označite samo jedan oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

36. Kada intenzivno učim, osjećam se sretnim/om. \*

*Označite samo jedan oval.*

1	2	3	4	5
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

**Hvala na sudjelovanju u istraživanju!**