

# Usporedba sagorijevanja kod studenata glazbe i profesionalnih glazbenika u Hrvatskoj

---

Konjetić, Lea

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Academy of Music / Sveučilište u Zagrebu, Muzička akademija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:116:330209>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-05**



Repository / Repozitorij:

[Academy of Music University of Zagreb Digital Repository - DRMA](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA  
VIII. ODSJEK

LEA KONJETIĆ  
USPOREDBA SAGORIJEVANJA (*BURNOUT*) KOD  
STUDENATA GLAZBE I PROFESIONALNIH  
GLAZBENIKA U HRVATSKOJ  
DIPLOMSKI RAD



ZAGREB, 2022.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU MUZIČKA AKADEMIJA  
VIII. ODSJEK

USPOREDBA SAGORIJEVANJA (*BURNOUT*) KOD  
STUDENATA GLAZBE I PROFESIONALNIH  
GLAZBENIKA U HRVATSKOJ  
DIPLOMSKI RAD

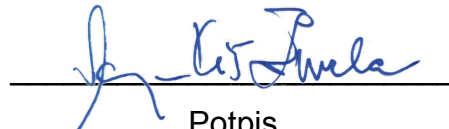
Mentorica: doc. dr. sc. Sanja Kiš Žuvela

Studentica: Lea Konjetić

Ak. god. 2021./2022.

ZAGREB, 2022.

DIPLOMSKI RAD ODOBRILO MENTOR



Potpis

U Zagrebu, 16. siječnja 2022.

Diplomski rad obranjen 31. siječnja 2022. ocjenom *odličan (5)*

Povjerenstvo:

doc. dr. sc. Nikolina Matoš, predsjednica

red. prof. art. Tomislav Uhlík, član

doc. dr. sc. Sanja Kiš Žuvela, članica (mentorica)

## **PREDGOVOR**

Ovim putem želim zahvaliti svim sudionicima istraživanja što su odvojili svoje vrijeme kako bi mi pomogli napisati ovaj rad: hvala studentima umjetničkih akademija u Zagrebu, Osijeku, Puli i Splitu, članovima strukovnih udruga HDGU, HUOKU i HDS. Posebno zahvaljujem predsjedniku HDS-a Mladenu Tarbuku i pravnoj savjetnici Sandi Božić, glavnom tajniku HUOKU-a Ivanu Tocelju, Umjetničkoj akademiji u Splitu i prodekanici izv. prof. art. Vesni Podrug Kossjanenko, Muzičkoj akademiji Sveučilišta J. Dobrile u Puli i izv. prof. dr. sc. Sabini Vidulin, Akademiji za umjetnost i kulturu u Osijeku i izv. prof. art. dr. sc. Antoaneti Radočaj-Jerković, na pomoći u prikupljanju podataka. Ponajviše hvala mentorici doc. dr. sc. Sanji Kiš Žuvela ne samo za ogromnu pomoć pri izradi ovog rada, već i za divan pedagoški pristup te činjenicu da je u meni probudila radoznalost za jedno sasvim novo područje. Hvala i mojim profesorima Tatjani Rožanković, Milanu Butkoviću, Petru Čulibrku i Marini Mišerić, bez čije pomoći ne bih mogla upisati željeni fakultet. I konačno, hvala mojoj sestri Ivoni, koja me na jedan sasvim običan dan, ničim izazvana, bez pitanja uhvatila za ruku i odvela na prijemni ispit za prvi razred osnovne glazbene škole.

## SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitivanje simptoma sagorijevanja (burnout) formalno obrazovanih glazbenika usporedbom razina sagorijevanja diplomiranih zaposlenih profesionalnih glazbenika i studenata glazbe. Istraživanje je provedeno u Republici Hrvatskoj na uzorku od 293 ispitanika: 187 diplomiranih zaposlenih glazbenika i 106 studenata muzičkih akademija. Za ispitivanje je korišten *Burnout Assessment Tool* (BAT, Schaufeli i sur., 2019, 2020), preveden na hrvatski jezik i kontekstualno prilagođen za ispitivanje studenata. Anketa je provedena anonimno putem interneta u travnju i svibnju 2021. godine, te je uključivala i sakupljanje osnovnih sociodemografskih podataka o ispitanicima. Istraživanje je pokazalo da formalno obrazovani glazbenici u Hrvatskoj imaju niske do umjerene razine sagorijevanja, koje su više kod onih koji putuju, nešto više kod cjelokupnog uzorka studenata nego profesionalaca, te najviše kod studentica.

**Ključne riječi:** sagorijevanje, iscrpljenost, glazba, glazbenici, istraživanje, psihologija glazbe, stres

## ABSTRACT

This study aimed to measure and assess symptoms of burnout among professional, formally educated musicians in comparison to higher education music students. The research was carried out in the Republic of Croatia and included 293 participants, of which 187 were professionals and 106 were music students. The research was conducted via a *Burnout Assessment Tool* (BAT, Schaufeli et al., 2019, 2020), a questionnaire translated to Croatian and additionally adjusted for music students. An anonymous online survey was administered during April and May of 2021, and included basic sociodemographic information. The study showed that formally educated musicians in Croatia have low to moderate levels of burnout, which are higher among those that commute, somewhat higher among the student population than professionals, and highest among female students.

**Keywords:** burnout, exhaustion, music, musicians, research, psychology of music, stress

# SADRŽAJ

<b>1. UVOD</b> .....	<b>1</b>
<b>2. TEORIJSKI OKVIR</b> .....	<b>3</b>
2.1. Sindrom sagorijevanja.....	3
2.2. Povijesni pregled istraživanja sagorijevanja.....	3
2.3. Mjerni instrument <i>Maslach Burnout Inventory</i> (MBI).....	4
2.4. Različite definicije sagorijevanja.....	5
2.4.1. Različiti instrumenti i nedostaci MBI-a .....	5
2.5. Definicija sagorijevanja iz BAT-a .....	7
2.6. Glazbenici i sagorijevanje .....	8
<b>3. METODOLOGIJA</b> .....	<b>10</b>
3.1. Mjerni instrument.....	11
3.2. Opis uzorka .....	14
3.2.1. Poduzorak profesionalaca.....	15
3.2.2. Poduzorak studenata.....	18
<b>4. REZULTATI</b> .....	<b>22</b>
<b>4.1. Usporedba stavova studenata i profesionalaca prema pojedinačnim izjavama o primarnim simptomima sagorijevanja</b> .....	<b>22</b>
4.1.1. Na akademiji/poslu se osjećam mentalno iscrpljeno. ....	22
4.1.2. Sve što radim za studij/posao vrlo mi je naporno.....	24
4.1.3. Nakon dana na akademiji/poslu teško mi je obnoviti energiju .....	25
4.1.4. Na akademiji/poslu se osjećam fizički iscrpljeno.....	26
4.1.5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana. ....	27
4.1.6. Želim biti aktivan/na na studiju/poslu, no ne uspijeva mi. ....	28
4.1.7. Kada se naprežem na za potrebe studija / na poslu, brzo se umorim.....	29
4.1.8. Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno. ....	30
4.1.9. Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje/posao. ....	31
4.1.10. Na akademiji/poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski. ....	33
4.1.11. Osjećam snažnu averziju prema svome studiju/poslu. ....	34
4.1.12. Osjećam se indiferentno prema svome studiju/poslu.....	35
4.1.13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij/posao znači drugima. ....	36
4.1.14. Na akademiji/poslu teško mi je ostati fokusiran/a. ....	37
4.1.15. Na akademiji/poslu mi je teško jasno razmišljati. ....	38
4.1.16. Tijekom studijskih aktivnosti / na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a. ....	39
4.1.17. Teško mi se koncentrirati na studij / tijekom rada. ....	40
4.1.18. Radim greške tijekom studijskih aktivnosti / na poslu jer razmišljam o drugim stvarima. ....	41
4.1.19. Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju/poslu. ....	43

4.1.20.	Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti / na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću.	44
4.1.21.	Na studiju/poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.	45
4.1.22.	Na studiju/poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto.	47
4.1.23.	Na studiju/poslu nenamjerno pretjerano reagiram.	48
<b>4.2.</b>	<b>Usporedba stavova prema pojedinačnim izjavama o sekundarnim simptomima</b>	<b>49</b>
4.2.1.	Teško mi je zaspati ili prospavati noć.	49
4.2.2.	Sklon/a sam zabrinutosti.	51
4.2.3.	Osjećam se napeto i pod stresom.	52
4.2.4.	Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada.	53
4.2.5.	Buka i gužva me uznemiravaju.	54
4.2.6.	Patim od lupanja srca ili bolova u prsima.	56
4.2.7.	Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba.	58
4.2.8.	Patim od glavobolja.	59
4.2.9.	Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima.	60
4.2.10.	Često se osjećam loše.	61
<b>4.3.</b>	<b>Rezultati po dimenzijama te ukupan prosjek primarnih i sekundarnih simptoma</b>	<b>63</b>
4.3.1.	Iscrpljenost	63
4.3.2.	Mentalna distanciranost	64
4.3.3.	Kognitivni poremećaji	66
4.3.4.	Poremećaji emocija	67
4.3.5.	Ukupan prosjek primarnih i sekundarnih simptoma	68
<b>4.4.</b>	<b>Povezanost između dimenzija i pojedinačnih izjava</b>	<b>71</b>
4.4.1.	Povezanost između dimenzija i sociodemografskih podataka	71
4.4.2.	Povezanost između dimenzija	71
4.4.3.	Povezanost dimenzija s pojedinačnim izjavama	71
4.4.4.	Povezanost ukupnog prosjeka s pojedinačnim izjavama	72
4.4.5.	Povezanost između pojedinačnih izjava	72
<b>5.</b>	<b>DISKUSIJA</b>	<b>74</b>
<b>5.1.</b>	<b>Studenti glazbe u Republici Hrvatskoj i sagorijevanje</b>	<b>74</b>
<b>5.2.</b>	<b>Spol i sagorijevanje</b>	<b>75</b>
<b>5.3.</b>	<b>Fizički simptomi</b>	<b>76</b>
<b>5.4.</b>	<b>Uloga pedagoga kod sagorijevanja studenata</b>	<b>76</b>
<b>5.5.</b>	<b>Neki faktori koji su potencijalno utjecali na rezultat istraživanja</b>	<b>77</b>
<b>5.6.</b>	<b>Ograničenja i potencijal za daljnja istraživanja</b>	<b>77</b>
<b>6.</b>	<b>ZAKLJUČAK</b>	<b>79</b>
<b>7.</b>	<b>LITERATURA</b>	<b>80</b>
<b>8.</b>	<b>POPISI</b>	<b>87</b>



<b>9.</b>	<b>PRILOZI.....</b>	<b>93</b>
<b>9.1.</b>	<b>Prilog 1. Struktura BAT-a (Schaufeli, 2019) .....</b>	<b>93</b>
<b>9.2.</b>	<b>Prilog 2. Upitnik o iskustvima vezanim za posao. ....</b>	<b>94</b>
<b>9.3.</b>	<b>Prilog 3. Upitnik o iskustvima vezanim uz studij glazbe.....</b>	<b>101</b>

## 1. UVOD

„Ah, glazba! Kakva divna umjetnost, ali kakva bijedna profesija!“

Georges Bizet

Pri pisanju diplomskog rada vodila sam se idejom da se profesionalni glazbenici zbog prirode svoga posla često nose s visokim razinama stresa. Već u djetinjstvu unutar sustava formalnog obrazovanja suočavaju se s brojnim izazovima koji njihove vršnjake možda zaobilaze: trema prilikom učestalih javnih nastupa, rigorozne pripreme za natjecanja, redovite kritike pedagoga na individualnoj nastavi, godišnji ispiti pred komisijom i nužnost pridržavanja određenih vremenskih rokova izazov su i za odrasle osobe, a kamoli za djecu i mlade.

Tjeskoba, perfekcionizam, kompetitivnost, ruminacija i preispitivanje vlastite vrijednosti kao umjetnika neizbježna su previranja koja proizlaze iz sustava glazbenog školovanja, a tijekom profesionalne karijere još više dolaze do izražaja jer glazba od sekundarne obaveze, hobija i „zvonke radosti“, postaje pitanje egzistencije. Da se tijekom svoje karijere glazbenici suočavaju s brojnim fizičkim, socijalnim i psihološkim izazovima pokazuju rezultati istraživanja koja su proveli Kenny, Driscoll i Ackermann (2014) te Vaag, Giæver i Bjerkeset (2014). Rezultati istraživanja koje su proveli Smith, Brice, Collins, Matthews i McNamara (2000) pokazuju i da se generalno osobe s kreativnim zanimanjima moraju nositi s većom razinom stresa na poslu.

Rezultati jedne brazilske studije ukazuju na veću učestalost psihopatoloških indikatora poput anksioznosti i depresije na uzorku profesionalnih glazbenika (Barbar, Crippa i de Lima Osório, 2014), a norveško istraživanje u sklopu kojeg su uspoređivani simptomi anksioznosti i depresije kod glazbenika u odnosu na neglazbenike pokazalo je da su psihički problemi učestaliji kod glazbenika (Vaag, Bjørngaard i Bjerkeset, 2015).

Nadalje, postoje indikacije da perfekcionizam može biti snažan prediktor anksioznosti povezane s tremom kod profesionalnih glazbenika (Kobori, Yoshie, Kudo i Ohtsuki, 2011), a prema kognitivnim modelima, negativna percepcija vlastitog nastupa i ruminacija nakon stresnog društvenog događaja uzrokuju zadržavanje socijalne anksioznosti (Nielsen, Studer, Hildebrandt, Nater, Wild, Danuser i Gomez, 2017).

I istraživanja posljedica profesionalnog stresa na fizičko zdravlje pokazuju da klasični glazbenici pate od čestih fizičkih ozljeda i kronične boli (Middlestadt i Fishbein, 1988), te da

su bolovi mišića i kostiju nerijetko posljedica psihičkog pritiska (Bair, Wu, Damush, Sutherland i Kroenke, 2008; Bird, 2009, 2016).

Iako profesionalno bavljenje glazbom nesumnjivo donosi brojne blagodati, neminovno je zapitati se kakav utjecaj na psihičko i fizičko zdravlje umjetnika ima kronična izloženost stresu, koja je za formalno obrazovane glazbenike specifična jer počinje još u djetinjstvu.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije, dugoročni stres povezan s karijerom, a s kojim se više nije moguće uspješno nositi, rezultira tzv. *burnout*-sindromom, odnosno sindromom sagorijevanja (izgaranja), čiji simptomi podrazumijevaju manjak energije, iscrpljenost, gubitak interesa za posao, negativne i cinične osjećaje vezane uz posao te smanjenu efikasnost (*Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases*).

Zbog toga ću u svome diplomskom radu pomoću standardiziranog upitnika *Burnout Assessment Tool* (BAT, Schaufeli, De Witte i Desart, 2019, 2020) istražiti razine sagorijevanja formalno obrazovanih glazbenika u Hrvatskoj, pod koje, osim profesionalnih glazbenika, podrazumijevam i studente glazbe, te usporediti njihove rezultate. Primarni je cilj ovog rada ustanoviti pate li uopće hrvatski formalno obrazovani glazbenici od simptoma sagorijevanja, razlikuju li se vrijednosti ispitane BAT-om između studenata glazbe i profesionalnih glazbenika te ima li samim time potrebe za nekom intervencijom kako bi se ti simptomi ublažili.

Izraz „sindrom“ koristi se za skupinu simptoma koji se redovno pojavljuju zajedno, a najčešće se veže uz medicinu jer opisuje neku kliničku sliku. Kako sagorijevanje na globalnoj razini nije prepoznato kao službena medicinska dijagnoza, niti BAT služi za medicinsku dijagnostiku, u daljnjem tekstu za opis ovog fenomena koristit ću samo izraz „sagorijevanje“, osim u slučajevima kada je potrebno diferencirati sagorijevanje kao općenit fenomen i sagorijevanje kao službenu dijagnozu.

## 2. TEORIJSKI OKVIR

### 2.1. Sindrom sagorijevanja

Kroz zadnjih nekoliko desetljeća čini se da nam je posao sve stresniji, broj onih koji osjećaju iscrpljenost i napuštaju posao zbog zdravstvenih poteškoća sve veći, a sagorijevanje je postalo općepoznati društveni i znanstveni problem (Schaufeli, 2018).

Užurban način života u 21. stoljeću potaknut urbanizacijom, globalizacijom, tehnološkim napretkom i ekonomskim promjenama neminovno je doveo do eksponencijalnog rasta stresa, posebice na radnom mjestu (Schaffner, 2017). No što zapravo znamo o sagorijevanju?

### 2.2. Povijesni pregled istraživanja sagorijevanja

Izraz *burnout* ili sagorijevanje potječe od kolokvijalnog izraza koji se odnosio na efekte kronične zlorabe droge, a za opis psihičkog fenomena prvi put ga je upotrijebio Herbert Freudenberger (1974). Kao psihijatar zaposlen u agenciji za alternativnu skrb, Freudenberger je primijetio da su mnogi volonteri s kojima je radio kroz godinu dana razvili postupnu emocionalnu iscrpljenost te gubitak motivacije i posvećenosti za posao, što je često bilo popraćeno raznim fizičkim i mentalnim simptomima, te je i sam osjetio pojavu istog problema. To ga je potaknulo na opis i analizu ovoga specifičnog mentalnog problema (Freudenberger, 1974, 1977a, 1977b; Freudenberger i Richelson, 1980) te se smatra da je upravo on zaslužan za populariziranje teme sagorijevanja (Maslach i Schaufeli, 1993; Heinemann, L.V. i Heinemann, T., 2017), iako je iste godine i Ginsburg (1974) objavio članak u kojem koristi izraz sagorijevanje za opis iscrpljenosti na radnom mjestu. Christina Maslach pak, istraživačica socijalne psihologije, u to se vrijeme bavila proučavanjem emocionalne pobuđenosti na poslu i utjecajem kognitivnih strategija na profesionalni identitet, a kada je čula da i odvjetnici koriste izraz sagorijevanje kada govore o pojavama koje je ona istraživala (Maslach i Schaufeli, 1993), također preuzima termin (Maslach, 1976). Osim što su ovi prvi članci ponudili definiciju te inicijalni opis fenomena sagorijevanja, ukazali su i na njegovu učestalost te istaknuli da sagorijevanje nije nenormalna reakcija nekolicine devijantnih osoba (Maslach i Schaufeli, 1993).

Prema Freudenbergeru (1974), sagorijevanje karakteriziraju fizički simptomi i poremećaji ponašanja. Fizički simptomi podrazumijevaju iscrpljenost, slabost, česte glavobolje

i probleme s probavom, a poremećaji u ponašanju podrazumijevaju frustraciju, ljutnju, sumnjičavost, ciničnost i depresiju. Međutim, iako je interes za sagorijevanje od 1970-ih do danas iznimno porastao, kao službena medicinska dijagnoza priznaje se u svega nekoliko zemalja, dok na globalnoj razini nedostaje znanstveni konsenzus oko toga što je ono zapravo i treba li biti klasificirano kao psihički poremećaj (Heinemann, L.V. i Heinemann, T., 2017). Uistinu, znanstvenici nude različite definicije sagorijevanja i različite mjerne instrumente kojima se može ispitati.

### **2.3. Mjerni instrument *Maslach Burnout Inventory* (MBI)**

Termin *burnout* u početku se ponajviše povezivao sa zanimanjima koja podrazumijevaju pomaganje drugima, odnosno ona kod kojih je odnos između davatelja i primatelja usluge ključan za posao, kao što su obrazovanje, socijalna skrb, medicina, pravni sustav itd. Pri pojašnjenju ranog razvoja koncepta sagorijevanja, Maslach i Schaufeli (1993) spominju tri ključna faktora. Prvi je činjenica da se samo poimanje sagorijevanja razlikovalo od autora do autora, te su posljedično pod istim nazivom katkada govorili o različitim fenomenima. Drugi, srodan s prvim, jest činjenica da je termin često obuhvaćao širi pojam no što je originalno definirano. Treći je faktor rana literatura o ovom fenomenu, koja u početku uglavnom nije podrazumijevala empirijska znanstvena istraživanja, nego se odnosila na rješavanje problema i posljedica sagorijevanja u praksi, kod pojedinaca koji su pokazivali simptome toga sindroma. To je pak potaknulo neke kritičare da koncept omalovažavaju ili potpuno odbace. Maslach i Schaufeli (1993) navode da su Maslach i Jacksonov psihometrijski članak o razvoju mjernog instrumenta *Maslach Burnout Inventory* (Maslach i Jackson, 1981a), brojni urednici znanstvenih časopisa odbacili uz kratak komentar da ga nisu ni čitali jer se radi o popularnoj psihologiji.

Kako Maslach i Schaufeli (1993) ističu, činjenica da je sagorijevanje definirano, odnosno uvjetno rečeno „otkriveno“ tek 70-ih godina prošlog stoljeća ne znači da nije postojalo prije, te navode nekoliko poznatih primjera opisa procesa sagorijevanja kroz povijest, koji osim kliničkih studija slučaja uključuju i vjerne opise sagorijevanja u književnim djelima, a koji odgovaraju današnjim definicijama, poput onoga u romanu *Buddenbrookovi* (1922.) Thomasa Manna, u kojem protagonist doživljava ekstremni zamor te gubitak strasti i idealizma prema poslu, ili slučaja arhitekta iz djela Grahama Greena *A Burnt Out Case* (1960.), koji duhovno uznemiren i razočaran daje otkaz kako bi se povukao u afričku džunglu.

1980-ih istraživanje sagorijevanja postaje prihvaćeno u znanstvenoj zajednici i ulazi u tzv. „empirijsku fazu“ tijekom koje su napisane brojne knjige i članci o ovom fenomenu te razvijeni standardizirani mjerni instrumenti za procjenu sagorijevanja. Najpoznatiji od njih već je spomenuti *Maslach Burnout Inventory* (MBI; Maslach i sur., 1981a, 1981b, 1986, 1996a), najpopularniji i najčešće korišten mjerni instrument za procjenu sagorijevanja, u sklopu kojeg Maslach uspostavlja definiciju sagorijevanja koja je i danas općeprihvaćena: „Sagorijevanje je sindrom emocionalne iscrpljenosti i ciničnosti koje se često pojavljuju kod osoba koje obavljaju neku vrstu rada s ljudima.“ (Maslach i Jackson, 1981a: str. 99)

Sagorijevanje čine tri ključne komponente: emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjeni osjećaj osobnog uspjeha (Maslach, Jackson i Leiter, 1997), no u novijim radovima znanstvenici nastoje razlikovati razne aspekte iscrpljenosti i uzroke sagorijevanja.

## **2.4. Različite definicije sagorijevanja**

Tako Schaufeli i Greenglass (2001) definiraju sagorijevanje kao stanje fizičke, emocionalne i mentalne iscrpljenosti koja nastaje uslijed dugoročnog izlaganja emocionalno zahtjevnim situacijama na poslu. Shirom i suradnici (2006) pak definiraju sagorijevanje kao afektivnu reakciju uslijed kroničnog stresa na poslu do kojeg dolazi kada zahtjevnost posla premašuje pojedinčev kapacitet prilagodbe, te zaključuju da su temeljni simptomi te afektivne reakcije emocionalna iscrpljenost, fizička iznemoglost i kognitivni zamor. Tage Kristensen i suradnici (2005) pod sagorijevanjem podrazumijevaju fizičku i psihičku iscrpljenost te razlikuju tri vrste sagorijevanja: osobno sagorijevanje, sagorijevanje na poslu i sagorijevanje povezano s radom s klijentima; i u skladu s time razvijaju vlastiti mjerni instrument *Copenhagen Burnout Inventory* (CBI).

### **2.4.1. Različiti instrumenti i nedostaci MBI-a**

U međuvremenu su, osim MBI-a i CBI-a, osmišljeni i brojni drugi mjerni instrumenti, no kao što je već rečeno MBI je najstariji i najpopularniji instrument za mjerenje sagorijevanja – svojevrsan standard za istraživanje na tom području – što ga ne čini imunim na brojne kritike. Krajem dvadesetog stoljeća Schaufeli i Enzmann (1998) utvrdili su da je MBI iskorišten u 91 %

svih empirijskih studija sagorijevanja, a Schaufeli (2021) otkriva da je MBI do 2015. iskorišten u 88 % svih istraživanja sagorijevanja. Tage Kristensen i suradnici (2005: str. 193) ističu da kao takav ima monopol nad istraživanjem sagorijevanja, što posljedično znači da „upitnik MBI i Maslachina definicija čine dvije strane istog novčića: sagorijevanje jest ono što MBI mjeri, a MBI mjeri ono što sagorijevanje jest“. Dodaju i da je jedna od glavnih mana MBI-a to što definira sagorijevanje isključivo kao pojavu koja se događa uslijed rada s ljudima (Maslach i Jackson, 1981a, 1986) dok su ostala zanimanja zanemarena, te je tek 1996. osmišljen opći upitnik, MBI-GS (Maslach, Jackson i Leiter, 1996a), a 2017. izdan upitnik MBI-SS namijenjen studentima (Maslach i sur., 2017). Schaufeli, De Witte i Desart (2020) ističu da je i u tim izdanjima definicija sagorijevanja nepotpuna, a upitnik MBI konceptualno, tehnički i praktično manjkav. Navode da je upitnik sastavljen na temelju usmenih i pismenih informacija dobivenih ne od osoba koje su imale ozbiljne simptome sagorijevanja, već od osoba koje su se bavile određenim zanimanjima za koja se pretpostavljalo da imaju visok rizik od sagorijevanja, zbog čega postoji proizvoljnost oko broja i prirode dimenzija sagorijevanja u sklopu upitnika MBI. Iako Maslach dimenzije emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjenog osjećaja osobnog uspjeha smatra osnovnim karakteristikama sagorijevanja, postoje sumnje oko toga je li smanjen osjećaj osobnog uspjeha ili profesionalne učinkovitosti doista elementaran čimbenik sagorijevanja, s obzirom na to da može biti uzrok ili posljedica sagorijevanja (Schaufeli i Taris, 2005). Osim toga, sada je već poznato da je sagorijevanje popraćeno i smanjenim kognitivnim učinkom, pa negativno utječe na kognitivne funkcije poput koncentracije i radne memorije (Deligkaris, Panagopoulos, Montgomery i Masoura, 2014), a kako MBI ne sadrži tu kognitivnu dimenziju, nije više aktualan (Schaufeli, De Witte i Desart, 2020).

Zbog toga je Schaufeli, jedan od vodećih istraživača sagorijevanja, u suradnji s Hansom De Witteom i Steffie Desart osmislio vlastiti mjerni instrument *Burnout Assessment Tool* (BAT, Schaufeli i sur. 2019, 2020), koji je korišten i u ovom istraživanju te će o njemu detaljnije biti riječi u sljedećem poglavlju.

## 2.5. Definicija sagorijevanja iz BAT-a

Na temelju definicije iz Schaufeljevih prethodnih radova, autori u priručniku za korištenje upitnika BAT (Schaufeli i sur., 2020) pobliže definiraju sagorijevanje:

„U svakodnevnom jeziku i medijima pojam sagorijevanje okvirno se svodi na loše osjećanje na poslu. U kontekstu profesionalne, mentalne i psihosocijalne skrbi, sagorijevanje podrazumijeva psihički poremećaj koji karakterizira izrazita mentalna iscrpljenost onih koji se ne mogu snaći bez pomoći drugih. Često se radi i o drugim simptomima, te osim posla ulogu igra i privatni život. U znanosti se sagorijevanje često smatra višedimenzionalnim konceptom u srži kojeg je iscrpljenost. Iako postoje različite definicije sagorijevanja, znanstvenici smatraju da mu je iscrpljenost temeljna karakteristika.“ (Schaufeli i sur., 2020: str. 11)

Autori ističu da je sagorijevanje stanje iscrpljenosti uzrokovano poslom, a karakteriziraju ga izrazit umor, smanjena sposobnost regulacije kognitivnih i emocionalnih procesa te mentalna distanciranost. Ove četiri temeljne dimenzije prati depresivno raspoloženje i nespecifični psihički i psihosomatski simptomi stresa (Schaufeli i sur., 2020).



## 2.6. Glazbenici i sagorijevanje

Iako su glazbenici uglavnom zadovoljni svojim poslom (Breda i Kulesa, 1999), profesionalni stres koji doživljavaju nije zanemariv (Sternbach, 1995). Zbog stresne prirode svog posla, klasični su glazbenici posebice izloženi riziku razvitka problema s mentalnim zdravljem, te su simptomi depresije i anksioznosti kod profesionalnih glazbenika relativno visoki (Kegelaers, Schuijer i Oudejans, 2020).

Osim što postoje prije navedene indikacije da ličnost glazbenika utječe na njihovo psihičko zdravlje, profesionalni klasični glazbenici brojne izazove doživljavaju upravo na radnom mjestu. Komorbidno su izloženi tremi (Kenny i sur., 2014), pritisku da izvrsno obavljaju svoj posao (Gembris, Heye i Seifert, 2018), te im je profesionalni život neminovno obilježen kompetitivnošću, uspoređivanjem s drugima (Kegelaers i sur., 2020) i kritikom (Sternbach, 1995).

Nepravilan i nepredvidljiv raspored zbog proba, nastupa ili snimanja karakterističan je za glazbenike, a posebni su i po tome što provode duža razdoblja u samoći zbog vježbanja. Ti čimbenici dovode do više razine stresa profesionalnih glazbenika no što je to utvrđeno za opću populaciju (Hamilton i Kella, 1992). Kumulativni stres kojem su izvođači izloženi može dovesti do brojnih poremećaja (Sternbach, 1995), između ostalog i do sagorijevanja. Štoviše, Sternbach (1995) ide toliko daleko da stres, bolesti i ozljede uzrokovane stresom među profesionalnim glazbenicima naziva pandemijom.

Premda nisam uspjela pronaći istraživanja u kojima se direktno mjeri razina sagorijevanja diplomiranih profesionalnih glazbenika u odnosu na opću populaciju, *occupational stress* ili profesionalni stres glazbenika često se spominje u literaturi, kao i simptomi koji, kao što je opisano u prethodnome poglavlju, mogu biti povezani sa sagorijevanjem, poput emocionalne iscrpljenosti i somatskih poremećaja (Dews i Williams, 1989; Stoeber i Eismann, 2007). S druge strane, istraživanja sagorijevanja kod studenata glazbe pokazuju da studenti prijavljuju različite promjenjive razine sagorijevanja, kada se mjeri MBI-em u potkategorijama, te da tomu pridonose različiti faktori (Hamann i Daugherty, 1985). Studenti glazbe imaju znatno veće razine emocionalne iscrpljenosti i osjećaja depersonalizacije od studenata koji studiraju nešto drugo (Bernhard, 2007). Općenito, glazbenici mlađi od pedeset godina imaju veću sklonost nezadovoljstvu svojim poslom (Gembris i sur., 2018), a pritisak na nastavi, vježbanje i nastupi mogu dovesti do somatskih poremećaja i emocionalne iscrpljenosti kod glazbenika koji tek započinju svoju profesionalnu karijeru (Dews i Williams, 1989).

Mlađi glazbenici osjetljiviji su na kritike drugih te skloniji pretjeranoj samokritičnosti (Sternbach, 2008) i perfekcionizmu, koji može utjecati na njihov osjećaj uznemirenosti. Negativne reakcije mladih glazbenika na „nesavršenosti“ mogu utjecati na tremu, emocionalnu iscrpljenost i somatske poremećaje (Stoeber i Eismann, 2007). Nije jasno što točno uzrokuje više razine stresa kod mlađih glazbenika, posebice studenata glazbe, no visoko obrazovanje općenito bi moglo imati utjecaj na psihičke poteškoće, s obzirom na to da je popraćeno raznim izazovima kao što su akademski pritisak, neizvjesnost karijere i promjena okoline (Hunt i Eisenberg, 2010).

Osim profesionalnih glazbenika izvođača i studenata glazbe, i glazbeni pedagozi mogu patiti od sindroma sagorijevanja (Hamann, Daugherty i Mills, 1987). Primjerice, sveučilišni profesori glazbe imaju visoke razine sagorijevanja (Hamann i Sherbon, 1988). Posao glazbenog pedagoga može se definirati kao zanimanje u srži kojeg je pomaganje drugima, s obzirom na to da podrazumijeva rad s ljudima, a kao što je ranije navedeno, prema Maslach, osobe koje se bave nekom vrstom rada s ljudima imaju povećan rizik od sagorijevanja (Maslach i Jackson, 1981a.; Maslach i sur., 1996a; Maslach, Jackson i Schwab, 1996b). Osim toga, posao pedagoga je izrazito emocionalno zahtjevan i zasniva se na empatiji (Schutz i Zembylas, 2009) što može biti uzrok emocionalne iscrpljenosti, jednog od temeljnih simptoma sagorijevanja. Glazbeni pedagozi također mogu imati povišen rizik od sagorijevanja kada osim što poučavaju dodatno rade i kao izvođači, te su tada izloženi intenzivnijem osjećaju treme jer ne nastupaju redovito (Stenbarch, 1995).

### 3. METODOLOGIJA

Istraživanje je provedeno putem internetske ankete tijekom travnja i svibnja 2021. godine. Sudjelovanje u njemu bilo je anonimno i dobrovoljno. Verzija upitnika BAT za posao (Schaufeli, De Witte i Desart, 2019) prevedena je na hrvatski te dodatno prilagođena studentima glazbe, tako da su izrazi poput „posao“, „radno mjesto“ i sl., zamijenjeni izrazima kao što su „fakultet“, „akademija“ i „studij“. Anketu su ispunile dvije grupe ispitanika: profesionalni formalno obrazovani glazbenici iz strukovnih udruga HDGU, HDS i HUOKU, te studenti glazbe akademija u Zagrebu, Splitu, Osijeku i Puli. U sklopu ankete prikupljeni su i njihovi osnovni sociodemografski podaci. Obrada rezultata uključivala je izračun razina sagorijevanja obiju skupina ispitanika i njihovu usporedbu, izračun razina pojedinih dimenzija sagorijevanja obiju skupina i njihovu usporedbu, usporedbu pojedinačnih odgovora profesionalaca i studenata, te analizu povezanosti nekih sociodemografskih podataka s razinama sagorijevanja.

### 3.1. Mjerni instrument

Za ovo istraživanje korišten je *Burnout Assessment Tool* (BAT), upitnik koji su razvili Wilmar Schaufeli, Hans De Witte i Steffie Desart (2019, 2020). BAT je upitnik koji se koristi za procjenu razine sagorijevanja kod pojedinca ili grupe ispitanika. Važno je istaknuti da BAT nije dijagnostički alat te se ne može koristiti za službeno dijagnosticiranje sindroma sagorijevanja niti za diferencijalnu dijagnostiku. Korištenjem samo BAT-a nemoguće je razlikovati sagorijevanje od depresije, radoholičarstva i drugih psihičkih poremećaja. Umjesto toga, BAT mjeri razinu sagorijevanja pojedinca ili grupe ispitanika, a njegovi rezultati mogu poslužiti kao preliminarni pokazatelj da u radnom kolektivu postoji potencijalni problem sa sindromom sagorijevanja, kao i da postoji potreba za daljnjim provođenjem službenog istraživanja tog sindroma koje provode psiholozi i psihijatri. Također, BAT-om nije moguće utvrditi uzroke i posljedice sagorijevanja, već je za to potrebno koristiti druge upitnike u kombinaciji s njim. Jednostavnije rečeno, BAT se koristi kada se želi procijeniti postoje li u radnom kolektivu simptomi koji bi mogli ukazivati na sindrom sagorijevanja, a za utvrđivanje uzroka i ozbiljnosti tih simptoma potrebno je daljnje testiranje. Prema riječima autora, s obzirom na brojne konceptualne, tehničke i praktične nesavršenosti MBI-a, razvoj BAT-a bio je nužan, između ostalog i zato što MBI ne daje jedan jedinstveni rezultat koji opisuje razinu sagorijevanja (Schaufeli i sur., 2020).

BAT tvore četiri temeljne dimenzije koje opisuju četiri simptoma sagorijevanja: *iscrpljenost*, *mentalna distanciranost*, *kognitivni poremećaji* i *poremećaji emocija*. Te se dimenzije mogu interpretirati zasebno ili kao cjelina (*total score*, tj. ukupan prosjek), pri čemu se izračunava prosječna vrijednost svih četiriju dimenzija, odnosno prosječna razina sagorijevanja. Prve četiri dimenzije zajedno čine tzv. *primarne simptome*.

Autori definiraju *iscrpljenost* kao drastičan gubitak energije koji se manifestira fizički i mentalno kroz umor, osjećaj slabosti, osjećaj psihičke iscrpljenosti i potrošenosti. Konkretni simptomi iscrpljenosti mogu biti primjerice nedostatak energije za početak rada, osjećaj potrošenosti nakon radnog dana, brzo umaranje i nemogućnost opuštanja nakon posla. *Mentalnu distanciranost* definiraju kao potrebu pojedinca da se mentalno odmakne od posla uslijed snažne odbojnosti ili averzije prema poslu. Primjerice, pojedinac koji je mentalno distanciran izbjegava razmišljanje o poslu, kolegama, klijentima i svemu što ga na posao podsjeća. Ova dimenzija često je popraćena indiferentnošću i ciničnim stavom prema poslu, manjkom ili izostankom entuzijazma i interesa za posao, te pojedinac često na poslu funkcionira „automatski“.

Na *kognitivne poremećaje* pak upućuju problemi s pamćenjem, pozornošću i koncentracijom, te oslabljene kognitivne sposobnosti. Simptomi kognitivnih poremećaja uključuju otežanost jasnog razmišljanja i učenja, zaboravljivost, mentalnu odsutnost, neodlučnost, loše pamćenje i nemogućnost zadržavanja fokusa.

*Poremećaje emocija* autori definiraju kao intenzivne emocionalne reakcije i osjećaj preplavljenosti emocijama na poslu ili pri pomisli na posao. Specifični simptomi uključuju frustriranost, ljutnju, uzrujanost i iritabilnost na poslu, pretjerano reagiranje, bezrazložno uzrujavanje i tugaljivost, te nemogućnost kontroliranja emocija na poslu.

Petu dimenziju BAT-a čine tzv. *sekundarni simptomi*, koji se sastoje od dviju skala: psihičke uznemirenosti i psihosomatskih simptoma. Psihičku uznemirenost Schaufeli i sur. (2019, 2020) definiraju kao nefizičke simptome koji su uzrokovani psihičkim čimbenicima, kao što su primjerice problemi sa spavanjem, briga, napetost i tjeskoba, uznemirenost bukom ili gužvom i promjene tjelesne mase. Psihosomatski simptomi pak podrazumijevaju fizičke probleme koji ne mogu biti objašnjeni fizičkim uzrokom, ali su također rezultat psihičkih čimbenika. Na primjer, palpitacije, bol u prsima, probavne tegobe, glavobolje, bol u mišićima i često pobolijevanje.

*Primarni simptomi* (prve četiri dimenzije zajedno) služe za procjenu razine sagorijevanja, dok rezultati pojedinačnih dimenzija i odgovori iz pete dimenzije mogu dodatno diferencirati s kojim se točno problemima i specifičnim simptomima ispitanici nose, pogotovo ako se žele ispitati razine sagorijevanja u pojedinačnim slučajevima (Schaufeli i sur., 2019, 2020).

„U praktičnom smislu, to znači da se BAT može istovremeno tumačiti kao jednodimenzionalni upitnik koji mjeri sagorijevanje na temelju jedinstvenog ukupnog prosjeka primarnih simptoma (*total score*), te kao četverodimenzionalni upitnik koji mjeri četiri snažno međusobno povezana aspekta sagorijevanja.“ (Schaufeli i sur., 2020: str. 42)

Pri tumačenju rezultata potrebno je za svakog ispitanika izračunati razine *iscrpljenosti*, *mentalne distanciranosti*, *kognitivnih poremećaja* i *poremećaja emocija*, a zatim na razini skupine ispitanika izračunati prosjek svake pojedinačne dimenzije. Kako bi se dobio konačan rezultat (*total score*), odnosno razina sagorijevanja skupine ispitanika, potrebno je izračunati ukupni prosjek četiriju temeljnih dimenzija (*Prilog 1*).

BAT se sastoji od dvaju dijelova. Prvi dio čine dvadeset i tri izjave (ili „pitanja“) koja se odnose na iskustva na poslu i kojima se procjenjuju četiri temeljne dimenzije. Prvih osam izjava odnosi se na dimenziju *iscrpljenost*, izjave od devete do trinaeste na *mentalnu distanciranost*, izjave od četrnaeste do osamnaeste na *kognitivne poremećaje*, a izjave od

devetnaeste do dvadeset i treće služe za procjenu *poremećaja emocija*. Drugi dio čini deset izjava kojima se procjenjuju *sekundarni simptomi*, od kojih prvih pet izjava ispituje psihičku uznemirenost, a drugih pet psihosomatske simptome.

Na izjave se odgovora s pomoću samoprocjene učestalosti iskustva na petstupanjskoj ljestvici Likertova tipa, u kojoj 1 označava da je učestalost iskustva kojeg opisuje izjava *nikad*, 2 *rijetko*, 3 *katkad*, 4 *često* i 5 *uvijek*.

Postoje dvije varijante upitnika BAT, od kojih jedna mjeri općenitu razinu sagorijevanja (*general version*) i sastoji se od dvadeset i dvije izjave, dok druga mjeri razinu sagorijevanja na poslu (*work-related version*) i sastoji se od dvadeset tri izjave koje se podudaraju s općenitim upitnikom, ali se svaka izjava odnosi na posao te se toj verziji upitnika pridodaje i dodatak od deset izjava koje ispituju *sekundarne simptome*. Kako bi se moglo ispitati razinu sagorijevanja kod studenata, u ovom istraživanju izjave su bile izmijenjene tako da se riječi „posao“ i „rad“ zamijene riječima „fakultet“ ili „akademija“ te „studiranje“. Nadalje, da bi se dobili ispravni rezultati, istraživanje pomoću upitnika BAT potrebno je provesti sa zaslijepljenim ispitanicima, odnosno prikriti činjenicu da se radi o istraživanju sagorijevanja. „Zbog toga što termin 'sagorijevanje' može imati negativnu konotaciju, ne spominje se u naslovu upitnika. Umjesto toga koristi se neutralan naslov poput *upitnik iskustva na poslu* ili *upitnik o blagostanju* za općenitu varijantu upitnika (*general version*)“ (Schaufeli i sur., 2019: str. 6). Stoga je ispitanicima upitnik BAT predstavljen kao upitnik o iskustvima vezanim uz posao ili studij (*Prilog 2, Prilog 3*).

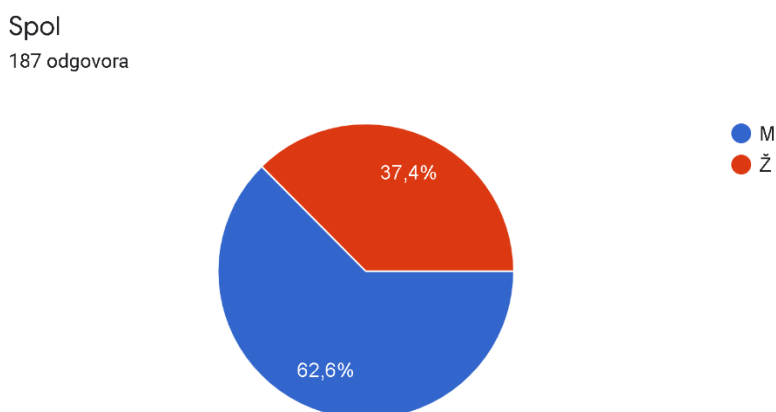
### 3.2. Opis uzorka

Verziju BAT-a za posao ispunilo je 212 profesionalaca od čega je 25 ispitanika bilo ručno uklonjeno pri obradi rezultata zbog toga što se nisu uklapali u ciljanu skupinu te su prilagali nepotpune odgovore. Tako su izostavljeni svi profesionalni glazbenici čija primarna profesionalna djelatnost nije izvođačka ili skladateljska, primjerice glazbeni pedagozi, administratori i umirovljenici. Uzorak se u konačnici sastojao od 293 ispitanika: 187 diplomiranih glazbenika i 106 studenata muzičkih akademija. Važno je objasniti zašto su iz ankete izostavljeni pedagozi, dok su u upitniku za studente odgovori glazbenih pedagoga, teoretičara i muzikologa zadržani: naime, glazbena pedagogija i izvođačka ili skladateljska djelatnost mogu se promatrati kao dvije bitno različite vrste posla. Kako je ranije navedeno, profesionalni glazbenici upravo zbog izvođačke prakse podliježu određenoj vrsti kroničnog stresa: natjecanja, rokovi, rigorozno vježbanje, perfekcionizam, savjesnost, trema uslijed javnog nastupa, ruminacija, fizičke ozljede, samokritičnost i izloženost kritici drugih česti su za one čiji je primarni izvor prihoda upravo izvođenje ili skladanje (Sternbach, 1995; Kenny i sur., 2014; Gembris i sur., 2018; Kegelaers i sur., 2020). S druge strane, profesionalni glazbenici kojima je primarna djelatnost pedagogija skloniji su iscrpljivanju empatije (Schutz i Zembylas, 2009) zbog čega i Maslach u MBI-u posebno diferencira upitnik za one koji se bave edukacijom (Maslach i sur., 1996b) naspram općenitog upitnika koji uključuje razne vrste poslova. Posao glazbenog pedagoga može se definirati kao „pomagačko“ zanimanje (Maslach i Jackson, 1981a, 1986) s obzirom na to da podrazumijeva rad s ljudima. U skladu s time, pedagoge bi trebalo tretirati kao zasebnu kategoriju, dok je ova anketa zamišljena kao upitnik namijenjen profesionalnim glazbenicima – izvođačima i skladateljima, te su odgovori pedagoga bili neočekivana kategorija koja ne podrazumijeva ono što se u ovom istraživanju želi ispitati. S druge strane, studenti glazbene pedagogije ostavljeni su, ne samo zato što čine velik dio uzorka, već i zato što iscrpljenost diplomiranih pedagoga proizlazi iz toga što su tijekom svojeg radnog vremena primarno fokusirani na uspjeh i napredak nekoga drugoga, dok su studenti glazbene pedagogije i dalje fokusirani prvenstveno sami na sebe.

### 3.2.1. Poduzorak profesionalaca

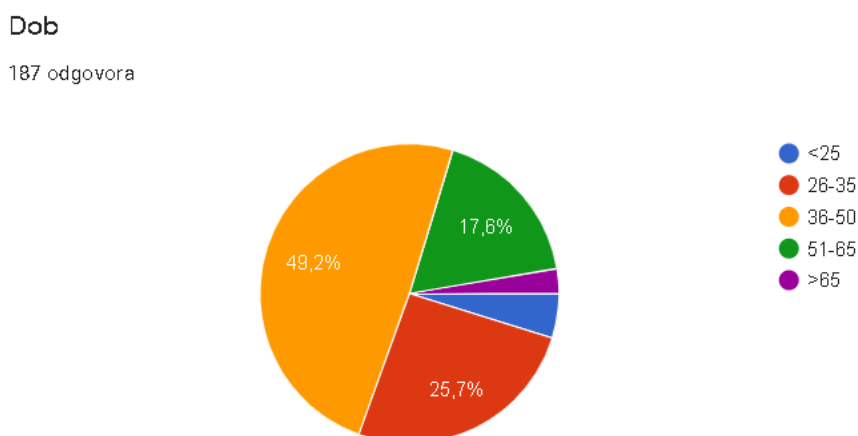
U uzorku se u konačnici našlo 187 ispitanika – profesionalaca. Od toga je 62,6 % (n = 117) muškaraca i 37,4 % (n = 70) žena ispunilo upitnik.

*Slika 1. Distribucija profesionalaca prema spolu.*



Najviše ispitanika bilo je srednje životne dobi od 36 do 50 godina, njih 49,2 % (n = 92), zatim 25,7 % osoba u dobi od 26 do 36 (n = 48), 17,6 % (n = 33) u dobi od 51 do 65 godina, te svega 4,8 % (n = 9) mlađih od 25 godina i 2,7 % (n = 5) starijih od 65 godina.

*Slika 2. Distribucija profesionalaca prema dobi.*



Čak 55,1 % (n = 103) ispitanika članovi su većeg izvođačkog ansambla – orkestra ili zbora; 20,9 % (n = 39) solisti instrumentalisti, 9,1 % (n = 17) solisti pjevači, 5,8 % (n = 11)



skladatelji, 4,2 % (n = 8) članovi komornog ansambla, 3,7 % (n = 7) umjetnički suradnici odnosno korepetitori i svega 1,1 % dirigenti (n = 2).

**Tablica 1. Distribucija profesionalaca prema vrsti posla.**

članovi većeg izvođačkog ansambla - orkestra ili zbora	103	55,1 %
solisti instrumentalisti	39	20,9 %
solisti pjevači	17	9,1 %
skladatelji	11	5,8 %
članovi komornog ansambla	8	4,2 %
umjetnički suradnici / korepetitori	7	3,7 %
dirigenti	2	1,1 %

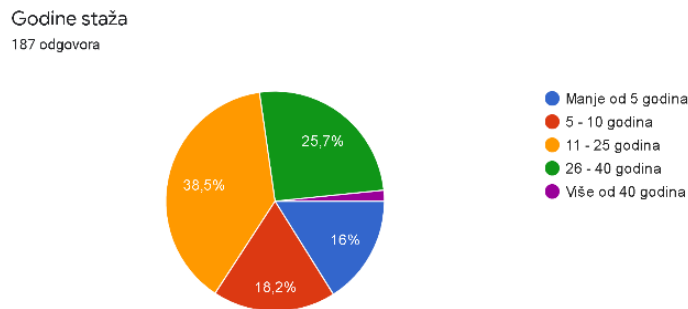
59,4 % (n = 111) ispitanika zaposleno je u punom radnom vremenu, 26,2 % (n = 49) honorarno, 10,2 % (n = 19) u radnom odnosu na određeno vrijeme, 1,1 % (n = 2) u nepunom radnom odnosu na neodređeno vrijeme, dok su ostali samostalni umjetnici (n = 6), njih 3,2 %.

**Tablica 2. Distribucija profesionalaca prema vrsti zaposlenja.**

puno radno vrijeme	111	59,4 %
honorarno	49	26,2 %
radni odnos na određeno vrijeme	19	10,2 %
samostalni umjetnici	6	3,2 %
nepuni radni odnos na neodređeno vrijeme	2	1,1 %

38 % (n = 72) ispitanika profesionalnom glazbenom djelatnošću bavi se 11 do 25 godina, 25,7 % (n = 48) 26 do 40 godina, 18,2 % (n = 34) 5 do 10 godina, 16 % (n = 30) manje od 5 godina i njih 1,6 % (n = 3) više od 40 godina.

**Slika 3. Distribucija profesionalaca prema godinama staža.**

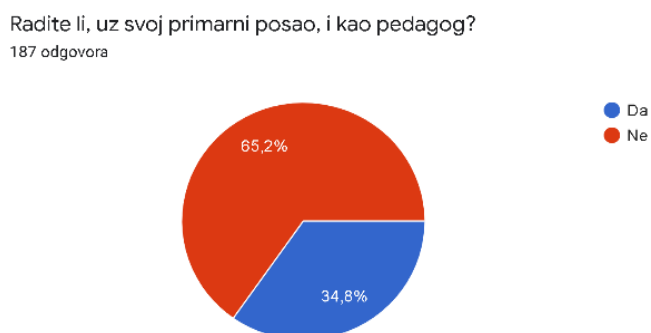


Većina ispitanika kao profesionalni glazbenik radi na više radnih mjesta (59,9 %), no ne djeluje i kao pedagog. Tom se djelatnošću dodatno bavi 34,8 % ispitanih.

**Slika 4. Distribucija odgovora profesionalaca na pitanje „Radite li na više radnih mjesta kao glazbenik?“.**



**Slika 5. Distribucija odgovora profesionalaca na pitanje „Radite li, uz svoj primarni posao, i kao pedagog?“.**



34,2 % ispitanika (n = 64) svakodnevno putuje na posao duže od 30 minuta u jednom smjeru.

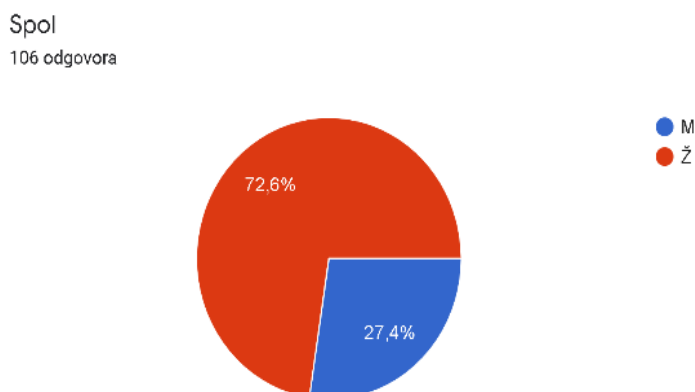
**Tablica 3. Distribucija odgovora profesionalaca na pitanje „Putujete li svakodnevno na posao duže od 30 minuta u jednom smjeru?“**

putujete li svakodnevno na posao duže od 30 minuta u jednom smjeru?		
da	64	34,2 %
ne	123	65,8 %

### 3.2.2. Poduzorak studenata

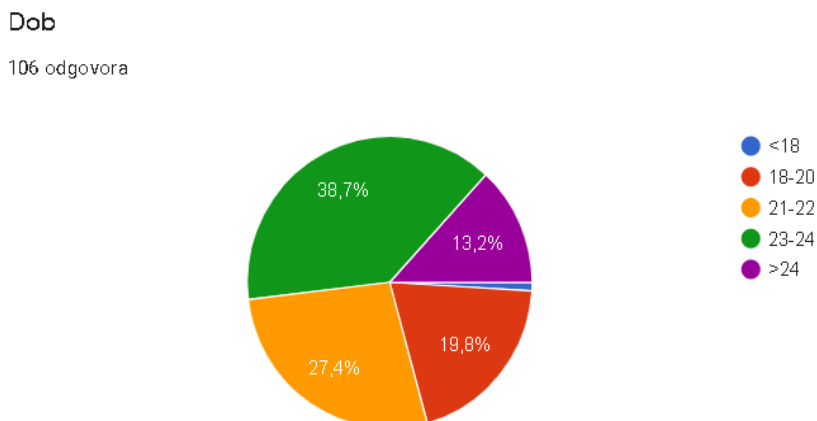
Uzorak je u konačnici sadržavao 106 ispitanika – studenata. Od toga je 72,6 % (n = 77) bilo žena, naspram 27,4 % (n = 29) muškaraca.

**Slika 6. Distribucija studenata prema spolu.**



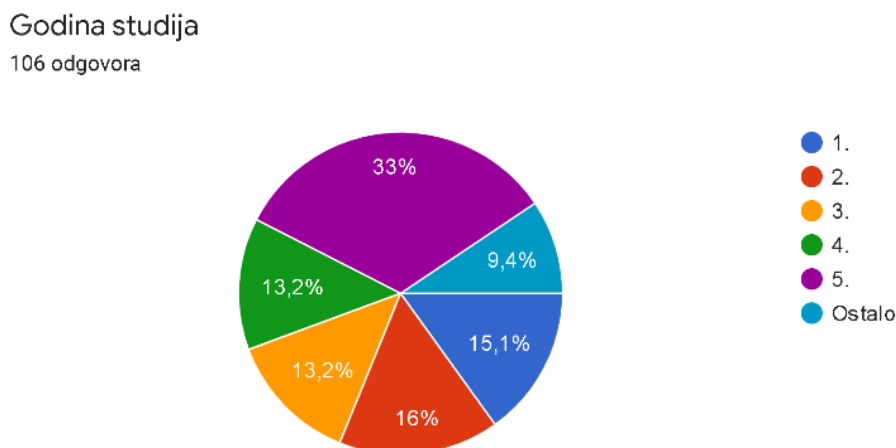
Većina ispitanika bila je u dobi od 23 do 24 godine, njih 38,7 % (n = 41), 27,4 % (n = 29) u dobi od 21 do 22 godine, 19,8 % (n = 21) u dobi od 18 do 20 godina, 13,2 % (n = 14) u dobi većoj od 24 godine, te samo jedan ispitanik (0,9 %) mlađi od 18 godina.

**Slika 7. Distribucija studenata prema dobi.**



Većina ispitanika bila je na petoj godini studija, njih 33 % (n = 35), 16 % (n = 17) na drugoj, 15,1 % (n = 16) na prvoj, po 13,2 % (n = 14) na trećoj i četvrtoj, a 9,4 % (n = 10) odabralo je kategoriju „ostalo“, što znači da se radi o apsolventima ili onima koji istovremeno pohađaju dva različita studijska smjera na različitim godinama.

**Slika 8. Distribucija studenata prema godini studija.**



Po pitanju smjera na fakultetu, većina ispitanika, odnosno 47,2 % (n = 50), pohađa instrumentalni smjer, 30,2 % (n = 32) glazbenu pedagogiju, 11,3 % (n = 12) teoriju glazbe, 8,5 % (n = 9) muzikologiju, 6,6 % (n = 7) pjevanje, te samo jedan student (0,9 %) kompoziciju. Nijedan student dirigiranja nije ispunio anketu.

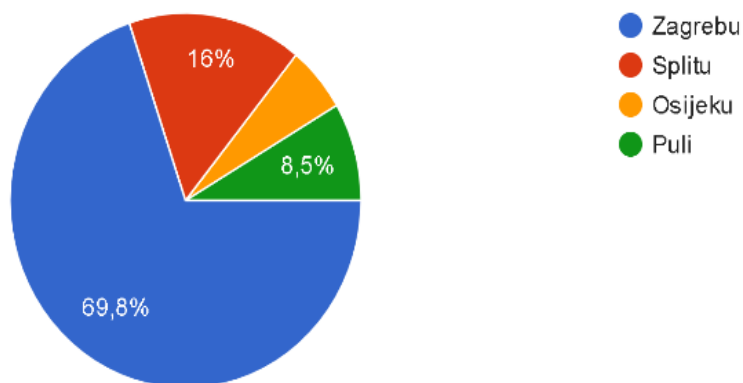
**Tablica 4. Distribucija studenata prema studijskom smjeru.**

instrumentalni smjer	50	47,2 %
glazbena pedagogija	32	30,2 %
teorija glazbe	12	11,3 %
muzikologija	9	8,5 %
pjevanje	7	6,6 %
kompozicija	1	0,9 %
dirigiranje	0	0 %

Većina ispitanika studira na Muzičkoj akademiji u Zagrebu, njih 69,8 % (n = 74), 16 % (n = 17) u Splitu, 8,5 % (n = 9) u Puli, te 5,7 % (n = 6) u Osijeku.

**Slika 9. Distribucija studenata prema mjestu studiranja.**

Studiram u:  
106 odgovora

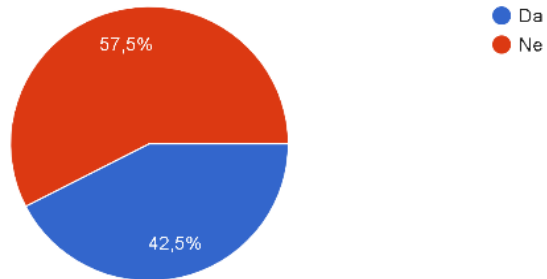


42,5 % (n = 45) studenata radi uz studij, a njih 32,1 % (n = 24) putuje svakodnevno na studij duže od pola sata u jednom smjeru.

**Slika 10. Distribucija studenata prema radu uz studij.**

Radite li uz studij?

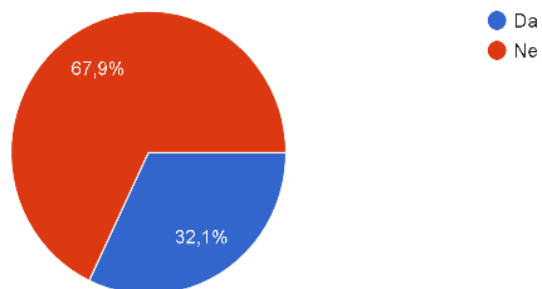
106 odgovora



**Slika 10a. Distribucija studenata prema putovanju na studij.**

Putujete li svakodnevno na studij duže od pola sata u jednom smjeru?

106 odgovora



## 4. REZULTATI

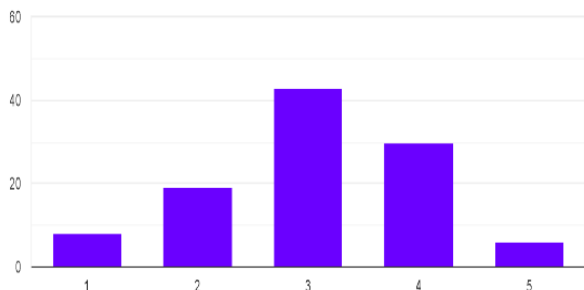
### 4.1. Usporedba stavova studenata i profesionalaca prema pojedinačnim izjavama o primarnim simptomima sagorijevanja

#### 4.1.1. Na akademiji/poslu se osjećam mentalno iscrpljeno.

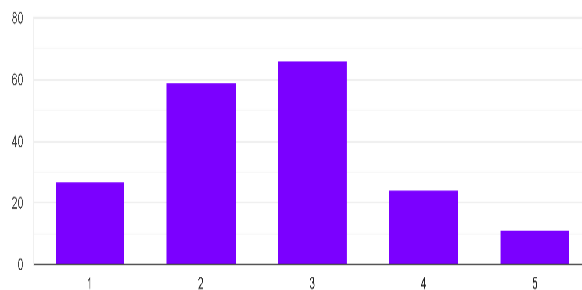
U objema su grupama zastupljeni svi odgovori. Kod studenata je distribucija odgovora bliska normalnoj, a vrijednosti su umjerene. Dominantna vrijednost je 3, a standardna devijacija 1. Kod profesionalaca je distribucija blago negativno asimetrično raspodijeljena, što znači da je kod njih iscrpljenost općenito manja od prosječne vrijednosti koju utvrđuje ovaj test, te da je i manja od iscrpljenosti studenata. U objema grupama u radnoj okolini najviše ispitanika (40,6 % studenata i 35,3 % profesionalaca) mentalnu iscrpljenost osjeća *katkad*. U prosjeku je mentalna iscrpljenost viša kod studenata, kod kojih iscrpljenost *često* osjeća 28,3 % ispitanika. Za usporedbu, odgovor *katkad* odabire samo 12,8 % profesionalaca, a velik je kontrast i u odgovorima onih koji tvrde da se *nikad* (7,5 % studenata naspram 14,4 % profesionalaca) ili *rijetko* (17,9 % studenata naspram 31,6 % profesionalaca) osjećaju mentalno iscrpljeno.

**Slika 11. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji se osjećam mentalno iscrpljeno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno“.**

1. Na akademiji se osjećam mentalno iscrpljeno.  
106 odgovora



1. Na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno.  
187 odgovora



**Tablica 5. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu se osjećam mentalno iscrpljeno.“**

izjava br. 1	studenti		profesionalci	
1. nikad	8	7,5 %	27	14,4 %
2. rijetko	19	17,9 %	59	31,6 %
3. katkad	43	40,6 %	66	35,3 %
4. često	30	28,3 %	24	12,8 %
5. uvijek	6	5,7 %	11	5,9 %
prosjek (M)	3,07		2,64	
medijan (C)	3		3	
mod (D)	3		3	
standardna devijacija (SD)	1,00		1,07	
raspon	1-5		1-5	

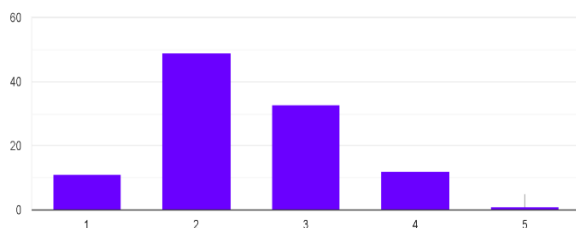


#### 4.1.2. Sve što radim za studij/posao vrlo mi je naporno

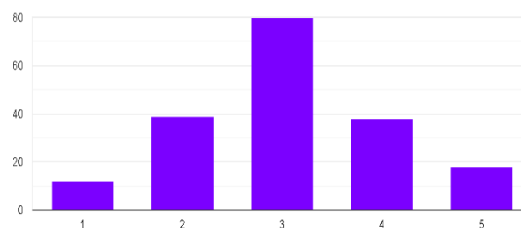
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija kod studenata negativno je asimetrična, a dominantna vrijednost je 2, što znači da studentima uglavnom nije naporno sve što rade za studij. Većini studenata njihov studijski angažman *rijetko* iziskuje napor (46,2 %), ali gotovo trećina ispitanika 31,1 % tvrdi da ga osjeća *katkad*. Napor u radnoj okolini u prosjeku malo češće osjećaju profesionalci nego studenti, s obzirom na to da je dominantna vrijednost 3, a 2 kod studenata. Kod profesionalaca 42,8 % *katkad* osjeća napor, a čak 20,3 % *često* i 9,6 % *uvijek*, što čini znatnu razliku u usporedbi sa studentima – od kojih se samo 11,3 % izjašnjava da napor osjeća *često*, a svega 0,9 % *uvijek*. Distribucija odgovora profesionalaca je normalna što znači da oni umjereno imaju problema s naporom.

**Slika 12. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Sve što radim za studij vrlo mi je naporno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora“.**

2. Sve što radim za studij vrlo mi je naporno.  
106 odgovora



2. Sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora.  
187 odgovora



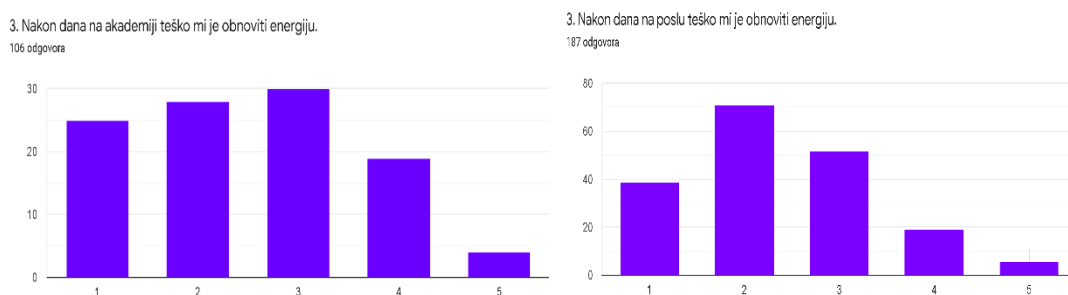
**Tablica 6. Statistički podaci za izjavu „Sve što radim za studij/posao vrlo mi je naporno.“**

izjava br. 2	studenti		profesionalci	
1. nikad	11	10,4 %	12	6,4 %
2. rijetko	49	46,2 %	39	20,9 %
3. katkad	33	31,1 %	80	42,8 %
4. često	12	11,3 %	38	20,3 %
5. uvijek	1	0,9 %	18	9,6 %
prosjek (M)	2,46		3,06	
medijan (C)	2		3	
mod (D)	2		3	
standardna devijacija (SD)	0,86		1,03	
raspon	1-5		1-5	

### 4.1.3. Nakon dana na akademiji/poslu teško mi je obnoviti energiju

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Studentima je teže nakon radnog dana obnoviti energiju (dominantna vrijednost je 3, a distribucija izrazito negativno asimetrična), no razlika u odnosu na profesionalce, kod kojih je dominantna vrijednost 2, a distribucija također negativno asimetrična, neznatna je. Približno isti postotak ispitanika obje grupe izjasnio se za odgovore *nikad*, *katkad* i *uvijek*, dok studenti tvrde da teško obnavljaju energiju češće (17,9 % studenata u odnosu na 10,2 % profesionalaca), a profesionalci rjeđe (38 % profesionalaca u odnosu na 26,4 % studenata).

**Slika 13. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Nakon dana na akademiji teško mi je obnoviti energiju.“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Nakon dana na poslu teško mi je obnoviti energiju.“**



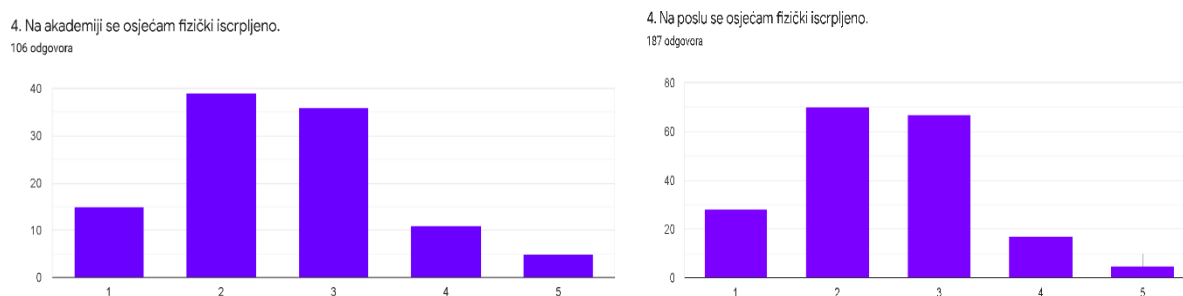
**Tablica 7. Statistički podaci za izjavu „Nakon dana na akademiji/poslu teško mi je obnoviti energiju.“**

izjava br. 3	studenti		profesionalci	
	1. nikad	25	23,6 %	39
2. rijetko	28	26,4 %	71	38 %
3. katkad	30	28,3 %	52	27,8 %
4. često	19	17,9 %	19	10,2 %
5. uvijek	4	3,8 %	6	3,2 %
prosjek (M)	2,52		2,37	
medijan (C)	2,5		2	
mod (D)	3		2	
standardna devijacija (SD)	1,15		1,03	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.4. Na akademiji/poslu se osjećam fizički iscrpljeno.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. I studenti i profesionalci osjećaju se fizički iscrpljeno, a distribucija odgovora (negativno asimetrična) vrlo je slična (gotovo jednaka) i kod jedne i kod druge grupe. Ovaj rezultat je od posebne važnosti kada se uzme u obzir da se od *sekundarnih simptoma* (o kojima će riječi biti poslije) ističu bolovi u mišićima, vratu, ramenima i leđima i to u objema grupama. Posebno je indikativno da je dominantna vrijednost veća kod profesionalaca ( $D = 3$ ), koji su duže izloženi potencijalnim profesionalnim kroničnim ozljedama.

**Slika 14. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji se osjećam fizički iscrpljeno.“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu se osjećam fizički iscrpljeno.“**



**Tablica 8. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu se osjećam fizički iscrpljeno.“**

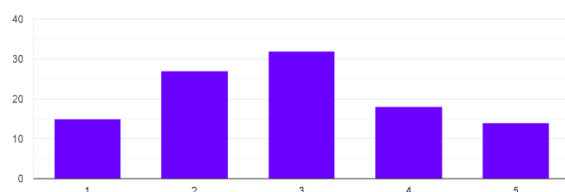
izjava br. 4	studenti		profesionalci	
1. nikad	15	14,2 %	28	15 %
2. rijetko	39	36,8 %	70	37,4 %
3. katkad	36	34 %	67	35,8 %
4. često	11	10,4 %	17	9,1 %
5. uvijek	5	4,7 %	5	2,7 %
prosjek (M)	2,55		2,47	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		3	
standardna devijacija (SD)	1,02		0,95	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana.

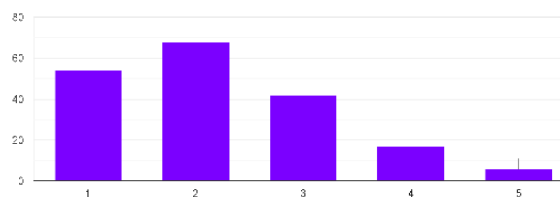
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora kod studenata bliska je normalnoj, a kod profesionalaca negativno asimetrična, što znači da je, prilikom ustajanja, studentima teže skupiti energiju za početak radnog dana. Međutim, dominantna je vrijednost kod studenata 3, pa najveći postotak ovaj problem ima samo *katkad* (30,2 %), 17 % ga ima *često*, a 13,2 % *uvijek*, za razliku od profesionalaca od kojih samo 9,1 % *često* nema dovoljno energije za početak novog radnog dana, a samo 3,2 % *uvijek*, te je kod njih dominantna vrijednost 2, odnosno *rijetko* im nedostaje energije za početak radnog dana.

**Slika 15. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Kada ustanem ujutro nedostaje mi energije za početak novog radnog dana“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Kada ustanem ujutro nedostaje mi energije za početak novog radnog dana.“**

5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana.  
106 odgovora



5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novoga radnog dana.  
187 odgovora



**Tablica 9. Statistički podaci za izjavu „Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana.“**

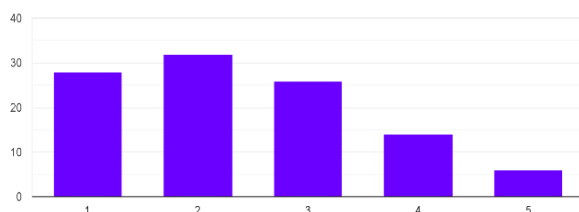
izjava br. 5	studenti		profesionalci	
	broj	postotak	broj	postotak
1. nikad	15	14,2 %	54	28,9 %
2. rijetko	27	25,5 %	68	36,4 %
3. katkad	32	30,2 %	42	22,5 %
4. često	18	17 %	17	9,1 %
5. uvijek	14	13,2 %	6	3,2 %
prosijek (M)	2,90		2,21	
medijan (C)	3		2	
mod (D)	3		2	
standardna devijacija (SD)	1,23		1,06	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.6. Želim biti aktivan/na na studiju/poslu, no ne uspijeva mi.

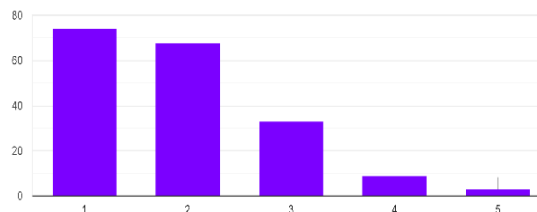
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora negativno je asimetrična u objema grupama, a dominantna je vrijednost 2, što ukazuje na to da ispitanici većinom uspijevaju biti aktivni na studiju/poslu. Studenti u prosjeku znatno češće od profesionalaca ne uspijevaju biti aktivni iako to žele. Većina profesionalaca ovaj problem nema *nikad* (39,6 %) ili ga imaju *rijetko* (36,4 %). Iako većina studenata (30,2 %) tek *rijetko* ima ovaj problem, u usporedbi s profesionalcima velika je razlika u postotku onih koji ga imaju *često* ili *uvijek*. 13,2 % studenata *često* ne uspijeva biti aktivno, a 5,7 % *uvijek*, dok kod profesionalaca vrijedi da samo 4,8 % *često* i 1,6 % *nikad* ne uspijeva biti aktivno koliko bi htjelo.

**Slika 16. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Želim biti aktivan/na na studiju, no ne uspijeva mi“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi“.**

6. Želim biti aktivan/na na studiju, no ne uspijeva mi.  
106 odgovora



6. Želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi.  
187 odgovora



**Tablica 10. Statistički podaci za izjavu „Želim biti aktivan/na na studiju/poslu, no ne uspijeva mi.“**

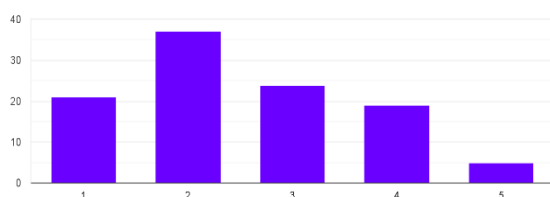
izjava br. 6	studenti		profesionalci	
1. nikad	28	26,4 %	74	39,6 %
2. rijetko	32	30,2 %	68	36,4 %
3. katkad	26	24,5 %	33	17,6 %
4. često	14	13,2 %	9	4,8 %
5. uvijek	6	5,7 %	3	1,6 %
prosjek (M)	2,42		1,93	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	1,18		0,95	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.7. Kada se naprežem za potrebe studija / na poslu, brzo se umorim.

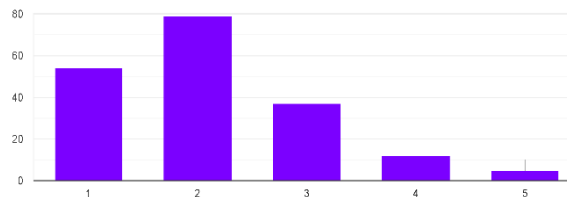
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Dominantna vrijednost u objema grupama je 2, a distribucija negativno asimetrična, no spljoštenija kod studenata, što ukazuje na to da među njihovim odgovorima postoji više ekstrema. Studenti se i brže umaraju od profesionalaca. Većina profesionalaca *rijetko* se (42,2 %) ili *nikad* (28,9 %) brzo umara na poslu, dok kod studenata dominiraju odgovori *rijetko* i *katkad*, a razlika u postotku onih studenata kojima se to događa *često* u odnosu na profesionalce je značajna (17,9 % naspram 6,4 %).

**Slika 17. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Kada se naprežem za potrebe studija, brzo se umorim“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Kada se naprežem na poslu, brzo se umorim“.**

7. Kada se naprežem za potrebe studija, brzo se umorim.  
106 odgovora



7. Kada se naprežem na poslu, brzo se umorim.  
187 odgovora



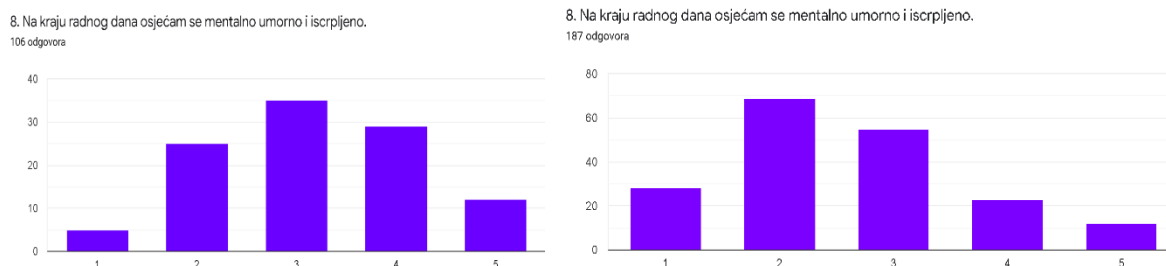
**Tablica 11. Statistički podaci za izjavu „Kada se naprežem za potrebe studija / na poslu, brzo se umorim.“**

izjava br. 7	studenti		profesionalci	
1. nikad	21	19,8 %	54	28,9 %
2. rijetko	37	34,9 %	79	42,2 %
3. katkad	24	22,6 %	37	19,8 %
4. često	19	17,9 %	12	6,4 %
5. uvijek	5	4,7 %	5	2,7 %
prosjek (M)	2,53		2,12	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	1,14		0,99	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.8. Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Obje se grupe na kraju dana u prosjeku osjećaju nešto iscrpljenije i umornije mentalno, no distribucija odgovora koja je kod studenata bliska normalnoj, a pomalo i pozitivno asimetrična, ukazuje na to da studenti imaju veći problem s tim simptomima. Čak 27,4 % studenata se tako osjeća često i 11,3 % uvijek, za razliku od profesionalaca od kojih se samo 12,3 % posto tako osjeća često i 6,4 % uvijek, dok većinom odgovaraju da im se to događa rijetko i katkad. Da nikad nisu mentalno iscrpljeni i izmoreni tvrdi samo 4,7 % studenata, za razliku od 15 % profesionalaca. Kod profesionalaca je distribucija negativno asimetrična, a dominantna vrijednost 2 (za razliku od 3 kod studenata), pa se može zaključiti da oni imaju manje problema s mentalnim umorom i iscrpljenošću.

**Slika 18. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno“.**



**Tablica 12. Statistički podaci za izjavu „Na kraju radno dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno.“**

izjava br. 8	studenti		profesionalci	
	Broj	Postotak	Broj	Postotak
1. nikad	5	4,7 %	28	15 %
2. rijetko	25	23,6 %	69	36,9 %
3. katkad	35	33 %	55	29,4 %
4. često	29	27,4 %	23	12,3 %
5. uvijek	12	11,3 %	12	6,4 %
prosjek (M)	3,17		2,58	
medijan (C)	3		2	
mod (D)	3		2	
standardna devijacija (SD)	1,06		1,09	
raspon	1-5		1-5	

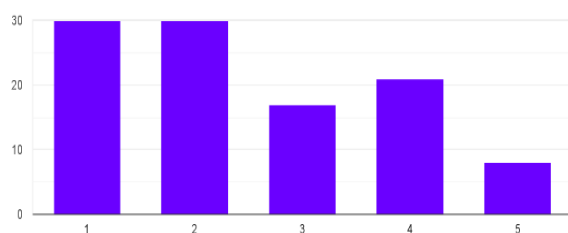
#### 4.1.9. Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje/posao.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Nijedna grupa ispitanika nema većih problema s pronalaženjem entuzijazma za svoju djelatnost, no profesionalci imaju puno više entuzijazma od studenata, s obzirom na to da je distribucija njihovih odgovora negativno asimetrična. Profesionalci su u najvećim postotcima odgovorili da *nikad* (38,5 %) ili *rijetko* (33,2 %) imaju poteškoće s pronalaskom entuzijazma za studiranje, te se može primijetiti da se s povećanjem učestalosti smanjuje postotak onih kojima je pronaći entuzijazam za posao izazov.

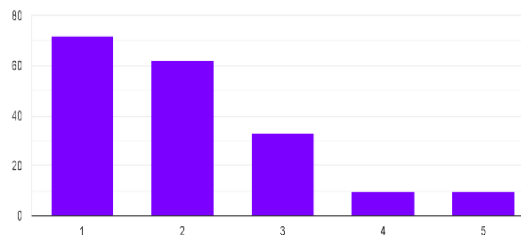
S druge strane, studenti u puno manjem postotku odgovaraju s *rijetko* ili *nikad* (28,3 %), dok 19,8 % njih *često* ima problem s pronalaženjem entuzijazma za studiranje (znatno više nego profesionalci od kojih 5,3% *često* ima problem s tim), a 7,5 % *uvijek* (naspram 5,3 %, odnosno nešto manje profesionalaca koji izabiru isti odgovor za ovu izjavu). Distribucija kod studenata nepravilna je jer histogram upućuje na podjelu poduzorka studenata u dvije skupine od kojih je jedna veća, izrazito asimetrična i nema problema s pronalaženjem entuzijazma, a druga je skupina manja te se sastoji od studenata kojima je pronaći entuzijazam za studiranje umjereno teško.

**Slika 19. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi je pronaći entuzijazam za posao“.**

9. Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje.  
106 odgovora



9. Teško mi je pronaći entuzijazam za posao.  
187 odgovora





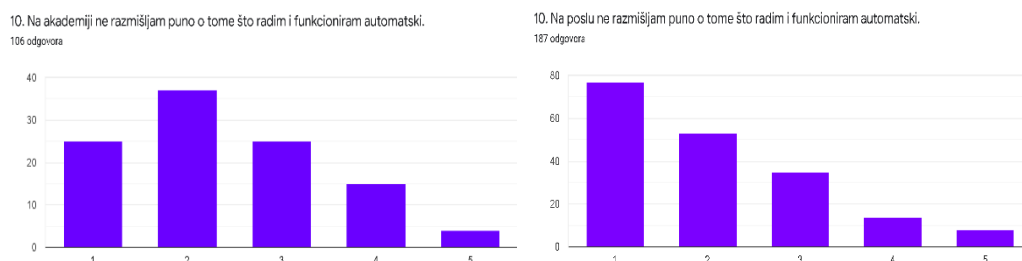
**Tablica 13. Statistički podaci za izjavu „Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje/posao.“**

izjava br. 9	studenti		profesionalci	
1. nikad	30	28,3 %	72	38,5 %
2. rijetko	30	28,3 %	62	33,2 %
3. katkad	17	16 %	33	17,6 %
4. često	21	19,8 %	10	5,3 %
5. uvijek	8	7,5 %	10	5,3 %
prosjeak (M)	2,50		2,06	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		2	
standardna devijacija (SD)	1,30		1,12	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.10. Na akademiji/poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama negativno je asimetrična, a dominantna vrijednost 2, što znači da obje grupe razmišljaju o tome što rade i ne funkcioniraju „automatizmom“, no problem s time u prosjeku ipak češće imaju studenti od kojih 14,2 %, (naspram 7,5 % profesionalaca) izjavljuju da se s njime susreću često.

**Slika 20. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski“.**



**Tablica 14. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski.“**

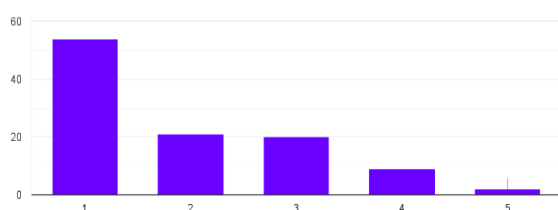
izjava br. 10	studenti		profesionalci	
1. nikad	25	23,5 %	77	41,2 %
2. rijetko	37	34,9 %	53	28,3 %
3. katkad	25	23,6 %	35	18,7 %
4. često	15	14,2 %	14	7,5 %
5. uvijek	4	3,8 %	8	4,3 %
prosjek (M)	2,40		2,05	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	1,11		1,13	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.11. Osjećam snažnu averziju prema svome studiju/poslu.

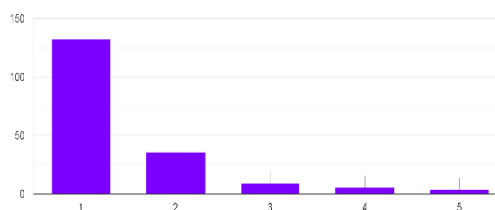
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5, distribucija odgovora negativno je asimetrična, a dominantna vrijednost 1, što znači da ispitanici uglavnom ne osjećaju averziju prema svojoj djelatnosti, a velika većina *nikad* ne osjeća averziju prema svojoj djelatnosti, odnosno barem pola studenata (50,9 %) i 70,6 % profesionalaca. Zanimljivo je da približno jednak postotak ispitanika u objema grupama to osjeća *rijetko* (19,8 % studenata i 19,3 % profesionalaca), dok za razliku od profesionalaca znatno više studenata averziju osjeća *katkad* (18,9 % studenata naspram samo 4,8 % profesionalaca) i *često* (8,5 % studenata naspram 3,2 % profesionalaca).

**Slika 21. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam snažnu averziju prema svome studiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam snažnu averziju prema svome poslu“.**

11. Osjećam snažnu averziju prema svome studiju.  
106 odgovora



11. Osjećam snažnu averziju prema svome poslu.  
187 odgovora



**Tablica 15. Statistički podaci za izjavu „Osjećam snažnu averziju prema svome studiju/poslu.“**

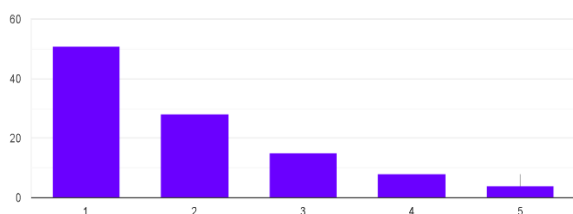
izjava br. 11	studenti		profesionalci	
1. nikad	54	50,9 %	132	70,6 %
2. rijetko	21	19,8 %	36	19,3 %
3. katkad	20	18,9 %	9	4,8 %
4. često	9	8,5 %	6	3,2 %
5. uvijek	2	1,9 %	4	2,1 %
prosjek (M)	1,91		1,47	
medijan (C)	1		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,10		0,89	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.12. Osjećam se indiferentno prema svome studiju/poslu.

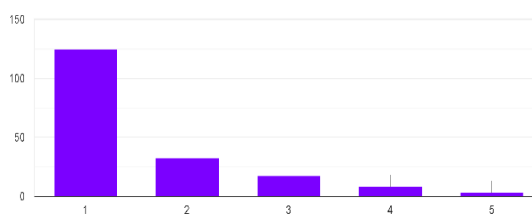
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama negativno je asimetrična, a dominantna vrijednost 1, pa zaključujemo da se većina ispitanika ne osjeća indiferentno prema svojoj djelatnosti. Blaža krivulja kod studenata ipak ukazuje na to da se studenti češće osjećaju indiferentno, s obzirom na to da je njih 48,1 % odabralo opciju *nikad* (manje nego 66,8 % profesionalaca), dok su sve ostale odgovore odabirali u većem postotku od profesionalaca.

**Slika 22. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se indiferentno prema svome studiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se indiferentno prema svome poslu“.**

12. Osjećam se indiferentno prema svome studiju.  
106 odgovora



12. Osjećam se indiferentno prema svome poslu.  
187 odgovora



**Tablica 16. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se indiferentno prema svome studiju/poslu.“**

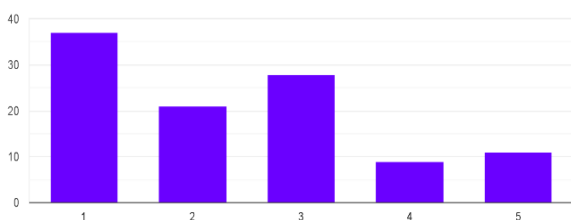
izjava br. 12	studenti		profesionalci	
1. nikad	51	48,1 %	125	66,8 %
2. rijetko	28	26,4 %	33	17,6 %
3. katkad	15	14,2 %	18	9,6 %
4. često	8	7,5 %	8	4,3 %
5. uvijek	4	3,8 %	3	1,6 %
prosjek (M)	1,92		1,56	
medijan (C)	2		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,13		0,94	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij/posao znači drugima.

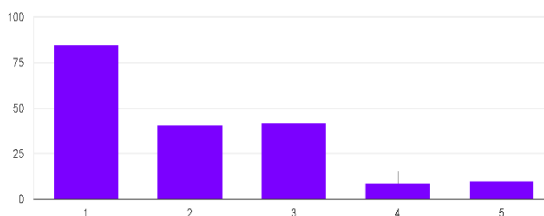
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora obje grupa je nepravilna, odnosno raspršena. Ponovno su studenti oni koji su ciničniji u pogledu toga što njihov posao znači drugima pa je opciju *nikad* odabralo u postotku manje studenata od profesionalaca (34,9 % naspram 45,5 %), dok su sve druge opcije birali češće.

**Slika 23. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij znači drugima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Ciničan/na sam u pogledu toga što moj posao znači drugima“.**

13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij znači drugima.  
106 odgovora



13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj posao znači drugima.  
187 odgovora



**Tablica 17. Statistički podaci za izjavu „Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij/posao znači drugima.“**

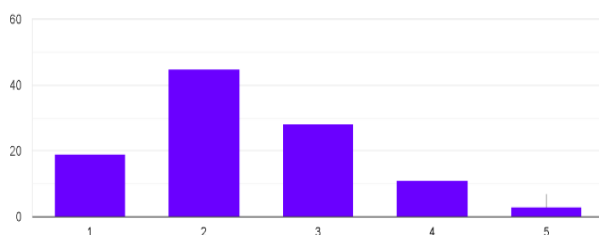
izjava br. 13	studenti		profesionalci	
1. nikad	37	34,9 %	85	45,5 %
2. rijetko	21	19,8 %	41	21,9 %
3. katkad	28	26,4 %	42	22,5 %
4. često	9	8,5 %	9	4,8 %
5. uvijek	11	10,4 %	10	5,3 %
prosjek (M)	2,40		2,03	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,32		1,17	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.14. Na akademiji/poslu teško mi je ostati fokusiran/a.

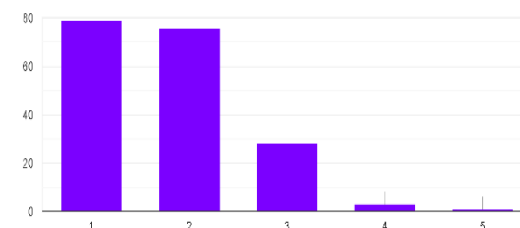
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama negativno je asimetrična, a dominantna vrijednost 2, što znači da ispitanici *rijetko* imaju problem s fokusiranjem. Ipak, distribucija je kod studenata bliža normalnoj, što znači da oni u prosjeku češće osjećaju probleme s fokusiranjem nego profesionalci. 42,2 % profesionalaca *nikad* nema problem s fokusom, za razliku od samo 17,9 % studenata. Postotak je sličan kod odgovora *rijetko* (42,5 % studenata i 40,6 % profesionalaca), no razlike su drastičnije kod odgovora *katkad* i *često*. 26,4 % studenata *katkad* teško ostaje fokusirano, za razliku od 15 % profesionalaca, te 10,4 % studenata *često*, za razliku od 1,6 % profesionalaca.

**Slika 24. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji mi je teško ostati fokusiran/a“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu mi je teško ostati fokusiran/a“.**

14. Na akademiji mi je teško ostati fokusiran/a.  
106 odgovora



14. Na poslu mi je teško ostati fokusiran/a.  
187 odgovora



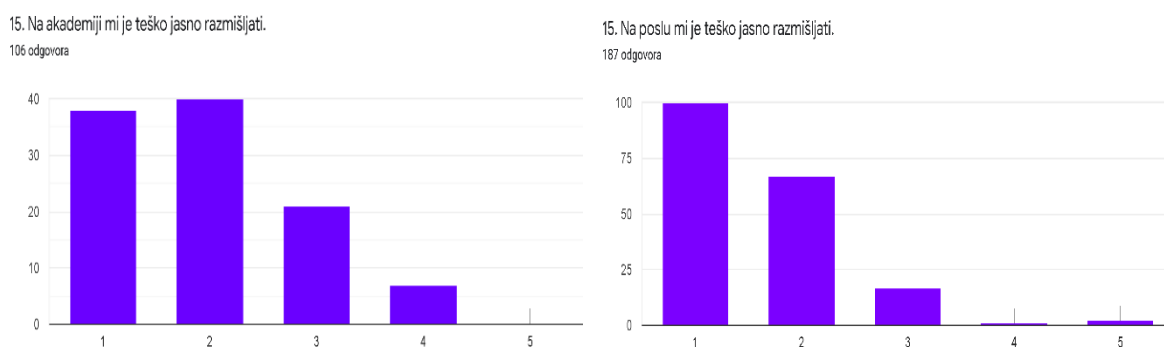
**Tablica 18. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu teško mi je ostati fokusiran/a.“**

izjava br. 14	studenti		profesionalci	
	1. nikad	19	17,9 %	79
2. rijetko	45	42,5 %	76	40,6 %
3. katkad	28	26,4 %	28	15 %
4. često	11	10,4 %	3	1,6 %
5. uvijek	3	2,8 %	1	0,5 %
prosjek (M)	2,38		1,78	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	0,99		0,80	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.15. Na akademiji/poslu mi je teško jasno razmišljati.

Ispitanici u prosjeku nemaju problema s jasnim razmišljanjem na studiju/poslu, a to potvrđuje i izrazito negativno asimetrična distribucija odgovora. Raspon odgovora kod studenata je od 1 do 4, za razliku od uobičajenih 1 – 5 (kao što je slučaj kod profesionalaca). Dominantna vrijednost kod njihovih odgovora je 2, pa većina studenata ovaj problem ima rijetko (37,7 %), za razliku od većine profesionalaca kod kojih je dominantna vrijednost 1, pa većina njih ovaj problem nema nikad (53,5 %), a ističe se i veća vrijednost medijana ( $C = 2$ ) kod studenata, nego kod profesionalaca.

**Slika 25. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji mi je teško jasno razmišljati“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu mi je teško jasno razmišljati“.**



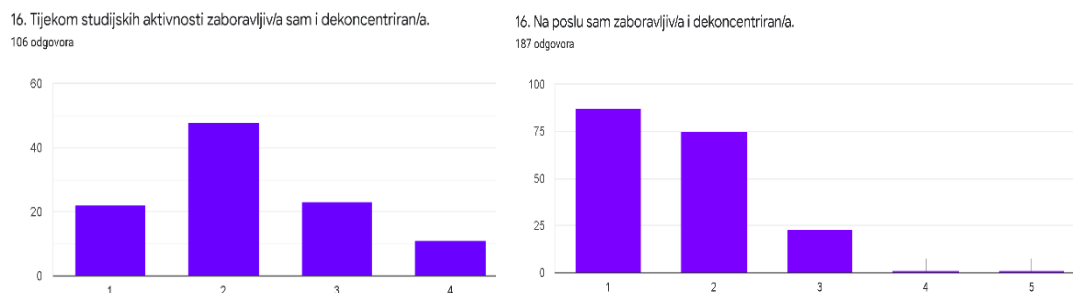
**Tablica 19. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu mi je teško jasno razmišljati.“**

izjava br. 15	studenti		profesionalci	
	broj	postotak	broj	postotak
1. nikad	38	35,8 %	100	53,5 %
2. rijetko	40	37,7 %	67	35,8 %
3. katkad	21	19,8 %	17	9,1 %
4. često	7	6,6 %	1	0,5 %
5. uvijek	0	0 %	2	1,1 %
prosjek (M)	1,97		1,60	
medijan (C)	2		1	
mod (D)	2		1	
standardna devijacija (SD)	0,91		0,77	
raspon	1-4		1-5	

#### 4.1.16. Tijekom studijskih aktivnosti / na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. U prosjeku su studenti zaboravljiviji i više dekoncentrirani tijekom svojih radnih aktivnosti, no s obzirom na negativno asimetričnu distribuciju i dominantnu vrijednost 2 u objema grupama, očito je da profesionalci i studenti uglavnom nemaju ovaj problem. Zanimljivo je da 46,5 % profesionalaca tvrdi da *nikad* nisu zaboravljivi i dekoncentrirani, za razliku od studenata od kojih samo 20,8 % to tvrdi, a čak 10,4 % njih naspram 0,5 % profesionalaca tvrdi da taj problem ima *često*.

**Slika 26. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Tijekom studijskih aktivnosti zaboravljiv/a sam i dekoncentriran/a“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a“.**



**Tablica 20. Statistički podaci za izjavu „Tijekom studijskih aktivnosti / na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a.“**

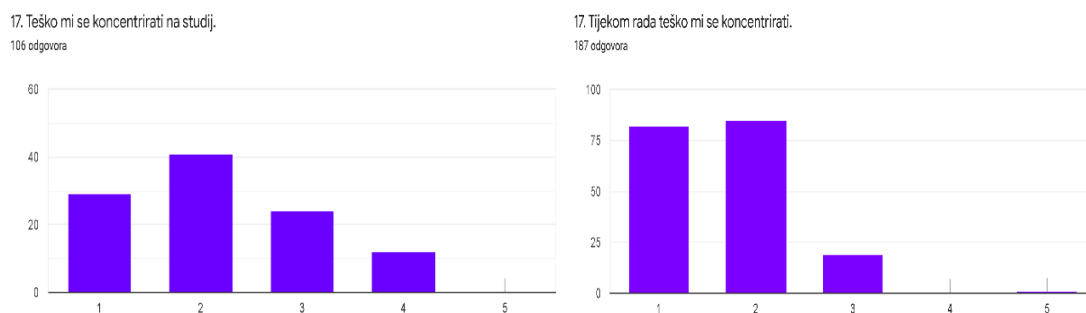
izjava br. 16	studenti		profesionalci	
	broj	postotak	broj	postotak
1. nikad	22	20,8 %	87	46,5 %
2. rijetko	48	45,3 %	75	40,1 %
3. katkad	23	21,7 %	23	12,3 %
4. često	11	10,4 %	1	0,5 %
5. uvijek	2	1,9 %	1	0,5 %
prosjek (M)	2,27		1,68	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	0,97		0,75	
raspon	1-5		1-5	



#### 4.1.17. Teško mi se koncentrirati na studij / tijekom rada.

Raspon odgovora za sljedeću izjavu je kod studenata od 1 do 4, a kod profesionalaca 1 – 3; (5). Negativno asimetrična distribucija odgovora oba grafa i dominantna vrijednost 2 u obje grupe ukazuju na to da obje grupe nemaju problem s koncentracijom u svojoj radnoj okolini, te većina ispitanika taj problem ima samo *rijetko* (38,7 % studenata i 45,5 % profesionalaca), no studentima je u prosjeku koncentriranje teže. 22,6 % studenata se *katkad* ne može koncentrirati, u usporedbi sa samo 10,2 % profesionalaca, a čak 11,3 % studenata se *često* teško koncentrirati na radnu okolinu, naspram 0 % profesionalaca.

**Slika 27. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi se koncentrirati na studij“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi se koncentrirati na posao“.**



**Tablica 21. Statistički podaci za izjavu „Teško mi se koncentrirati na studij / tijekom rada“.**

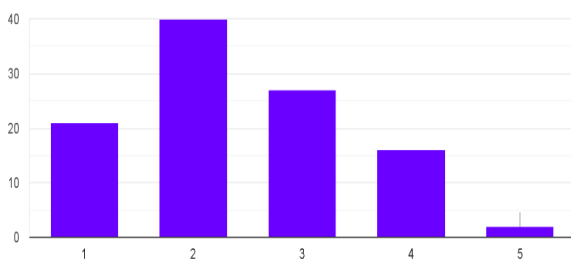
izjava br. 17	studenati		profesionalci	
1. nikad	29	27,4 %	82	43,9 %
2. rijetko	41	38,7 %	85	45,5 %
3. katkad	24	22,6 %	19	10,2 %
4. često	12	11,3 %	0	0 %
5. uvijek	0	0 %	1	0,5 %
prosjek (M)	2,18		1,68	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	0,96		0,70	
raspon	1-4		1 – 3; (5)	

#### 4.1.18. Radim greške tijekom studijskih aktivnosti / na poslu jer razmišljam o drugim stvarima.

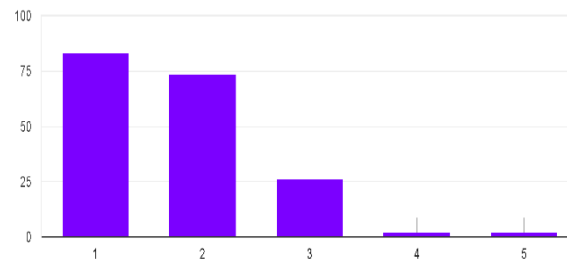
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema je grupama negativno asimetrična, a dominantna vrijednost ista ( $D = 2$ ), no s obzirom na oštriji pad grafa udesno u slučaju profesionalaca može se zaključiti da iako obje grupe ne rade greške tijekom profesionalnih aktivnosti jer razmišljaju o drugim stvarima, ipak su studenti ti koji u prosjeku greške rade znatno češće. Većina profesionalaca, odnosno 44,4 % to ne čini *nikad*, dok većina studenata, odnosno 37,7 % to čini *rijetko*. Ponovno se postotci odgovora na pitanja *katkad* i *često* ističu kao indikacija izrazitog razlikovanja ove dvije grupe. 25,5 % studenata odabire odgovor *katkad*, a 15,1 % *često*, dok samo 13,9 % profesionalaca tvrdi da *katkad* čini greške, i svega 1,1% *često*.

**Slika 28. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Radim greške tijekom studijskih aktivnosti jer razmišljam o drugim stvarima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Radim greške na poslu jer razmišljam o drugim stvarima“.**

18. Radim greške tijekom studijskih aktivnosti jer razmišljam o drugim stvarima.  
106 odgovora



18. Radim greške na poslu jer razmišljam o drugim stvarima.  
187 odgovora



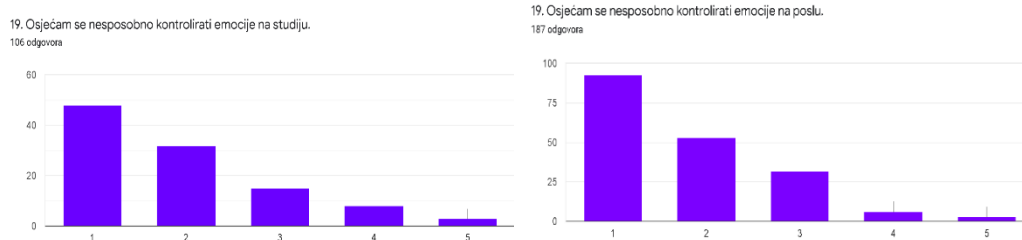
**Tablica 22. Statistički podaci za izjavu „Radim greške tijekom studijskih aktivnosti / na poslu jer razmišljam o drugim stvarima“.**

izjava br. 18	studenti		profesionalci	
1. nikad	21	19,8 %	83	44,4 %
2. rijetko	40	37,7 %	74	39,6 %
3. katkad	27	25,5 %	26	13,9 %
4. često	16	15,1 %	2	1,1 %
5. uvijek	2	1,9 %	2	1,1 %
prosjek (M)	2,42		1,75	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	1,03		0,81	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.19. Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju/poslu.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Najveći dio ispitanika u objema grupama (45,3 % studenata i 49,7 % profesionalaca) uvijek se osjeća sposobno kontrolirati emocije u radnoj okolini, što se vidi i iz negativno asimetrične distribucije odgovora i dominantne vrijednosti 1. Kako se učestalost ovog doživljaja povećava od *nikad* prema *uvijek*, postotak se ravnomjerno smanjuje. Studenti se u prosjeku osjećaju manje sposobnima kontrolirati emocije, no zanimljivo je da, za razliku od većine dosadašnjih slučajeva u kojima su profesionalci sve odgovore osim *nikad* birali u manjem postotku od studenata, za ovu izjavu više profesionalaca odabire odgovor *katkad* – njih 17,1 % u odnosu na 14,2 % studenata.

**Slika 29. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na poslu“.**



**Tablica 23. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju/poslu“.**

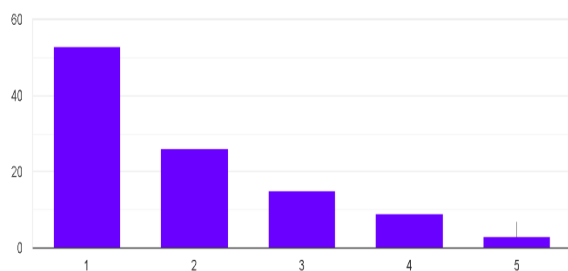
izjava br. 19	studenti		profesionalci	
	1. nikad	48	45,3 %	93
2. rijetko	32	30,2 %	53	28,3 %
3. katkad	15	14,2 %	32	17,1 %
4. često	8	7,5 %	6	3,2 %
5. uvijek	3	2,8 %	3	1,6 %
prosjek (M)	1,92		1,79	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,08		0,95	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.20. Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti / na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću.

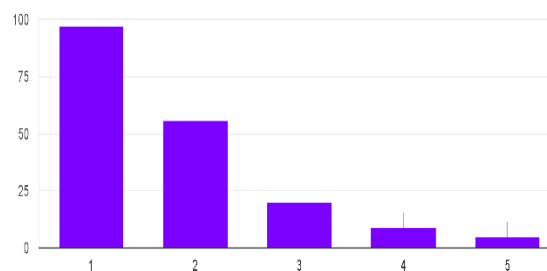
Distribucija odgovora negativno je asimetrična i vrlo slična u objema grupama, a raspon odgovora od 1 do 5. Dominantna vrijednost je 1, što znači da ni studenti ni profesionalci u radnoj okolini ne podliježu često emocionalnim reakcijama koje nisu u skladu s njihovom osobnošću. U prosjeku studenti tek neznatno češće imaju takve emocionalne reakcije, a s učestalošću neautentičnih reakcija pada i broj ispitanika koji su ih potvrdili pa je jasno da neautentične emocionalne reakcije kod studenata nisu čest problem.

**Slika 30. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti nisu u skladu s mojom osobnošću“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Moje emocionalne reakcije na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću“.**

20. Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti nisu u skladu s mojom osobnošću.  
106 odgovora



20. Moje emocionalne reakcije na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću.  
187 odgovora



**Tablica 24. Statistički podaci za izjavu „Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti / na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću“.**

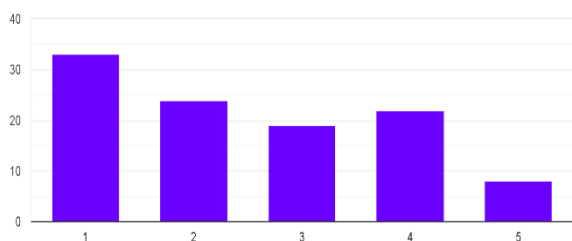
izjava br. 20	studenti		profesionalci	
	broj	postotak	broj	postotak
1. nikad	53	50 %	97	51,9 %
2. rijetko	26	24,5 %	56	29,9 %
3. katkad	15	14,2 %	20	10,7 %
4. često	9	8,5 %	9	4,8 %
5. uvijek	3	2,8 %	5	2,7 %
prosjek (M)	1,90		1,76	
medijan (C)	1,5		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,11		1,00	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.21. Na studiju/poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.

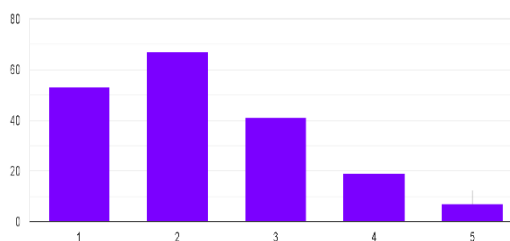
Raspon odgovora za sljedeću izjavu je od 1 do 5, distribucija odgovora nije pravilno raspoređena u objema grupama, a centralna je vrijednost 2, odnosno – ispitanici obje grupa uglavnom rijetko postaju razdražljivi kada se stvari u radnoj okolini ne odvijaju onako kako žele. U prosjeku se u objema grupama ovaj problem pojavljuje češće nego većina ostalih problema (kod kojih je prosjek bio manji od 2), a kod studenata neznatno češće negoli kod profesionalaca. Distribucija odgovora kod studenata spljoštenija je te naginje i blagoj bimodalnosti, odnosno nakon postupnog pada udesno ponovno se uzdiže, pa se ističe odgovor *često* koji je odabralo 20,8 % studenata, za razliku od distribucije odgovora profesionalaca koja ravnomjerno opada nakon vrhunca odgovora *rijetko*. Studenti glazbe možda postaju češće razdražljivi ili zato što su studenti općenito opterećeniji (Hunt i Eisenberg, 2010), ili zato što su stariji profesionalci potencijalno rezilijentniji (Kenny i sur., 2014).

**Slika 31. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na studiju postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“.**

21. Na studiju postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.  
106 odgovora



21. Na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.  
187 odgovora



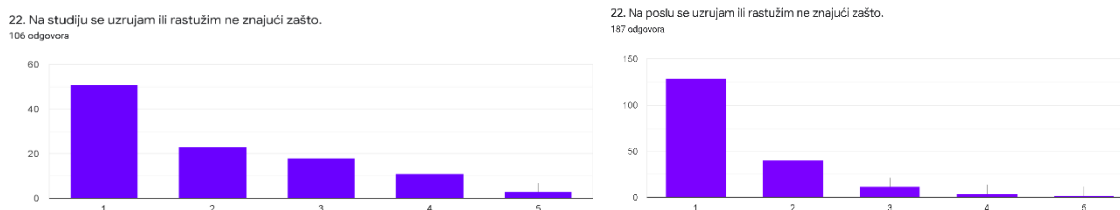
**Tablica 25. Statistički podaci za izjavu „Na studiju/poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“.**

izjava br. 21	studenti		profesionalci	
1. nikad	33	31,1 %	53	28,3 %
2. rijetko	24	22,6 %	67	35,8 %
3. katkad	19	17,9 %	41	21,9 %
4. često	22	20,8 %	19	10,2 %
5. uvijek	8	7,5 %	7	3,7 %
prosjek (M)	2,51		2,25	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		2	
standardna devijacija (SD)	1,33		1,09	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.1.22. Na studiju/poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Većina ispitanika u objema grupama najčešće se ne uzrujava ili rastuži u radnoj okolini ne znajući zašto. Distribucija odgovora u objema je grupama negativno asimetrična, a najviše ispitanika odabire odgovor *nikad* za ovu izjavu ( $D = 1$ ), odnosno 48,1 % studenata i 69 % profesionalaca. Gotovo jednak postotak u objema grupama vrijedi za odgovor *rijetko* (21,7 % studenata i 21,4 % profesionalaca), no svi ostali postotci za svaki od ponuđenih odgovora kao i centralna vrijednost ( $C = 2$ ) veći su kod studenata, a distribucija odgovora studenata je spljoštenija, što ukazuje na činjenicu da se studenti češće u radnoj okolini uzrujaju ili rastuže ne znajući zašto.

**Slika 32. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na studiju se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto“.**



**Tablica 26. Statistički podaci za izjavu „Na studiju/poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto.“**

izjava br. 22	studenti		profesionalci	
1. nikad	51	48,1 %	129	69 %
2. rijetko	23	21,7 %	40	21,4 %
3. katkad	18	17 %	12	6,4 %
4. često	11	10,4 %	4	2,1 %
5. uvijek	3	2,8 %	2	1,1 %
prosjek (M)	1,98		1,45	
medijan (C)	2		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,15		0,80	
raspon	1-5		1-5	

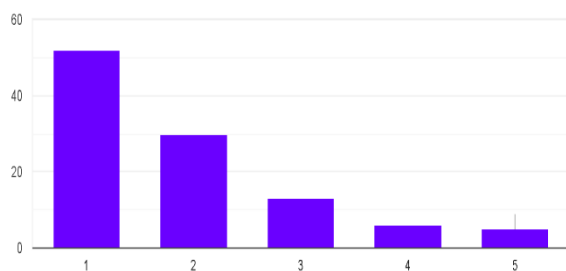


#### 4.1.23. Na studiju/poslu nenamjerno pretjerano reagiram.

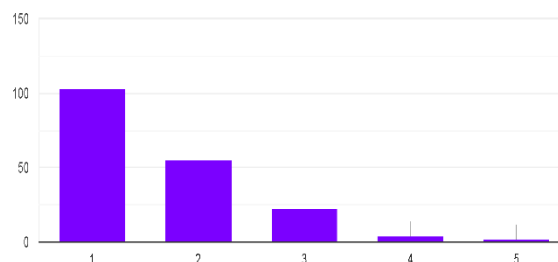
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. S obzirom na negativno asimetričnu distribuciju odgovora i njezin ravnomjeran pad udesno u objema grupama, te dominantnu vrijednost koja iznosi 1, jasno je da obje grupe uglavnom nemaju problema s nenamjernim pretjeranim reakcijama u radnoj okolini. Najveći dio ispitanika u objema grupama, 49,1 % studenata i 55,1 % profesionalaca, odabire odgovor *nikad*, dok su sve ostale odgovore birali u približno jednakim postocima, a odgovor *katkad* u jednakom postotku u objema grupama (12,3 %). Centralna vrijednost kod studenata ( $C = 2$ ) ipak ukazuje na to da studenti češće imaju taj problem nego profesionalci kod kojih je centralna vrijednost manja ( $C = 1$ ).

**Slika 33. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na studiju nenamjerno pretjerano reagiram“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu studiju nenamjerno pretjerano reagiram“.**

23. Na studiju nenamjerno pretjerano reagiram.  
106 odgovora



23. Na poslu nenamjerno pretjerano reagiram.  
187 odgovora



**Tablica 27. Statistički podaci za izjavu „Na studiju/poslu nenamjerno pretjerano reagiram.“**

izjava br. 23	studenti		profesionalci	
1. nikad	52	49,1 %	103	55,1 %
2. rijetko	30	28,3 %	55	29,4 %
3. katkad	13	12,3 %	23	12,3 %
4. često	6	5,7 %	4	2,1 %
5. uvijek	5	4,7 %	2	1,1 %
prosjek (M)	1,89		1,65	
medijan (C)	2		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,12		0,86	
raspon	1-5		1-5	

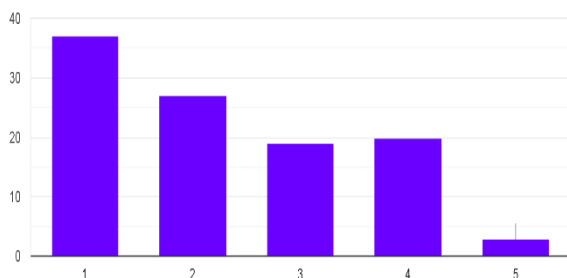
## 4.2. Usporedba stavova prema pojedinačnim izjavama o sekundarnim simptomima

### 4.2.1. Teško mi je zaspati ili prospavati noć.

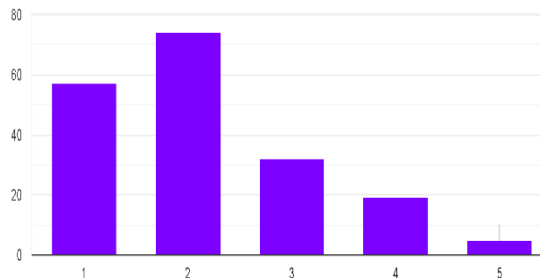
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama teži negativno asimetričnoj, no nepravilnija je i raspršenija kod studenata. Centralna vrijednost u objema grupama je 2, pa većina ispitanika *rijetko* teško zaspi ili prospava noć. Ispitanici prosječno češće imaju problem s ovim doživljajem nego s većinom ostalih doživljaja ( $M > 2$ ), a studenti češće od profesionalaca. Postotci su u objema grupama približno slični za sve odgovore, najveći dio ispitanika profesionalaca odabrao je odgovor *rijetko* (39,6 %), a najveći dio ispitanika studenata *nikad* (34,9 %), no dok kod profesionalaca postotci odgovora koji su češći od *rijetko* naglo opadaju, kod studenata su odgovori raspršeniji i postotci veći nego kod profesionalaca za odgovore *katkad*, *često* i *uvijek*.

**Slika 34. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Teško mi je zaspati ili prospavati noć“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Teško mi je zaspati prospavati noć“.**

1. Teško mi je zaspati ili prospavati noć.  
106 odgovora



1. Teško mi je zaspati ili prospavati noć.  
187 odgovora



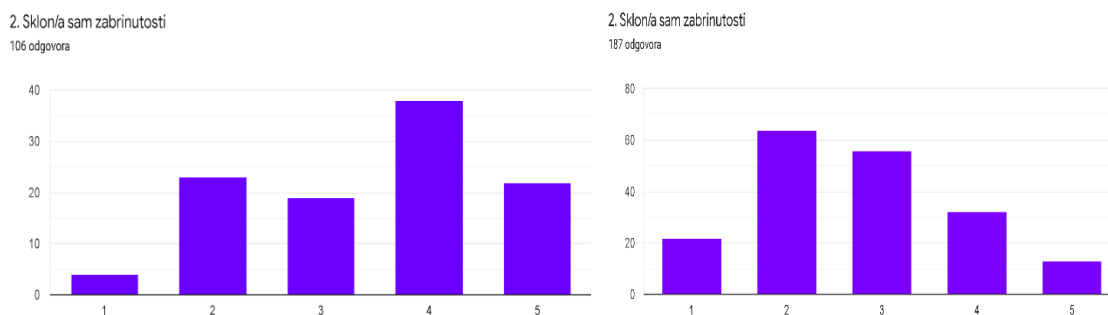
**Tablica 28. Statistički podaci za izjavu „Teško mi je zaspati ili prospavati noć.“**

izjava br. 1	studenti		profesionalci	
1. nikad	37	34,9 %	57	30,5 %
2. rijetko	27	25,5 %	74	39,6 %
3. katkad	19	17,9 %	32	17,1 %
4. često	20	18,9 %	19	10,2 %
5. uvijek	3	2,8 %	5	2,7 %
prosjek (M)	2,29		2,15	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		2	
standardna devijacija (SD)	1,21		1,05	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.2.2. Sklon/a sam zabrinutosti.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora kod profesionalaca negativno je asimetrična, no pomalo spljoštena i bliža normalnoj. Centralna i dominantna vrijednost iznose 3, a najveći dio ispitanika sklon je zabrinutosti *rijetko* (34,2 %) i *katkad* (29,9 %) dok je odgovor *nikad* zastupljen manje nego odgovor *često* (11,8 % < 17,1 %). S druge strane, odgovor *uvijek* ipak je najmanje zastupljen (7 %). To znači da su profesionalci u prosjeku skloniji zabrinutosti nego većini drugih doživljaja koje pretpostavlja BAT test ( $M > 2,5$ ). Studenti su u prosjeku izrazito skloni zabrinutosti. Dominantna i centralna vrijednost iznose 4, a najzastupljeniji odgovor kod ovog doživljaja je *često*: 35,8 % studenata *često* je skloni zabrinutosti, a čak 20,8 %, odnosno barem 1/5, *uvijek*. Indikativno je i što je najmanje zastupljen odgovor *nikad* (3,8 %). Distribucija odgovora kod studenata pozitivno je asimetrična, ali nepravilnog oblika, odnosno nije bliska normalnoj i raspršenje je veće.

**Slika 35. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Sklon/a sam zabrinutosti“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Sklon/a sam zabrinutosti“.**



**Tablica 29. Statistički podaci za izjavu „Sklon/a sam zabrinutosti.“**

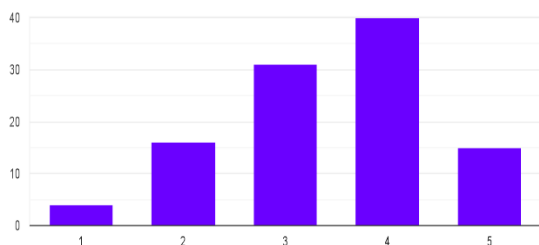
izjava br. 2	studenti		profesionalci	
1. nikad	4	3,8 %	22	11,8 %
2. rijetko	23	21,7 %	64	34,2 %
3. katkad	19	17,9 %	56	29,9 %
4. često	38	35,8 %	32	17,1 %
5. uvijek	22	20,8 %	13	7 %
prosjek (M)	3,48		2,73	
medijan (C)	4		3	
mod (D)	4		3	
standardna devijacija (SD)	1,16		1,09	
raspon	1-5		1-5	

### 4.2.3. Osjećam se napeto i pod stresom.

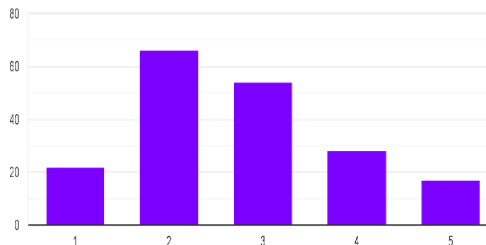
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora kod studenata pozitivno je asimetrična, odnosno što je učestalost veća, veći je i postotak, koji opada tek nakon odgovora *često* (4), što znači da se studenti osjećaju napeto i pod stresom, a to pokazuje i vrijednost prosjeka ( $M = 3,43$ ) kao i centralna vrijednost 4. Dominantna vrijednost u slučaju studenata također iznosi 4, što znači da se studenti uglavnom *često* osjećaju napeto i pod stresom. Njih 37,7 % odabralo je taj odgovor, a najrjeđe su odabirali odgovor *nikad*: samo njih 3,8 %. Distribucija odgovora kod profesionalaca je negativno asimetrična, no dominantna i centralna vrijednost iznose 3, što znači da ova grupa umjereno osjeća napetost i stres, odnosno najmanji postotak njih *nikad* (11,8 %) ili *uvijek* (9,1 %). Iako je najveći postotak ispitanika odabrao odgovor *rijetko*, zbog većeg raspršenja centralna vrijednost ipak nije 2. U prosjeku ispitanici ovaj doživljaj osjećaju puno češće nego ostale ( $M > 2,5$ ).

**Slika 36. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Osjećam se napeto i pod stresom“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Osjećam se napeto i pod stresom“.**

3. Osjećam se napeto i pod stresom.  
106 odgovora



3. Osjećam se napeto i pod stresom.  
187 odgovora



**Tablica 30. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se napeto i pod stresom.“**

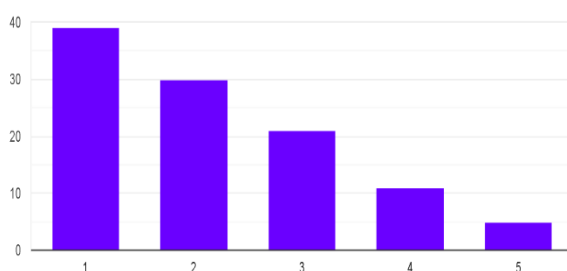
izjava br. 3	studenti		profesionalci	
1. nikad	4	3,8 %	22	11,8 %
2. rijetko	16	15,1 %	66	35,3 %
3. katkad	31	29,2 %	54	28,9 %
4. često	40	37,7 %	28	15 %
5. uvijek	15	14,2 %	17	9,1 %
prosjek (M)	3,43		2,74	
medijan (C)	4		3	
mod (D)	4		3	
standardna devijacija (SD)	1,03		1,13	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.2.4. Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada.

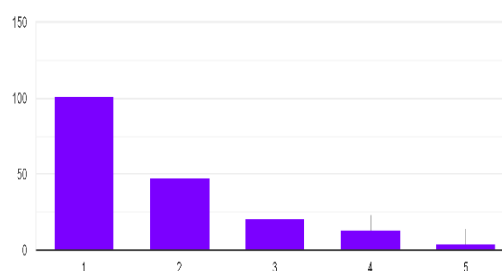
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucije odgovora u objema grupama negativno asimetrične i ukazuju na to da ispitanici uglavnom ne pate od osjećaja tjeskobe ili paničnih napada. Dominantna je vrijednost u ovom slučaju 1, te je najveći dio ispitanika i izabrao odgovor *nikad*: 36,8 % (više od jedne trećine) studenata i čak 54 %, odnosno više od pola profesionalaca, a svi ostali odgovori manje su zastupljeni (i u približno sličnim postotcima) što je učestalost veća. Ipak, centralna vrijednost kod studenata je 2 (veća nego kod profesionalaca), te oni u prosjeku više pate od osjećaja tjeskobe ili paničnih napada.

**Slika 37. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada“.**

4. Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada.  
106 odgovora



4. Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada.  
187 odgovora



**Tablica 31. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada.“**

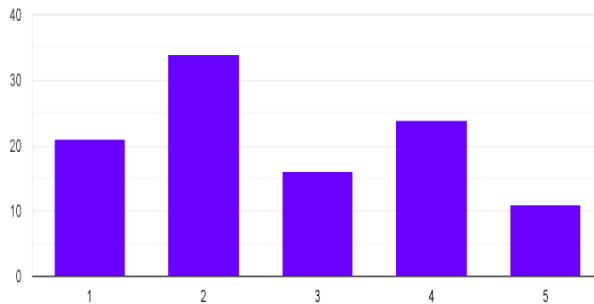
izjava br. 4	studenti		profesionalci	
1. nikad	39	36,8 %	101	54 %
2. rijetko	30	28,3 %	48	25,7 %
3. katkad	21	19,8 %	21	11,2 %
4. često	11	10,4 %	13	7 %
5. uvijek	5	4,7 %	4	2,1 %
prosjek (M)	2,18		1,7	
medijan (C)	2		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,18		1,04	
raspon	1-5		1-5	

#### **4.2.5. Buka i gužva me uznemiravaju.**

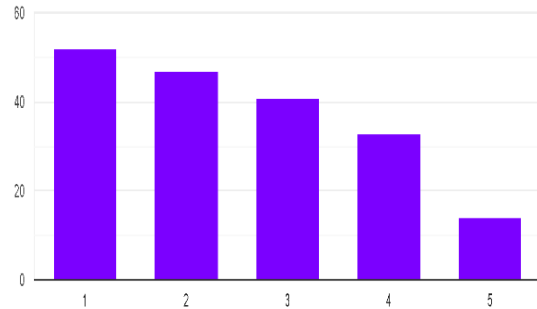
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „buka i gužva me uznemiravaju“ negativno je asimetrična, no bliska kvadratnoj: svi su odgovori zastupljeni u bliskim postotcima koji se uglavnom kreću oko 20 % odnosno jedne petine, osim odgovora *uvijek* koji je najmanje zastupljen. Centralna vrijednost za profesionalce iznosi 2, a dominantna 1. Profesionalci, premda ih buka i gužva uglavnom ne uznemiravaju, imaju više problema s ovim doživljajem nego s većinom ostalih doživljaja koje procjenjuje ovaj test ( $M > 2,5$ ). Dominantna vrijednost odgovora studenata je 2, dakle viša je nego kod profesionalaca, te studente u prosjeku buka i gužva uznemiravaju više nego profesionalce ( $M > 2,7$ ), no njihovi su odgovori raspršeniji, a distribucija neravnomjerna, odnosno bliska bimodalnoj te ukazuje na to da je uzorak podijeljen u dvije grupe, od kojih neznatno veća umjereno nema problema, a neznatno manja ipak ima. Ovaj podatak mogao bi biti povezan s crtama ličnosti glazbenika koji su vrlo često introvertirani (Woody, 1999; Kobori i sur., 2011), a introvertirane osobe na to su u pravilu osjetljivije (Shepherd, Heinonen-Guzejev, Hautus i Heikkilä, 2015).

**Slika 38. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Buka i gužva me uznemiravaju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Buka i gužva me uznemiravaju“.**

5. Buka i gužva me uznemiravaju.  
106 odgovora



5. Buka i gužva me uznemiravaju.  
187 odgovora



**Tablica 32. Statistički podaci za izjavu „Buka i gužva me uznemiravaju.“**

izjava br. 5	studenti		profesionalci	
1. nikad	21	19,8 %	52	27,8 %
2. rijetko	34	32,1 %	47	25,1 %
3. katkad	16	15,1 %	41	21,9 %
4. često	24	22,6 %	33	17,6 %
5. uvijek	11	10,4 %	14	7,5 %
prosjek (M)	2,72		2,52	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		1	
standardna devijacija (SD)	1,30		1,27	
raspon	1-5		1-5	

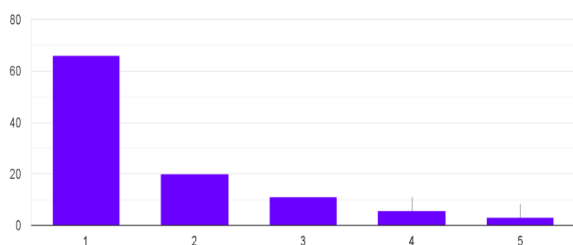


#### 4.2.6. Patim od lupanja srca ili bolova u prsima.

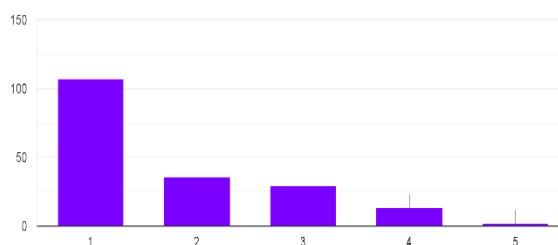
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama negativno asimetrična s naglim padom krivulje, a dominantna i centralna vrijednost iznose 1, što znači da većina ispitanika u objema grupama ne pati od lupanja srca ili bolova u prsima. 62,3 % studenata i 57,2 % profesionalaca, odnosno velika većina ispitanika u objema grupama izabrala je odgovor *nikad*, dok su ostali odgovori sve manje zastupljeni što je učestalost veća, a postotci zastupljenosti odgovora od 2 do 5 približno isti u objema grupama. Zanimljivo je da, iako se radi o maloj razlici i neznatnoj manjini, profesionalci u prosjeku češće osjećaju simptome lupanja srca i bolova u prsima, te je ovo jedan od rijetkih slučajeva u rezultatima ovog testa da profesionalci s nečim imaju više problema nego studenti. To bi moglo biti povezano s njihovom dobi, tj. s činjenicom da možda više pate od kroničnih bolesti koje nisu nužno povezane s poslom zato što su naprosto stariji od studenata.

**Slika 39. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od lupanja srca ili bolova u prsima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od lupanja srca ili bolova u prsima“.**

6. Patim od lupanja srca ili bolova u prsima.  
106 odgovora



6. Patim od lupanja srca ili bolova u prsima.  
187 odgovora



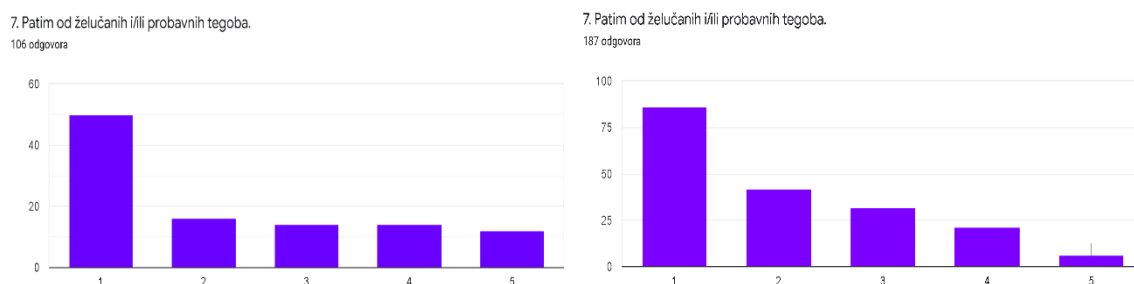
**Tablica 33. Statistički podaci za izjavu „Patim od lupanja srca ili bolova u prsima.“**

izjava br. 6	studenti		profesionalci	
	1. nikad	66	62,3 %	107
2. rijetko	20	18,9 %	36	19,3 %
3. katkad	11	10,4 %	29	15,5 %
4. često	6	5,7 %	13	7 %
5. uvijek	3	2,8 %	2	1,1 %
prosjek (M)	1,68		1,75	
medijan (C)	1		1	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,06		1,02	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.2.7. Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija učestalosti želučanih i/ili probavnih tegoba u objema grupama negativno je asimetrična, a dominantna vrijednost iznosi 1, pa je jasno da većina ispitanika ne pati od želučanih i/ili probavnih tegoba. Većina (47,2 % studenata i 46 % profesionalaca) tvrdi da *nikad* nemaju taj problem. Zastupljenost odgovora *rijetko* veća je kod profesionalaca nego kod studenata (22,5 % naspram 15,1 %), dok je zastupljenost odgovora *uvijek* znatno veća kod studenata nego kod profesionalaca (11,3 % naspram 3,2 %), te u prosjeku studenti općenito češće osjećaju ovaj doživljaj nego profesionalci ( $2,26 > 2,03$ ). Međutim, s obzirom na to da je distribucija odgovora kod studenata u rasponu od 2 do 5 vrlo bliska kvadratnoj (postotci približno isti, uzorak uniformiran), možda je riječ o fiziološkim problemima koji ovise o individualnim karakteristikama ispitanika i nisu povezani s poslom koji obavljaju.

**Slika 40. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba“.**



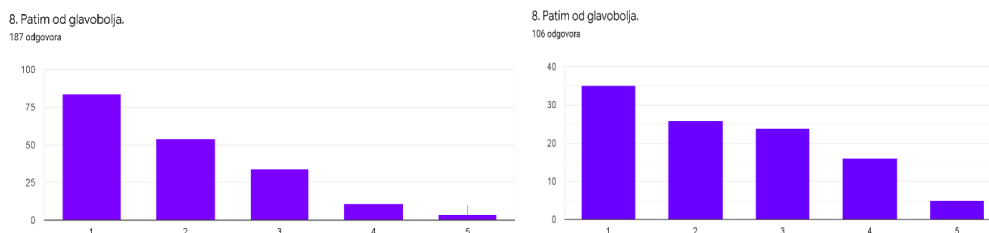
**Tablica 34. Statistički podaci za izjavu „Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba.“**

izjava br. 7	studenti		profesionalci	
1. nikad	50	47,2 %	86	46 %
2. rijetko	16	15,1 %	42	22,5 %
3. katkad	14	13,2 %	32	17,1 %
4. često	14	13,2 %	21	11,2 %
5. uvijek	12	11,3 %	6	3,2 %
prosjek (M)	2,26		2,03	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,45		1,17	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.2.8. Patim od glavobolja.

U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama negativno je asimetrična, dominantna vrijednost 1, a centralna 2, što znači da studenti i profesionalci uglavnom ne pate od glavobolja. Većina u objema grupama ovaj doživljaj ne osjeća *nikad* (33 % studenata i 44,9 % profesionalaca), dok zastupljenost ostalih odgovora opada što je učestalost veća. Ipak, studenti u prosjeku češće pate od glavobolja nego profesionalci, te više imaju problem s ovim doživljajem nego s drugim doživljajima koje test ispituje ( $M > 2,3$ ). Iako su odgovori obje grupe zastupljeni u približno sličnim postotcima, čak 15,1 % studenata *često* pati od glavobolja, za razliku od profesionalaca od kojih samo 5,9 % *često* ima isti problem. Također, razlika u zastupljenosti odgovora *nikad* je bitno manja kod studenata.

**Slika 41. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od glavobolja“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od glavobolja“.**



**Tablica 35. Statistički podaci za izjavu „Patim od glavobolja.“**

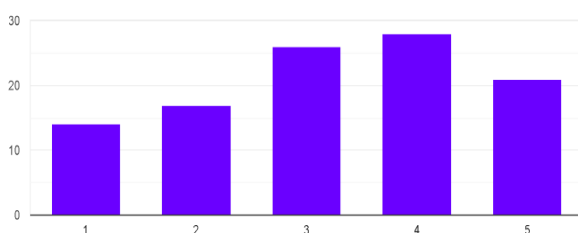
izjava br. 8	studenti		profesionalci	
1. nikad	35	33 %	84	44,9 %
2. rijetko	26	24,5 %	54	28,9 %
3. katkad	24	22,6 %	34	18,2 %
4. često	16	15,1 %	11	5,9 %
5. uvijek	5	4,7 %	4	2,1 %
prosjek (M)	2,34		1,91	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	1		1	
standardna devijacija (SD)	1,22		1,03	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.2.9. Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima.

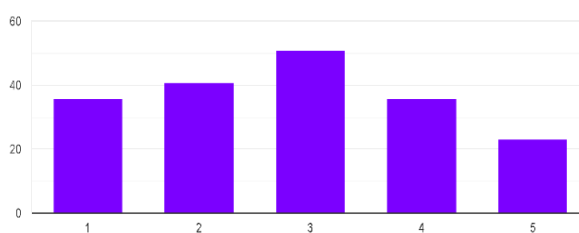
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora studenata je pozitivno asimetrična, a dominantna vrijednost je 4 te većina studenata *često* (26,4 %, odnosno barem jedna četvrtina) ili *katkad* (24,5 %) pati od bolova u mišićima, vratu, ramenima ili leđima, a čak 19,8 %, odnosno gotovo jedna petina *uvijek*. Distribucija odgovora kod profesionalaca je pravilna, dominantna vrijednost je 3, te profesionalci u umjerenom broju pate od bolova u mišićima, vratu, ramenima ili leđima. Većina njih taj problem ima *katkad* (27,3 %), podjednak postotak (19,3 %) *nikad* ili *često*, 21,9 % *rijetko*, a 12,3 % *uvijek*, što je u usporedbi sa zastupljenošću odgovora *uvijek* za ostala pitanja ovog testa kod profesionalaca znatno više. Općenito obje grupe umjereno imaju problem s ovom vrstom bolova te je to doživljaj kojeg u prosjeku osjećaju znatno više nego ostale doživljaje koje ispituje ovaj test ( $M > 2,8$ ), osim „sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora“ kod profesionalca ( $M = 3,06$ ) i „sklon/a sam zabrinutosti“ ( $M = 3,48$ ) i „osjećam se napeto i pod stresom“ kod studenata ( $M = 3,43$ ). Studenti su ti koji više pate od navedenih bolova ( $M = 3,24$ , veća dominantna vrijednost). To bi moglo biti povezano s manjkom iskustva i nerazvijenom tehnikom studenata kao mlađih izvođača, ali i s povećanim psihičkim pritiskom i pretjeranim vježbanjem koje iz tog pritiska proizlazi (Bird, 2016).

**Slika 42. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima“.**

9. Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima.  
106 odgovora



9. Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima.  
187 odgovora



**Tablica 36. Statistički podaci za izjavu „Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima.“**

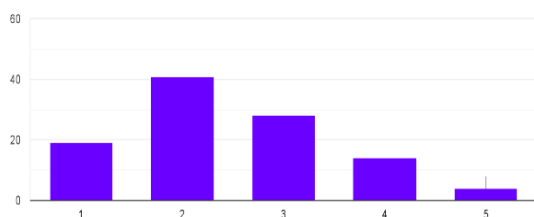
izjava br. 9	studenti		profesionalci	
1. nikad	14	13,2 %	36	19,3 %
2. rijetko	17	16 %	41	21,9 %
3. katkad	26	24,5 %	51	27,3 %
4. često	28	26,4 %	36	19,3 %
5. uvijek	21	19,8 %	23	12,3 %
prosjek (M)	3,24		2,83	
medijan (C)	3		3	
mod (D)	4		3	
standardna devijacija (SD)	1,31		1,29	
raspon	1-5		1-5	

#### 4.2.10. Često se osjećam loše.

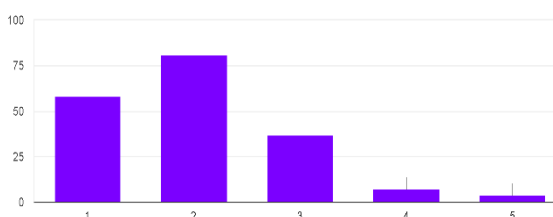
U objema grupama raspon odgovora je od 1 do 5. Distribucija odgovora u objema grupama negativno je asimetrična, a dominantna i centralna vrijednost 2. Većina ispitanika *rijetko* se osjeća loše, odnosno 38,7 % studenata i 43,3 % profesionalaca. U slučaju profesionalaca idući najzastupljeniji odgovor je *nikad* (31 % u odnosu na 17,9 % studenata), dok je kod studenata idući *katkad* (26,4 %). Zanimljiva je i zastupljenost odgovora *često*: 13,2 % kod studenata i samo 3,7 % kod profesionalaca. Studenti se u prosjeku češće osjećaju loše ( $M = 2,46$ ) od profesionalaca ( $M = 2,03$ ), no obje grupe nešto češće imaju problem s ovim doživljajem nego s većinom ostalih doživljaja koje mjeri ovaj test ( $M > 2$ ).

**Slika 43. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Često se osjećam loše“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Često se osjećam loše“.**

10. Često se osjećam loše.  
106 odgovora



10. Često se osjećam loše.  
187 odgovora



**Tablica 37. Statistički podaci za izjavu „Često se osjećam loše.“**

izjava br. 10	studenti		profesionalci	
1. nikad	19	17,9 %	58	31 %
2. rijetko	41	38,7 %	81	43,3 %
3. katkad	28	26,4 %	37	19,8 %
4. često	14	13,2 %	7	3,7 %
5. uvijek	4	3,8 %	4	2,1 %
prosjek (M)	2,46		2,03	
medijan (C)	2		2	
mod (D)	2		2	
standardna devijacija (SD)	1,05		0,92	
raspon	1-5		1-5	

### 4.3. Rezultati po dimenzijama te ukupan prosjek primarnih i sekundarnih simptoma

#### 4.3.1. Iscrpljenost

Rezultati dimenzije *iscrpljenost* ukazuju na to da ni studenti ni profesionalci najčešće ne doživljavaju visok stupanj iscrpljenosti, a prosječna vrijednost ove dimenzije viša je od prosječnih vrijednosti ostalih dimenzija, pa ispitanici više doživljavaju iscrpljenost nego mentalnu distanciranost, kognitivne poremećaje ili poremećaje emocija. Prosječne razine iscrpljenosti obiju grupa veće su od 2,30, te kod studenata iznose 2,70, a kod profesionalaca 2,42, što znači da je rizik od razvoja sindroma sagorijevanja u sklopu ove kategorije nizak, ali viši kod studenata.

Studenti su pokazali više razine učestalosti simptoma iscrpljenosti u gotovo svim pojedinačnim izjavama, pa se u odnosu na profesionalce češće osjećaju mentalno iscrpljeno, teže im je obnoviti energiju nakon dana provedenog na fakultetu, osjećaju se iscrpljenije fizički, nedostaje im energije za početak novoga radnog dana, ne uspijevaju biti onoliko aktivni koliko žele, brže se umore kada se naprežu za potrebe studija te se na kraju radnog dana osjećaju mentalno umornije i iscrpljenije.

Od osam pojedinačnih izjava ili pritužbi koje čine ovu dimenziju, studenti se najviše žale da se na kraju radnog dana osjećaju mentalno umorno i iscrpljeno ( $M = 3,17$ ), na akademiji se osjećaju mentalno iscrpljeno ( $M = 3,07$ ), ujutro im nedostaje energije za početak novog radnog dana ( $M = 2,90$ ), a osjećaju i fizičku iscrpljenost ( $M = 2,55$ ). Profesionalci, čiji rezultati pokazuju niže vrijednosti za gotovo svaku izjavu, najveći problem imaju s količinom napora koju posao od njih iziskuje ( $M = 3,06$ ), iako se zbog tog istog napora ne umaraju brzo ( $M = 2,12$ ). Prema tim podacima čini se da se profesionalci više naprežu, ali se manje umaraju, a studenti se naprežu manje, no brže se umaraju. To je ujedno i jedini osjećaj učestaliji kod profesionalaca negoli kod studenata unutar ove dimenzije. Osim toga, najčešće su pritužbe profesionalaca da se na kraju radnog dana osjećaju mentalno umorno i iscrpljeno ( $M = 2,58$ ), te na poslu iscrpljeno mentalno ( $M = 2,64$ ) i fizički ( $M = 2,47$ ).



**Tablica 38. Statistički podaci za dimenziju Iscrpljenost kod studenata.**

izjava	M	C	D	SD
1. Na akademiji se osjećam mentalno iscrpljeno.	3,07	3	3	1,00
2. Sve što radim za studij zahtijeva dosta napora.	2,46	2	2	0,86
3. Nakon dana na akademiji teško mi je obnoviti energiju.	2,52	2,5	3	1,15
4. Na akademiji se osjećam fizički iscrpljeno.	2,55	2	2	1,02
5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana.	2,90	3	3	1,23
6. Želim biti aktivan/na na studiju, no ne uspijeva mi.	2,42	2	2	1,18
7. Kada se naprežem na za potrebe studija, brzo se umorim.	2,53	2	2	1,14
8. Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno.	3,17	3	3	1,06

**Tablica 39. Statistički podaci za dimenziju Iscrpljenost kod profesionalaca.**

izjava	M	C	D	SD
1. Na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno.	2,64	3	3	1,07
2. Sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora.	3,06	3	3	1,03
3. Nakon dana na poslu teško mi je obnoviti energiju.	2,37	2	2	1,03
4. Na poslu se osjećam fizički iscrpljeno.	2,47	2	2	0,95
5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novoga radnog dana.	2,21	2	2	1,06
6. Želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi.	1,93	2	2	0,95
7. Kada se naprežem na poslu, brzo se umorim.	2,12	2	2	0,99
8. Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno.	2,58	2	2	1,09

#### **4.3.2. Mentalna distanciranost**

Rezultati dimenzije *mentalna distanciranost* ukazuju na to da ni studenti ni profesionalci nemaju značajan problem s mentalnom distanciranošću, no ona je ipak veća kod studenata ( $M = 2,22$ ), dok je kod profesionalaca prosječna vrijednost 1,83. Među komponentama ove dimenzije kod studenata je najviša prosječna vrijednost stava prema tvrdnji „teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“ ( $M = 2,50$ ); slične su vrijednosti za tvrdnje „na akademiji ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski” te “ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij znači drugima” (oboje  $M = 2,40$ ). Rezultati ukazuju na to da, u

usporedbi s profesionalcima, studenti češće osjećaju snažnu averziju prema svojoj djelatnosti ( $M = 1,91$ ) te se češće prema njoj osjećaju indiferentno ( $M = 1,92$ ). Zanimljivo je da, iako profesionalci imaju znatno manji problem s mentalnom distanciranošću u odnosu na studente, od svih pojedinačnih izjava iz ove dimenzije profesionalci najčešće u prosjeku (ali još uvijek rijetko) imaju problema s pronalaskom entuzijazma za posao ( $M = 2,06$ ) te na poslu ne razmišljaju puno o tome što rade i funkcioniraju automatski ( $M = 2,05$ ), što znači da i profesionalci u sklopu ove dimenzije imaju više one vrijednosti odgovora na izjave za koje i studenti imaju više vrijednosti, iako se te razmjerno niske vrijednosti još uvijek ne čine zabrinjavajućima.

**Tablica 40. Statistički podaci za dimenziju Mentalna distanciranost kod studenata.**

izjava	M	C	D	SD
9. Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje.	2,50	2	1	1,30
10. Na akademiji ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski.	2,40	2	2	1,11
11. Osjećam snažnu averziju prema svome studiju.	1,91	1	1	1,10
12. Osjećam se indiferentno prema svome studiju.	1,92	2	1	1,13
13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij znači drugima.	2,40	2	1	1,32

**Tablica 41. Statistički podaci za dimenziju Mentalna distanciranost kod profesionalaca.**

izjava	M	C	D	SD
9. Teško mi je pronaći entuzijazam za posao.	2,06	2	1	1,12
10. Na poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski.	2,05	2	1	1,13
11. Osjećam snažnu averziju prema svome poslu.	1,47	1	1	0,89
12. Osjećam se indiferentno prema svome poslu.	1,56	1	1	0,94
13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj posao znači drugima.	2,03	2	1	1,17

### 4.3.3. Kognitivni poremećaji

Rezultati dimenzije *kognitivni poremećaji* ukazuju na to da ispitanici obiju grupa uglavnom nemaju kognitivnih problema, a ova dimenzija kod profesionalaca ujedno rezultira najnižom prosječnom vrijednošću od svih ( $M = 1,70$ ). Kod studenata je kao i u prije opisanim dimenzijama aritmetička sredina viša ( $M = 2,24$ ), pa se može zaključiti da je studentima, u odnosu na profesionalce, u kontekstu njihove radne okoline odnosno studija, nešto teže ostati fokusiran, jasno razmišljati, zaboravljiviji su, teže se koncentriraju na studij te tijekom studijskih aktivnosti griješe jer razmišljaju o drugim stvarima. Unutar ove dimenzije najviše studenata ima problem s greškama koje rade jer razmišljaju o drugim stvarima ( $M = 2,42$ ), te sa zadržavanjem fokusa na akademiji ( $M = 2,38$ ), nakon čega slijedi zaboravljivost i dekoncentriranost tijekom studijskih aktivnosti ( $M = 2,27$ ). Profesionalci pak, kao i u dimenziji *mentalna distanciranost*, kada imaju problem s određenim pritužbama, u prosjeku su najučestalije iste one kao i kod studenata, odnosno i profesionalci u sklopu ove dimenzije više imaju problem sa zadržavanjem fokusa ( $M = 1,78$ ) negoli s ostalim simptomima, nakon čega najveću prosječnu vrijednosti unutar ove dimenzije ima izjava „radim greške na poslu jer razmišljam o drugim stvarima“ ( $M = 1,75$ ). Podjednako su zaboravljivi i dekoncentrirani na poslu kao što im se tijekom rada teško koncentrirati ( $M = 1,68$ ), no sve vrijednosti u sklopu ove dimenzije su niske i ne ukazuju na problem.

**Tablica 42. Statistički podaci za dimenziju Kognitivni poremećaji kod studenata.**

izjava	M	C	D	SD
14. Na akademiji mi je teško ostati fokusiran/a	2,38	2	2	0,99
15. Na akademiji mi je teško jasno razmišljati.	1,97	2	2	0,91
16. Tijekom studijskih aktivnosti sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a.	2,27	2	2	0,97
17. Teško mi se koncentrirati na studij.	2,18	2	2	0,96
18. Radim greške tijekom studijskih aktivnosti jer razmišljam o drugim stvarima.	2,42	2	2	1,03

**Tablica 43. Statistički podaci za dimenziju Kognitivni poremećaji kod profesionalaca.**

izjava	M	C	D	SD
14. Na poslu mi je teško ostati fokusiran/a.	1,78	2	2	0,80
15. Na poslu mi je teško jasno razmišljati.	1,60	1	1	0,77
16. Na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a.	1,68	2	2	0,75
17. Tijekom rada teško mi se koncentrirati.	1,68	2	2	0,70
18. Radim greške na poslu jer razmišljam o drugim stvarima.	1,75	2	1	0,81

#### 4.3.4. Poremećaji emocija

Rezultati dimenzije *poremećaji emocija* ukazuju na to da i studenti i profesionalci uglavnom nemaju problema s emocijama na poslu, odnosno na studiju. Iako je prosjek i ove dimenzije veći kod studenata ( $M = 2,04$ ) nego kod profesionalaca ( $M = 1,78$ ), studenti od svih pojedinačnih dimenzija imaju najniže vrijednosti upravo kod dimenzije *poremećaji emocija*. U sklopu ove dimenzije najviše su vrijednosti iskaza studenata o učestalosti razdražljivosti kada se stvari ne odvijaju prema njihovim željama ( $M = 2,51$ ), te se ova vrijednost podudara s visokom vrijednosti profesionalaca za istu izjavu ( $M = 2,25$ ). Zanimljivo je da je i dominantna vrijednost za ovu izjavu kod profesionalaca viša nego kod studenata ( $D = 2$ ), dok su sve ostale podjednake ( $D = 1$ ). Osim te izjave, studenti izjavljuju i da se češće uzrujaju ili rastuže ne znajući zašto ( $M = 1,98$ ), dok se profesionalci češće osjećaju nesposobno kontrolirati emocije na poslu ( $M = 1,79$ ).

**Tablica 44. Statistički podaci za dimenziju Poremećaji emocija kod studenata.**

izjava	M	C	D	SD
19. Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju.	1,92	2	1	1,08
20. Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti nisu u skladu s mojom osobnošću.	1,90	1,5	1	1,11
21. Na studiju postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.	2,51	2	1	1,33
22. Na studiju se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto.	1,98	2	1	1,15
23. Na studiju nenamjerno pretjerano reagiram.	1,89	2	1	1,12

**Tablica 45. Statistički podaci za dimenziju Poremećaji emocija kod profesionalaca.**

izjava	M	C	D	SD
19. Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na poslu.	1,79	2	1	0,95
20. Moje emocionalne reakcije na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću.	1,76	1	1	1,00
21. Na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.	2,25	2	2	1,09
22. Na poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto.	1,45	1	1	0,80
23. Na poslu nenamjerno pretjerano reagiram.	1,65	1	1	0,86

#### **4.3.5. Ukupan prosjek primarnih i sekundarnih simptoma**

Prosječna učestalost pritužbi na simptome sagorijevanja koju mjeri ovaj test, bila je niska ( $M < 2$ ) ili umjerena ( $2 < M < 2,5$ ) u objema grupama, što znači da većina ispitanika ne pokazuje tendenciju sagorijevanja. Ispitanici su uglavnom iskazali da se simptomi sagorijevanja javljaju *rijetko* (2) do *katkad* (3). Ukupni prosjek dimenzija *primarnih simptoma* kod studenata iznosio je 2,30, a kod profesionalaca 1,93, što znači da studenti ipak imaju veću vjerojatnost razviti sindrom sagorijevanja. Studenti su pokazali više razine učestalosti simptoma u svim dimenzijama i gotovo svim pojedinačnim izjavama, odnosno oni su u odnosu na profesionalce skloniji iscrpljenosti, mentalnoj distanciranosti, kognitivnim i emocionalnim poremećajima te razvoju sekundarnih simptoma, s obzirom na njihove pritužbe na psihičko, odnosno psihosomatsko stanje.

Kod obiju je grupa prosječna vrijednost dimenzije *iscrpljenost* nešto viša od prosječne vrijednosti ostalih dimenzija ( $M > 2,4$ ). S obzirom na to da ispitanici imaju i povišene vrijednosti *sekundarnih simptoma*, koje su u objema grupama veće od ukupnog prosjeka *primarnih simptoma*, može se zaključiti da simptomi od kojih pate ne moraju nužno biti uzrokovani radnom okolinom, već su možda povezani s nekim drugim utjecajima. To bi mogli biti individualni problemi, ali i vanjske okolnosti poput pandemije ili potresa.

S obzirom na više vrijednosti prosjeka pojedinačnih pritužbi, može se zaključiti da su poteškoće koje se češće javljaju kod profesionalaca sljedeće: sve što rade zahtijeva dosta napora ( $M = 3,06$ ;  $C = 3$ ), na poslu se osjećaju mentalno iscrpljeno ( $M = 2,64$ ;  $C = 3$ ), na kraju radnog dana osjećaju se mentalno umorno i iscrpljeno ( $M = 2,58$ ,  $C = 2$ ), te se na poslu osjećaju i fizički iscrpljeno ( $M = 2,47$ ;  $C = 2$ ). Od sekundarnih simptoma najviše se ističe to da pate od bolova u mišićima ( $M = 2,83$ ;  $C = 3$ ), zatim da se osjećaju napeto i pod stresom ( $M = 2,74$ ;

C = 3), skloni su zabrinutosti (M = 2,73; C = 3), te ih uznemiravaju buka i gužva (M = 2,52; C = 2).

Poteškoće na koje se najčešće žale studenti su to što su na kraju radnog dana mentalno umorni i iscrpljeni (M = 3,17; C = 3), na akademiji su također mentalno iscrpljeni (M = 3,07; C = 3), ujutro im nedostaje energije za početak radnog dana (M = 2,90; C = 3), na akademiji su i fizički iscrpljeni (M = 2,55; C = 2), brzo se umore kada se naprežu za potrebe studija (M = 2,53; C = 2), nakon dana na akademiji teško im je obnoviti energiju (M = 2,52; C = 2,5), razdražljivi su kada se na studiju stvari ne odvijaju kako bi htjeli (M = 2,51; C = 2), te teško pronalaze entuzijazam za studiranje (M = 2,50; C = 2). Od sekundarnih simptoma ističe se da su skloni zabrinutosti (M = 3,48; C = 4), osjećaju se napeto i pod stresom (M = 3,43; C = 4), pate od bolova u mišićima (M = 3,24; C = 3), te ih uznemiravaju buka i gužva (M = 2,72; C = 2).

Obje se grupe ispitanika u radnoj okolini, neznatno češće nego što osjećaju neke druge simptome, osjećaju mentalno i fizički iscrpljeno, te umorno i iscrpljeno na kraju radnog dana, no uglavnom *rijetko* i *katkad*. Zanimljivo je da su u sklopu dimenzije *sekundarni simptomi* pojedinačne izjave s višim vrijednostima iste u objema grupama: i profesionalci i studenti su više skloni zabrinutosti, osjećaju se napeto i pod stresom, uznemiravaju ih buka i gužva, te pate od bolova u mišićima, vratu, ramenima ili leđima. Dodatnom analizom podataka ispitano je je li prosjek *primarnih simptoma*, odnosno sagorijevanje veće ili manje s obzirom na sociodemografske podatke kao što su spol te putovanje na posao ili studij duže od 30 minuta u jednom smjeru (*Tablica 47*). Rezultati pokazuju da je razina sagorijevanja svih studenata koji putuju veća (M = 2,33) nego kod studenata koji ne putuju (M = 2,29), kao i da je veća kod profesionalca koji putuju (M = 2,03) nego kod profesionalaca koji ne putuju (M = 1,88). S obzirom na spol, rezultati pokazuju da je razina sagorijevanja kod poduzorka profesionalaca neznatno veća kod muškaraca (M = 1,95) nego kod žena (M = 1,90), dok je kod poduzorka studenata razina sagorijevanja veća kod studentica (M = 2,37) nego kod studenata (M = 2,12).

**Tablica 46. Rezultati BAT-a.**

	studenti	profesionalci
<i>CORE SYMPTOMS</i> PRIMARNI SIMPTOMI	2,30	1,93
<i>Exhaustion</i> Iscrpljenost	2,70	2,42
<i>Mental distance</i> Mentalna distanciranost	2,22	1,83
<i>Cognitive impairment</i> Kognitivni poremećaji	2,24	1,70
<i>Emotional impairment</i> Poremećaji emocija	2,04	1,78
<i>SECONDARY SYMPTOMS</i> SEKUNDARNI SIMPTOMI	2,61	2,25

**Tablica 47. Razine sagorijevanja s obzirom na putovanje i spol.**

	studenti	profesionalci
PUTOVANJE		
da	M = 2,33	M = 2,03
ne	M = 2,29	M = 1,88
SPOL		
muškarci	M = 2,12	M = 1,95
žene	M = 2,37	M = 1,90

#### 4.4. Povezanost između dimenzija i pojedinačnih izjava

##### 4.4.1. Povezanost između dimenzija i sociodemografskih podataka

Za detaljnije razumijevanje rezultata provedena je analiza korelacija pojedinačnih pitanja, dimenzija i sociodemografskih podataka kao što su dob, godina studija i staž. Dob i godina studija ne koreliraju s ukupnim prosjekom *primarnih simptoma*, niti s prosjekom pojedinačnih dimenzija kod studenata. Dob i staž ne koreliraju s ukupnim prosjekom *primarnih simptoma*, niti s prosjekom pojedinačnih dimenzija kod profesionalaca.

##### 4.4.2. Povezanost između dimenzija

Kod studenata je prisutna umjerena korelacija dimenzije *iscrpljenost* s dimenzijama *mentalna distanciranost* ( $r = 0,60$ ), *kognitivni poremećaji* ( $r = 0,68$ ) i *poremećaji emocija* ( $r = 0,59$ ), umjerena korelacija dimenzije *kognitivni poremećaji* s dimenzijom *mentalna distanciranost* ( $r = 0,66$ ) i *poremećaji emocija* ( $r = 0,58$ ), te blaga korelacija dimenzija *sekundarni simptomi* i *iscrpljenost* ( $r = 0,55$ ), što je i očekivano.

Kod profesionalaca dimenzija *iscrpljenost* blago korelira s dimenzijama *mentalna distanciranost* ( $r = 0,51$ ) i *sekundarni simptomi* ( $r = 0,58$ ), a dimenzija *mentalna distanciranost* s dimenzijama *kognitivni poremećaji* ( $r = 0,54$ ) i *poremećaji emocija* ( $r = 0,53$ ).

##### 4.4.3. Povezanost dimenzija s pojedinačnim izjavama

Kod studenata dimenzija *mentalna distanciranost* korelira s izjavama: „sve što radim za studij vrlo mi je naporno“ ( $r = 0,61$ ) te „na akademiji mi je teško ostati fokusiran“ ( $r = 0,63$ ). Dimenzija *kognitivni poremećaji* korelira s izjavama „teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“ ( $r = 0,62$ ), „kada se naprežem za potrebe studija brzo se umorim“ ( $r = 0,65$ ) te „želim biti aktivan/na studiju no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,68$ ).

Dimenzija *iscrpljenost* kod studenata očekivano blago korelira s izjavom „često se osjećam loše“ ( $r = 0,52$ ). *Sekundarni simptomi* kod studenata koreliraju s izjavom „na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno“ ( $r = 0,52$ ), što je također za očekivati.

Kod profesionalaca dimenzija *iscrpljenost* blago korelira s izjavama „teško mi je pronaći entuzijazam za posao“ ( $r = 0,61$ ), „osjećam se napeto i pod stresom“ ( $r = 0,55$ ) te „često se osjećam loše“ ( $r = 0,51$ ).



Dimenzija *mentalna distanciranost* korelira s izjavama „želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,60$ ), „na poslu mi je teško ostati fokusiran/a“ ( $r = 0,55$ ), „na poslu mi je teško jasno razmišljati“ ( $r = 0,59$ ), te „na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“ ( $r = 0,52$ ).

Dimenzija *poremećaji emocija* blago je povezana s izjavom „osjećam snažnu averziju prema svome poslu“ ( $r = 0,54$ ). *Sekundarni simptomi* kod profesionalaca blago koreliraju s izjavom „kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novoga radnog dana“ ( $r = 0,55$ ).

#### 4.4.4. Povezanost ukupnog prosjeka s pojedinačnim izjavama

Izjave koje su značajno povezane s ukupnim prosjekom (*primarnim simptomima*) kod studenata su sljedeće: „sve što radim za studij vrlo mi je naporno“ ( $r = 0,65$ ), „teško mi je koncentrirati se na studij“ ( $r = 0,74$ ), „želim biti aktivan/na na studiju, no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,68$ ), „kada se naprežem za potrebe studija, brzo se umorim“ ( $r = 0,70$ ), „teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“ ( $r = 0,73$ ), „osjećam snažnu averziju prema svome studiju“ ( $r = 0,72$ ), „na akademiji teško mi je ostati fokusiran/a“ ( $r = 0,74$ ) te „tijekom studijskih aktivnosti sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a“ ( $r = 0,66$ ).

Izjave koje su značajno povezane s ukupnim prosjekom (*primarnim simptomima*) kod profesionalaca su sljedeće: „na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno“ ( $r = 0,65$ ), „želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,65$ ), „kada se naprežem na poslu, brzo se umorim“ ( $r = 0,63$ ), „teško mi je pronaći entuzijazam za posao“ ( $r = 0,74$ ), „osjećam snažnu averziju prema svome poslu“ ( $r = 0,73$ ), „osjećam se indiferentno prema svome poslu“ ( $r = 0,69$ ), „na poslu mi je teško ostati fokusiran/a“ ( $r = 0,66$ ), „na poslu mi je teško jasno razmišljati“ ( $r = 0,72$ ), „osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na poslu“ ( $r = 0,62$ ), „moje emocionalne reakcije na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću“ ( $r = 0,63$ ), „na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“ ( $r = 0,70$ ) te „na poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto“ ( $r = 0,66$ ).

#### 4.4.5. Povezanost između pojedinačnih izjava

Pojedinačne izjave između kojih postoji korelacija kod studenata su sljedeće: „sve što radim za studij vrlo mi je naporno“ i „osjećam snažnu averziju prema svome studiju“ ( $r = 0,63$ ). Izjava „teško mi je koncentrirati se na studij“ korelira sa „sve što radim za studij vrlo mi je naporno“ ( $r = 0,51$ ), „želim biti aktivan/na na studiju no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,65$ ), „kada se

naprežem za potrebe studija brzo se umorim“ ( $r = 0,59$ ), te „teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“ ( $r = 0,60$ ). Izjava „**na akademiji mi je teško ostati fokusiran/na**“ povezana je sa „želim biti aktivan/na na studiju no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,53$ ), „kada se naprežem za potrebe studija brzo se umorim“ ( $r = 0,53$ ), te „teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“ ( $r = 0,58$ ). Izjava „**radim greške tijekom studijskih aktivnosti jer razmišljam o drugim stvarima**“ korelira sa „želim biti aktivan/na na studiju no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,66$ ), te „kada se naprežem za potrebe studija, brzo se umorim“ ( $r = 0,57$ ). Izjava „**na akademiji mi je teško jasno razmišljati**“ korelira s izjavama „na studiju se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto“ ( $r = 0,51$ ) te „moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti nisu u skladu s mojom osobnošću“ ( $r = 0,59$ ). Postoji povezanost izjave „osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju“ i „često se osjećam loše“ ( $r = 0,52$ ).

Pojedinačne izjave između kojih postoji korelacija kod profesionalaca su sljedeće: „kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novoga radnog dana“ i „često se osjećam loše“ ( $r = 0,54$ ). Izjava „**osjećam snažnu averziju prema svome poslu**“ korelira s „na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno“ ( $r = 0,51$ ) i „želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,51$ ). Izjava „**na poslu mi je teško jasno razmišljati**“ korelira s „teško mi je pronaći entuzijazam za posao“ ( $r = 0,52$ ) i „osjećam se indiferentno prema svome poslu“ ( $r = 0,51$ ). Izjava „**teško mi je pronaći entuzijazam za posao**“ korelira s izjavama „na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno“ ( $r = 0,58$ ) i „želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi“ ( $r = 0,66$ ).

## 5. DISKUSIJA

Istraživanje je pokazalo da većina formalno obrazovanih glazbenika u Hrvatskoj ne pati od sagorijevanja. Razine sagorijevanja u objema grupama su niske do umjerene ( $M = 1,93$  profesionalci,  $M = 2,30$  studenti), a simptomi sagorijevanja kod formalno obrazovanih glazbenika u Hrvatskoj javljaju se rijetko ili katkad. Ovi su rezultati u skladu s drugim istraživanjima koja pokazuju da je rizik sagorijevanja kod glazbenika nizak ili umjeren (Zabuska, 2017; Castro, 2016). Linnett (2016) zaključuje da je sagorijevanje kod formalno obrazovanih glazbenika također nisko do umjerenost, te da nema razlike između sagorijevanja kod engleskih glazbenika u usporedbi s općom populacijom, odnosno neglazbenicima.

Iako u Republici Hrvatskoj ne postoji istraživanje koje uspoređuje sagorijevanje glazbenika i opće populacije, ili istraživanje koje pruža informaciju o sagorijevanju državljana RH općenito, neka istraživanja pokazuju da osobe koje se bave drugim profesijama, poput socijalnih radnika (Friščić, 2006), medicinskih sestara (Hudek-Knežević, Krapić i Kalebić Maglica, 2009), liječnika (Varjačić, Braš, Brajković, Domokuš i Đorđević, 2013) i policajaca (Tot, 2008), imaju visoke razine sagorijevanja. Nadalje, s obzirom na to da je perfekcionizam povezan s intenzitetom stresa na poslu (Stoeber i Eismann, 2007; Linnett 2016; Dobos, Piko i Kenny, 2018), a postoje indikacije da hrvatski glazbenici imaju visoke razine perfekcionizma (Vukojević, 2018, Carević, 2018), zanimljivo je da imaju niske razine sagorijevanja. Rezultati su pokazali da oni koji putuju na posao ili studij imaju više razine sagorijevanja.

### 5.1. Studenti glazbe u Republici Hrvatskoj i sagorijevanje

Hrvatski studenti glazbe pak imaju nešto veće razine sagorijevanja nego profesionalci. Ta je spoznaja u skladu s ranijim istraživanjima koja su pokazala da mlađi glazbenici imaju više razine psihičkih problema nego njihovi stariji kolege (Stoeber i Eismann, 2007; Demirbatir, 2012; Kenny i sur., 2014; Kegelaers i sur., 2020), te s istraživanjem Gembrisa i suradnika (2018) koji su ustanovili da su stariji glazbenici zadovoljniji svojim poslom nego njihovi mlađi kolege. No, s obzirom na to da rezultati ovog istraživanja pokazuju da studenti imaju niske do umjerene razine sagorijevanja, podaci nisu u skladu s istraživanjima koja su pokazala da studenti muzičkih akademija imaju visoke razine sagorijevanja (Hamann i Daugherty, 1985; Bernhard, 2007, 2010) te da su općenito izrazito pod stresom (Bernhard 2007, 2010; Orzel, 2010). Bernhard (2007) navodi da se od svih simptoma sagorijevanja kod studenata glazbe u usporedbi s neglazbenicima ističu emocionalna iscrpljenost i

depersonalizacija, a Castro (2016) također navodi emocionalnu iscrpljenost kao jedan od izraženijih simptoma sagorijevanja studenata glazbe. Premda u tim istraživanjima nije korišten isti mjerni instrument kao u ovom, kod hrvatskih studenata glazbe najistaknutiji simptom je iscrpljenost, koju Schaufeli i suradnici (2020) definiraju prvenstveno kao fizički i mentalni umor, dok dimenzija *poremećaji emocija*, koja bi više odgovarala opisu emocionalne iscrpljenosti koju podrazumijevaju Bernhard i Castro, kod hrvatskih studenata ima najnižu razinu od svih dimenzija ( $M = 2,04$ ). Jerković (2019) je pak ustanovila da hrvatske studente djelomično opisuju određene dimenzije sagorijevanja, a Ukić (2017) da studenti medicine i sestrištva imaju visoke razine sagorijevanja, što kod studenta glazbe nije slučaj. Ban (2021) zaključuje da sagorijevanje predstavlja značajan problem među hrvatskim studentima, pa se može zaključiti da studenti glazbe imaju nešto manji rizik od sagorijevanja nego studenti neglazbenici.

## 5.2. Spol i sagorijevanje

Istraživanje je također pokazalo da studentice imaju više problema sa sagorijevanjem nego studenti, što se podudara s rezultatima Zabuskina istraživanja (2017). Kenny i suradnici (2014) navode da mlađe glazbenice imaju više razine anksioznosti, a Kegelaers i suradnici (2020) ističu da glazbenice imaju više problema s psihičkim zdravljem nego glazbenici. S obzirom na to da BAT ne može diferencirati sagorijevanje od drugih psihičkih problema (Schaufeli i sur., 2020), već su za to potrebna daljnja testiranja, moguće je da hrvatske studentice nemaju problem sa samim sagorijevanjem, nego da zbog razvojnih i bioloških čimbenika intenzivnije osjećaju stres (Verma, Balhara i Gupta, 2011).

Međutim, tijekom svojega obrazovanja glazbenice su zbog svojeg spola često izložene predrasudama (Gathen, 2014). Kako i Zabuska (2017) ističe, upravo bi rodni stereotipi mogli biti jedan od razloga zašto studentice glazbe imaju više razine sagorijevanja, s obzirom na to da glazbeni pedagozi često nesvjesno više potiču osjećaj kompetentnosti kod dječaka nego kod djevojčica, a upravo je osjećaj nekompetentnosti jedan od uzroka sagorijevanja. Međutim, kod hrvatskih profesionalnih glazbenika situacija je drugačija: muškarci imaju neznatno višu razinu sagorijevanja. Hamilton i Kella (1992) ustanovili su da glazbenici osjećaju više stresa na poslu od glazbenica, te su to objasnili pretpostavkom da, kako bi odagnale suptilne oblike diskriminacije, glazbenice moraju razviti neovisnost i autonomiju, što ih posljedično čini zadovoljnijima svojim poslom. Stoga je moguće da su i hrvatske studentice podložnije sagorijevanju jer se još nisu naučile nositi sa suptilnom diskriminacijom koju možda provode

njihovi profesori, a kada započnu svoju karijeru razvijaju bolje mehanizme obrane. Jedna od mogućnosti je i da studentice doživljavaju sustavnu diskriminaciju, a njihove starije kolegice ne. Naravno, ovo je samo jedna od mogućih pretpostavki i za sad nema dokaza da studentice glazbe u Hrvatskoj trpe rodno uvjetovanu diskriminaciju. Istraživanje je pokazalo i da studenti muškog spola imaju više razine sagorijevanja nego profesionalne glazbenice, a samim time i više nego profesionalni glazbenici.

### **5.3. Fizički simptomi**

Zanimljivo je da i studenti i profesionalci u umjerenom broju pate od bolova u mišićima, vratu, ramenima ili leđima te je to doživljaj kojeg u prosjeku osjećaju znatno više nego većinu ostalih doživljaja. Jedina izjava s većim vrijednostima od ove kod profesionalaca je „sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora“. Studenti pak intenzivnije osjećaju bolove. Ovo smatram važnom informacijom jer glazbenici zbog prirode svoga posla spadaju u rizičnu skupinu kada su kronične fizičke ozljede u pitanju (Middlestadt i Fishbein, 1988; Chong, Lynden, Harvey, Peebles, 1989; Palac, 2008; Gembris i sur., 2018), te je važno na vrijeme ustanoviti uzroke fizičkih problema i adekvatno intervenirati. Kao što je ranije navedeno, uzroci mogu biti psihički (Bair i sur., 2008; Bird, 2009), ali jednako tako i fizičke ozljede mogu utjecati na psihičko zdravlje glazbenika (Sternbach, 1995). Zbog toga je važno da glazbeni pedagozi u međusobnoj suradnji i suradnji sa zdravstvenim stručnjacima umanje rizik od ozljeda kod glazbenika, pogotovo mladih, te da njeguju ozračje dobrog zdravlja u učionici ili vježbaonici (Palac, 2008). Sternbach (2008) ističe važnu ulogu glazbenog pedagoga da redovito njeguje pozitivnu energiju kod učenika i studenata, čije blagostanje ne treba biti na drugom mjestu iza težnje za izvrsnošću. Štoviše, stvaranje zdravog izvođača je komplementaran cilj njegova obrazovanja (Sternbach, 2008).

### **5.4. Uloga pedagoga kod sagorijevanja studenata**

Nadalje, činjenica da hrvatski studenti glazbe imaju nešto više razine sagorijevanja nego njihovi kolege profesionalci važna je informacija za sve pedagoge. Premda bi se to moglo pripisati nekim općenitim faktorima povezanim s visokim obrazovanjem (Hunt i Eisenberg, 2010), sam uzrok stresa nije toliko važan koliko je važno da pedagozi osvijeste i njeguju psihičko zdravlje kod svojih učenika. Opušteno, vedro i komunikativno ozračje na nastavi ključno je pri balansiranju introvertiranosti i visoke koncentracije koje stvaranje glazbe iziskuje

(Sternbach, 2008). Za glazbene pedagoge također je važno osvijestiti da studentice više osjećaju stres, te osigurati da razlog tomu ne bude rodna diskriminacija unutar obrazovne institucije.

### **5.5. Neki faktori koji su potencijalno utjecali na rezultat istraživanja**

Svakako je pozitivno da hrvatski formalno obrazovani glazbenici u osnovi ne pate od sagorijevanja. Iako zadovoljstvo poslom, odnosno studijem, nije direktno ispitano, s obzirom na niske do umjerene razine sagorijevanja, može se indirektno zaključiti da su hrvatski glazbenici zadovoljni svojom radnom okolinom, što bi moglo upućivati na to da hrvatske glazbene institucije dobro funkcioniraju, pa bi dosadašnji način rada trebalo njegovati. Ipak, ljubav prema glazbi mogla bi biti jedan od glavnih razloga zašto formalno obrazovanim glazbenicima njihov posao ne pada teško. Gembris i suradnici (2018) ističu da profesionalni orkestralni glazbenici većinom tvrde da im je glazba glavni izvor snage i energije za savladavanje stresa na poslu. Nadalje, s obzirom na to da je Republika Hrvatska jedna od rijetkih država u kojoj postoji sustavno formalno obrazovanje glazbenika koje započinje još u djetinjstvu, moguće je da se hrvatski glazbenici prije nauče nositi s izazovima koje ozbiljno bavljenje glazbom donosi.

### **5.6. Ograničenja i potencijal za daljnja istraživanja**

Važno je napomenuti i da je ovo istraživanje provedeno tijekom pandemije, pa su niže vrijednosti razina sagorijevanja kod profesionalaca možda proizašle iz činjenice da je broj koncerata i projekata, koji bi od glazbenika iziskivali angažman i napor, bio manji nego u normalnim okolnostima, stoga ne bi bilo na odmet ponoviti istraživanje kada se broj izvedbi poveća. Studenti Muzičke akademije u Zagrebu su pak održali sve planirane nastupe, što može biti jedan od razloga zašto studenti imaju više razine sagorijevanja, s obzirom na to da zagrebački studenti čine najveći dio ispitanika u svojoj skupini.

Osim toga što nije izvedeno u uobičajenim okolnostima, najveći je nedostatak ovog istraživanja to što nismo imali granične vrijednosti, odnosno nije bilo moguće odrediti koje razine sagorijevanja bi bile niske, koje umjerene, a koje visoke, već je to bilo određeno proizvoljno. Razlog tomu je činjenica da ne postoji istraživanje sagorijevanja na uzorku opće radne populacije u Hrvatskoj s pomoću korištenoga mjernog instrumenta BAT, pa nisu postojale vrijednosti na temelju kojih bi bilo moguće napraviti usporedbu i odrediti jesu li

glazbenici pod manjim ili većim opterećenjem od drugih zanimanja. Primjerice, Schaufeli i suradnici (2020) koriste granične vrijednosti razina sagorijevanja dobivene na uzorcima nizozemskih i flamanskih radnika, od kojih se jedna skupina sastoji od ispitanika koji nisu prijavili simptome sagorijevanja, dok druga skupina pati od intenzivnog sagorijevanja. Također, osim perfekcionizma koji može biti prediktor sagorijevanja, nismo ni na koji način ispitali angažman, odnosno trud i radne navike hrvatskih glazbenika, pa se ne može utvrditi postoji li među njima povezanost. Nadalje, nismo ispitali sagorijevanje diplomiranih glazbenih pedagoga koji čine velik broj hrvatskih profesionalaca čija je djelatnost glazba. S obzirom na prije spomenute specifične okolnosti posla glazbenog pedagoga, svakako bi za daljnja istraživanja bilo korisno ispitati njihove razine sagorijevanja, te ih usporediti sa sagorijevanjem ostalih profesionalnih glazbenika. Bilo bi korisno detaljnije istražiti koji smjerovi i vrste posla imaju veći rizik od sagorijevanja. Primjerice, Bernhard (2010) je otkrio da gudači i pjevači imaju veće razine određenih simptoma sagorijevanja nego puhači, no za to bi svakako bio važan puno veći broj ispitanika. Također, u budućnosti bi bilo zanimljivo ispitati sagorijevanje kod učenika srednjih glazbenih škola, te rezultate usporediti s rezultatima ovog istraživanja. Ne bi bilo na odmet i temeljitije utvrditi postoji li povezanost nekih informacija iz opisa uzorka sa sagorijevanjem, a kojih se u ovom istraživanju nismo dotaknuli, primjerice, postoji li povezanost rada uz studij, ili rada na više radnih mjesta kod profesionalaca, sa simptomima sagorijevanja.

## 6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ustanoviti razinu sagorijevanja formalno obrazovanih glazbenika u Hrvatskoj te usporediti razine sagorijevanja diplomiranih glazbenika i studenata. Rezultati istraživanja pokazali su da hrvatski glazbenici općenito imaju niske do umjerene razine sagorijevanja, koje su nešto više kod studentske populacije, a najviše kod studentica, te da oni koji putuju na posao ili studij imaju više razine sagorijevanja od onih koji ne putuju. Ovakvo istraživanje u Hrvatskoj još nije provedeno, pa se može utvrditi da je cilj postignut s obzirom na to da sada imamo okvirnu sliku o sagorijevanju ovog dijela populacije i osnovne informacije na kojima se mogu temeljiti daljnja istraživanja. Smatram da je ovo istraživanje bilo ključno provesti, ne samo zato što je sagorijevanje u 21. stoljeću izrazito relevantna tema, već i kako bi se istaknula važna uloga obrazovnih institucija u njegovoj prevenciji. Sagorijevanje i kronični profesionalni stres svakako su nešto što se tiče glazbenih pedagoga ili voditelja ansambala, odnosno nešto je na što moraju obratiti pozornost pri radu s učenicima i zaposlenicima. Iako hrvatski glazbenici imaju male razine sagorijevanja, to ne znači da ne treba nastaviti raditi na daljnjoj prevenciji pojave ovoga sindroma, pogotovo kod studenata. Profesionalni glazbenici imaju jedinstvene psihičke potrebe (Pruett, 1991), koje je nužno osvijestiti i adresirati. Za dobrobit institucije važno je da su njezini članovi motivirani i proaktivni (Schaufeli, Leiter i Maslach, 2009), bilo da se radi o osnovnoj ili srednjoj školi, komornom ansamblu, zboru, orkestru ili akademiji. Za prevenciju sagorijevanja, osim ranog prepoznavanja, zdravog načina života i opuštajućih aktivnosti, ključna je i društvena podrška (Otto, Van Ruysseveldt, Hoefsmit i Dam, 2020). Zato je važno da psihički problemi u svijetu formalnog glazbenog obrazovanja nisu tabu, već da se kroz to obrazovanje, osim izvrsnosti i ljubavi prema glazbi, njeguju povjerenje i otvorena komunikacija s nastavnicima, mentorima, rukovoditeljima ili suradnicima.



## 7. LITERATURA

- Bair, M.J., Wu, J., Damush, T.M., Sutherland, J.M., Kroenke, K. (2008). *Association of depression and anxiety alone and in combination with chronic musculoskeletal pain in primary care patients*. *Psychosom Med*, 70(8):890-7. doi: 10.1097/PSY.0b013e318185c510.
- Ban, M. (2021). *Studentsko sagorijevanje*. [diplomski rad] Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet. Preuzeto s : <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:519693>
- Barbar, A.E., de Souza Crippa, J.A., de Lima Osório, F. (2014). Performance anxiety in Brazilian musicians: prevalence and association with psychopathology indicators. *J Affect Disord*. Jan; 381(6), 152-154. doi: 10.1016/j.jad.2013.09.041.
- Bird, H.A. (2009). The performing artist as an elite athlete. *Rheumatology* (48) 1469–70.
- Bird, H.A. (2016). *Performing Arts Medicine in Clinical Practice*. London, Ujedinjeno Kraljevstvo. Springer International Publishing: (?)
- Bernhard, H. (2007). A Comparison of Burnout Between Undergraduate Music and Non-Music Majors. *Visions of Research in Music Education*, 9 (3).
- Bernhard, H. (2010). A Survey of Burnout among College Music Majors: a replication. *Music Performance Research*. Vol 3 (1) Special Issue Music and Health, 31-41
- Breda, J.V., Kulesa, P. (1999). *Stress and Job Satisfaction among Symphony Musicians*. Evanston, Illinois. Symphony Orchestra Institute. Preuzeto s: <https://iml.esm.rochester.edu/polyphonic-archive/wp-content/uploads/sites/13/2012/05/research-study-series-2.pdf>
- Carević, S. (2018). *Trema prilikom javnog glazbenog nastupanja, perfekcionizam i anksiozna osjetljivost kod profesionalnih orkestralnih glazbenika*. [diplomski rad] Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Castro, P. D. (2016). *A Survey of Attitudes Towards Burnout Among Music Students*. The University of South Carolina School of Music. [diplomski rad] Preuzeto s: <https://scholarcommons.sc.edu/etd/3535>
- Chong, J., Lynden, M., Harvey, D., Peebles, M. (1989). Occupational health problems of musicians. *Canadian family physician*, 35, 2341–2348.
- Deligkaris, P., Panagopoulos, E., Montgomery, A., Masoura, E. (2014). Job burnout and cognitive functioning: A systematic review. *Work & Stress*, 28, 107-123.
- Demirbatir, R.E. (2012). Undergraduate Music Student's Depression, Anxiety and Stress Levels: A Study from Turkey, *Procedia - Social and Behavioral Sciences*, 46, 2995-2999, ISSN 1877-0428, <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2012.05.603>.

- Dews, C. L. B., Williams, M. S. (1989). Student Musicians' Personality Styles, Stresses, and Coping Patterns. *Psychology of Music*, 17 (1), 37–47. <https://doi.org/10.1177/0305735689171004>
- Dobos, B., Piko, B. F., Kenny, D. T. (2018). Music performance anxiety and its relationship with social phobia and dimensions of perfectionism. *Research Studies in Music Education*, 00(0), 1-17. doi:10.1177/1321103x18804295
- Enzmann, D., Schaufeli, W. B., Janssen, P., Rozeman, A. (1998). Dimensionality and validity of the Burnout Measure. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 71(4), 331–351. <https://doi.org/10.1111/j.2044-8325.1998.tb00680.x>
- Freudenberger, H. J. (1974). Staff burn-out. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1975). The staff burn-out syndrome in alternative institutions. *Psychotherapy: Theory, Research & Practice*, 12, 73-82.
- Freudenberger, H. J. (1977a). Burn-out: Occupational hazard of the child care worker. *Child Care Quarterly*, 6, 90-99.
- Freudenberger, H. J. (1977b). Burn-out: The organizational menace. *Training and Development Journal*, 31(7), 26-27.
- Freudenberger, H. J., Richelson, G. (1980). *Burn-out: The high cost of achievement*. Garden City, New York: Anchor Press.
- Friščić, Lj. (2006). Čimbenici profesionalnog stresa i sagorijevanja u radu socijalnih radnika u Centru za socijalnu skrb Zagreb. *Ljetopis socijalnog rada*, 13 (2), 347-370.
- Gathen, K. (2014). *Gender bias and music education*. [diplomski rad] University of Delaware, Department of Music.
- Gembris, H., Heye, A., Seifert, A. (2018). Health problems of orchestral musicians from a life-span perspective: Results of a large-scale study. *Music & Science*. <https://doi.org/10.1177/2059204317739801>
- Ginsburg, S. G. (1974). The problem of the burned-out executive. *Personnel Journal*, 48, 598-600.
- Hamann, D. L., Daugherty, E. (1985). Burnout Assessment: The University Music Student. *Update: Applications of Research in Music Education*, 3(2), 3–8. <https://doi.org/10.1177/875512338500300202>
- Hamann, D. L., Daugherty, E., Mills, C. R. (1987). An Investigation of Burnout Assessment and Potential Job Related Variables among Public School Music Educators. *Psychology of Music*, 15(2), 128–140. <https://doi.org/10.1177/0305735687152002>

- Hamann, D. L., Sherbon, J. (1988). Burnout and the College Music Professor: An Investigation of Possible Indicators of Burnout among College Music Faculty Members. *Bulletin of the Council for Research in Music Education*, 98, 1–21. <http://www.jstor.org/stable/40318240>
- Hamilton, L. H., Kella, J. J. (1992). Personality and Occupational Stress in Elite Performers. Preuzeto s: <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED353502.pdf>
- Heinemann, L. V., Heinemann, T. (2017). Burnout Research: Emergence and Scientific Investigation of a Contested Diagnosis. *SAGE Open*. <https://doi.org/10.1177/2158244017697154>
- Hudek-Knežević, J., Krapić, N. i Kalebić Maglica, B. (2009). Organizacijski stres i stavovi prema radu kao prediktori zdravstvenih ishoda: prospektivno istraživanje. *Društvena istraživanja*, 18 (1-2 (99-100)), 129-149.
- Hunt, J., Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behaviour among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3–10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Jerković, S. (2019). *Sagorijevanje studenata*. [diplomski rad] Veleučilište u Rijeci.
- Kegelaers, J., Schuijjer, M., Oudejans, R. (2020). Resilience and mental health issues in classical musicians: A preliminary study. *Psychology of Music*. 030573562092778. [10.1177/0305735620927789](https://doi.org/10.1177/0305735620927789).
- Kenny, D., Driscoll, T., Ackermann, B. (2014). Psychological well-being in professional orchestral musicians in Australia: A descriptive population study. *Psychology of Music*, 42(2), 210–232. <https://doi.org/10.1177/0305735612463950>
- Kobori, O., Yoshie, M., Kudo, K., Ohtsuki, T. (2011). Traits and cognitions of perfectionism and their relation with coping style, effort, achievement, and performance anxiety in Japanese musicians. *Journal of Anxiety Disorders*, 25(5), 674-679. doi: [10.1016/j.janxdis.2011.03.001](https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2011.03.001)
- Linnet, R.J. (2016). *Notes of Discord: The Relationship Between Multidimensional Perfectionism and Burnout in Amateur and Profesional Musicians*. [diplomski rad] The University of Northampton.
- Maslach, C. (1976). Burned-Out. *Human Behavior*. 9. 16-22.
- Maslach, C., Jackson, S.E (1981a). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99–113.
- Maslach, C., Jackson, S.E. (1981b). *Maslach Burnout Inventory Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press

- Maslach, C., Jackson, S.E. (1986). *Maslach Burnout Inventory Manual. (2nd. Ed.)* Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S.E., Leiter, M.P. (1996a). *Maslach Burnout Inventory Manual (3rd. Ed.)*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S., Leiter, M. (1997). The Maslach Burnout Inventory Manual (str. 191-218). U: Zalaquett, C.P., & Wood, R.J. (ur). *Evaluating stress : a book of resources*. The Scarecrow Press
- Maslach, C., Jackson, S.E., Leiter, M.P., Schaufeli, W.B., Schwab, R.L (2017). *Maslach Burnout Inventory Manual (4rd. Ed.)*. Palo Alto, CA: Mind Garden.
- Maslach, C., Jackson, S. E., Schwab, R. L. (1996b). “Maslach burnout inventory – educators survey (mbi-es),” in *Mbi Manual*, 3rd Edn, eds C. Maslach, S. E. Jackson, and M. P. Leiter (Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press).
- Maslach, C., Schaufeli, W. B. (1993). Historical and conceptual development of burnout. *Professional burnout: Recent developments in theory and research*, 12, 1-16.
- Middlestadt, S. E., Fishbein, M. (1988). Health and Occupational Correlates of Perceived Occupational Stress in Symphony Orchestra Musicians. *Journal of Occupational Medicine*, 30(9), 687–692. <http://www.jstor.org/stable/45014071>
- Nielsen, C., Studer, R.K., Hildebrandt, H., Nater, U.M., Wild, P., Danuser, B., Gomez, P. (2017). The relationship between music performance anxiety, subjective performance quality and post-event rumination among music students. *Psychology of Music*, 46 (1), 136-152. doi:[10.1177/0305735617706539](https://doi.org/10.1177/0305735617706539)
- Orzel, H.J. (2010). *Undergraduate Music Student Stress and Burnout*. [diplomski rad] San Jose State University.
- Otto, M., Van Ruysseveldt, J., Hoefsmit, N., Dam, K. V. (2020). The Development of a Proactive Burnout Prevention Inventory: How Employees Can Contribute to Reduce Burnout Risks. *International journal of environmental research and public health*, 17(5), 1711. <https://doi.org/10.3390/ijerph17051711>
- Palac, J. (2008). Promoting Musical Health, Enhancing, Musical Performance: Wellness for Music Students. *Music Educators Journal*, 94(3), 18-22.
- Pruett, K. D. (1991). Psychological aspects of the development of exceptional young performers and prodigies. U: Sataloff, R. T., Brandfonbrenner, A., Lederman, R. (ur.), *Textbook of performing arts medicine* (pp. 337–349). New York: Raven Press.

- Schutz, P.A., Zembylas, M. (2009). *Advances in Teacher Emotion Research. The Impact on Teacher's Lives*. U: Schutz, P., Zembylas, M. (ur). Springer, Boston, MA. [https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0564-2\\_1](https://doi.org/10.1007/978-1-4419-0564-2_1)
- Schaffner, A.K. (2017) Pre-Modern Exhaustion: On Melancholia and Acedia. U: Neckel S., Schaffner A., Wagner G. (ur.) *Burnout, Fatigue, Exhaustion*. Palgrave Macmillan, Cham. [https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8\\_2](https://doi.org/10.1007/978-3-319-52887-8_2)
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *The Career Development International*, 14 (3), 204–220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Schaufeli, W.B, Greenglass , E.R. (2001). Introduction to special issue on burnout and health, *Psychology & Health*, 16:5, 501-510, DOI: 10.1080/08870440108405523
- Schaufeli, W.B., Taris, T.W. (2005). The conceptualization and measurement of burnout: common ground and worlds apart. *Work & Stress*, 19, 356-262.
- Schaufeli, W.B. (2018). Burnout: feiten en fictie [Burnout: Facts and fiction]. *De Psycholoog*, 53, 9, 10-20.
- Schaufeli, W.B., De Witte, H., Desart, S. (2019). *User Manual – Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0*. KU Leuven, Belgium: Internal report.
- Schaufeli, W.B., De Witte, H., Desart, S. (2020). *Manual Burnout Assessment Tool (BAT) – Version 2.0*. KU Leuven, Belgium: Unpublished internal report.
- Schaufeli, W.B. (2021). The burnout enigma solved?. *Scandinavian journal of work, environment & health*, 47(3), 169–170. <https://doi.org/10.5271/sjweh.3950>
- Shepherd, D., Heinonen-Guzejev, M., Hautus, M. J., Heikkilä, K. (2015). Elucidating the relationship between noise sensitivity and personality. *Noise & health*, 17(76), 165–171. <https://doi.org/10.4103/1463-1741.155850>
- Shirom, A., Melamed S., Toker, S, Shlomo, B., Shapira, I. (2005). Burnout and health review: current knowledge and future research directions. Hodgkinson G., Ford, J.K. *International Review of Industrial and Organizational Psychology 2005, Volume 20*. (str. 269 - 298). West Sussex, UK. John Wiley & Sons Ltd.
- Sternbach, D. J. (1995). Musicians: A neglected working population in crisis. Sauter, S. L., Murphy, L. R. *Organizational risk factors for job stress* (str. 283–302). Washington, DC. American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10173-018>
- Sternbach, D. J. (2008). Stress in the Lives of Music Students. *Music Educators Journal*, 94(3), 42-48. <http://www.jstor.org/stable/4623690>

- Stoeber, J., Eismann, U. (2007). Perfectionism in young musicians: Relations with motivation, effort, achievement, and distress. *Personality and Individual Differences*, 43(8), 2182–2192. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2007.06.036>
- Smith, A., Brice, C., Collins, A., McNamara, R., Matthews, V. (2000). *Scale of occupational stress: a further analysis of the impact of demographic factors and type of job*. HSE. Preuzeto s [https://www.researchgate.net/publication/230595548\\_The\\_scale\\_of\\_occupational\\_stress\\_A\\_further\\_analysis\\_of\\_the\\_impact\\_of\\_demographic\\_factors\\_and\\_type\\_of\\_job](https://www.researchgate.net/publication/230595548_The_scale_of_occupational_stress_A_further_analysis_of_the_impact_of_demographic_factors_and_type_of_job) (na dan 4.1.2021.)
- Tage S. Kristensen, Marianne Borritz, Ebbe Villadsen, Karl B. Christensen. (2005). The Copenhagen Burnout Inventory: A new tool for the assessment of burnout, *Work & Stress*, 19:3, 192-207, DOI: 10.1080/02678370500297720
- Tot, B. (2008). Povezanost dimenzija sagorijevanja na radu i nekih samoiskazanih psiholoških tegoba u policijskih službenika. *Kriminologija & socijalna integracija*, 16 (1), 1-14.
- Ukić, I. (2017). *Burnout sindrom i radni angažman među studentima Medicinskog fakulteta Osijek*. [diplomski rad] Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Medicinski fakultet.
- Vaag, J., Bjørngaard, J.H., Bjerkeset, O. (2015). Symptoms of anxiety and depression among Norwegian musicians compared to the general workforce. *Psychology of Music*, 44 (2), 234-248. doi: 10.1177/0305735614564910
- Vaag, J., Giæver, F., Bjerkeset, O. (2014). Specific demands and resources in the career of the Norwegian freelance musician. *Arts & Health: An International Journal of Research, Policy and Practice*, 6(3), 205–222. <https://doi.org/10.1080/17533015.2013.863789>
- Varjačić, T., Braš, M., Brajković, L., Domokuš, N.A. i Đorđević, V. (2013). Stres i posljedice stresa liječnika onkologa. *Socijalna psihijatrija*, 41 (2), 118-122.
- Verma, R., Balhara, Y. P., Gupta, C. S. (2011). Gender differences in stress response: Role of developmental and biological determinants. *Industrial Psychiatry Journal*, 20(1), 4–10. <https://doi.org/10.4103/0972-6748.98407>
- Vukojević, N. (2018). *Rodne razlike u tremi prilikom javnog glazbenog nastupanja i njenim korelatima*. [diplomski rad] Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.
- Woody, R. H. II. (1999). The Musician's Personality, *Creativity Research Journal*, 12:4, 241-250, DOI: 10.1207/s15326934crj1204\_2

*Burn-out an occupational phenomenon: International Classification of Diseases.* Preuzeto s  
<https://www.who.int/news/item/28-05-2019-burn-out-an-occupational-phenomenon-international-classification-of-diseases> (na dan 11.11.2021.)

## 8. POPISI

### 8.1. Popis tablica

Tablica 1. Distribucija profesionalaca prema vrsti posla.

Tablica 2. Distribucija profesionalaca prema vrsti zaposlenja.

Tablica 3. Distribucija odgovora profesionalaca na pitanje „Putujete li svakodnevno na posao duže od 30 minuta u jednom smjeru?“

Tablica 4. Distribucija studenata prema usmjerenju.

Tablica 5. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu se osjećam mentalno iscrpljeno“.

Tablica 6. Statistički podaci za izjavu „Sve što radim za studij/posao vrlo mi je naporno.“

Tablica 7. Statistički podaci za izjavu „Nakon dana na akademiji/poslu teško mi je obnoviti energiju.“

Tablica 8. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu se osjećam fizički iscrpljeno.“

Tablica 9. Statistički podaci za izjavu „Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana.“

Tablica 10. Statistički podaci za izjavu „Želim biti aktivan/na na studiju/poslu, no ne uspijeva mi.“

Tablica 11. Statistički podaci za izjavu „Kada se naprežem za potrebe studija / na poslu, brzo se umorim.“

Tablica 12. Statistički podaci za izjavu „Na kraju radno dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno.“

Tablica 13. Statistički podaci za izjavu „Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje/posao.“

Tablica 14. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski.“

Tablica 15. Statistički podaci za izjavu „Osjećam snažnu averziju prema svome studiju/poslu.“

Tablica 16. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se indiferentno prema svome studiju/poslu.“

Tablica 17. Statistički podaci za izjavu „Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij/posao znači drugima.“

Tablica 18. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu teško mi je ostati fokusiran/a.“

Tablica 19. Statistički podaci za izjavu „Na akademiji/poslu mi je teško jasno razmišljati.“

Tablica 20. Statistički podaci za izjavu „Tijekom studijskih aktivnosti / na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a.“

Tablica 21. Statistički podaci za izjavu „Teško mi se koncentrirati na studij / tijekom rada.“



- Tablica 22. Statistički podaci za izjavu „Radim greške tijekom studijskih aktivnosti / na poslu jer razmišljam o drugim stvarima.“
- Tablica 23. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju/poslu.“
- Tablica 24. Statistički podaci za izjavu „Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti / na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću.“
- Tablica 25. Statistički podaci za izjavu „Na studiju/poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim.“
- Tablica 26. Statistički podaci za izjavu „Na studiju/poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto.“
- Tablica 27. Statistički podaci za izjavu „Na studiju/poslu nenamjerno pretjerano reagiram.“
- Tablica 28. Statistički podaci za izjavu „Teško mi je zaspati ili prospavati noć.“
- Tablica 29. Statistički podaci za izjavu „Sklon/a sam zabrinutosti.“
- Tablica 30. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se napeto i pod stresom.“
- Tablica 31. Statistički podaci za izjavu „Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada.“
- Tablica 32. Statistički podaci za izjavu „Buka i gužva me uznemiravaju.“
- Tablica 33. Statistički podaci za izjavu „Patim od lupanja srca ili bolova u prsima.“
- Tablica 34. Statistički podaci za izjavu „Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba.“
- Tablica 35. Statistički podaci za izjavu „Patim od glavobolja.“
- Tablica 36. Statistički podaci za izjavu „Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima.“
- Tablica 37. Statistički podaci za izjavu „Često se osjećam loše.“
- Tablica 38. Statistički podaci za dimenziju *Iscrpljenost* kod studenata.
- Tablica 39. Statistički podaci za dimenziju *Iscrpljenost* kod profesionalaca.
- Tablica 40. Statistički podaci za dimenziju *Mentalna distanciranost* kod studenata.
- Tablica 41. Statistički podaci za dimenziju *Mentalna distanciranost* kod profesionalaca.
- Tablica 42. Statistički podaci za dimenziju *Kognitivni poremećaji* kod studenata.
- Tablica 43. Statistički podaci za dimenziju *Kognitivni poremećaji* kod profesionalaca.
- Tablica 44. Statistički podaci za dimenziju *Poremećaji emocija* kod studenata.
- Tablica 45. Statistički podaci za dimenziju *Poremećaji emocija* kod profesionalaca.
- Tablica 46. Rezultati BAT-a.
- Tablica 47. Razine sagorijevanja s obzirom na putovanje i spol.

## 8.2. Popis slika

Slika 1. Distribucija profesionalaca prema spolu.

Slika 2. Distribucija profesionalaca prema dobi.

Slika 3. Distribucija profesionalaca prema godinama staža.

Slika 4. Distribucija odgovora profesionalaca na pitanje „Radite li na više radnih mjesta kao glazbenik?“.

Slika 5. Distribucija odgovora profesionalaca na pitanje „Radite li, uz svoj primarni posao, i kao pedagog?“.

Slika 6. Distribucija studenata prema spolu.

Slika 7. Distribucija studenata prema dobi.

Slika 8. Distribucija studenata prema godini studija.

Slika 9. Distribucija studenata prema mjestu studiranja.

Slika 10. Distribucija studenata prema radu uz studij.

Slika 10a. Distribucija studenata prema putovanju na studij.

Slika 11. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji se osjećam mentalno iscrpljeno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno“.

Slika 12. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Sve što radim za studij vrlo mi je naporno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora“.

Slika 13. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Nakon dana na akademiji teško mi je obnoviti energiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Nakon dana na poslu teško mi je obnoviti energiju“.

Slika 14. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji se osjećam fizički iscrpljeno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu se osjećam fizički iscrpljeno“.

Slika 15. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Kada ustanem ujutro nedostaje mi energije za početak novog radnog dana“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Kada ustanem ujutro nedostaje mi energije za početak novog radnog dana“.

Slika 16. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Želim biti aktivan/na na studiju, no ne uspijeva mi“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi“.

Slika 17. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Kada se naprežem za potrebe studija, brzo se umorim“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Kada se naprežem na poslu, brzo se umorim“.

Slika 18. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno“.

Slika 19. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi je pronaći entuzijazam za posao“.

Slika 20. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski“.

Slika 21. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam snažnu averziju prema svome studiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam snažnu averziju prema svome poslu“.

Slika 22. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se indiferentno prema svome studiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se indiferentno prema svome poslu“.

Slika 23. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij znači drugima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Ciničan/na sam u pogledu toga što moj posao znači drugima“.

Slika 24. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji mi je teško ostati fokusiran/a“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu mi je teško ostati fokusiran/a“.

Slika 25. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na akademiji mi je teško jasno razmišljati“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu mi je teško jasno razmišljati“.

Slika 26. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Tijekom studijskih aktivnosti sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a“.

Slika 27. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi se koncentrirati na studij“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Teško mi se koncentrirati na posao“.

Slika 28. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Radim greške tijekom studijskih aktivnosti jer razmišljam o drugim stvarima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Radim greške na poslu jer razmišljam o drugim stvarima“.

Slika 29. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na poslu“.

Slika 30. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti nisu u skladu s mojom osobnošću“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Moje emocionalne reakcije na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću“.

Slika 31. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na studiju postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim“.

Slika 32. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na studiju se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto“.

Slika 33. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora za izjavu „Na studiju nenamjerno pretjerano reagiram“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora za izjavu „Na poslu studiju nenamjerno pretjerano reagiram“.

Slika 34. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Teško mi je zaspati ili prospavati noć“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Teško mi je zaspati ili prospavati noć“.

Slika 35. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Sklon/a sam zabrinutosti“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Sklon/a sam zabrinutosti“.

Slika 36. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Osjećam se napeto i pod stresom“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Osjećam se napeto i pod stresom“.

Slika 37. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada“.

Slika 38. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Buka i gužva me uznemiravaju“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Buka i gužva me uznemiravaju“.

Slika 39. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od lupanja srca ili bolova u prsima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od lupanja srca ili bolova u prsima“.

Slika 40. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba“.

Slika 41. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od glavobolja“ ; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od glavobolja“.

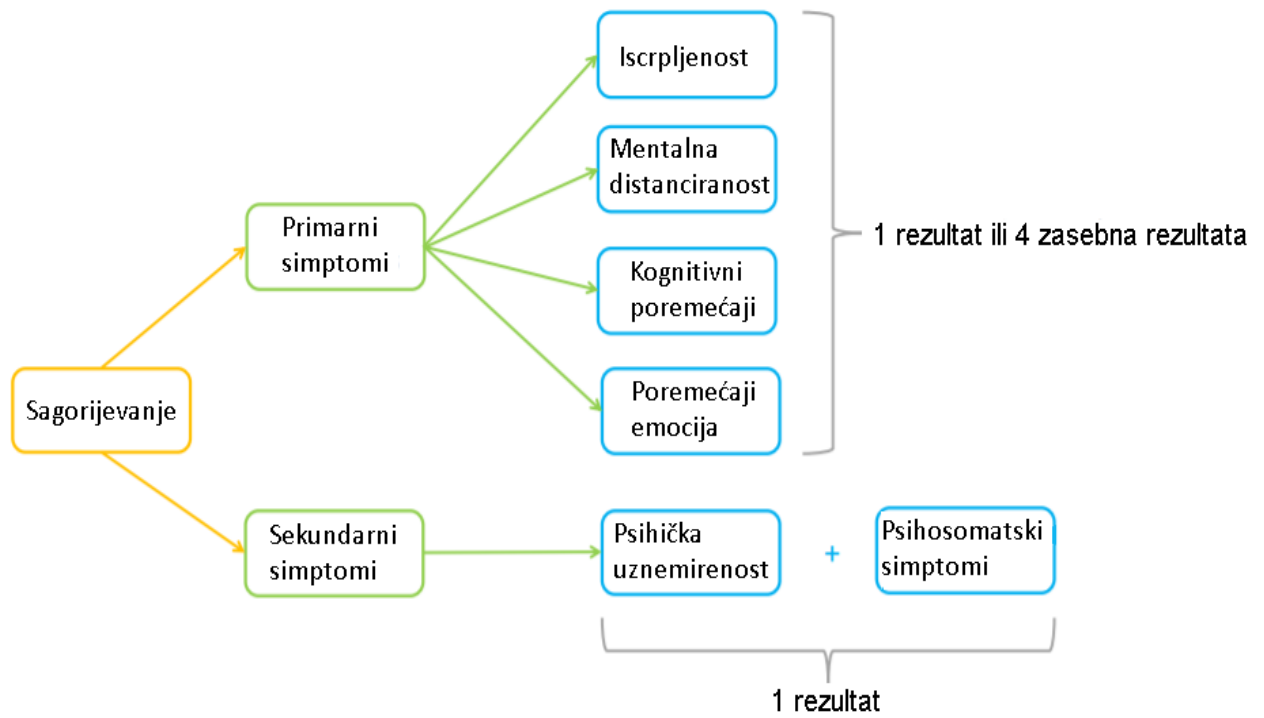
Slika 42. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima“.

Slika 43. Studenti (lijevo). Distribucija odgovora studenata za izjavu „Često se osjećam loše“; profesionalci (desno). Distribucija odgovora profesionalaca za izjavu „Često se osjećam loše“.

## 9. PRILOZI

### 9.1. Prilog 1. Struktura BAT-a (Schaufeli i sur., 2019)

#### BURNOUT ASSESSMENT TOOL



## 9.2. Prilog 2. Upitnik o iskustvima vezanim za posao.

Upitnik o iskustvima vezanim uz posao

Poštovani,

ime mi je Lea Konjetic i studentica sam 5. godine glazbene pedagogije na Muzičkoj akademiji u Zagrebu. Ljubazno Vas molim da mi ispunjavanjem ove ankete pomognete pri izradi diplomskog rada u kojem istražujem iskustva profesionalnih glazbenika vezana uz posao.

Upitnik je namijenjen profesionalnim glazbenicima čiji primarni posao nije pedagogija nego skladanje i/li izvođenje glazbe, no mogu sudjelovati i ispitanici koji se uz primarni posao bave i pedagogijom.

Anketa je u potpunosti anonimna i sastoji se od općih podataka te pitanja o psihičkim i fizičkim iskustvima koja se mogu povezati s obavljanjem profesionalne djelatnosti. Napominjemo da individualni odgovori i rezultati koji bi mogli ukazati na identitet ispitanika neće biti objavljeni.

Anketa iziskuje oko 10 minuta Vašeg vremena. Unaprijed zahvaljujem na sudjelovanju.

Opći podaci prikupljeni u ovoj anketi u potpunosti su anonimni i koriste se isključivo u svrhu izrade diplomskog rada.

\*Obavezno

1. Spol \*

Označite samo jedan oval.

M

Ž

2. Dob \*

Označite samo jedan oval.

<25

26-35

36-50

51-65

>65

3. Vrsta posla (označiti primarnu profesionalnu djelatnost - za koju dobivate plaću ili kojom se najviše bavite) \*

Označite samo jedan oval.

Glazbenik solist/instrumentalist

Glazbenik solist/pjevač

Član komornog ansambla

Član orkestra ili zbora

Skladatelj

Dirigent

Umjetnički suradnik - korepetitor

Ostalo:

4. Obavljate li svoju primarnu profesionalnu djelatnost u okviru radnog odnosa?\*

Označite samo jedan oval.

Da, u punome radnom odnosu na neodređeno vrijeme

Da, u nepunome radnom odnosu na neodređeno vrijeme

Da, u radnom odnosu na određeno vrijeme

Ne, zaposlen/a sam honorarno

Ostalo:

5. Godine staža \*

Označite samo jedan oval.

Manje od 5 godina

5 - 10 godina

11 - 25 godina

26 - 40 godina

Više od 40 godina

6. Radite li na više radnih mjesta kao glazbenik? \*

Označite samo jedan oval.

Da

Ne

7. Radite li, uz svoj primarni posao, i kao pedagog? \*

Označite samo jedan oval.

Da

Ne



8. Putujete li na posao duže od 30 minuta u jednom smjeru? \*

Označite samo jedan oval.

Ne.

Da, od pola sata do sat vremena.

Da, između sat vremena i dva sata.

Da, više od dva sata.

Ostalo:

9. 1. Na poslu se osjećam mentalno iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

10. 2. Sve što radim na poslu zahtijeva dosta napora. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

11. 3. Nakon dana na poslu teško mi je obnoviti energiju. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

12. 4. Na poslu se osjećam fizički iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

13. 5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novoga radnog dana. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

14. 6. Želim biti aktivan/na na poslu, no ne uspijeva mi. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

15. 7. Kada se naprežem na poslu, brzo se umorim. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

16.    8. Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

17.    9. Teško mi je pronaći entuzijazam za posao. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

18.    10. Na poslu ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

19.    11. Osjećam snažnu averziju prema svome poslu. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

20.    12. Osjećam se indiferentno prema svome poslu. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

21.    13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj posao znači drugima. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

22.    14. Na poslu mi je teško ostati fokusiran/a. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

23.    15. Na poslu mi je teško jasno razmišljati. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

24. 16. Na poslu sam zaboravljiv/a i dekoncentriran/a. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

25. 17. Tijekom rada teško mi se koncentrirati. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

26. 18. Radim greške na poslu jer razmišljam o drugim stvarima. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

27. 19. Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na poslu. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

28. 20. Moje emocionalne reakcije na poslu nisu u skladu s mojom osobnošću. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

29. 21. Na poslu postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

30. 22. Na poslu se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

31. 23. Na poslu nenamjerno pretjerano reagiram. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

32. 1. Teško mi je zaspati ili prospavati noć. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

33. 2. Sklon/a sam zabrinutosti \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

34. 3. Osjećam se napeto i pod stresom. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

35. 4. Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

36. 5. Buka i gužva me uznemiravaju. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

37. 6. Patim od lupanja srca ili bolova u prsima. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

38. 7. Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

39. 8. Patim od glavobolja. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

40. 9. Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

41. 10. Često se osjećam loše. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

### 9.3. Prilog 3. Upitnik o iskustvima vezanim uz studij glazbe.

Upitnik o iskustvima vezanim uz studij glazbe

Poštovani,

ime mi je Lea Konjetic i studentica sam 5. godine glazbene pedagogije na Muzičkoj akademiji u Zagrebu. Ljubazno Vas molim da mi ispunjavanjem ove ankete pomognete pri izradi diplomskog rada u kojem istražujem stanja i osjećaje tijekom studija glazbe.

Anketa je u potpunosti anonimna i sastoji se od općih podataka te pitanja o Vašim iskustvima i doživljajima koji se mogu povezati sa studijem. Napominjemo da individualni odgovori i rezultati koji bi mogli ukazati na identitet ispitanika neće biti objavljeni ni u kojem obliku.

Anketa iziskuje oko 10 minuta Vašeg vremena. Unaprijed zahvaljujem na sudjelovanju.

Opći podaci prikupljeni u ovoj anketi u potpunosti su anonimni i koriste se isključivo u svrhu izrade diplomskog rada.

\*Obavezno

1. Spol \*

Označite samo jedan oval.

M

Ž

2. Dob \*

Označite samo jedan oval.

<18

18-20 21-22

23-24

>24

3. Godina studija \*

Označite samo jedan oval.

1.

2.

3.

4.

5.

Ostalo

4. Smjer \*

5. Studiram u: \*

Označite samo jedan oval.

Zagrebu

Splitu

Osijeku

Puli

6. Radite li uz studij? \*

Označite samo jedan oval.

Da

Ne

7. Putujete li svakodnevno na studij duže od pola sata u jednom smjeru? \*

Označite samo jedan oval.

Da

Ne

8. 1. Na akademiji se osjećam mentalno iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

9. 2. Sve što radim za studij vrlo mi je naporno. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

10. 3. Nakon dana na akademiji teško mi je obnoviti energiju. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

11. 4. Na akademiji se osjećam fizički iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

12.    5. Kada ustanem ujutro, nedostaje mi energije za početak novog radnog dana. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

13.    6. Želim biti aktivan/na na studiju, no ne uspijeva mi. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

14.    7. Kada se naprežem za potrebe studija, brzo se umorim. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

15.    8. Na kraju radnog dana osjećam se mentalno umorno i iscrpljeno. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

16.    9. Teško mi je pronaći entuzijazam za studiranje. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

17.    10. Na akademiji ne razmišljam puno o tome što radim i funkcioniram automatski. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

18.    11. Osjećam snažnu averziju prema svome studiju. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

19.    12. Osjećam se indiferentno prema svome studiju. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5



20. 13. Ciničan/na sam u pogledu toga što moj studij znači drugima. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

21. 14. Na akademiji mi je teško ostati fokusiran/a. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

22. 15. Na akademiji mi je teško jasno razmišljati. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

23. 16. Tijekom studijskih aktivnosti zaboravljiv/a sam i dekoncentriran/a. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

24. 17. Teško mi se koncentrirati na studij. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

25. 18. Radim greške tijekom studijskih aktivnosti jer razmišljam o drugim stvarima. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

26. 19. Osjećam se nesposobno kontrolirati emocije na studiju. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

27. 20. Moje emocionalne reakcije tijekom studijskih aktivnosti nisu u skladu s mojom osobnošću. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

28. 21. Na studiju postanem razdražljiv/a kada se stvari ne odvijaju onako kako želim. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

29. 22. Na studiju se uzrujam ili rastužim ne znajući zašto. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

30. 23. Na studiju nenamjerno pretjerano reagiram. \*

Označite samo jedan oval.

31. 1. Teško mi je zaspati ili prospavati noć. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

32. 2. Sklon/a sam zabrinutosti \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

33. 3. Osjećam se napeto i pod stresom. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

34. 4. Osjećam se tjeskobno i/ili patim od paničnih napada. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

35. 5. Buka i gužva me uznemiravaju. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

36. 6. Patim od lupanja srca ili bolova u prsima. \*

Označite samo jedan oval.

1 2 3 4 5

37. 7. Patim od želučanih i/ili probavnih tegoba. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

38. 8. Patim od glavobolja. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

39. 9. Patim od bolova u mišićima, primjerice u vratu, ramenima ili leđima. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5

40. 10. Često se osjećam loše. \*

Označite samo jedan oval.

1      2      3      4      5