



## ТЕСТ

### ПРЕВЕНЦИЈА ПРОФЕСИОНАЛНОГ САГОРЕВАЊА У ЗДРАВСТВЕНИМ ТИМОВИМА

Аутор: Мастер струковна медицинска сестра, Јелена Ковачев  
Организатор: Институт за кардиоваскуларне болести Војводине

Ев. бр.: Д-1-226/26, Одлука Здравственог савета Србије о акредитацији  
програма КЕ бр: 153-02-00001/2026-01 од 23.03.2026. године

Литература за решавање теста налази се на интернет сајту Коморе:  
[www.kmszts.org.rs](http://www.kmszts.org.rs)

Име и презиме:	
Број лиценце:	
ИД број:	
Адреса (место, улица и број):	
Број телефона:	
<b>УПИШИТЕ ВАШЕ ПОДАТКЕ ЧИТКО!</b>	
БРОЈ ЛИЦЕНЦЕ И ИД БРОЈ МОЖЕТЕ ПРОВЕРИТИ НА НАШЕМ САЈТУ <a href="https://registar.kmszts.org.rs/pretraga">https://registar.kmszts.org.rs/pretraga</a>	



## ТАБЕЛА ОДГОВОРА

ОДГОВОР УПИШИТЕ У ТАБЕЛУ ОЗНАЧАВАЊЕМ ПОЉА У РЕДУ БРОЈА ПИТАЊА И У КОЛОНИ СЛОВНЕ ОЗНАКЕ ОДГОВОРА  
ЗНАКОМ X

КОЛОНЕ СЛОВНЕ ОЗНАКЕ ОДГОВОРА			
Бр. питања	а	б	ц
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			

КОЛОНЕ СЛОВНЕ ОЗНАКЕ ОДГОВОРА			
Бр. питања	а	б	ц
26			
27			
28			
29			
30			
31			
32			
33			
34			
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			
47			
48			
49			
50			

**РЕШЕНУ ТАБЕЛУ ОДГОВОРА ОВОГ ТЕСТА ПОШАЉИТЕ НА АДРЕСУ  
ОГРАНКА КОМОРЕ МЕДИЦИНСКИХ СЕСТАРА И ЗДРАВСТВЕНИХ ТЕХНИЧАРА КОМЕ ПРИПАДАТЕ!**



## Питања

**1. Која је дефиниција професионалног сагоревања?**

- a) Дуготрајни физички умор који се решава одмором
- б) Психолошки, емоционални и физички одговор на хронични стрес на послу
- ц) Краткотрајан стрес који не утиче на квалитет рада

**2. Који профил запослених је посебно изложен сагоревању?**

- a) Рачуновође и административни радници
- б) Здравствени радници у сталном контакту са пацијентима
- ц) Програмери и ИТ стручњаци

**3. Која је једна од три основне димензије сагоревања?**

- a) Недостатак хобија
- б) Емоционална исцрпљеност
- ц) Прекомерна физичка активност

**4. Шта карактерише емоционалну исцрпљеност?**

- a) Губитак енергије и осећај празнине
- б) Осећај задовољства послом
- ц) Повишена мотивација и ентузијазам

**5. Која димензија сагоревања укључује дистанцу према пацијентима?**

- a) Емоционална исцрпљеност
- б) Деперсонализација
- ц) Смањени осећај постигнућа

**6. Смањени осећај личног постигнућа значи:**

- a) Повећан осећај компетентности
- б) Осећај неуспеха и незадовољства сопственим радом
- ц) Повећано самопоуздање

**7. Који су физички симптоми сагоревања?**

- a) Повећана мотивација и енергија
- б) Хронични умор, главобоље, несаница
- ц) Повећана концентрација и ефикасност

**8. Који су емоционални симптоми сагоревања?**

- a) Смањена пажња и проблеми с памћењем
- б) Анксиозност, депресивност, губитак мотивације
- ц) Већа социјална укљученост

**9. Когнитивни симптоми сагоревања укључују:**

- a) Повећану енергију и пажњу
- б) Смањену концентрацију и тешкоће у доношењу одлука
- ц) Већу мотивацију и самопоуздање

**10. Који фактор спада у индивидуалне узроке сагоревања?**

- а) Преоптерећеност послом
- б) Ниска емоционална отпорност
- ц) Недостатак супервизије

**11. Организацијски фактор ризика сагоревања је:**

- а) Недостатак породичне подршке
- б) Преоптерећеност радом и велики обим задатака
- ц) Недостатак самопоуздања

**12. Социјални фактор ризика сагоревања укључује:**

- а) Недостатак компетенција
- б) Конфликт са колегама или надређенима
- ц) Неадекватна техничка опрема

**13. Комбинација фактора ризика значи:**

- а) Сагоревање настаје искључиво због једне ствари
- б) Сагоревање је резултат интеракције више фактора
- ц) Сагоревање се јавља само код емоционално отпорнијих

**14. Перфекционизам је пример:**

- а) Организационог фактора
- б) Индивидуалног фактора
- ц) Социјалног фактора

**15. Недостатак кадра спада у:**

- а) Индивидуалне факторе
- б) Социјалне факторе
- ц) Организационе факторе

**16. Губитак емпатије и емоционалног ангажовања је:**

- а) Физички симптом
- б) Емоционални симптом
- ц) Когнитивни симптом

**17. Проблеми са памћењем припадају:**

- а) Физичким симптомима
- б) Емоционалним симптомима
- ц) Когнитивним симптомима

**18. Хронични умор се сврстава у:**

- а) Емоционалне симптоме
- б) Физичке симптоме
- ц) Когнитивне симптоме

**19. Недостатак подршке породице је:**

- a) Индивидуални фактор
- б) Организацијски фактор
- ц) Социјални фактор

**20. Баланс између посла и приватног живота је:**

- a) Организацијски фактор
- б) Социјални фактор
- ц) Физички симптом

**21. Континуирана едукација је пример:**

- a) Организационе стратегије
- б) Индивидуалне стратегије
- ц) Социјалне стратегије

**22. Адекватан распоред смена спада у:**

- a) Индивидуалне стратегије
- б) Социјалне стратегије
- ц) Организационе стратегије

**23. Технике релаксације су део:**

- a) Организационе стратегије
- б) Индивидуалних стратегија
- ц) Социјалних стратегија

**24. Супервизија и менторство су пример:**

- a) Индивидуалних стратегија
- б) Социјалних стратегија
- ц) Организационих стратегија

**25. Отворени дијалог у тиму припада:**

- a) Индивидуалним стратегијама
- б) Организационим стратегијама
- ц) Физичким симптомима

**26. Право препознавање симптома сагоревања омогућава:**

- a) Повећање радног оптерећења
- б) Правовремену интервенцију и превенцију
- ц) Ослобађање од одговорности

**27. Која је сврха превенције сагоревања?**

- a) Смањење радног времена без контроле
- б) Очување менталног здравља и квалитета рада
- ц) Повећање физичког стреса

**28. Која је предност међупрофесионалне сарадње?**

- а) Повећава изолованост запослених
- б) Смањује осећај изолованости и јача тимску кохезију
- ц) Смањује мотивацију за рад

**29. Тимски састанци и супервизија:**

- а) Само повећавају стрес
- б) Омогућавају размену информација и решавање проблема
- ц) Смањују индивидуалну одговорност

**30. Програми едукације тима служе за:**

- а) Само техничке вештине
- б) Унапређење комуникације и решавање конфликта
- ц) Повећање радног оптерећења

**31. Промовисање професионалног поштовања у тиму:**

- а) Ствара конфликт међу члановима
- б) Јача међусобно поверење и тимску кохезију
- ц) Нема утицаја на сагоревање

**32. Комбинација индивидуалних и организационих мера:**

- а) Повећава ризик од сагоревања
- б) Смањује ризик и јача отпорност запослених
- ц) Не утиче на сагоревање

**33. Деперсонализација може довести до:**

- а) Веће мотивације
- б) Губитка емпатије према пацијентима
- ц) Бољег управљања стресом

**34. Емоционална исцрпљеност се најчешће јавља као:**

- а) Тренутна реакција на стрес
- б) Резултат дуготрајног хроничног стреса
- ц) Само код некомпетентних запослених

**35. Смањени осећај постигнућа може изазвати:**

- а) Повећање самопоуздања
- б) Фрустрацију и осећај неуспеха
- ц) Већи радни учинак

**36. Несаницу и главобоље можемо сврстати у:**

- а) Емоционалне симптоме
- б) Физичке симптоме
- ц) Когнитивне симптоме

**37. Недостатак времена за хобије је:**

- а) Индивидуални фактор
- б) Организацијски фактор
- ц) Социјални фактор

**38. Перфекционизам доприноси сагоревању јер:**

- а) Смањује стрес
- б) Повећава осећај неуспеха и фрустрације
- ц) Повећава тимску кохезију

**39. Преоптерећеност послом доводи до:**

- а) Веће мотивације
- б) Хроничног стреса и ризика од сагоревања
- ц) Повећане емпатије

**40. Квалитетна међупрофесионална комуникација:**

- а) Повећава конфликте
- б) Смањује стрес и ризик од сагоревања
- ц) Нема утицаја на квалитет рада

**41. Отворена комуникација и подршка тима:**

- а) Само повећава притисак
- б) Помаже у превенцији сагоревања
- ц) Смањује професионалну одговорност

**42. Расподела радног оптерећења је пример:**

- а) Социјалне стратегије
- б) Организационих стратегија
- ц) Индивидуалних стратегија

**43. Вежбе релаксације спадају у:**

- а) Организационе мере
- б) Индивидуалне стратегије
- ц) Социјалне мере

**44. Едукација и развој компетенција јача:**

- а) Организациону структуру
- б) Отпорност запослених и самопоуздање
- ц) Физичку издржљивост

**45. Конфликти са колегама повећавају:**

- а) Професионално задовољство
- б) Ризик од сагоревања
- ц) Мотивацију за рад

**46. Недостатак супервизије доприноси:**

- a) Смањењу стреса
- б) Повећању ризика од сагоревања
- ц) Већој самосталности

**47. Ментално здравље запослених утиче на:**

- a) Само приватни живот
- б) Квалитет здравствене заштите и сигурност пацијената
- ц) Радно време

**48. Правовремена идентификација симптома:**

- a) Нема значаја
- б) Омогућава примену превентивних мера
- ц) Само повећава стрес

**49. Тимска кохезија:**

- a) Смањује емоционалну подршку
- б) Повећава отпорност и смањује сагоревање
- ц) Повећава конфликт

**50. Закључак текста је да превенција сагоревања:**

- a) Зависи само од појединца
- б) Захтева координисан приступ појединца, тима и организације
- ц) Није важна за квалитет здравствене заштите.

**НАДАМО СЕ ДА СТЕ УСПЕШНО РЕШИЛИ ТЕСТ!**

**ТАБЕЛУ ОДГОВОРА ПОШАЉИТЕ НА АДРЕСУ ОГРАНКА КОМОРЕ КОМЕ ПРИПАДАТЕ**

***КОМОРА ПОДРЖАВА КОНТИНУИРАНУ ЕДУКАЦИЈУ СВОЈИХ ЧЛАНОВА!***