

Sindrom sagorijevanja kod pomoraca: faktori rizika, posljedice i strategije

Filip Mihailović, Boris Ćorić

Sažetak: Sindrom sagorijevanja (*eng. burnout syndrome*) među pomorcima postaje sve prisutniji problem zbog dugotrajnih smjena, izolacije, velikog radnog opterećenja i drugih stresora. Pomorci su često izloženi nepovoljnim vremenskim uslovima, fizički napornom radu i dužem boravku na moru, što dodatno doprinosi razvoju sindroma sagorijevanja. Takođe, pandemija COVID-19 dodatno je otežala i usložila situaciju zbog restrikcija putovanja, produženih ugovora i ograničenog pristupa medicinskoj i psihološkoj pomoći. Doprinos ovog preglednog rada je u tome što na maternjem jeziku donosi definiciju i značenje profesionalnog sagorijevanja kod pomoraca koje u savremenom vremenu postaje sve relevantnije. Cilj ovog rada je da istraži uzroke *burnouta* kod pomoraca, njegove posljedice po mentalno i fizičko zdravlje te strategije prevencije koje bi mogle poboljšati njihovu dobrobit i radnu efikasnost. Korišćena literatura uključuje najnovije međunarodne studije i izvore dostupne putem relevantnih akademskih baza podataka, a analizirana su i konkretna empirijska istraživanja pomoraca koji su se suočili s ovim izazovom.

Ključne riječi: *Burnout* sindrom, Pomorci, Stres, Strategije.

1. Uvod

Međunarodnu klasifikaciju bolesti (*ICD – International Classification of Diseases*) donosi Svjetska zdravstvena organizacija (*SZO/WHO - World Health Organization*), koja je odgovorna za izradu, reviziju i ažuriranje ove klasifikacije, koja se koristi globalno kao standard za dijagnostiku bolesti i drugih zdravstvenih stanja. ICD pomaže u praćenju bolesti, prikupljanju statističkih podataka i kreiranju zdravstvenih politika. Trenutno važeća verzija je i ICD-11, koja je stupila na snagu 01. 01. 2022. godine, zamjenjujući prethodnu verziju ICD-10. Međutim, u Crnoj Gori se još uvijek koristi ICD-10, dok se u budućnosti planira prelazak na ICD-11, što će omogućiti precizniju dijagnostiku i bolje usklađivanje sa međunarodnim zdravstvenim standardima.

Sindrom sagorijevanja uključen je u 11. reviziju Međunarodne klasifikacije bolesti kao profesionalni fenomen. Nije klasifikovan kao medicinsko stanje. SZO ga je opisala u poglavlju „Faktori koji utiču na zdravstveno stanje ili kontakt sa zdravstvenim službama” – koje obuhvata razloge zbog kojih ljudi traže zdravstvenu pomoć, ali koji nisu klasifikovani kao bolesti ili zdravstvena stanja. ICD-11 je *burnout* definisalo na sledeći način: „Sagorijevanje je sindrom koji nastaje kao rezultat hroničnog stresa na radnom mjestu koji nije uspješno upravljano. Karakterišu ga tri dimenzije: osjećaj iscrpljenosti, povećana mentalna distanca od posla i cinizma u vezi sa poslom, smanjena profesionalna efikasnost.” [1].

Sagorijevanje narušava lično i društveno funkcionisanje pojedinca. Ovaj pad kvaliteta rada, fizičkog i psihičkog zdravlja može biti skup - ne samo za pojedinog radnika, već i za sve na koje ta osoba utiče. Intervencije za ublažavanje sagorijevanja i promovisanje njegove suprotnosti, angažovanja na poslu mogu se desiti i na organizacionom i na ličnom nivou. Društveni fokus sagorijevanja, čvrsta istraživačka osnova u vezi sa sindromom i njegove specifične veze sa domenom rada daju poseban i vrijedan doprinos zdravlju i dobrobiti ljudi [2].

Stres se definiše kao opšta reakcija, odnosno, skup nespecifičnih reakcija organizma, nastalih zbog potrebe za prilagođavanjem izmijenjenim uslovima spoljašnje sredine. Stresori su nepovoljni činioci ili faktori psihosocijalne i fizičke prirode koji remete ili ugrožavaju psihičko i opšte stanje osobe koja je pod dejstvom stresora [3]. S obzirom na navedeno, *burnout* predstavlja uže specifikovan hronični stres na radnom mjestu.

Iako postoje određena preklapanja, između *burnout*-a i depresije, kada su simptomi u pitanju, depresiju Američka psihijatrijska asocijacija (APA – *American psychiatric association*) definiše kao ozbiljno i često stanje koje utiče na emocije, misli i ponašanje osobe, narušava svakodnevno funkcionisanje, a manifestuje se kroz dugotrajnu tugu, gubitak interesa, promjene sna i apetita, umor i osjećaj bezvrijednosti [16]. Depresija je bolest koja nema jedan jasan i univerzalan uzrok, već je multifaktorijalni poremećaj, što znači da nastaje iz kombinacije različitih uzroka koji se međusobno prepliću i variraju od osobe do osobe. Kod *burnout* sindroma uzrok takođe možete biti multifaktorijalni, ali za razliku od depresije, ovdje je naglasak na radnom kontekstu i dugotrajnoj izloženosti stresu bez adekvatnog oporavka.

Zanimanje pomorca, često opisano izrekom: “Pomorstvo je hljeb sa sedam kora”, simbolizuje težak i izazovan život ispunjen fizičkim, mentalnim i emotivnim naporima, što se prenosi generacijama kao dio tradicije i identiteta pomorskih zajednica.

Radni uslovi u pomorskoj industriji su izuzetno zahtjevni. Pomorci se često nalaze u situacijama u kojima su izloženi dugotrajnim smjenama, nepravilnom rasporedu rada, nepovoljnim vremenskim uslovima te ograničenim mogućnostima za socijalnu interakciju s porodicom i prijateljima [5].

Specifične karakteristike brodarskog radnog okruženja zasigurno doprinose razvoju sindroma sagorijevanja, koji se može manifestovati kao emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjena radna učinkovitost. U ovom radu autori su analizirali uzroke *burnouta* kod pomoraca, njegove posljedice po mentalno i fizičko zdravlje te predložili strategije prevencije.

2. Metodologija

Ovaj rad koristi izvore podataka iz akademskih radova, članaka i izvještaja objavljenih u međunarodnim časopisima, ali i stručne literature. Podaci su prikupljeni iz internet baza podataka: *ScienceDirect*, *PubMed* i *SpringerLink*. Analizirani su faktori koji doprinose *burnoutu* kod pomoraca i efikasnost strategija prevencije. Takođe, razmatrani su izvještaji pomorskih organizacija i istraživanja sprovedena među pomorcima širom svijeta, čime se osigurava širi uvid u problematiku sagorijevanja. U radu su korišćeni relevantni izvori iz stručne medicinske i psihijatrijske literature, uključujući publikacije o mentalnom zdravlju pomoraca, dijagnostičkim kriterijumima *burnout* sindroma i terapijskim pristupima za njegovo ublažavanje.

3. Uzroci *burnouta* kod pomoraca

Opšti uzroci *burnouta* kod pomoraca uključuju kumulativni učinak dugotrajnih radnih zahtjeva od strane brodarskih kompanija, socijalne izolacije i nepovoljnih radnih uslova na brodu. Dugotrajne smjene, visoko radno opterećenje te izloženost teškim vremenskim uslovima doprinose razvoju hroničnog stresa kod pomoraca [4]. Dodatno, COVID-19 pandemija je ozbiljno narušila globalnu brodarsku industriju, uzrokujući zatvaranja luka, ograničenja putovanja i produžene smjene na brodovima, što je dodatno pojačalo stres i negativno uticalo na mentalno i fizičko zdravlje pomoraca.

Pomorci često rade u uslovima koji zahtijevaju kontinuirani rad, naročito tokom operacija u lukama gdje se obavljaju fizički zahtjevni poslovi poput utovara i istovara tereta. Takav intenzivan rad, bez adekvatnih perioda odmora, povećava rizik od hronične iscrpljenosti, fizičke i mentalne, samim tim i razvoja *burnouta*. Dugotrajne smjene doprinose nakupljanju stresa koji se, ako nije pravovremeno otklonjen, može manifestovati u psihološkim simptomima sagorijevanja [4].

Jedan od ključnih faktora rizika za *burnout* kod pomoraca je socijalna izolacija. Dugotrajna odsutnost od porodice i prijatelja dovodi do osjećaja usamljenosti, a nedostatak emocionalne podrške dodatno pogoršava stres [5]. Pomorska profesija, zbog svoje inherentne izolovanosti, zahtijeva razvoj novih strategija za održavanje socijalnih veza, što je ključno za prevenciju emocionalne iscrpljenosti.

Pomorci su svakodnevno izloženi nepovoljnim vremenskim uslovima, što zajedno sa fizički zahtjevnim poslovima doprinosi povećanom stresu. Dugotrajna izloženost ovim uslovima može imati negativan uticaj na fizičko zdravlje, što posredno utiče i na mentalno stanje pojedinca [4]. Ovaj faktor dodatno komplikuje mogućnosti regeneracije tokom perioda odmora na brodu.

Modernizacijom brodskih operacija, pomorci se sve više suočavaju s izazovima usljed visokih tehnoloških zahtjeva. Česta potreba za brzim prilagođavanjem novim sistemima i tehnologijama može dovesti do dodatnih izazova, što ujedno vodi dodatnom mentalnom opterećenju, a naročito u slučajevima kada nedostaje adekvatna obuka ili podrška. Time se povećava opasnost od razvoja *burnouta* kao posljedice hroničnog stresa na radnom mjestu.

Rad *Through restful waters and deep commotion: A study on burnout and health impairment of Italian seafarers from the JD-R model perspective* [6] istražuje kako *burnout* utiče na zdravstvene probleme italijanskih pomoraca koristeći teorijski okvir *Job Demands-Resources* (JD-R). Glavni rezultati pokazuju da visoki radni zahtjevi, posebno visoko radno i kognitivno opterećenje, značajno povećavaju *burnout*, koji potom negativno utiče na fizičko zdravlje (loš kvalitet sna i pojavu mišićno-koštanih tegoba). Rad koristi presječni dizajn, prikupljajući podatke putem onlajn upitnika (uzorak od 629 pomoraca, validan uzorak 239) i analizira podatke korišćenjem strukturnog modelovanja jednačina. Snage rada leže u dobroj teorijskoj osnovi i metodološkoj rigoroznosti, dok su glavna ograničenja vezana za presječni dizajn (što onemogućava utvrđivanje uzročno-posljedičnih veza), upotrebu samoprocjena koje mogu biti pristrasne, i ograničenu reprezentativnost uzorka zbog dobrovoljnog učešća. Takođe, u radu, postoji nejasnoća u razlikovanju *burnouta* i depresije.

4. Posljedice *burnouta* kod pomoraca

Burnout kod pomoraca ima višestruke negativne posljedice koje utiču na sve aspekte njihovog života. Osim što se manifestuje kroz smanjenje radne učinkovitosti i povećanje operativnih grešaka, sindrom sagorijevanja značajno narušava zdravlje pomoraca, kako mentalno, tako i emocionalno i

fizičko zdravlje. Pomorci koji pate od *burnouta* često doživljavaju hroničnu anksioznost, depresiju i osjećaj bespomoćnosti, što dodatno smanjuje njihovu sposobnost da se efikasno nose sa stresom. Fizički simptomi, kao što su hronični umor i poremećaji sna, mogu dovesti do dugoročnih zdravstvenih problema, dok se socijalna izolacija produbljuje zbog povlačenja iz društvenih aktivnosti. Sve navedeno dodatno otežava emocionalni oporavak pomoraca [7,4].

Sagorijevanje kod pomoraca može doprinijeti povećanju rizika od razvoja depresije, anksioznosti i emocionalne nestabilnosti. Nadalje, iscrpljenost i depersonalizacija značajno umanjuju sposobnost pomoraca da se nose sa stresom, te mogu dovesti do smanjenja njihove profesionalne efikasnosti. Mentalni poremećaji povezani s *burnoutom* često utiču na opšti kvalitet života, što može imati dugoročne posljedice po psihičko zdravlje [7].

Hronični stres i *burnout* dovode do pada koncentracije i sporijih reakcija, što dodatno narušava radnu sposobnost kod pomoraca. U brodarskom okruženju, gdje svaka greška može imati ozbiljne posljedice, smanjena radna sposobnost i pad koncentracije značajno povećavaju rizik od nesreća na brodu. Time se direktno narušava sigurnost brodskih operacija.

Burnout nije jedini psihološki izazov kod pomoraca, već preživljeni stres, bilo akutni ili hronični, mogu biti uzrok i dugim zdravstvenim problemima poput: poremećaja spavanja, kardiovaskularnih oboljenja, dijabetesa i oslabljenog imunološkog sistema. Fizički naporan rad u nepovoljnim uslovima na brodu dodatno komplikuje proces oporavka, što povećava ukupni zdravstveni rizik, po život i zdravlje pomoraca [4].

5. Znakovi sagorijevanja i predložena rješenja

ShipUniverse je specijalizovana onlajn platforma za pomorske stručnjake, vlasnike brodova i operatere flota, koja povezuje stručno znanje s praktičnim rješenjima, s ciljem unapređenja operativne efikasnosti, održivosti i rasta u savremenoj pomorskoj industriji.

U svom vodiču pod nazivom *Izbjegavanje burnouta posade na velikom moru* predstavljeni su, izmađu ostalog, znakovi i rješenja izgaranja posade na brodu.

Tabela 1 – Znakovi i rješenja izgaranja posade na brodu.

Znakovi sagorijevanja	Rješenja
Emocionalni simptomi:	Emocionalna rješenja: - Omogućiti pristup povjerljivom savjetovanju putem programa pomoći zaposlenima (EAP).

- Hronična anksioznost i briga oko radne performanse ili bezbijeđenosti. - Razdražljivost i frustracija prema kolegama ili radnim zadacima. - Osjećanja depresije, beznačajnosti i otuđenosti. - Emocionalno distanciranje od posla i kolega.	- Organizovati radionice za upravljanje stresom sa fokusom na <i>mindfulness</i> i tehnike opuštanja. - Podsticati podržavajuće radno okruženje gdje članovi posade mogu otvoreno da izraze svoja osjećanja. - Podsticati učešće u društvenim aktivnostima radi izgradnje zajedništva i smanjenja izolacije.
Fizički simptomi: - Hronični umor koji se ne poboljšava odmorom. - Poremećaji sna, uključujući poteškoće pri uspavlivanju ili održavanju sna. - Česte glavobolje, bolovi u mišićima i neobjašnjeni tjelesni bolovi. - Promjene u apetitu, bilo prejedanje ili gubitak apetita.	Fizička rješenja: - Osigurati redovne periode odmora i sprovođenje propisa o radnom vremenu prema MLC-u. - Poboljšati higijenu sna optimizacijom spavaćih prostorija za udobnost, uz smanjenje buke i svjetlosti. - Promovisati fizičku kondiciju putem brodskih programa vježbanja i pristupa opremi za vježbanje. - Obezbijediti uravnotežene i nutritivno bogate obroke koji podržavaju opšte zdravlje i nivo energije.
Ponašajne promjene: - Smanjena radna učinkovitost, uključujući greške i nedostatak fokusa. - Povlačenje iz društvenih aktivnosti i izolacija od posade. - Povećana upotreba alkohola, duvana ili drugih supstanci kao mehanizmi suočavanja. - Zanimanje lične higijene i izgleda.	Ponašajna rješenja: - Implementirati programe podrške među kolegama kako bi se članovi posade međusobno podržavali. - Organizovati edukativne sesije o opasnostima zloupotrebe supstanci i promovisati zdravije strategije suočavanja. - Organizovati redovne aktivnosti za timsko povezivanje radi jačanja odnosa i smanjenja izolacije. - Pratiti radnu učinkovitost posade uz pružanje konstruktivnih povratnih informacija i podrške pri promjenama u ponašanju.
Socijalni i psihološki stres: - Osjećaj usamljenosti i izolacije zbog dugih perioda odsustva od kuće. - Povećani konflikti ili tenzije među članovima posade. - Teškoće u upravljanju emocionalnim opterećenjem zbog odvojenosti od voljenih.	Socijalno i psihološko rješenje: - Omogućiti redovne prilike za komunikaciju članova posade sa porodicom putem interneta ili satelitskih telefona. - Organizovati radionice o rješavanju konflikata i komunikacijskim vještinama za poboljšanje međuljudskih odnosa.

- Smanjena motivacija i gubitak interesovanja za aktivnosti.	- Implementirati mentorski program kako bi se novim članovima posade pomoglo da se integrišu i osjećaju podržano. - Podsticati učešće u rekreativnim aktivnostima koje promovišu opuštanje i mentalno blagostanje.
Kognitivni problemi i teškoće u donošenju odluka: - Teškoće u koncentraciji i donošenju odluka. - Zaboravnost i propusti u pamćenju. - Sporije reakcije i narušeno rasuđivanje. - Povećane greške u rutinskim zadacima i operacijama.	Kognitivna rješenja: - Organizovati obuke o efektivnom upravljanju vremenom i prioritetnim zadacima. - Osigurati adekvatan odmor članovima posade radi održavanja kognitivnih funkcija. - Podsticati redovne pauze tokom radnog vremena kako bi se spriječio mentalni umor. - Implementirati sistem "drugara" gdje članovi posade međusobno provjeravaju svoj rad radi smanjenja grešaka.

(Izvor: *ShipUniverse* [8])

6. Strategije prevencije i intervencije

Na osnovu tabele 1 i predloženih rješenja, ovim radom se predlažu strategije za prevenciju *burnouta* kod pomoraca. Integracijom navedenih strategija–organizacionih promjena, jačanja socijalne podrške, kontinuirane edukacije i promocije zdravog načina života, moguće je kreirati sveobuhvatan sistem prevencije *burnouta* koji ne samo da smanjuje simptome sagorijevanja, već unapređuje opštu bezbjednost i efikasnost operacija na moru.

Prevencija *burnouta* kod pomoraca zahtijeva sistemске promjene u organizaciji rada. Optimizacija radnih ciklusa i osiguravanje redovnih odmora ključno je za smanjenje hroničnog stresa. Implementacija modela poput *Job Demands-Resources* može pomoći u identifikaciji i upravljanju radnim zadacima, te osiguravanju potrebnih resursa za efikasno suočavanje sa stresom [9].

Dodatno, istraživanja sugerišu da poboljšanje komunikacije između menadžmenta brodarske kompanije i posade broda, kao i participativni pristup u donošenju odluka, može dodatno smanjiti rizik od *burnouta* kod posade [10]. Takođe, organizacioni intervencijski programi koji uključuju redovno praćenje radnog opterećenja i povratne informacije od strane zaposlenih pomoraca mogu pomoći u pravovremenom otkrivanju problema [11].

Povećanje mogućnosti za održavanje komunikacije sa porodicom i prijateljima, čak i na daljinu, ključno je za ublažavanje osjećaja socijalne izolacije. Uvođenje redovnih komunikacionih programa i psihosocijalne podrške na brodu može značajno smanjiti emocionalni stres [5].

Osim toga, implementacija programa mentorstva i timskih sastanaka poboljšava međuljudske odnose i osigurava podršku unutar posade. Intervencije zasnovane na socijalnoj podršci pokazale su se efikasnim u smanjenju negativnih emocionalnih efekata burnouta [12].

Redovna obuka iz oblasti savladavanja tehnika upravljanja stresom, uključujući program *mindfulness*, vježbe opuštanja i treninge za prilagođavanje na nove tehnologije, može pomoći pomorcima u boljem suočavanju s izazovima radnog okruženja. Takva edukacija povećava svijest o simptomima *burnouta* i omogućava pravovremenu intervenciju.

Dodatno, integracija programa za lični razvoj i psihološku otpornost, može dodatno osnažiti pojedince da se suoče sa stresom kroz praktične strategije i tehnike suočavanja sa sindromom izgaranja [13].

Zdrav način života, koji uključuje uravnoteženu ishranu, redovnu fizičku aktivnost i adekvatan san, igra ključnu ulogu u prevenciji *burnouta*. Organizacione brodarske politike koje omogućavaju pristup zdravoj hrani i stvaranje uslova za fizičku aktivnost mogu značajno poboljšati fizičko i mentalno zdravlje posade [4].

Dodatna istraživanja pokazuju da kvalitetan san i pravilna ishrana smanjuju nivo stresa te poboljšavaju radnu efikasnost, što je presudno za održavanje visokog nivoa radne etike i performansi na brodu [14].

Uzimajući u obzir dodatne studije i date preporuke, važno je da brodarske kompanije kontinuirano prilagođavaju i unapređuju preventivne strategije kako bi se odgovorilo na dinamične izazove modernog pomorskog rada. Implementacijom ovih mjera osiguraće se da se posada osposobi za suočavanje sa sve većim radnim opterećenjima tokom plovidbe, čime se stvara održivo radno okruženje koje favorizuje dugoročnu profesionalnu i ličnu dobrobit.

U zaključku rada *Through restful waters and deep commotion: A study on burnout and health impairment of Italian seafarers from the JD-R model perspective* [6] naglašava se važnost smanjenja radnih zahtjeva, unapređenja podrške na brodu (npr. kroz trening transformacionog liderstva i tim-building aktivnosti) i sprovođenja daljih istraživanja kako bi se bolje razumjeli uzročno-posljedični odnosi u pomorskoj industriji.

Još jedan konkretan primjer koji se razmatra u ovom radu je empirijsko istraživanje *Stress and strain among merchant seafarers differs across the three voyage episodes of port stay, river passage and sea passage* [15]. U

njihovom istraživanju, analizirani su nivoi stresa kod pomoraca tokom tri različita segmenta putovanja – boravak u luci, prelazak kroz riječne kanale i plovidba na otvorenom moru. Rezultati su pokazali da tokom morskog putovanja, kada je radno opterećenje znatno niže, posada ima više vremena za oporavak, što rezultira smanjenim simptomima stresa i potencijalno smanjenim rizikom od *burnouta*. Ovo sugerše da se periodi plovidbe mogu koristiti za implementaciju preventivnih intervencija, poput radionica za relaksaciju i aktivnosti usmjerenih na unapređenje psihološke otpornosti pomoraca.

Ovaj primjer, u kombinaciji sa već navedenim studijama, dodatno potvrđuje značaj sveobuhvatnog pristupa u prevenciji *burnouta* kod pomoraca, pri čemu se prepoznaju specifični periodi u kojima se mogu efikasno implementirati strategije za smanjenje stresa i unapređenje radne efikasnosti posade.

Dosad navedeno naglašava važnost holističkog pristupa u prevenciji *burnouta*, gdje se uz organizacione mjere za optimizaciju radnih uslova, posebna pažnja posvećuje i emocionalnoj podršci i razvoju mehanizama suočavanja. Implementacijom ovakvih strategija ne samo da doprinosi zdravlju posade, već se i povećava bezbjednost i efikasnost operacija na moru, čime se stvara održivije radno okruženje.

7. Zaključak

Na osnovu sprovedene analize literature i empirijskih istraživanja, jasno je da sindrom sagorijevanja kod pomoraca predstavlja ozbiljan izazov u pomorskoj industriji, sa značajnim negativnim uticajem na mentalno zdravlje posade, bezbjednost brodskih operacija i operativnu efikasnost. Ključni faktori rizika uključuju dugotrajne smjene, stresne radne uslove i socijalnu izolaciju.

Najvažnije mjere prevencije uključuju optimizaciju radnih uslova, jačanje socijalne podrške, uvođenje redovnih edukacija o upravljanju stresom i promociju zdravog načina života. Implementacija modela poput *Job Demands-Resources* i psihosocijalnih programa može značajno smanjiti simptome *burnouta* i poboljšati opšte stanje posade, što vodi ka većoj efikasnosti i sigurnosti brodskih operacija.

Dalja istraživanja, naročito primarne studije na različitim tipovima brodova, biće ključna za dodatno razumijevanje i unapređenje strategija prevencije.

Literatura

- [1] Svjetska zdravstvena organizacija, Burn-out an occupational phenomenon, 2022. [Online]. Dostupno na: <https://www.who.int/standards/classifications/frequently-asked-questions/burn-out-an-occupational-phenomenon> (Pristupljeno: 01. mart 2025).
- [2] C. Maslach i M. P. Leiter, "Burnout," u Stress: Concepts, Cognition, Emotion, and Behavior, Cambridge: Academic Press, 2016, str. 351–357. [Online]. Dostupno na: <https://sci-hub.se/10.1016/b978-0-12-800951-2.00044-3> (Pristupljeno: 01. mart 2025).
- [3] M. Peković, Psihijatrija, 2. izd., Univerzitet Crne Gore, 2020, str. 464–465.
- [4] J. R. Jepsen, Z. Zhao i W. M. van Leeuwen, "Seafarer fatigue: a review of risk factors, consequences for seafarers' health and safety and options for mitigation," International Maritime Health, vol. 66, br. 2, 2015, str. 106–117. [Online]. Dostupno na: <https://doi.org/10.5603/IMH.2015.0024> (Pristupljeno: 03. mart 2025).
- [5] H. Sampson i M. Thomas, "The social isolation of seafarers: causes, effects, and remedies," International Maritime Health, vol. 54, br. 1–4, 2003, str. 58–67. [Online]. Dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/14974778> (Pristupljeno: 03. mart 2025).
- [6] F. Buscema, L. Cena, C. Cricenti, M. Zito, L. Bertola i L. Colombo, "Through restful waters and deep commotion: a study on burnout and health impairment of Italian seafarers from the JD-R model perspective," 2025. [Online]. Dostupno na: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11751612> (Pristupljeno: 03. mart 2025).
- [7] C. Maslach i S. E. Jackson, "The measurement of experienced burnout," Journal of Occupational Behavior, vol. 2, 1981, str. 99–113. [Online]. Dostupno na: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/job.4030020205> (Pristupljeno: 04. mart 2025).
- [8] ShipUniverse, "Guide: avoiding crew burnout on the high seas," 2025. [Online]. Dostupno na: <https://www.shipuniverse.com/guide-avoiding-crew-burnout-on-the-high-seas> (Pristupljeno: 04. mart 2025).
- [9] A. B. Bakker i E. Demerouti, "The job demands-resources model: state of the art," Journal of Managerial Psychology, vol. 22, br. 3, 2007, str. 309–328. [Online]. Dostupno na:

- <https://doi.org/10.1108/02683940710733115> (Pristupljeno: 05. mart 2025).
- [10] C. Maslach i M. P. Leiter, "Early predictors of job burnout and engagement," *Journal of Applied Psychology*, vol. 93, br. 3, 2008, str. 498–512. [Online]. Dostupno na: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.93.3.498> (Pristupljeno: 05. mart 2025).
- [11] W. B. Schaufeli i A. B. Bakker, "Job demands, job resources, and their relationship with burnout and engagement: a multi-sample study," *Journal of Organizational Behavior*, vol. 25, br. 3, 2004, str. 293–315. [Online]. Dostupno na: <https://doi.org/10.1002/job.248> (Pristupljeno: 05. mart 2025).
- [12] J. R. B. Halbesleben, "Sources of social support and burnout: a meta-analytic test of the conservation of resources model," *Journal of Applied Psychology*, vol. 91, br. 5, 2006, str. 1134–1145. [Online]. Dostupno na: <https://doi.org/10.1037/0021-9010.91.5.1134> (Pristupljeno: 05. mart 2025).
- [13] R. S. Lazarus i S. Folkman, *Stress, appraisal, and coping*, New York: Springer Publishing Company, 1984.
- [14] J. J. Pilcher i A. I. Huffcutt, "Effects of sleep deprivation on performance: a meta-analysis," *Sleep*, vol. 19, br. 4, 1996, str. 318–326. [Online]. Dostupno na: <https://doi.org/10.1093/sleep/19.4.318> (Pristupljeno: 05. mart 2025).
- [15] M. Oldenburg i H. J. Jensen, "Stress and strain among seafarers: differences across the three voyage episodes of port stay, river passage and sea passage," *PLoS ONE*, vol. 92, br. 4, 2019, str. 515–523. [Online]. Dostupno na: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0217904> (Pristupljeno: 07. mart 2025).
- [16] American Psychiatric Association, "What is depression," [Online]. Dostupno na: <https://www.psychiatry.org/Patients-Families/Depression/What-Is-Depression> (Pristupljeno: 09. mart 2025).

Burnout syndrome among seafarers: risk factors, consequences and strategies

Filip Mihailović, Boris Ćorić

Abstract: Burnout syndrome among seafarers is becoming an increasingly prevalent issue due to long working shifts, isolation, heavy workloads, and other stressors. Seafarers are frequently exposed to adverse weather conditions, physically demanding tasks, and prolonged periods at sea, all of which further contribute to the development of the burnout syndrome. Moreover, the COVID-19 pandemic has exacerbated the situation by introducing travel restrictions, extended contracts, and limited access to medical and psychological support. The contribution of this review paper lies in presenting, in the native language, a comprehensive overview of the definition and significance of professional burnout among seafarers, a topic of growing relevance in the modern age. The aim of this paper is to explore the causes of burnout among seafarers, its effects on their mental and physical health, and preventive strategies that could improve their well-being and work performance. The literature used includes the latest international studies and sources available through relevant academic databases, along with an analysis of empirical research involving seafarers who have faced this challenge.

Keywords: Burnout syndrome, Seafarers, Stress, Strategies

Dostavljen: 20/03/2025
Prihvaćen: 14/05/2025

Filip Mihailović
Univerzitet Crne Gore, Pomorski fakultet
Kotor, Put I Bokeljske brigade 44,
Dobrota, Kotor, Crna Gora
Email: filip.mihailovic91@edu.ucg.ac.me

Boris Ćorić
ZU Specijalna bolnica za psihijatriju
"Dobrota" Kotor,
Jadranska 118, Dobrota, Kotor, Crna Gora
Email: b.coric@yahoo.com