

# STUDENTSKO SAGORIJEVANJE: IZAZOV SVEUČILIŠTIMA

---

**Ban, Martina; Vrcelj, Sofija**

*Source / Izvornik:* ГОДИШЊАК ЗА ПЕДАГОГИЈУ, 2023, 8, 7 - 23

**Journal article, Published version**

**Rad u časopisu, Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

<https://doi.org/10.46630/gped.1.2023.1>

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:892686>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-10-20**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences - FHSSRI Repository](#)



## STUDENSKO SAGORIJEVANJE: IZAZOV SVEUČILIŠTIMA

Martina Ban<sup>1</sup>, Sofija Vrcelj

Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet u Rijeci, Odsjek za pedagogiju

**Apstrakt:** Cilj ovog rada je ispitati prisutnost i dimenzije manifestacije studentskog sagorijevanja kod hrvatskih studenata, ali i mogućnosti za poboljšanje i implementaciju adekvatnih mjera prevencije i sustava podrške. Za provedbu istraživanja ovoga rada izrađen je Anketni upitnik o studentskom sagorijevanju kojeg je u online formatu ispunilo N=897 studenata, od kojih 723 ženskoga spola i 174 muškoga spola, sa šest hrvatskih sveučilišta: Sveučilišta u Zagrebu, Sveučilišta u Rijeci, Sveučilišta u Osijeku, Sveučilišta u Dubrovniku, Sveučilišta u Zadru i Sveučilišta u Puli. Rezultati istraživanja upućuju na postojanje prve sastavnice studentskog sagorijevanja među ispitanicima, odnosno iscrpljenosti zbog akademskih zadataka, no prisutna je niska razina ciničnog i odvojenog stava prema studiju. Međutim, 77,5% ispitanika smatra da je prošlo ili još uvijek prolazi kroz studentsko sagorijevanje. Pri tom, utvrđena je statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i spola, dobi, razine i tipa studija te godine studija, no nije pronađena statistički značajna razlika između pojave studentskog sagorijevanja i prosječne ocjene na studiju, sveučilišta i financijske podrške, odnosno primanja stipendije i mjesta stanovanja. U radu je prikazana i analiza kvalitativnih odgovora ispitanika usmjerena na poboljšanje nacionalne i lokalne razine, razine fakulteta i odsjeka te interpersonalne i intrapersonalne razine, a sve u cilju smanjenja pojavnosti i prevencije studentskog sagorijevanja.

**Cljučne riječi:** akademska zajednica, fakultet, savjetodavni rad, studentsko sagorijevanje, sveučilište

### Uvod

Fenomen sagorijevanja prepoznat je u drugoj polovini 20-og stoljeća kod američkog psihologa Herberta Freudenbergera (1974). Kontekst nastanka metafore sagorijevanja djelo je pokreta Slobodne klinike osnovane 1967. godine, Haight-Asbury, u državi San Francisco, kako bi služio siromašnom i mladom stanovništvu, koji su tražili njegu za infektivne probleme, posljedice uzimanja droge, venerične bolesti, apscese i opće medicinske probleme (Freudenberger, 1971). Definicija sagorijevanja je propadanje, istrošenost ili iscrpljenost pretjeranim zahtjevima za ener-

<sup>1</sup> martinabann7@gmail.com

gijom, snagom ili resursima (Freudenberger, 1971; 1974) a do ove je definicije došao radeći sa volonterima u besplatnoj klinici koji su doživljavali emocionalnu iscrpljenost i gubitak motivacije tijekom vremena. Maslach (1976; 1993) se susrela s fenomenom sagorijevanja u Kaliforniji prilikom intervjuiranja zaposlenih u uslužnim djelatnostima. Kao socijalnu psihologinju, Maslach je zanimalo kako su se ti radnici nosili sa izazovima posla. Iz intervjua saznala je da su se često osjećali emocionalno iscrpljenima, da su razvili negativne percepcije i osjećaje o svojim klijentima ili pacijentima doživljavajući krizu profesionalne kompetencije kao posljedicu emocionalnih previranja (Maslach, 1976; 1993). Nakon početne medikalizacije sagorijevanja, Maslach i suradnici (2009) sagorijevanje su definirali kao odgovor na kronične interpersonalne stresore na radnom mjestu, a sadrži tri ključne dimenzije: emocionalnu iscrpljenost, depersonalizaciju i smanjenje osobnog postignuća (Schaufeli et al., 2009). Sagorijevanje je sindrom emocionalne iscrpljenosti i cinizma koji se javlja često među pojedincima koji obavljaju neku vrstu uslužnog posla. Ključni aspekt sindroma sagorijevanja je pojačan osjećaj emocionalne iscrpljenosti. Kada su emocionalni resursi iscrpljeni, radnici osjećaju da više nisu u stanju dati sebe na psihološkoj razini, a drugi aspekt je razvoj negativnih, ciničnih stavova i osjećaja prema klijentima. Negativne reakcije na klijente mogu biti povezane s iskustvom emocionalne iscrpljenosti (Maslach, 1993; 2017; Maslach et al., 1996) jer dehumanizirana percepcija drugih može navesti osoblje da svoje klijente gledaju krivcima za svoje nevolje. U početku se izgaranje smatralo psihološkim sindromom specifičnim za profesionalce koji su zaposleni u uslužnim djelatnostima ili obavljaju poslove podrške drugim ljudima (npr. liječnici, odvjetnici, psiholozi, učitelji itd.) i većina istraživanja na nacionalnom (Tot, 2008; Koludrović i sar, 2009; Hudek-Knežević i sar, 2009; Domović i sar, 2010; Martinko, 2010; Kolega i Vlahović-Štetić, 2015; Slišković i sar., 2016; Macuka i sar., 2017; Žužić i sar., 2018; Macuka i sar, 2020) i međunarodnom nivou (Kaschka et al., 2011; Shoman et al., 2021) su se orijentirala na sagorijevanje u tim zanimanjima. Druga istraživanja su, međutim, pokazala da se sagorijevanje može javiti i kod drugih profesija kao i kod studenata i učenika. Studenti su bili predmetom relativno malog broja istraživanja, a rijetka istraživanja uključivala su studente koji se obrazuju u zdravstvenom području ili drugim zahtjevnim zanimanjima (Maroco & Campos, 2012). U današnje se vrijeme sve više postavlja naglasak na pohađanje visokoškolskog obrazovanja, a samim time je u porastu i razina stresa povezanog sa životom na sveučilištu i okruženjem institucija visokog obrazovanja jer su studenti izloženi konkurentnom okruženju (Salgado & Au-Yong-Oliveira, 2021). Osim studentskih obveza, na stres utječe društveni i obiteljski pritisak radi želje da završe studij na vrijeme i sa što većim akademskim uspjehom te kulturalni čimbenici (Schaufeli et al., 2002). Te su okolnosti utjecale na pojavu studentskog sagorijevanja koje označava proces koji se razvija u tri faze: prva je iscrpljenost zbog prekomjernih zahtjeva na studiju, nakon čega slijedi ciničan i odvojen stav prema studiranju, što dovodi do konačne faze, odnosno osjećaja nedostatnosti (Schaufeli et al., 2009). Jedna od sastavnica sagorijevanja je iscrpljenost koja predstavlja dimenziju individualnog stresa i povezana je s osjećajem pritiska u obrazovnom okruženju (Schaufeli et al., 2002). Osim iscrpljenosti, javlja se cinizam

kao razvoj negativnog stava prema poslu i ljudima kojima se surađuje te osjećaj smanjenog osobnog postignuća odnosno osobno uvjerenje pojedinca da isti više nije efektivan u izvršavanju profesionalnih obveza (Maslach et al., 1996; Maslach & Leiter, 1997; Leiter & Schaufeli, 1996; Maslach, 1982; Bakker et al., 2003).

Posljednjih se godina i u Republici Hrvatskoj sve više pažnje posvećuje pojavi sagorijevanja, njegovim uzrocima, čimbenicima, oblicima manifestiranja i metodama prevencije i suzbijanja. Samim time, javlja se porast broja istraživanja i teorijskih radova na tu temu, no oni su najčešće usmjereni na pojavu sagorijevanja u svijetu rada, ponajviše pomažućih profesija, poput zdravstvenih radnika, socijalnih djelatnika i odgojno-obrazovnih radnika, dok je još uvijek broj istraživanja vezanih uz akademsko sagorijevanje ostaje izrazito nizak. U kontekstu proučavanja psihološkog zdravlja studenata, autori Jokić-Begić i sar. (2009) upozoravaju kako većina studenata u Republici Hrvatskoj, čak oko 75%, ima blaže smetnje kao što su tjeskoba, napetost i nesigurnost, a oko 25% studenata se suočava s ozbiljnim i dugotrajnim psihičkim problemima. Već ovi podaci alarmiraju na moguću prisutnost sagorijevanja među studentima i na potrebu ostvarivanja detaljnijeg interdisciplinarnog uvida u složenost fenomena sagorijevanja studentske populacije.

### **Prikaz metodologije istraživanja**

Temeljno istraživačko pitanje na koje ovo istraživanje nastoji odgovoriti glasi: Kako se manifestira sagorijevanje kod hrvatskih studenata i na koje načine možemo suzbiti i ublažiti pojavu tog fenomena?

Iz navedenog istraživačkog pitanja moguće je definirati opći cilj ovog istraživanja, odnosno: cilj ovog istraživanja je ispitati prisutnost i vrste manifestacije studentskog sagorijevanja kod hrvatskih studenata, ali i mogućnosti za poboljšanje i implementaciju adekvatnih mjera prevencije i sustava podrške. Specifični ciljevi ovog istraživanja su sljedeći:

1. Ispitati i analizirati prisutnost pojavnosti i temeljna obilježja studentskog sagorijevanja u Republici Hrvatskoj.
2. Ispitati i analizirati razlike u obilježjima studentskog sagorijevanja među hrvatskim studentima s obzirom na spol, dob, sveučilište, razinu i tip studija, godinu studija, prosječnu ocjenu na studiju, stipendiju i mjesto stanovanja.
3. Ispitati i analizirati čimbenike studentskog sagorijevanja kod hrvatskih studenata.
4. Ispitati i analizirati moguće mjere prevencije i podrške za suzbijanje studentskog sagorijevanja.

S obzirom na postavljeno pitanje i ciljeve istraživanja, određuju se su sljedeće temeljne hipoteze:

H1: Postoji statistički značajna razlika u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na spol, pri čemu studenti ženskoga spola imaju veći stupanj studentskog sagorijevanja.

H2: Postoji statistički značajna razlika u manifestaciji sagorijevanja s obzirom na dob, odnosno stariji studenti više manifestiraju studentsko sagorijevanje.

H3: Nema statistički značajne razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na vrstu sveučilišta.

H4: Postoji statistički značajna razlika u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na razinu i tip studija, pri čemu studenti diplomskog studija i dvopredmetnog studija u većoj mjeri doživljavaju studentsko sagorijevanje.

H5: Postoji statistički značajna razlika u manifestaciji sagorijevanja s obzirom na godinu studiranja, pri čemu studenti viših godina studija manifestiraju viši stupanj sagorijevanja.

H6: Postoji statistički značajna razlika u pojavi studentskog sagorijevanja s obzirom na prosječni ocjenski prosjek na studiju, pri čemu studenti viših ocjena, 4 (vrlo dobar) i 5 (odličan) više doživljavaju studentsko sagorijevanje.

H7: Postoji statistički značajna razlika u pojavi studentskog sagorijevanja s obzirom na financijsku podršku studenta, odnosno studenti koji primaju stipendiju i oni koji su smješteni kod obitelji tijekom studija manje doživljavaju studentsko sagorijevanje.

Kao metoda prikupljanja podataka ovog istraživanja izrađen je anketni upitnik u Google forms obliku, odnosno instrument pod nazivom Anketni upitnik o studentskom sagorijevanju, od strane autorice Martine Ban. Upitnik je sastavljen od tri skupine pitanja: prva skupina se odnosi na ispitivanje općih podataka ispitanika, drugi dio se odnosi na procjenu odnosa studenata prema studiju, a u trećoj skupini ispituje se povezanost sa Studentskim savjetovališnim centrom i omogućeno je predlaganje aktivnosti i mjera u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja. Anketnim se upitnikom željelo dobiti uvid u procjene studenata u formatu odgovora Likertovog tipa s obzirom na 20 tvrdnji koje su usmjerene na prikupljanje podataka o učestalosti pojave tri temeljne dimenzije studentskog sagorijevanja, a to su: cinizam, emocionalna iscrpljenost i osjećaj nedostatnosti, uz otpornost i korištenje usluga podrške Studentskog savjetovališnog centra kao mogući obrambeni mehanizmi za borbu protiv studentskog sagorijevanja. Otpornost se očituje kroz tvrdnje koje su usmjerene na ispitivanje vještina učenja i nošenja sa stresom. Nezavisne varijable u ovom istraživanju je spol, dob, sveučilište, razina i tip studija, prosječna ocjena na studiju, godina studija te razina materijalne i financijske podrške (primanje stipendije i smještaj). Na samome početku upitnika ispitanicima je bio dostupan tekst u kojemu se navodi, osim sažetog prikaza istraživanja, njegovog temeljnog cilja i svrhe korištenja podataka, i osiguravanje potpune anonimnosti i povjerljivosti rezultata uz zamolbu za iskrenost u ispunjavanju upitnika čime je ostvaren potreban etički pristup ovog istraživanja. Za obradu podataka korišten je Statistički program za društvene znanosti (IBM SPSS, 20.0.). U obradi podataka korištene su metode deskriptivne statistike i hi-kvadrat test pri čemu su svi testovi provedeni na razini rizika 5%. Kod analize kvalitativnih odgovora ispitanika koristio se Dedoose program.

Uzorak ovog istraživanja čini 897 ispitanika pojedinih fakulteta sljedećih hrvatskih sveučilišta: Sveučilišta u Zagrebu, Sveučilišta u Rijeci, Sveučilišta u Osijeku, Sveučilišta u Zadru, Sveučilišta u Dubrovniku i Sveučilišta u Puli. Podaci su prikupljeni u razdoblju između 10. travnja i 10. svibnja 2021. godine. Pri tom, radi se o neprobabilističkom uzorku dobrovoljaca. Rezultati prve skupine pitanja prikazuju kako zorak istraživanja čini 174 (19,4%) ispitanika muškog spola i 723 (80,6%) ispitanika ženskog spola. Razlika u spolu ispitanika, odnosno veći broj ispitanika ženskoga spola, bio je očekivan, budući da na temelju podataka iz Državnog zavoda za statistiku (2020), u akademskoj godini 2019/2021., bilo je upisano više studentica nego studenata, odnosno njih 57,2% od ukupnog zbroja studentske populacije. Podaci i postoci vezani uz ostale karakteristike ispitanika, odnosno dob, sveučilište, tip i godinu studija, prosječnu ocjenu na studiju i zadovoljstvo istom, status stipendije i mjesto stanovanja, prikazani su u tablicama u nastavku.

**Tablica 1***Raspodjela ispitanika prema varijabli dob*

Dob	f	%
18-20 godina	286	31,9
21-23 godine	425	47,4
24-26 godina	134	14,9
Više od 26 godina	52	5,8
<b>Ukupno</b>	<b>897</b>	<b>100</b>

**Tablica 2***Raspodjela ispitanika s obzirom na varijablu sveučilište*

Naziv sveučilišta	f	%
Sveučilište u Dubrovniku	60	6,7
Sveučilište u Osijeku	143	15,9
Sveučilište u Puli	29	3,2
Sveučilište u Rijeci	169	18,8
Sveučilište u Zadru	43	4,8
Sveučilište u Zagrebu	453	50,5
<b>Ukupno</b>	<b>897</b>	<b>100</b>

**Tablica 3***Raspodjela ispitanika s obzirom na razinu i tip studija arch*

Razina i tip studija	f	%
Preddiplomski studij	376	41,92
Diplomski studij	265	29,54
Jednopedmetni studij	222	24,75
Dvopedmetni studij	189	21,07
Integrirani studij	110	12,26
Apsolventska godina	25	2,79
Međugodina	18	2,01
<b>Ukupno</b>	<b>897</b>	<b>100</b>

**Tablica 4***Raspodjela ispitanika s obzirom na godinu studija*

Godina studija	f	%
Prva	250	27,9
Druga	196	21,9
Treća	160	17,8
Četvrta	150	16,7
Peta	129	14,4
Šesta	12	1,3
Ukupno	897	100

**Tablica 5***Raspodjela ispitanika s obzirom na prosječnu ocjenu na studiju i zadovoljstvo istom*

Ocjena	Zadovoljstvo ocjenom			
	Nisam zadovoljan/na svojom prosječnom ocjenom		Zadovoljan/na sam svojom prosječnom ocjenom	
	f	%	f	%
Dovoljan (2)	7	4,96	9	1,33
Dobar (3)	85	60,28	105	15,49
Vrlo dobar (4)	48	34,04	419	61,80
Odličan (5)	1	0,71	145	21,39
Ukupno	141	100%	678	100%

**Tablica 6***Raspodjela ispitanika s obzirom na status stipendije*

Status stipendije	f	%
Da	381	42,5
Ne	516	57,5
Ukupno	897	100

**Tablica 7***Raspodjela ispitanika s obzirom na mjesto stanovanja tijekom studiranja*

Mjesto stanovanja tijekom studiranja	f	%
Kod obitelji	438	48,83
U podstanarstvu	295	32,89
U studentskom domu	158	17,61
Ostalo	6	0,67
Ukupno	897	100

## Rezultati

U drugom dijelu upitnika, ispitanici su na 18 tvrdnji Skale odnosa prema studiju procjenjivali koliko se često pojedini aspekt manifestira tijekom njihovog vremena provedenog na studiju (1 – nikad, 2 – rijetko, 3 - ponekad, 4 - često, 5 - uvijek). U Tablici 8 prikazani su deskriptivni pokazatelji odnosa prema studiju, pri čemu  $M$  označava aritmetičku sredinu, a  $SD$  standardnu devijaciju, dok su ostali dobiveni rezultati prikazani u postocima. U nastavku je prikazana analiza odgovora s obzirom na najveći postotak odgovora ispitanika.

**Tablica 8**

*Deskriptivni pokazatelji odnosa prema studiju*

Skala odnosa prema studiju	1	2	3	4	5	$M$	$SD$
Studiranje me izrazito frustrira.	4,0	23,5	38,6	25,5	8,4	3,11	0,987
Znam pronaći najefikasniji način za izvršavanje svojih fakultetskih obaveza.	2,6	11,4	27,5	41,8	16,7	3,59	0,979
Nakon izvršavanja akademskih obaveza osjećam iscrpljenost i umor.	0,9	7,1	27,5	35,7	28,8	3,84	0,951
Entuzijastičan/na sam za obavljanje akademskih obaveza.	8,7	23,5	37,7	25,6	4,5	2,94	1,007
Obveze na studiju mi potiču razdražljivost i promjenjivo raspoloženje.	3,9	17,8	28,7	31,8	17,8	3,42	1,092
Važno mi je da sve akademske obveze obavljam najbolje što mogu.	1,2	5,7	18,6	35,7	38,8	4,05	0,954
Moj studij me u potpunosti okupira, radim intenzivno i na štetu svojih potreba.	11,3	27,2	28,0	23,4	10,1	2,94	1,166
Smatram da posjedujem sve potrebne sposobnosti za izvršavanje svih fakultetskih obaveza.	1,1	5,6	15,7	37,9	39,7	4,09	0,932
Prema studentskim obvezama odnosim se bez emocionalne uključenosti.	23,4	37,5	27,8	7,8	3,6	2,31	1,026
Puno truda ulažem tijekom studiranja, ali smatram da taj trud nije uočen.	10,9	29,7	30,7	20,2	8,6	2,86	1,123
Ne pronalazim smisao u studiranju i izvršavanju akademskih obaveza.	34,7	28,8	20,4	10,7	5,5	2,24	1,190
Zadovoljan/na vlastitim studijem.	4,7	12,0	23,7	38,1	21,4	3,60	1,092
Važno mi je da uspješno izvršavam akademske obveze bez obzira na to kako se ja osjećam.	4,1	13,6	23,1	37,3	21,9	3,59	1,095
Studiranje me emocionalno iscrpljuje.	6,5	16,8	23,0	27,8	26,0	3,50	1,223
Imam želju za odustajanjem od studiranja.	46,9	20,8	12,8	11,3	8,1	2,13	1,329
Uspijevam uskladiti fakultetske obveze i privatni život.	3,3	12,2	26,5	36,1	21,9	3,61	1,058
Znam kome se obratiti za pomoć kod stresnih situacija na studiju.	18,1	21,1	17,7	24,1	19,1	3,05	1,391
Akademske me obaveze opterećuju i onda kada sam s prijateljima i obitelji.	9,4	19,2	25,9	28,4	17,2	3,25	1,215

Vodeći se definicijom studentskog sagorijevanja i njegovih temeljnih sastavnica autora Schaufeli et al. (2009) prema kojima se studentsko sagorijevanje odnosi na osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva na studiju, ciničnog i odvojenog stava prema



studiju i osjećaja nesposobnosti kao student, u ovome dijelu upitnika su se ispitivale upravo ove ključne sastavnice studentskog sagorijevanja. Od sveukupno 18 tvrdnji, njih šest ispitivalo je prvi čimbenik i ujedno prvu fazu studentskog sagorijevanja, odnosno osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva na studiju. Analizom dobivenih podataka moguće je zaključiti kako se ispitanici trenutno bore uglavnom sa prvom fazom studentskog sagorijevanja, iscrpljenosti zbog zahtjeva na studiju, uglavnom nemaju ciničan i odvojen stav prema studiju i smatraju kako posjeduju sve potrebne studentske kompetencije, odnosno nemaju osjećaj nesposobnosti bivanja studentom. Dobiiveni rezultati podržavaju saznanja dobivena istraživanjem autorice Jerković (2019) koja je u istraživanju studentskog sagorijevanja studenata u Rijeci, zaključila kako se studenti uglavnom bore sa prvom fazom sagorijevanja, odnosno emocionalnom iscrpljenošću zbog akademskih zadataka. Emocionalnu iscrpljenost treba uzeti u obzir kod praćenja razvoja studentskog sagorijevanja. Dokle studenti smatraju da posjeduju sve kompetencije za aktivno i uspješno savladavanje akademskih zadataka, kao što navode autori Väisänen et al. (2018), te ukoliko koriste proaktivne strategije učenja, oni razvijaju otpornost koja je ključna za borbu protiv studentskog sagorijevanja. Što se tiče emocionalne povezanosti, Burr et al. (2019) naglašavaju kako je važno razvijati pozitivne emocije prema studiju čime se jača samoefikasnost i u konačnici suzbija studentsko sagorijevanje.

U posljednjem dijelu upitnika ispitanicima je ponajprije ponuđena definicija studentskog sagorijevanja autora Schaufeli et al. (2002) te su trebali procijeniti smatraju li da su tijekom njihovog dosadašnjeg studiranja proživjeli studentsko sagorijevanje. Većina ispitanika, točnije njih 695 (77,5%) smatra kako je manifestiralo ili još uvijek manifestira studentsko sagorijevanje, dok je manji broj onih ispitanika koji procjenjuju da nikada nisu manifestirali studentsko sagorijevanje, tj. 202 studenta (22,5%). U posljednjih se nekoliko godina javlja trend porasta manifestacije sagorijevanja među studentskom populacijom, što potvrđuje i istraživanje autorica Robins, Roberts & Sarris (2017). Na temelju analize osam longitudinalnih istraživanja drugih autora te svojeg istraživanja, autorica navodi kako je studentsko sagorijevanje sve više u porastu te naglašava kako to predstavlja veliki rizik za one studente koji rano završe fakultet te odmah prijeđu na radno mjesto. Ukoliko se studentsko sagorijevanje ne prevenira ili iskazano suzbije tijekom studiranja, velika je vjerojatnost da će ti studenti doživjeti veliku razinu sagorijevanja i na radnome mjestu.

### Tablica 9

*Prikaz podataka o procjeni situacija koje ispitanicima izazivaju stres u akademskom kontekstu*

Koje od navedenih situacija izazivaju stres kod Vas u akademskom kontekstu?	f	%
Količina zahtjeva na kolegijima	645	71,91
Vremenski rokovi	642	71,57
Mjere uzrokovane Covid-19 pandemijom	497	55,41
Prevelika osobna očekivanja	443	49,39

Niska razina vlastite učinkovitosti	329	36,68
Manjak informacija o karijernim mogućnostima	298	33,22
Nemogućnost nošenja sa stresnim situacijama	297	33,11
Nedovoljna i/ili neadekvatna podrška okoline	186	20,74
Manjak financijskih sredstava i resursa	162	18,06
Propisi i zakoni vezani uz studiranje u Republici Hrvatskoj	141	15,72
Ostalo	54	6,02

Na pitanje Koje od navedenih situacija izazivaju stres kod Vas u akademskom kontekstu? ispitanici su imali mogućnost višestrukog odabira te, ukoliko su htjeli, mogli su ponuditi i neke odgovore koji se ne nalaze na listi onih ponuđenih. Na temelju analize dobivenih podataka vidljivih u Tablici 9, ispitanicima najviše uzrokuju stres količina zahtjeva na kolegijima (N=645) te vremenski rokovi (N=642), a najmanje propisi i zakoni vezani uz studiranje u Republici Hrvatskoj, što stvara stres 141 studentu. Pri tom, 54 studenata navodi i neke ostale situacije, osim onih navedenih, koje im uzrokuju stres tijekom studiranja, a to su: nedovoljna angažiranost od strane profesora na fakultetu, manjak poštovanja od strane profesora prema studentima, subjektivnost profesora pri ispitivanju i ocjenjivanju, neadekvatna organizacija na razini fakulteta i odsjeka, studentski posao, korupcija na razini fakulteta, manjak kolegijalnosti među kolegama te preveliki broj kolegija po semestru. Dobivene rezultate potvrđuju i rezultati Garcia-Izquierido et al. (2018) jer među stresnim faktorima koje studenti najčešće susreću i koji su povezani sa pojavom sagorijevanja su ispiti, javni nastupi, preopterećenost akademskim zadacima, ograničeno vrijeme za realizaciju zadataka te nedostatak metodologija i kompetencija za njihovo usavršavanje. Prethodno navedeni čimbenici prisutni su u studentskom svakodnevnom životu te predstavljaju temeljne izvore stresa, a sukladno autorima, oni mogu uzrokovati sagorijevanje i utjecati na cjelokupno zdravlje studenta.

### Tablica 10

*Prikaz podataka o procjeni metoda za rješavanje stresnih situacija na studiju*

Što Vam pomaže kod rješavanja stresnih situacija na studiju?	f	%
Razgovor s bližnjima (prijateljima, kolegama, obitelji i sl.)	666	74,25
Pronalaženje najboljeg načina za rješavanje stresne situacije	575	64,10
Bavljenje sportom	323	36,01
Povlačenje u sebe	203	22,63
Pušenje	191	21,29
Opterećivanje problemom i njegovim uzrocima	108	12,04
Korištenje opijata	92	10,26
Razgovor sa psihologom	64	7,13
Razgovor s profesorima	39	4,35
Alkohol	3	0,33
Ostalo	78	8,70

Što se tiče metoda rješavanja stresnih situacija na studiju, najveći broj ispitanika, njih 666 (74,25%) smatra kako im kod rješavanja stresnih situacija na studiju pomaže razgovor s bližnjima, dok najmanje ispitanika, odnosno troje (0,33%) navodi kako im alkohol pomaže kod nošenja sa stresnim situacijama na studiju. Među ostalim ponuđenim odgovorima od strane 78 ispitanika, nalaze se sljedeće metode kojima rješavaju stresne situacije u akademskom kontekstu a one su: spavanje, hobiji, hrana, kreativno pisanje, slušanje glazbe, rad sa životinjama, igranje video igrice, masturbacija, izdvajanje vremena za rad na sebi i opuštanje, molitva, sport, vođenje dnevnika, gledanje filmova i serija i sl. Detektiranje metoda koje studenti koriste u suočavanju sa stresnim situacijama u akademskom kontekstu od neizmjerne je važnosti za preveniranje studentskog sagorijevanja (Vizoso et al., 2019).

**Tablica 11**

*Prikaz podataka o procjeni kome se ispitanici obraćaju za pomoć*

Kome se obraćate za pomoć pri rješavanju stresnih situacija na studiju?	f	%
Prijateljima	633	70,57
Fakultetskim kolegama	497	55,41
Članovima obitelji	453	50,50
Partneru/ici	344	38,35
Nikome	126	14,05
Profesorima	50	5,57
Studentskom savjetovališnom centru	22	2,45
Psihologu	7	0,78
Psihijatru	4	0,45
Ostalo	13	1,45

U Tablici 11 prikazani su dobiveni podaci o izvorima podrške za studente u kriznim i stresnim situacijama, prema kojima najveći broj ispitanika, njih 633 (70,57%) se obraća prijateljima za pomoć, a najmanje se ispitanika obraća psihologu (0,78%) te psihijatru (0,45%). Valja uzeti u obzir podatak kako je veći postotak studenata koji navode kako se ne obraćaju nikome za pomoć (14,05%) negoli je onih koji traže profesionalnu podršku i savjetovanje, bilo od strane profesora (5,57%) ili Studentskog savjetovališnog centra, za čiju se pomoć obraća samo 22 ispitanika (2,45%). Što se tiče ostalih izvora podrške pri rješavanju stresnih situacija na studiju, 13 ispitanika navodi kako se obraća poznanicima iz raznih studentskih udruga, Bogu/Isusu i drugim vjerskim ikonama, studentskoj referadi te prirodi i životinjama. Na temelju dobivenih podataka prikazanim u Tablici 11, može se zaključiti da je potrebno poboljšati povezanost studentske populacije i stručnjaka, poput onih Studentskog savjetovališnog centra. Važno je istaknuti pri tom kako 639 (71,2%) ispitanika navodi kako nije upoznato sa Studentskim savjetovališnim centrom i njegovim uslugama, manji broj onih koji navode kako su upoznati, odnosno 258 studenata (28,8%), a u Tablici 11 moguće je uvidjeti kako samo 2,45% ispitanika se obraća Studentskom

savjetovališnom centru za pomoć pri rješavanju stresnih situacija na studiju. Podrška koju stručnjaci iz Centra mogu pružiti studentima je od neizmjerne važnosti za njihovo cjelokupno zdravlje, pa tako i za smanjenje učinka i pojavnosti studentskog sagorijevanja. Isto potvrđuju rezultati istraživanja kojeg su proveli Jakovčić et al. (2015) sa studentima na Sveučilištu u Rijeci, kojim su dokazali kako čak 92% klijenata iz kliničke skupine i 72% klijenata iz nekliničke skupine doživljavaju značajno poboljšanje ili oporavak nakon dovršenog tretmana.

### **Prikaz razlika u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na nezavisne varijable**

Na temelju dobivenih rezultata  $\chi^2$  testa ( $\chi^2=10,879$ ;  $df=1$ ;  $p=0,001$ ;  $Phi=0,114$ ) utvrđena je statistički značajna razlika u prisutnosti studentskog sagorijevanja s obzirom na spol, odnosno studentice više doživljavaju studentsko sagorijevanje od studenata, pri čemu je efekt spola mali te se prihvaća H1 hipoteza. Dobiveni rezultati sukladni su podacima koje nudi recentna literatura, poput rezultata istraživanja autora Vinter et al. (2020). Navedeni su autori također ispitivali prisutnost povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i spola studenata, te osim što su utvrdili da se studentsko sagorijevanje u većoj mjeri javlja kod djevojaka, naveli su i nekoliko mogućih razloga za taj fenomen. Autori navode kako djevojke doživljavaju veći pritisak okoline da budu akademski uspješne, bilo da se radi o onoj užoj ili širem društvu, i zbog toga se više brinu o lošijem akademskom uspjehu. Proveden je  $\chi^2$  test ( $\chi^2=17,770$ ;  $df=3$ ;  $p=0,000$ ;  $Phi=0,114$ ;) na temelju kojeg se prihvaća H2 hipoteza i utvrđuje se statistički značajna razlika u prisutnosti studentskog sagorijevanja s obzirom na dob, pri čemu se sagorijevanje razvidno više manifestira kod ispitanika u dobi između 18 i dvadeset godina, a efekt dobi je malen. Prihvaća se i H3 hipoteza, budući da nije utvrđena statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i sveučilišta kojeg studenti pohađaju ( $\chi^2=3,563$ ;  $df=2$ ;  $p=0,168$ ;) . Potvrđuje se postojanje statistički značajne razlike između manifestacije studentskog sagorijevanja i razine i tipa studija, čime se prihvaća H4 hipoteza ( $\chi^2=6,007$ ;  $df=1$ ;  $p=0,014$ ;) , pri čemu je veća zastupljenost sagorijevanja među studentima diplomskih i dvopredmetnih studija u odnosu na studente ostalih razina i tipologija studija. Tome u prilog idu i rezultati  $\chi^2$  testa ( $\chi^2=17,498$ ;  $df=4$ ;  $p=0,002$ ) koji potvrđuju postojanje statistički značajne razlike između pojave studentskog sagorijevanja i godine studija: razina manifestacije studentskog sagorijevanja je veća što je godina studija viša. Time se prihvaćaju H4 i H5 hipoteze. Navedenome u prilog idu i podaci istraživanja kojeg su proveli Robins, Roberts & Sarris (2017) koji ukazuju kako je na zadnjoj godini studija razina studentskog sagorijevanja najviša te, kao što je prethodno već spomenuto, predstavlja veliki potencijal za manifestacijom velike razine sagorijevanja već na samome početku karijere. Odbacuju se H6 i H7 hipoteze, pri čemu nije utvrđena statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i prosječne ocjene na studiju ( $\chi^2=2,080$ ;  $df=2$ ;  $p=0,353$ ;) , između manifestacije

studentskog sagorijevanja i stipendije ( $\chi^2=1,980$ ;  $df=1$ ;  $p=0,159$ ) te između manifestacije studentskog sagorijevanja i mjesta stanovanja ( $\chi^2=1,972$ ;  $df=2$ ;  $p=0,373$ ). U kontekstu statistički značajne razlike između studentskog sagorijevanja i prosječne ocjene na studiju, istraživanja su podijeljena: s jedne strane se utvrđuje postojanje statistički značajne razlike, poput istraživanja autora Stoebera et al. (2011) koji zaključuje na temelju dobivenih rezultata kako je akademsko sagorijevanje značajan problem povezan s lošim akademskim uspjehom. S druge strane, autori poput Salanove et al. (2010), na temelju rezultata svojeg istraživanja navode kako sagorijevanje ne predviđa akademske uspjehe, tj. da odnos između sagorijevanja i akademskog uspjeha nije utvrđen. Potrebno je stoga detaljnije istražiti koji još faktori utječu na akademski uspjeh, a koji istovremeno potiču manifestaciju studentskog sagorijevanja. Isto tako, autori Luckas et al. (2017), navode kako su na razini država Europske Unije otkrili da socioekonomski status utječe na pojavu studentskog sagorijevanja.

### **Kvalitativni odgovori ispitanika: aktivnosti i mjere za suzbijanje studentskog sagorijevanja**

Ispitanicima istraživanja posljednje pitanje upitnika omogućavalo je da iskažu aktivnosti i mjere koje bi po njihovom mišljenju doprinijele prevenciji i smanjenju studentskog sagorijevanja. Svi su ispitanici iskazali svoje preporuke (N=897) za tri razine moguće implementacije: prijedlozi za implementaciju na nacionalnoj i lokalnoj razini, na razini sveučilišta, fakulteta i odsjeka te na intrapersonalnoj i interpersonalnoj razini. U preporukama za poboljšanje sveučilišnih sastavnica, odnosno pojedinih fakulteta i odsjeka, najveći broj studenata ponajprije navodi potrebu za smanjenjem količine gradiva, kolegija, ispita, broja rokova te potrebu za boljom organizacijom rasporeda nastave i ispitnih rokova. Smatraju kako bi se na nacionalnoj razini trebalo ujednačiti sustav adekvatnim propisima i zakonima ne bi li se omogućila potpuna integracija Bolonjske reforme i svih njezinih sastavnica, a sve to putem reforme visokog školstva. Pri tom, ispitanici naglašavaju potrebu za ujednačavanjem vrijednosti ECTS bodova na svim sveučilištima kako bi im se pojednostavila fleksibilnost u promijeni studija, grada studiranja s daljnjim nastavkom na istom studiju bez potrebe polaganja razlikovnih ispita te jednostavnija i efikasnija mobilnost u sklopu Erasmus programa. Osim toga, ispitanici navode i kako bi se visokoškolski sustav trebao modernizirati te više usmjeriti prema usvajanju praktičnog znanja. Ispitanici su, s obzirom na različita sveučilišta i njihove sastavnice kojima pripadaju, ponudili šaroliki dijapazon prijedloga za poboljšanje istih u cilju prevencije i smanjenja manifestacije studentskog sagorijevanja, a one zajedničke im se uglavnom temelje na odnose s djelatnicima fakulteta, administracijom i profesorima, pri čemu ističu potrebu za boljom organizacijom općenito, posebice u kontekstu vremenskih rokova, zadataka koji bi se trebali više usmjeriti na praksu i količine gradiva, ali navode i potrebu za poboljšanjem podrške koju fakulteti pružaju studentima, odnosno, uspostavljanjem kvalitetnije mreže stručnjaka na pojedinom fakultetu, u sklo-

pu savjetodavnog rada, onog psihološkog i karijernog. Ispitanici ističu i nekoliko preporuka kojima i oni sami, kao i njihova bliža okolina, mogu uvelike doprinijeti suzbijanju studentskog sagorijevanja, a to su: uvažavajuća, pozitivna i dvosmjerna komunikacija između profesora i studenata, kohezija studenata u cilju pružanja međusobne podrške, ne dopustiti da pritisak okoline utječe na osobni proces studiranja, grupe za podršku studenata koji prolaze ili su uspješno savladali studentsko sagorijevanje, aktivnosti u sklopu fakulteta i sveučilišta (studentske udruge), razgovor s bližnjima, prepoznavanje kada je potrebna stručna pomoć i na vrijeme ju potražiti, odabrati studij na temelju kriterija osobnog interesa, a ne na temelju očekivanja i poticaja iz okoline, temeljito i detaljno planiranje izvršavanja studentskih obaveza, krenuti s redovitim učenjem na vrijeme i učiti s razumijevanjem, rad na povećanju vlastite motivacije, ustrajnosti i samodiscipline, prakticirati pozitivni i optimistični stav prema studiranju i životu općenito, razviti realna očekivanja, postaviti si jasne i dostižne ciljeve, hobiji za slobodno vrijeme, uspostavljanje zdrave ravnoteže između akademskih obveza i privatnog života, rad na podizanju samopouzdanja oko izvršavanja fakultetskih zadataka i na strahu od pogreške, meditacija ili molitva, sport i općenito fizička aktivnost, druženje s prijateljima, kvalitetan san i odmor, adekvatna hidratacija i prehrana, smanjiti tehnologiju i društvene mreže u slobodno vrijeme.

### **Zaključak i preporuke za daljnja istraživanja**

Na temelju analize kvantitativnih i kvalitativnih podataka ovog istraživanja, u kontekstu preporuka za daljnja istraživanja, zaključuje se kako je potrebno prije svega postaviti veći naglasak na studente, njihove potrebe i teškoće kojima se susreću. Prvi korak ostvarenju toga jest upravo istraživanjem ovog fenomena te implementacija dobrih praksi koje postoje na globalnoj razini. Realizacijom daljnjih, po mogućnosti interdisciplinarnih istraživanja na ovu temu, omogućit će se detaljniji i podrobniji uvid u sastavnice studentskog sagorijevanja koji se manifestira u nacionalnom akademskom kontekstu, njegovim uzrocima, čimbenicima i posljedicama. Iako ovo istraživanje daje relevantne spoznaje o studentskom sagorijevanju na nacionalnoj razini, ono ima i ograničenja. . Ponajprije, zbog fizičke udaljenosti različitih sveučilišta, provedba online prikupljanja podataka predstavila je nekoliko teškoća u dostupnosti ispitanika, stoga bi u budućim istraživanjima zasigurno trebalo osigurati bolji i učinkovitiji način pristupanja željenom uzorku ispitanika. Osim toga, iako ovo istraživanje ipak pruža uvid u elemente studentskog sagorijevanja na pojedinim fakultetima i odsjecima hrvatskih sveučilišta, potrebno je detaljnije istražiti koji čimbenici utječu na pojavu studentskog sagorijevanja, a to će se najbolje ostvariti provođenjem longitudinalnog i interdisciplinarnog istraživanja u domaćem akademskom kontekstu. U svakom je slučaju potrebno nastaviti s provođenjem istraživanja o studentskom sagorijevanju te uzeti u obzir dobivene podatke kada je riječ o reformama i uvođenjem promjena na nacionalnoj razini u kontekstu visokoškolskog obrazovanja, ali i na razini pojedinih fakulteta i odsjeka te na lokalnoj, međuljudskoj i osobnoj

razini, polazeći od preporuka onih na koje se to najviše odnosi a to su studenti. Time bi se poboljšala kvaliteta njihovog akademskog života, smanjila razina manifestacije studentskog sagorijevanja i u konačnici poboljšala kvaliteta cjelokupnog društva.

## Reference

- Ajduković, D. i Ajduković, M. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Društvo za psihološku pomoć.
- Bajac, H., Brusić, Lj., i Klarić, M. (2020). *Sagorijevamo li na studiju?: Odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu*. Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada, Sveučilište u Zagrebu.
- Bakker, A. B., Demerouti, E., & Schaufeli, W. B. (2003). The socially induced burnout model. *Advances in psychology research*, 25(1), 13-30.
- Burr, J., & Back Dallaghan, G. L. (2019). The relationship of emotions and burnout to medical students' academic performance. *Teaching and learning in medicine*, 31(5), 479-486. <https://doi.org/10.1080/10401334.2019.1613237>
- Čarapina, I. i Ševo, J. (2017). Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata. *Školski vjesnik*, 66(1), 9-25.
- Domović, V., Martinko, J., i Jurčec, L. (2010). Čimbenici učiteljskog sagorijevanja na poslu. *Napredak*, 151(3-4), 350-359.
- Družić Ljubotina, O. i Friščić, Lj. (2014). Profesionalni stres kod socijalnih radnika: izvori stresa i sagorijevanje na poslu, *Ljetopis socijalnog rada*, 21(1), 5-32. <https://doi.org/10.3935/ljsr.v21i1.10>
- Državni zavod za statistiku (2014). *Statistička izvješća 2014.: Studenti u akademskoj godini 2012./2013*. <https://bit.ly/3NbouWv>
- Državni zavod za statistiku (2020). *Statistička izvješća 2020.: Studenti u akademskoj godini 2018./2019*. <https://bit.ly/3MUJnF4>
- Državni zavod za statistiku (2020). *Studenti upisani na stručni i sveučilišni studij u zimskom semestru 2019./2020*. <https://bit.ly/3A8Dtsl>
- Filipović Petrović, V. (2017). Roditelji, nastavnici i bibliotekari – partneri u razvijanju potrebe za čitanjem kod dece. *Bibliotekar-časopis za teoriju i praksu bibliotekarstva*, 59(1), 25-42.
- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
- Freudenberger, H. J. (1971). The "free clinic" concept. *International Journal of Offender Therapy and Comparative Criminology*, 15(2), 121-133. <https://doi.org/10.1177/0306624X7101500203>
- Garcia-Izquierido, M., Rios-Risquez, I., & Carillo-Garcia, C. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(1), 1-13.
- 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.

- Jakovčić, I., Živčić-Bećirević, I., i Birovljević, G. (2015). Učinkovitost psihološkog savjetovanja studenata riječkog Sveučilišta. *Psihologijske teme*, 24(3), 495-516.
- Jerković, S. (2019). *Sagorijevanje studenata* [Specijalistički završni rad]. Veleučilište u Rijeci.
- Jokić-Begić, N., Lugomer Armano, G., i Vizek Vidović, V. (2009). *Vodič za savjetovatelje u području psihološkog savjetovanja studenata*. Sveučilište u Zagrebu.
- Kaschka, W. P., Korczak, D., & Broich, K. (2011). Burnout—a fashionable diagnosis. *Dtsch Arztebl Int*, 108(46), 781–7. <https://doi.org/10.3238/arztebl.2011.0781>
- Kolega, M. i Vlahović-Štetić, V. (2015). Profesionalno sagorijevanje školskih psiholog(inj) a u Hrvatskoj. *Napredak*, 156(4), 461-475.
- Koludrović, M., Jukić, T., i Reić Ercegovac, I. (2009). Sagorijevanje na poslu kod učitelja razredne i predmetne nastave te srednjoškolskih nastavnika. *Život i škola*, 55(22), 235-249.
- Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 229-243.
- Luckas, A., Brumboiu, I. M., Boussouf, N., & Romo, L. (2017). Burn out in university students: an international multi-institutional study. *European Journal of Public Health*, 27(3), 187-189. <http://dx.doi.org/10.1093/eurpub/ckx189.187>
- Macuka, I., Burić, I., i Batur, I. (2017). Emocionalne odrednice iscrpljenosti i zadovoljstva poslom predmetnih učitelja. *Društvena istraživanja*, 26(2), 227-248. <https://doi.org/10.5559/di.26.2.05>
- Macuka, I., Tucak Junaković, I., i Božić, D. (2020). Profesionalno sagorijevanje zaposlenih na području palijativne skrbi. *Društvena istraživanja*, 29(2), 287-308. <https://doi.org/10.5559/di.29.2.06>
- Marôco, J., & Campos, J. A. D. B. (2012). Defining the student burnout construct: A structural analysis from three burnout inventories. *Psychological reports*, 111(3), 814-830. <https://doi.org/10.2466/14.10.20.pr0.111.6.814-830>
- Martinko, J. (2010). Profesionalno sagorijevanje na poslu nastavnika u obrazovanju odraslih. *Andragoški glasnik: Glasilo Hrvatskog andragoškog društva*, 14(2.(25)), 99-109.
- Maslach, C. (1976). Burned-out. *Human Behavior*, 5(9), 16-22.
- Maslach, C. (1978). Job burn-out: How people cope. *Public Welfare*, 36, 56-58.
- Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Malor Books.
- Maslach, C. (2017). Finding solutions to the problem of burnout. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 69(2), 143–152.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organisations cause personal stress and what to do about it*. Jossey-Bass.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach Burnout Inventory. Manual*. Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., Jackson, S. E., & Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual: Third edition*. Paolo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
- Maslach, C., & Leiter, M. P. (2016). Understanding the burnout experience: recent research and its implications for psychiatry. *World psychiatry: official journal of the World Psychiatric Association*, 15(2), 103–111. <https://doi.org/10.1002/wps.20311>



- Robins, T. G., Roberts, R.M., & Sarris, A. (2017). The role of student burnout in predicting future burnout: exploring the transition from university to workplace. *Higher Education Research & Development*, 37(1), 115-130. <https://doi.org/10.1080/07294360.2017.1344827>
- Salgado, S., & Au-Yong-Oliveira, M. (2021). Student burnout: a case study about a Portuguese public University. *Education Sciences*, 11(1), 31. <https://doi.org/10.3390/educsci11010031>
- Schaufeli, W. B., Leiter, M. P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. <https://doi.org/10.1108/13620430910966406>
- Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marqués, A. M., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. <https://doi.org/10.1177/0022022102033005003>
- Shoman, Y., El May, E., Marca, S.C., Wild, P., Bianchi, R., Bugge, M.D., Caglayan, C., Cheptea, D., Gnesi, M., Godderis, L., et.al. (2021). Predictors of Occupational Burnout: A Systematic Review. *Int. J. Environ. Res. Public Health*, 18(17), 9188. <https://doi.org/10.3390%2Fijerph18179188>
- Slišković, A., Burić, I., i Knežević, I. (2016). Zadovoljstvo poslom i sagorijevanje na poslu kod učitelja: važnost podrške ravnatelja i radne motivacije. *Društvena istraživanja*, 25(3), 371-392.
- Stoeber, J., Childs, J.H., Hayward, J.A., & Feast, A.R. (2011). Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31(4), 513-528. <https://doi.org/10.1080/01443410.2011.570251>
- Tot, B. (2008). Povezanost dimenzija sagorijevanja na radu i nekih samoiskazanih psiholoških tegoba u policijskih službenika. *Kriminologija & socijalna integracija*, 16(1), 1-14.
- Väisänen, S., Pietarinen, J., Pyhältö, K., Toom, A., & Soini, T. (2018). Student teachers' proactive strategies for avoiding study-related burnout during teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 41(3), 301-317. <https://doi.org/10.1080/02619768.2018.1448777>
- Vinter, K., Aus, K., & Arro, G. (2020). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, 41(8), 1061-1077. <http://dx.doi.org/10.1080/01443410.2020.1855631>
- Vizoso, C., Arias-Gundin, O., & Rodriguez, C. (2019). Exploring coping and optimism and predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783.
- Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M., i Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121-140.
- Žužić, S., Miličić, A., i Ružić Fornžar, A. (2018). *Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika*. Gimnazija i strukovna škola Jurja Dobrile.

## **STUDENT BURNOUT: A CHALLENGE TO UNIVERSITIES**

**Martina Ban, Sofija Vreclj**

University of Rijeka, Faculty of Philosophy in Rijeka, Department of Pedagogy

***Abstract:*** The aim of this paper is to examine the presence and types of manifestations of student burnout in Croatian students, but also the opportunities for improvement and implementation of adequate prevention measures and support systems. To conduct the research of this paper, a questionnaire on student burnout was prepared and filled out online by N = 897 students, 723 of which were females and 174 were males, from six Croatian universities: University of Zagreb, University of Rijeka, University of Osijek, University of Dubrovnik, University of Zadar and University of Pula. The results of the research indicate the existence of the first component of student burnout among respondents which is exhaustion due to academic tasks, but there is a low level of cynical and separate attitudes towards study and feelings of inadequacy as a student. However, 77.5% of respondents believe they have gone through or are still going through student burnout. The results also implicate a statistically significant difference between the manifestation of student burnout and gender, age, level and type of study and year of study, but no statistically significant difference was found between the occurrence of student burnout and average grade, university and financial support (receiving scholarships and places of residence). The paper also presents the qualitative answers of the respondents aimed at preventing and reducing the incidence of student burnout among Croatian students.

***Keywords:*** academic community, advisory work, faculty student burnout, university

Primljeno: 03.12.2022.

Prihvaćeno za objavljivanje: 27.03.2023.