

Studentsko sagorijevanje

Ban, Martina

Master's thesis / Diplomski rad

2021

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:186:519693>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-11**



Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Martina Ban
STUDENTSKO SAGORIJEVANJE
DIPLOMSKI RAD

Rijeka, 2021. godina

SVEUČILIŠTE U RIJECI
FILOZOFSKI FAKULTET U RIJECI
ODSJEK ZA PEDAGOGIJU

Martina Ban
STUDENTSKO SAGORIJEVANJE
DIPLOMSKI RAD

Mentor:
Red.prof.dr.sc. Sofija Vrcelj

Rijeka, 2021. godina

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HUMANITIES AND SOCIAL SCIENCES
DEPARTMENT OF EDUCATION

Martina Ban
STUDENT BURNOUT
MASTER THESIS

Mentor:
Red.prof.dr.sc. Sofija Vrcelj

Rijeka, 2021.

IZJAVA O AUTORSTVU DIPLOMSKOG RADA

Ovime potvrđujem da sam osobno napisala rad pod naslovom: *Studentsko sagorijevanje* te da sam njegova autorica.

Svi dijelovi rada, nalazi i ideje koje su u radu citirani ili se temelje na drugim izvorima (mrežnim izvorima, literaturi i drugom) u radu su jasno označeni kao takvi te adekvatno navedeni u popisu literature.

Ime i prezime studentice: Martina Ban

Datum:

Vlastoručni potpis: _____

Sažetak

Studentsko sagorijevanje u posljednjih nekoliko desetljeća sve više privlači pozornost u znanstvenom i društvenom kontekstu te predstavlja aktualnu temu mnogobrojnih akademskih radova na svjetskoj razini. U Republici Hrvatskoj tek započinju istraživanja na ovu temu i to ponajviše putem studentskih radova, no fenomen je sve češće prisutan među studentskom populacijom i zahtjeva pozornost šire javnosti i znanstvene sredine.

Cilj ovog rada je ispitati prisutnost i vrste manifestacije studentskog sagorijevanja kod hrvatskih studenata, ali i mogućnosti za poboljšanje i implementaciju adekvatnih mjera prevencije i sustava podrške. U prvome dijelu rada prikazano je teorijsko utemeljenje i definicija temeljnih konstrukata putem pregleda teorijskih perspektivi o sagorijevanju općenito te o studentskome sagorijevanju, kao i pregleda dosadašnjih istraživanja na svjetskoj i nacionalnoj razini. 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 i osjećaja nedostatnosti kao student. 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 su prikazani i kvalitativni odgovori ispitanika usmjereni 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 među hrvatskih studentima.

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

Abstract

In the last few decades, student burnout has been attracting more and more attention in the scientific and social context and is a current topic of many academic papers at the world level. Research on this topic is in its infancy in the Republic of Croatia delved on mostly through student papers, but the phenomenon is increasingly present among the student population and requires the attention of the general public and the scientific community.

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. The first part of the paper presents the theoretical foundation and definition of basic constructs through a review of theoretical perspectives on burnout in general and on student burnout, as well as a review of previous research at the global and national level. To conduct the research of this paper, a questionnaire on student burnout was prepared and filled out online by N = 897 students, of which 723 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 improving the situation on the national and local level, on the level of faculties and departments, and on the interpersonal and intrapersonal level, all with the aim of preventing and reducing the incidence of student burnout among Croatian students.

Key words: *student burnout, advisory work, faculty, university, academic community.*

SADRŽAJ

1. UVOD	1
2. STUDENTSKO SAGORIJEVANJE	3
2.1. <i>Teorijsko utemeljenje i definicija temeljnih konstrukata</i>	3
2.2. <i>Pregled teorijskih perspektivi o studentskom sagorijevanju</i>	6
2.3. <i>Pregled dosadašnjih istraživanja studentskog sagorijevanja</i>	10
2.4. <i>Studentsko sagorijevanje u Republici Hrvatskoj</i>	13
3. PRIKAZ METODOLOGIJE ISTRAŽIVANJA	16
3.1. <i>Istraživački pristup</i>	16
3.2. <i>Istraživačko pitanje i ciljevi istraživanja</i>	16
3.3. <i>Hipoteze</i>	17
3.4. <i>Zadaci istraživanja</i>	18
3.5. <i>Metoda prikupljanja podataka i uzorak istraživanja</i>	18
3.6. <i>Varijable istraživanja</i>	19
3.7. <i>Obrada podataka i istraživačka etika</i>	20
4. PRIKAZ REZULTATA ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA	21
4.1. KVANTITATIVNI REZULTATI ISTRAŽIVANJA	21
4.1.1. <i>Osobni podaci ispitanika</i>	21
4.1.2. <i>Sastavnice i faze studentskog sagorijevanja</i>	25
4.1.3. <i>Studentsko sagorijevanje i nošenje sa stresnim situacijama na studiju</i>	29
4.1.4. <i>Prikaz razlika u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na nezavisne varijable</i>	35
4.2. KVALITATIVNI ODGOVORI ISPITANIKA – <i>Aktivnosti i mjere za suzbijanje studentskog sagorijevanja</i>	47

4.2.1.	<i>Prijedlozi za implementaciju na nacionalnoj i lokalnoj razini</i>	47
4.2.2.	<i>Prijedlozi za implementaciju na razini sveučilišta, fakulteta i odsjeka</i>	51
	<i>Sveučilište u Zagrebu</i>	51
	<i>Sveučilište u Rijeci</i>	61
	<i>Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku</i>	68
	<i>Sveučilište Jurja Dobrila u Puli</i>	72
	<i>Sveučilište u Dubrovniku</i>	73
	<i>Sveučilište u Zadru</i>	76
4.2.3.	<i>Prijedlozi za implementaciju na interpersonalnoj i intrapersonalnoj razini</i>	79
5.	ZAKLJUČAK I PREPORUKE ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA.....	82
6.	PRILOZI.....	86
6.1.	Prilog 1. Anketni upitnik o studentskom segorijevanju	86
7.	POPIS TABLICA	97
8.	POPIS LITERATURE I IZVORA.....	99

1. UVOD

Pojam *sagorijevanje* (engl. *burnout*), pojavljuje se prvi puta u literaturi 70-ih godina prošloga stoljeća, a danas je poznat diljem svijeta pod različitim nazivima: *podbacivanje*, *gubljenje snage*, *iscrpljenost* i sl. (Žužić i sur, 2018). U sve se većem broju pojavljuju istraživanja o sagorijevanju, u različitim područjima znanosti i društvenim kontekstima, a ponajviše interesa pronalazimo u domeni društvenih znanosti, ekonomije i medicine.

U zadnjih pedeset godina svijet se radikalno promijenio – život je postao brži, a samim time raste i razina pritiska, kako psihološke prirode, tako i emocionalne, materijalne i socijalne, kojom se pojedinci bore na profesionalnoj i privatnoj razini. Sukladno tome, zabilježen je značajan porast pojave *izgaranja*, odnosno, *sagorijevanja* u populaciji. Takve nove okolnosti postavljaju novi zahtjev društvu i znanosti: potrebno je ovaj fenomen sve ozbiljnije shvaćati i proučavati, ne bi li se što jasnije i bolje definirali njegovi uzroci, ali i pružila adekvatna podrška. Iz navedenog razloga, jasno je kako je sagorijevanje sve češći fenomen i ozbiljan problem pojedinca i cjelokupnog društva. Toga su svjesni istraživači različitih zemalja svijeta, stručnjaci raznih znanstvenih profila koji se svakodnevno bave proučavanjem temeljnih sastavnica ovog fenomena i trude se doći do rješenja u cilju prevencije i ublažavanja njegovih uzroka.

Budući da se u današnje vrijeme sagorijevanje infiltriralo gotovo u svakom aspektu društvenog života, pojavljuje se i sve više ne samo na poslovnome planu, već i u akademskoj sredini. Na taj se način postupno razvio pojam *studentskog sagorijevanja*, poznatijim pod engleskim nazivima *academic burnout* ili *student burnout*. Iako studentsko sagorijevanje, posebice u posljednjem desetljeću, privlači pozornost i otvara prilike za mnoga istraživanja diljem svijeta, od Amerike do Europe, pa čak i u Africi, u Republici Hrvatskoj postoje istraživanja o sagorijevanju, koja su prvobitno usmjerena na proučavanje tog fenomena u kontekstu profesionalnog djelovanja odgojno-obrazovnih radnika, poput radova *Uloga pedagoga u prevenciji sindroma sagorijevanja učitelja i odgajatelja* (Vrcelj i sur., 2017) i *Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika* (Žužić i sur., 2018), dok istraživanja o studentskome sagorijevanju je još uvijek malo i to ponajviše u kontekstu diplomskih i specijalističkih radova.

Uzimajući u obzir da visokoškolsko obrazovanje zauzima sve veću ulogu u društvu jer predstavlja temelj profesionalnog svijeta, razvoja znanosti, inovacija gospodarskoga rasta, a samim time i

poboljšanja dobrobiti cjelokupnog društva (Bajac i sur., 2020), studentsko sagorijevanje zauzima veliku ulogu u adekvatnom funkcioniranju toga sustava. Osim toga, u posljednjem se desetljeću postupno povećava porast broja upisanih u visoko obrazovanje: prema podacima Državnog zavoda za statistiku, u akademskoj godini 2008./2009. upisalo su se 134.188 studenata (DZS, 2014), dok u godini 2018./2019. zabilježeno je 158.061 upisanih studenata (DZS, 2020). S obzirom na trend porasta broja studenata u Republici Hrvatskoj, javlja se i potreba istraživanja, osmišljavanja i implementiranja mjera podrške u akademskoj populaciji, ne bi li se na taj način suzbili negativni čimbenici koji sputavaju proces studiranja. Jedan od tih čimbenika koji mogu sputavati studiranje je zasigurno studentsko sagorijevanje te iako je taj fenomen sveprisutan na sveučilištima, rasprave o njemu su slabo zastupljene i gotovo da ne postoje u domaćoj literaturi, što apelira na potrebu razmatranja ove grane sagorijevanja u znanstvenom kontekstu Republike Hrvatske.

Upravo se ovim radom i istraživanjem nastoji dobiti detaljniji uvid u studentsko sagorijevanje, u njegove uzroke i raznovrsnost posljedica koje ostavlja na studente hrvatskih sveučilišta. Ovim se radom također nastoji potaknuti daljnja istraživanja na temu studentskog sagorijevanja u Republici Hrvatskoj, ali i promišljanja o mogućim mjerama koje se mogu implementirati u cilju prevencije i ublažavanja manifestacije ovog važnog fenomena, kako za poboljšanje psihološkog zdravlja i kvalitete života pojedinog hrvatskog studenta, ali i za cjelokupnu dobrobit našega društva. Posebnu ulogu u tom pogledu zauzima i pedagoško savjetovanje, koji zbog svojeg cilja promicanja *wellness*-a, razvoja pojedinca, poticanja svjesnosti i uravnoteženosti u psihološkom životu (Vrčelj, 2020), predstavlja jedan od potencijalnih rješenja za suzbijanje studentskog sagorijevanja.

2. STUDENTSKO SAGORIJEVANJE

2.1. Teorijsko utemeljenje i definicija temeljnih konstrukata

S ciljem jasnog definiranja, ali i razumijevanja i daljnjeg istraživanja pojma *studentsko sagorijevanje*, ponajprije je potrebno prikazati temeljna razmatranja i evolucijski proces šireg pojma *sagorijevanje*, engl. *burnout*. Već se iz raznih rječnika može dobiti uvid u značenje pojma *sagorijevanje*, poput elektroničkog rječnika Dictionary.com¹ koji ga u užem smislu definira kao vatru koja potpuno uništava tvar, ali i stanje umora, frustracije ili apatije koji se javljaju kao posljedica dugotrajnog stresa, prekomjernog rada ili intenzivnih aktivnosti. Zbog dvostrukog značenja pojma *sagorijevanje*, često je u domeni društvenih znanosti najjednostavnije upravo ga objasniti putem usporedbe između pojedinca i svjetiljke ili motora automobila, koji zbog prekomjernog napora koji ulažu u ostvarenje određenog rada, ali i neadekvatnog sustava podrške, u konačnici pregore.

U znanstvenom kontekstu, pojam *sagorijevanje* javlja se prvi puta 70-ih godina 20. stoljeća i to zahvaljujući psihologu Freudenbergeru koji ga definira 1974. godine. Razmatrajući o pojavi *sagorijevanja* u kontekstu profesionalnog djelovanja, autor navodi kako je temeljni uzrok takvog fenomena konstanta izloženost visokoj razini stresa na radnome mjestu, a determinira *sagorijevanje* u kontekstu gubitka snage, iscrpljenosti i podbacivanja. Nakon Freudenberga, mnogi znanstvenici su se usmjerili na istraživanje *sagorijevanja* u raznolikim profesijama te, s obzirom na to, još uvijek ne postoji točan konsenzus oko jednolične definicije pojma *sagorijevanja*. Žužić i sur. (2018) navode kako prema mnogim znanstvenicima *sagorijevanje* predstavlja stresogeni proces posebno prisutan kod pomažućih profesija psihologa, psihijataru, medicinskih sestara, liječnika, učitelja, socijalnih radnika itd., a pojam *burnout* najjednostavnije znači - sagorjeti. Autorice također nalažu kako se radi o fenomenu koji se ponajprije manifestira unutar pojedinca, koji postupno, zbog nakupljanja velike količine stresa, *eksplodira*.

U šarolikom dijapazonu razmatranja pojma *sagorijevanja* kojima se u današnjem znanstvenom kontekstu raspolaže, kod definiranja bilo koje vrste *sagorijevanja*, pa tako i onog studentskog,

¹ Dostupno na: <https://www.dictionary.com/browse/burnout>

važno je uzeti u obzir sljedeće tri međusobno povezane, ali empirijski različite komponente koje većina znanstvenika postavlja kao temelj ovog fenomena: to su iscrpljenost, cinizam i osjećaj smanjenog osobnog postignuća (Leiter i Schaufeli, 1996; Maslach, Jackson i Leiter, 1996; Maslach i Leiter, 1997; prema Bakker i sur., 2003). Iscrpljenost je često postavljena kao središnji simptom početka sagorijevanja, cinizam se definira kao razvoj negativnog stava prema poslu i ljudima kojima se surađuje, odnosno kolegama ili korisnicima, dok se treća dimenzija, osjećaj smanjenog osobnog postignuća, odnosi na osobno uvjerenje pojedinca da isti više nije efektivan u izvršavanju profesionalnih obveza (Bakker i sur., 2003).

Mnogi znanstvenici temelje svoje radove i istraživanja o manifestaciji sagorijevanja upravo na temelju njegovih prethodno navedenih elemenata. Među njima se posebno ističe Christina Maslach (SAD, 1946-), prema mnogima jedna od najvažnijih istraživača i teoretičara sagorijevanja. Autorica je u svojim djelima definirala sagorijevanje kao sindrom emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjenog osobnog i profesionalnog postignuća (Maslach i sur., 1996). Kao temelj za razumijevanje sagorijevanja, ona navodi kako je taj fenomen proces koji evoluirao putem sljedećih tri faza: prva se faza odnosi na opterećenost koja izaziva kod pojedinca osjećaj emocionalne iscrpljenosti, druga faza predstavlja depersonalizaciju, odnosno, ravnodušan odnos prema osobama s kojima se radi i prema poslu općenito, a posljednja, treća faza donosi osjećaj smanjenog profesionalnog i osobnog postignuća (Maslach, 1982).

Slično kao Maslach, mnogi drugi istraživači i teoretičari definiraju sagorijevanje kao kumulativni proces koji se razvija u nekoliko faza. Jedan od značajnijih primjera predstavljaju autori Edelwich i Brodsky prema kojima sagorijevanje predstavlja progresivni gubitak idealizma, energije, ciljeva, a sve to kao posljedica uvjeta rada. Pri tom, autori objašnjavaju kako se radi o procesu sastavljenog od pet faza: prva je *entuzijizam*, odnosno visoka razina motivacije za rad, zatim slijede *stagnacija*, tj. početak opadanja razine entuzijazma, *frustracija* koja predstavlja jezgru sagorijevanja jer je karakterizirana osjećajem nekompetentnosti i nemoći u profesionalnom svijetu, *apatija* ili povlačenje u samog sebe uz osjećaj neugode i dosade i, posljednja faza, *intervencija* tijekom koje se pokreće promjena radnih uvjeta ne bi li se na taj način poboljšali stavovi prema profesionalnoj situaciji. (Edelwich i Brodsky, 1980, prema Žužić i sur. 2018). Među domaćim istraživačima i teoretičarima sagorijevanja, ističe se autorica Ajduković (1996) koja definira sagorijevanje kao kumulativni proces u kojemu razlikuje četiri temeljne faze. Prva je

faza *radnog entuzijazma* u kojoj osoba postavlja sebi prevelika očekivanja i manifestira neumjereni entuzijazam za rad, koji vrlo brzo dolaze u sukob s dobivenim rezultatima rada. To dovodi do pojave prvih znakova bespomoćnosti i samim time do druge faze, odnosno *stagnacije*: tijekom ove faze, osoba uviđa nesklad između rezultata i želja te zbog toga postaje frustrirana, razočarana, sumnja u vlastite kompetencije i emocionalno je ranjiva. Treća, faza *emocionalnog povlačenja i izolacije*, pretpostavlja fizičko, emocionalno i mentalno udaljšavanje od posla i korisnika, a osoba posao počinje doživljavati besmislenim. U posljednjoj fazi manifestira se *apatija* tj. potpuni gubitak životnih interesa kod pojedinca koji je sada već depresivan i ciničan (Ajduković, 1996). Prethodno navedenom definicijom faza sagorijevanja slaže se i autorica Jerković (2019) koja definira sindrom sagorijevanja kao stanje preopterećenosti ili frustracije uzrokovanim prevelikom privrženosti i odanosti nekom cilju. Autorica dodaje i kako se sindrom sagorijevanja dijeli u dvije skupine, odnosno unutarnje izvore, vezane uz osobine pojedinca, i vanjske izvore, vezane uz vanjski svijet koji okružuje pojedinca. Kod definiranja procesa razvoja sagorijevanja, autorica navodi iste faze poput Ajdukovića, no naglašava kako nije pravilo da osoba mora proći kroz sve te faze tim kronološkim redosljedom te kako osoba može proživjeti sagorijevanje više puta u životu ukoliko se taj fenomen ne spriječi ili ukloni adekvatnim mehanizmima koje ona naziva *antistresorima*.

2.2. Pregled teorijskih perspektivi o studentskom sagorijevanju

Kako objašnjavaju autori Čarapina i Ševo (2017), u počecima istraživanja sagorijevanja smatralo se kako se taj fenomen uglavnom manifestira među pomažućim profesijama, odnosno djelatnicima koji su u konstantnom kontaktu s ljudima. Dokaz toga jest podatak kako je najkorišteniji instrument za mjerenje sagorijevanja *Maslach Burnout Inventory – Human Service Survey* (MBI-HSS), razvijen osamdesetih godina prošloga stoljeća. Nekoliko godina poslije toga, kako autori navode, sindrom sagorijevanja se počeo istraživati i među profesorima i djelatnicima u odgojno-obrazovnom sustavu te je MBI modificiran u *MBI-Educators Survey*, ali i među ostalim profesijama, jer su istraživači prepoznali pojavu sagorijevanja svuda, od svijeta ekonomije do građevinarskih radnika, što je rezultiralo pojavom nove verzije upitnika *MBI-General Survey*. Takva je evolucija istraživanja sagorijevanja u gotovo svim profesijama omogućila znanstvenicima diljem svijeta pristup adekvatnim instrumentima i potrebnu teorijsku podlogu za realizaciju daljnjih istraživanja te na taj način pojam sagorijevanja postaje sve poznatiji. U posljednje vrijeme nije izostavljen ni akademski svijet, odnosno fenomen sagorijevanja se počeo proučavati i među učenicima i studentima, za što se također razvio adekvatno modificiran MBI, odnosno *Maslach Burnout Inventory – Student Survey* (MBI-SS), kojeg su razvili Schaufeli i sur. (2002).

S obzirom na prethodno navedeni prijelaz fokusa istraživanja sagorijevanja iz isključivo poslovnoga svijeta u akademsko okružje, javlja se novi pojam u kontekstu sagorijevanja, tj. pojam *studentskog sagorijevanja*, poznatijim pod engleskim nazivom *student burnout* ili *academic burnout*. Samim time raste i broj radova diljem svijeta koji su usmjereni na pružanje jasne i detaljnije definicije ovog fenomena i njegovih različitih oblika manifestacije, otkrivajući faktore koji u različitim državama dovode do pojave sagorijevanja među studentskom populacijom, ali i različitim pristupima rješavanja i prevencije tog problema. Taj trend porasta studentskog sagorijevanja i potrebe za istraživanjem istog ne začuđuje, budući da je studiranje izrazito stresno razdoblje za mnoge studente: oni moraju proći proces adaptacije na novu edukacijsku i društvenu okolinu, a pri tom se veliki broj studenata uključuje i u razne honorarne poslove i oblike volontiranja, stoga su studenti opterećeni velikim akademskim i neakademskim zahtjevima (Čarapina i Ševo, 2017).

U hrvatskom društveno-znanstvenom kontekstu, rasprava i istraživanja o studentskom sagorijevanju tek započinju, stoga za pojmovno određenje ovog fenomena potrebno je ponajprije posegnuti za stranom literaturom. Sukladno tome, među prvim autorima koji su definirali pojam *studentsko sagorijevanje* bili su autori Schaufeli i sur. (2002), prema kojima se sagorijevanje studenata odnosi se na osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva na studiju, ciničnog i odvojenog odnosa prema svom studiju i osjećaja nesposobnosti kao student. Bazirajući se na definiciju autorice Maslach, autori navode i kako je studentsko sagorijevanje 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. Prva sastavnica sagorijevanja, iscrpljenost, predstavlja dimenziju individualnog stresa i povezana je s osjećajem pritiska u obrazovnom okruženju. Autori ju definiraju kao stalni umor uzrokovan pretjeranim opterećenjem i nedostatkom emocionalnih i fizičkih resursa. Iscrpljenost je, uz cinizam, često definirana kao temeljni faktor manifestacije i razvoja kako studentskog, tako sagorijevanja uopće.

Navedenom definicijom studentskoga sagorijevanja autora Schaufeli i sur. iz 2002. godine slažu se i mnogi drugi znanstvenici, poput Jerković (2019) koja definira temeljne tri sastavnice ovog fenomena na sljedeći način: emocionalna iscrpljenost je prva reakciju na stresne zahtjeve studija i predstavlja osnovnu individualnu stresnu dimenziju sagorijevanja kod koje se osobe osjećaju umorno i emocionalno ispraznima. Nadalje, kod cinizma, kako autorica objašnjava, dolazi do promjene stavova, odnosa i ponašanja prema ljudima kojima treba pomoći, a pri tom pojedinac postaje bezosjećajan i postepeno gubi interes za studiranjem. Posljednju dimenziju, odnosno osjećaj smanjene učinkovitost ili postignuća (odnosno akademske efikasnosti) predstavlja razvijanje negativnih stavova prema fakultetu, ljudima i životu, te pružanje otpora promjenama i otežano prilagođavanje.

Garcia-Izquierido, i sur. (2018) koji u svome radu također navode da studenti doživljavaju studentsko sagorijevanje kroz osjećaj iscrpljenosti, cinizam i osjećaj nedostatka učinkovitosti, izazvanima prvobitno stresom vezanim uz akademsko djelovanje; no, osim toga, među stresnim faktorima koje studenti najčešće susreću i koji su povezani sa pojavom sagorijevanja, autori navode ispite, javne govore i preopterećenost akademskim zadacima te ograničeno vrijeme za njihovo izvođenje, kao i nedostatak metodologija i kompetencija za njihovo

usavršavanje. Navedeni elementi studentskog svakodnevnog života predstavljaju temeljne izvore stresa, a kako objašnjavaju autori, oni mogu uzrokovati sagorijevanje i utjecati na cjelokupno zdravlje studenta.

Što se tiče određenja studentskoga sagorijevanja u kontekstu psihološkog zdravlja, Olwage i Mostert (2014) definiraju studentsko sagorijevanje kao jedan od temeljnih faktora koji determiniraju studentsko mentalno zdravlje i općenito stanje u kojem se on nalazi, a postavljaju ga u suprotnost sa studentskim angažmanom. Sukladno navedenim autorima, i u ovome slučaju su temeljne odrednice studentskog sagorijevanja iscrpljenost i cinizam, no oni posebno ističu komponente samoevaluacije ili samoprocjene, odnosno samopouzdanje i samoefikasnost, kao temeljne determinante slijeda razvoja studentskog sagorijevanja.

U kontekstu emocionalne iscrpljenosti, Burr i Back Dallaghan (2019) objašnjavaju kako sagorijevanje može utjecati na akademska postignuća kroz emocionalne mehanizme te kako su uživanje i nada povezani s višim akademskim postignućima, dok su beznade i dosada povezani s nižim akademskim postignućima. Zatim, cinizam (izvorno operacionaliziran kao depersonalizacija) definiran je kao interpersonalna dimenzija sagorijevanja, koja se obično razvija kao reakcija na emocionalnu iscrpljenost i u početku se manifestira kao tehnika samoobrane. U akademskom okruženju cinizam je konceptualiziran kao ravnodušnost prema učenju, gubitak interesa i obezvređivanje obrazovnih zadataka. Naposljetku, osjećaj neadekvatnosti predstavlja dimenziju samoevaluacije i odnosi se na doživljavanje smanjene akademske kompetencije i postignuća (Salmela-Aro i sur., 2009).

Definiciju studentskog sagorijevanja u kontekstu akademskih kompetencija nude nam autori Salmela-Aro i sur. (2009) koji navode kako se studentsko sagorijevanje može javiti kada je student naporno radio bez odgovarajućih studijskih sposobnosti kako bi postigao svoje ciljeve. Pri tom, kako objašnjavaju autori, cinični stavovi nastaju kad iscrpljenost i dalje traje, što se očituje u ravnodušnom ili udaljenom odnosu prema studijskom radu općenito, u gubitku interesa za akademski rad i nemogućnost doživljavanja smislenosti rada. Dodaju i kako se nedostatak djelotvornosti na studiju odnosi na smanjeni osjećaj kompetentnosti, kao i na manje uspješna postignuća i nedostatak postignuća općenito na studiju.

Stoeber (2011) definira kako je studentsko (akademsko) sagorijevanje značajan problem povezan s lošim akademskim uspjehom, niskom razinom percipirane samoeфикаsnosti, negativnom percepcijom okoline učenja i dostupne podrške, visokom razinom percipiranog radnog opterećenja, zabrinutošću zbog pogrešaka i sumnje u djelovanje i niskom učinkovitosti suočavanja sa zahtjevnim situacijama. Nadalje, u kontekstu istraživanja utjecaja studentskog posla na manifestaciju sagorijevanja kod studenata, Galbraith i Merrill (2015) definiraju studentsko sagorijevanje kao rezultat neusklađenosti studentskih resursa i očekivanja uspjeha. Autori isto tako upozoravaju kako sagorijevanje studenata može rezultirati nizom različitih emocionalnih, kognitivnih, bihevioralnih i fizioloških reakcija, što sve može utjecati na vještine učenja i upravljanje vremenom, a studenti koji rade mogu doživjeti više vrsta izgaranja: sagorijevanje povezano sa njihovim akademskim svijetom i ono povezano sa svijetom njihovog zaposlenja, koji istovremeno mogu utjecati na produktivnost i postignuća sveučilišnih studenata.

Bez obzira na raznolikost definicija studentskog sagorijevanja na temelju njegovih mogućih posljedica, iz prethodnog pregleda literature jasno je kako se radi o iznimno ozbiljnoj pojavi emocionalne, psihološke i socijalne prirode. Iz toga se javlja potreba za jasnijim (re)definiranjem i daljnjim istraživanjem sagorijevanja među studentskom populacijom ne bi li se na taj način učvrstio temelj za daljnja istraživanja i, konačno, osmišljavanja mjera prevencije i suzbijanja ovog fenomena.

2.3. Pregled dosadašnjih istraživanja studentskog sagorijevanja

U Republici Hrvatskoj istraživanja na temu sagorijevanja, a posebno u akademskome kontekstu, tek započinju. Stoga, prije pregleda domaćih saznanja, važno je ostvariti cjeloviti uvid u različita svjetska istraživanja koji nam pružaju šaroliki dijapazon mogućih uzroka i posljedica studentskoga sagorijevanja. U nastavku su prikazani najznačajniji rezultati istraživanja diljem svijeta koje valja uzeti u obzir kako kod ovog istraživanja, tako i kod budućih.

Kvaliteta studentskoga života determinirana je nizom kompleksnih i međusobno povezanih unutarnjih i vanjskih faktora. Sukladno tome, kod istraživanja mogućih uzroka i posljedica studentskog sagorijevanja važno je preispitati utjecaj i složenost svih tih determinanta akademskoga života. Jedan od prvih elemenata koji se uzimaju u obzir kod istraživanja studentskog sagorijevanja jest strast prema studiju i studiranju općenito. Upravo je taj faktor u istraživanju iz 2011. godine, koje je proveo autor Stoeber, a koje se bavi ispitivanjem manifestacije studentskog sagorijevanja, rezultirao povezanim s većim akademskim angažmanom i nižom razinom sagorijevanja sveučilišnih studenata. Nadalje, istraživanje kojeg su proveli Olwage i Mostert 2014. godine na temu studentskog sagorijevanja, ukazuje na to da studenti koji imaju veću razinu samopouzdanja pokazuju i veći studentski angažman. Pri tom, samopouzdanje proizlazi iz percipirane samoefikasnosti koja se pokazala kao jedan od temeljnih prediktora studentskog sagorijevanja (u negativnom smislu) i studentskog angažmana (u pozitivnom smislu). Sukladno dobivenim rezultatima istraživanja, cinizam, jedan od temeljnih komponenti sagorijevanja uopće, u akademskom kontekstu je izazvan manjkom informacija o karijernim mogućnostima. Podaci također ukazuju kako podrška okoline, posebice financijska podrška od strane skrbnika, značajno utječe na pojavu sagorijevanja, odnosno manjak takve podrške može potaknuti njegovu pojavu, a oni studenti koji dobivaju takvu podršku su većinom uspješniji i angažiraniji. Međutim, postoje i mnoga druga istraživanja, poput onog kojeg su proveli Salanova i sur. (2010), čiji rezultati pokazuju da sagorijevanje ne predviđa akademske uspjehe, tj. odnos između sagorijevanja i akademskog uspjeha nije utvrđen.

Autorica Meriläinen je 2014. godine svojim istraživanjem ispitivala odnose između sagorijevanja povezanog sa studijem i komponentama nastavnog okruženja, motivacije za postignućima i percepcije smisla života. Rezultati istraživanja ne ukazuju na postojanje ikakve statistički značajne

povezanosti između koncepcija sveučilišnih studenata o nastavnom okruženju (akademske opterećenja) i manifestacije studentskog sagorijevanja. Motivacija postignuća posreduje u percepciji učenika o okolini poučavanja i učenja (kao i o učenom opterećenju i smislu života), odnosno, sagorijevanje sveučilišnih studenata u ovome istraživanju se objašnjava smanjenom motivacijom za postignućima koja je nastala zbog prethodnih negativnih iskustava poučavanja i učenja.

Galbraith i sur. (2015) proveli su longitudinalno istraživanje o studentskom sagorijevanju, s posebnim naglaskom na studente koji rade tijekom studija. Rezultati istraživanja ukazuju na dvije važne stavke koja se moraju uzeti u obzir kod istraživanja studentskog sagorijevanja, a to su radno vrijeme i iscrpljenost vezani uz studentski posao koji mogu, kako autori naglašavaju, dugoročno negativno utjecati na učinkovitost povezanu sa studijem. Sukladno tome, razina učinkovitosti izravno se veže uz akademska postignuća, ali odnos prema akademskim postignućima nije linearan: skupina učenika s niskom razinom sagorijevanja može biti vrlo učinkovita u korištenju resursa, ali, kako upozoravaju autori, s obzirom na način na koji odluče raspodijeliti svoje resurse i dalje mogu postići niže ocjene od ostalih s višom razinom sagorijevanja.

Važna saznanja o vremenu pojavi studentskoga sagorijevanja i njegovome daljnjem razvoju nakon završetka studija nudi nam istraživanje provedeno 2017. godine sa studentima diljem Australije, čiji su rezultati pokazali kako je kod ispitanika studentsko sagorijevanje intenzivnije na zadnjoj godini studija, negoli pri zapošljavanju i početku karijere, te kako su cinizam i entuzijizam faktori koji na zadnjoj godini studija mogu predvidjeti pojavu i intenzitet sagorijevanja pri začetku karijere i na daljnjem profesionalnom djelovanju (Robins, 2017).

Garcia-Izquierido i sur. su svojim istraživanjem iz 2018. godine dokazali kako otpornost, koja je definirana kao mogućnost adekvatnog suočavanja sa stresnim situacijama, može uvelike doprinijeti smanjenju studentskog sagorijevanja. Postavljajući otpornost studenata kao temeljan faktor suzbijanja i prevencije studentskoga sagorijevanja, autori objašnjavaju kako je ona negativno povezana s dimenzijom emocionalne iscrpljenosti sagorijevanja i s prisutnošću psihološke nelagode, dok s druge strane, pospješuje akademsku učinkovitost. Dakle, studenti koji su iskazali višu razinu otpornosti imali su veće ocjene u akademskoj učinkovitosti i nižu razinu emocionalne iscrpljenosti. Također, studenti s većom razinom otpornosti imaju bolje

psihološko zdravlje s obzirom na one koji manifestiraju nižu razinu otpornosti. Razlog toga je, kako objašnjavaju autori, činjenica da otpornost modulira učinke stresa (u ovom slučaju, emocionalne iscrpljenosti) na psihološko zdravlje, a pri tom su stresna iskustva rezultat kombinacije stresora i njihove interakcije s osobnim resursima. Saznanja o važnosti otpornosti kod borbe protiv studentskog sagorijevanja nude nam i Väisänen i sur. (2018) koji su svojim istraživanjem dokazali kako proaktivne strategije učenja, kojima se i razvija otpornost, sprječavaju pojavu i razvoj akademskog sagorijevanja, posebno u smislu iscrpljenosti studijem i neadekvatnosti studiranja. Rezultati ovog istraživanja ukazuju da je učenje i korištenje proaktivnih strategija korisno kod suočavanja sa stresorima povezanim sa studijem i smanjenja rizika od sagorijevanja.

Nadalje, Burr i sur. (2019) svojim istraživanjem sagorijevanja u akademskome kontekstu pružaju uvid u neke od mogućnosti suzbijanja studentskog sagorijevanja. Postavljajući samoefikasnost i akademski uspjeh kao temelj za prevenciju studentskog sagorijevanja, njihovim su istraživanjem došli do sljedećih saznanja: pozitivne emocije jačaju samoefikasnost te podupiru doprinos profesionalne učinkovitosti u akademskom uspjehu, a pri tom najveću ulogu prema navedenim autorima imaju nada i ponos. Nada je definirana kao optimistično očekivanje povezano s postignućima u akademskim aktivnostima, a ponos je jedina emocija postignuća koja je statistički povezana s akademskim uspjehom i usko je povezan sa samoefikasnošću: ona predstavlja pojačani osjećaj samopoštovanja koji se pripisuje individualnome naporu. Ove rezultate podupiru i saznanja dobivena istraživanjem autora Vizoso i sur. (2019), kojim je dokazano kako prilagodljivo suočavanje i optimizam pomažu u sprečavanju akademskog sagorijevanja i, prema tome, pozitivno utječu na akademske rezultate.

Informacije o manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na spolnu razliku omogućuje nam najrecentnije istraživanje studentskog sagorijevanja. Vinter i sur. (2020) ispitivali su razlike u akademskom sagorijevanju između estonskih djevojaka i momaka, kao i povezanost između akademskog sagorijevanja i kognitivnih strategija regulacije emocija u kontekstu spola. Osim što je utvrđeno da je akademsko sagorijevanje čest fenomen i kod djevojaka i kod momaka, rezultati ukazuju da djevojke općenito manifestiraju znatno višu razinu studentskog sagorijevanja. Autori navode kako djevojke doživljavaju veći pritisak da budu akademski uspješne i stoga su više zabrinute zbog lošeg uspjeha i akademskog neuspjeha.

2.4. Studentsko sagorijevanje u Republici Hrvatskoj

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 naših studenata, autori Jokić-Begić i sur. (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, kako psihološkog, tako i cjelokupnog stanja studentske populacije.

Trendu pojave prvih istraživanja studentskog sagorijevanja u domaćem znanstvenom kontekstu doprinose ponajviše diplomski i studentski radovi, poput onog autorice Olah iz 2019. godine. Njezin se rad temelji na istraživanju studentskog sagorijevanja među studentima Medicinskog fakulteta u Splitu, a među rezultatima su predstavljena važna saznanja za daljnja istraživanja na ovu temu. Navedenim istraživanjem je utvrđeno kako su emocionalna iscrpljenost i cinizam itekako prisutni među studentima na Medicinskom fakultetu u Splitu te kako se u posebnoj mjeri cinizam studenata povećavao prema višim godinama studija, no i društveni je angažman također bogatiji među studentima viših godina. S druge strane, akademska efikasnost nije narušena među ispitanim studentima, ali su predanost, energija i zauzetost za fakultet ipak u većoj mjeri smanjene.

Iste se godine pojavljuje još jedno istraživanje na temu studentskog sagorijevanja: autorica Jerković (2019) je kao cilj svoga specijalističkoga rada imala istražiti sagorijevanje i zadovoljstvo studenata tijekom studija na Veleučilištu u Rijeci. Rezultati tog istraživanja pokazuju da se studenti uglavnom osjećaju emocionalno iscrpljeno, odnosno 88,4% studenata se osjećalo tijekom svog studija emocionalno iscrpljeno, dok se 11,6% studenata nikad nije osjećalo emocionalno iscrpljeno. Isto tako, rezultati ukazuju na to da studenti za vrijeme studiranja uglavnom nemaju

energije, a posebno studenti koji rade kontinuirano i povremeno tijekom godine. U konačnici autorica zaključuje kako se na temelju rezultata istraživanja može zaključiti da studenti Veleučilišta u Rijeci djelomično manifestiraju određene dimenzije sindroma sagorijevanja, ali i kako su oni također zadovoljni sa svojim ostvarenim rezultatima na fakultetu.

Konačno, 2020. godine autorice Bajac i sur. provode istraživanje među studentima Sveučilišta u Zagrebu na temu studentskog sagorijevanja. Predstavljajući dobivene rezultate, autorice ističu kako je akademsko sagorijevanje važan problem jer sa sobom nosi osjećaj emocionalne, fizičke i kognitivne iscrpljenosti zbog zahtjeva studiranja te osjećaj otuđenosti. Neke od negativnih posljedica studentskog sagorijevanja, sukladno autoricama, jesu snižena motivacija za obavljanje akademskih obaveza, izostajanje s nastave pa i odustajanje od studija, koje uz mnoge druge negativne učinke izrazito narušavaju cjelokupno zdravlje studenata. Rezultati ovog istraživanja ukazuju na povezanost između dobi i sagorijevanja, pri čemu stariji studenti ostvaruju više rezultate na obje dimenzije sagorijevanja. Međutim, nije pronađena statistički značajna razlika u povezanosti između intenziteta materijalne deprivacije i stupnja iscrpljenosti. Isto tako, nije utvrđena statistički značajna razlika s obzirom na spol, no utvrđeno je da studenti koji pokazuju niži stupanj zadovoljstva studijem i svojim uspjehom na studiju te oni koji pokazuju veću razinu percipiranog stresa iskazuju viši stupanj iscrpljenosti. Potvrđena je i statistički značajna negativna povezanost između stupnja otpornosti i dimenzija sagorijevanja odnosno stupnja otpornosti sa stupnjem otuđenosti i stupnjem iscrpljenosti.

U posljednje dvije akademske godine javlja se i novija problematika koja ne samo da utječe na studentsku populaciju, već i na život pojedinaca općenito. Radi se o mjerama uzrokovanim pojavom virusa Covid-19. Zbog globalne epidemije, u roku od nekoliko mjeseci diljem svijeta se život ljudi radikalno promijenio, od neizvjesnosti zbog novih restrikcija do potpune karantene. U akademskom kontekstu, kako objašnjavaju Bajac i sur. (2020), jedna od mjera suzbijanja epidemije bila je promjena oblika provedbe nastave i polaganja ispita uvođenjem hibridnog sustava pri čemu su se studiranje i studentske obaveze održavale na daljinu, odnosno putem interneta. Važno je pri tom naglasiti i neke od prirodnih nepogoda koje su se desile na nacionalnoj razini, poput potresa koji je pogodio grad Zagreb i okolicu te koji je za posljedicu imao materijalne štete na zgradama fakulteta i sveučilišta, ali i privatnim domovima mnogih ljudi, pa tako i studenata. S obzirom na navedeno, kod istraživanja sagorijevanja studenata u Republici Hrvatskoj

neizostavno je ispitati i utjecaj ovih recentnih okolnosti na pojavu tog fenomena, odnosno, kako upozoravaju Bajac i sur. (2020), trebalo bi u daljnjim istraživanjima na ovu temu zasigurno obratiti više pažnje ispitivanju efekata novih životnih okolnosti i novog način studiranja na sagorijevanje studenata.

Na temelju pregleda dosadašnjih istraživanja o studentskom sagorijevanju, na svjetskoj i nacionalnoj razini, moguće je zaključiti kako je taj fenomen pod utjecajem brojnih faktora: od stresa kojeg akademski zadaci postavljaju, osobina ličnosti pojedinca, tehnika i načina (ne)adekvatnog nošenja sa stresnim situacijama u akademskom kontekstu, studentskog posla, obrazovne okoline, raspodjele resursa, društvenih globalnih uvjeta urokovanim epidemijom, prirodnih nedaća koje otežavaju život pojedinaca i sl. Osim toga, važno je za istraživanje studentskog sagorijevanja uzeti u obzir i način na koji pojedinac percipira stres i kojim metodama se nosi sa stresnim situacijama, odnosno je li razvio otpornost ili nije. I posljedice studentskog sagorijevanja su brojne, a odražavaju se na sve aspekte života i razvoja pojedinca, od privatnog do akademskog. Navedeno upućuje na potrebu daljnjeg istraživanja studentskog sagorijevanja, njegovih temeljnih sastavnica, čimbenika, posljedica, ali i mogućih mjera prevencije. S obzirom na to, ovim se radom upravo nastoji doprinijeti boljem shvaćanju ovog fenomena, koji je vrlo malo istražen u hrvatskom znanstvenom kontekstu. Prikaz prethodnih istraživanja studentskog sagorijevanja predstavlja temelj za koncipiranje i ispitivanje studentskoga sagorijevanja u jednom novom okruženju.

3. PRIKAZ METODOLOGIJE ISTRAŽIVANJA

3.1. Istraživački pristup

Studentsko sagorijevanje je fenomen koji je sve više prisutan u suvremenom društvu, a sukladno prethodno analiziranim domaćim i svjetskim istraživanjima na ovu temu, moguće je zaključiti da ima mnogo faktora koje valja ispitati, ne bi li se na taj način ostvario cjeloviti i detaljniji uvid u sve sastavnice studentskog sagorijevanja u Republici Hrvatskoj. U cilju zadovoljavanja svih tih sastavnica, istraživački pristup koji se koristi u ovome empirijskom radu je kombinacija kvantitativnog i kvalitativnog pristupa. U prvome dijelu prikaza rezultata, koristi se kvantitativan pristup koji omogućava sistematsko i kategorijalno ispitivanje čestica te velike količine podataka, u cilju ostvarivanja uvida u zastupljenost fenomena sagorijevanja u populaciji, ali omogućavanja usporedbe tih podataka i generalizacije. U prikazu preporuka za suzbijanje i prevenciju studentskog sagorijevanja, koristi se kvalitativni pristup u cilju realizacije što autentičnijeg prikaza odgovora ispitanika na otvoreno pitanje.

3.2. Istraživačko pitanje i ciljevi istraživanja

Temeljno istraživačko pitanje na koje ovo istraživanje nastoji odgovoriti glasi: *Koji čimbenici utječu i 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.

5. Ispitati i analizirati moguće mjere prevencije i podrške za suzbijanje studentskog sagorijevanja.

3.3.Hipoteze

S obzirom na postavljene ciljeve i zadatke istraživanja, moguće je postaviti 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.

3.4. Zadaci istraživanja

Na temelju prethodno definiranog istraživačkog pitanja i istraživačkih ciljeva, moguće je postaviti sljedeće zadatke istraživanja:

1. Prikazati temeljne karakteristike studentskog sagorijevanja kod hrvatskih studenata.
2. Prikazati i odrediti zastupljenost studentskog sagorijevanja kod hrvatskih studenata.
3. Utvrditi i prikazati čimbenike studentskog sagorijevanja.
4. Prikazati razlike u procjenama studentka o manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na spol, dob, sveučilište, razinu i tip studija, godinu studija, prosječnu ocjenu na studiju, stipendiju i mjesto stanovanja.
4. Definirati konkretne preporuke za prevenciju studentskog sagorijevanja, na osobnoj, institucionalnoj, lokalnoj i nacionalnoj razini.

3.5. Metoda prikupljanja podataka i uzorak istraživanja

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, Sveučilišta u Puli, pri čemu se željeni uzorak odnosio i na studente Sveučilišta u Koprivnici, s kojega nije dobiven niti jedan odgovor, i Sveučilišta u Splitu, s kojega je svoje odgovore omogućilo samo troje studenata te, zbog nemogućnosti generalizacije podataka, isti nisu uzeti u obzir u analizi podataka. Pri tom, radi se o neprobabilističkom uzorku dobrovoljaca, a kao metoda prikupljanja podataka ovog istraživanja koristio se anketni upitnik. Kako bi se omogućio jednostavniji, ekonomičniji i brži pristup podacima, proces se odvijao internetskim putem, odnosno anketnim upitnikom u *Google forms* obliku koji je putem mail-a poslan tajništva Tajništva su dalje prosljedila upitnik studentima pojedinih smjerova i studijskih godina. Podaci su prikupljeni u razdoblju između 10. travnja i 10. svibnja 2021 godine.

Instrument korišten u ovom istraživanju je kreiran na temelju upitnika korištenog u istraživanju *Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika* kojeg su proveli Žužić i sur. 2018. godine, pod nazivom *Anketni upitnik o profesionalnom sagorijevanju odgojno-obrazovnih radnika (PSOOR)* koji je primijenjen uz prethodno dopuštenje autorice dr.sc. Slavici Žužić te naknadno prilagođen za svrhu ovog istraživanja. Na temelju toga, ostvaren je instrument pod nazivom *Anketni upitnik o studentskom sagorijevanju* koji je sastavljen od tri

skupine pitanja: prva skupina se odnosi na ispitivanje općih podataka ispitanika, a koji su važni kao varijable istraživanja (spol, dob, sveučilište, fakultet, studijski smjer i vrstu studija, godina studija, prethodna iskustva sa studiranjem, podaci o ocjenama, studentskome poslu, prihodima i smještaju), drugi dio se odnosi na procjenu odnosa studenata prema studiju, a sastavljen je od osamnaest izjava koje mjere tri temeljne sastavnice studentskog sagorijevanja koje većina autora ističe, odnosno iscrpljenost zbog prekomjernih zahtjeva na studiju, ciničan i odvojen stav prema studiranju i osjećaja nedostatnosti, uz otpornost; posljednji, treći dio upitnika, usmjeren je na prikupljanje podataka isključivo o studentskom sagorijevanju, jesu li studenti upoznati s tim pojmom, smatraju li da su ga doživjeli tijekom studija, koji čimbenici i uzroci se manifestiraju pri tom uz mogućnost pružanja konkretnih odgovora kao prijedloga za suzbijanje i prevenciju studentskog sagorijevanja. Procjena većinskog broja tvrdnji u upitniku vršila se u formatu odgovora Likertovog tipa, a to se odnosi na drugu i najveću skupinu sastavljenu od izjavi kod kojih su ispitanici morali odrediti učestalost manifestacije (1- nikad, 2- rijetko, 3- ponekad, 4- često, 5- uvijek). Ostala su pitanja višestrukog izbora uz mogućnost nadopune nekog drugog odgovora, a u trećoj skupini prisutna su dva kvalitativna pitanja otvorenog tipa, vezana uz razlog korištenja Studentskog savjetovanišnog centra i predlaganje aktivnosti i mjera u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja.

3.6. Varijable istraživanja

Anketni upitnik ispituje zavisne i nezavisne varijable. Zavisne varijable se ispituju putem procjene studenata u formatu odgovora Likertovog tipa s obzirom na 20 tvrdnji koje su usmjerene na prikupljanje podataka o učestalosti pojave tri temeljna faktora studentskog sagorijevanja, a to su cinizam, emocionalna iscrpljenost i osjećaj nedostatnosti, uz otpornost i korištenje usluga podrške Studentskog savjetovanišnog 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 se ispituju u prvome dijelu upitnika, a one su: spol, dob, sveučilište, razina i tip studija, prosječna ocjena na studiju, godina studija te razina materijalne i financijske podrške (primanje stipendije i smještaj).

3.7. Obrada podataka i istraživačka etika

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, čime se moli ispitanike na potpunu iskrenost. Time je ostvaren potreban etički pristup ovog istraživanja.

Nakon prikupljanja kvantitativnih podataka, isti su prebačeni u Excel program te zatim uneseni u bazu Statističkog programa 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.

4. PRIKAZ REZULTATA ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

4.1. KVANTITATIVNI REZULTATI ISTRAŽIVANJA

4.1.1. *Osobni podaci ispitanika*

U istraživanju je sudjelovalo sveukupno 900 ispitanika, no budući da je sa Sveučilišta u Splitu prisustvovalo samo troje studenata, njihovi odgovori nisu uzeti u obzir u analizi zbog nemogućnosti generalizacije. Stoga, konačan broj ispitanika je 897, kao što je to moguće vidjeti i u *Tablici 1.*

Tablica 1. Raspodjela odgovora ispitanika prema varijabli spol

Spol	f	%
Muški	174	19,4
Ženski	723	80,6
Ukupno	897	100

U Tablici 1. prikazana je raspodjela ispitanika s obzirom na varijablu spol. Uzorak ovog 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.

Tablica 2. 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
Ukupno	897	100

Iz Tablice 2. moguće je iščitati podatke s obzirom na dob ispitanika. Najviše je ispitanika u skupini između 21 i 23 godine, odnosno njih 425 (47,4%), slijedi skupina između 18 i 20 godina (286 ispitanika, odnosno 31,9%) te između 24 i 26 godina (134 odnosno 14,9%), dok je najmanje ispitanika u dobi od više od 26 godina, tj. 52 ispitanika (5,8%).

Tablica 3. 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
Ukupno	897	100

U Tablici 3. prikazani su podaci o broju ispitanika s obzirom na sveučilište kojem pripadaju. Najviše je ispitanika sa Sveučilišta u Zagrebu, odnosno njih 453 (50,5%). Zatim su studenti sa Sveučilišta u Rijeci od kojih je 169 (18,8%), a malo manji broj je studenata Sveučilišta u Osijeku, odnosno njih 143 (15,9%). Slijede Sveučilište u Dubrovniku sa kojega je prisustvovalo 60 studenata (6,7%) i Sveučilište u Zadru sa 43 studenata (4,8%), dok je najmanji broj ispitanika sa Sveučilišta u Puli, odnosno 29 studenata (3,2%). Dobivena raspodjela podataka s obzirom na sveučilište kojem ispitanici pripadaju odgovara očekivanom uzorku koji se temeljio na broju upisanih studenata na pojedinim sveučilištima prema podacima Državnog zavoda za statistiku (2020.), pri čemu veliku skupinu ispitanika čine studenti Sveučilišta u Zagrebu, srednju čine ispitanici Sveučilišta u Rijeci te Sveučilišta u Osijeku, dok malu skupinu čine studenti Sveučilišta u Dubrovniku, Sveučilišta u Zadru te Sveučilišta u Puli.

Tablica 4. Raspodjela ispitanika s obzirom na razinu i tip studija

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
Ukupno	897	100

Iz Tablice 4. moguće je iščitati podatke s obzirom na razinu i tip studija ispitanika. Ispitanici su imali mogućnost višestrukog odabira, stoga su njihovi odgovori grupirani s obzirom na različite vrste i razine koje hrvatska sveučilišta nude svojim polaznicima. S obzirom na razinu studija, najveći je broj ispitanika koji su na preddiplomskom studiju, odnosno njih 376 (41,92%), a najmanje je studenata koji su na međugodini, tj. njih 18 (2,01%). Nadalje, što se tiče tipologije studija, najviši je broj ispitanika jednopedmetnog studija (222, odnosno 24,75%), dok je nešto

manji broj dvopredmetnih studenata, njih 189 (21,07%), a najmanji je broj studenata integriranog studija, odnosno 110 (12,26%).

Tablica 5. 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. prikazuje broj i postotak ispitanika s obzirom na godinu studija koju pohađaju, pri čemu je najviše ispitanika koji pohađaju prvu godinu studija, odnosno 250 (27,9%), dok ih je postepeno sve manje do šeste godine studija s koje je najmanji broj studenata prisustvovao istraživanju, tj. njih 12 (1,3%).

Tablica 6. Raspodjela ispitanika s obzirom na prosječnu ocjenu na studiju i zadovoljstvo istom

	Zadovoljstvo ocjenom			
	Nisam zadovoljan/na svojom prosječnom ocjenom		Zadovoljan/na sam svojom prosječnom ocjenom	
Ocjena	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%

U upitniku su ispitanici imali mogućnost iskazivanja vlastite prosječne ocjene te zadovoljstvo istom. U Tablici 6. prikazani su podaci o njihovim odgovorima, pri čemu je 678 ispitanika zadovoljno svojom ocjenom, dok je 141 student iskazao nezadovoljstvo vlastitim postignućem. Među ispitanicima koji su zadovoljni svojom prosječnom ocjenom na studiju, najviše je onih koji postižu prosječnu ocjenu vrlo dobar (4), odnosno njih 419 (41,80% od ukupnog zbroja ispitanika koji su iskazali zadovoljstvo vlastitim postignućem), a najmanji je broj ispitanika iskazalo svoje zadovoljstvo prosječnom ocjenom na studiju koji ostvaruju dovoljan (2), tj. 9 ispitanika (1,33% od ukupnog zbroja studenata koji su iskazali zadovoljstvo vlastitom ocjenom). Manji je broj ispitanika iskazalo svoje nezadovoljstvo vlastitom prosječnom ocjenom, odnosno njih 141, među kojima je ponajviše onih koji kao prosječnu ocjenu na studiju ostvaruju dovoljan

(3), njih 85 (60,28% od ukupnog zbroja ispitanika koji iskazuju nezadovoljstvo vlastitom prosječnom ocjenom na studiju), dok je samo jedan ispitanik (0,71%) označio svoje nezadovoljstvo prosječnom ocjenom koja je najviša, tj. odličan (5).

Tablica 7. Raspodjela ispitanika s obzirom na status stipendije

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

Tablica 7. prikazuje raspodjelu ispitanika s obzirom na varijablu stipendija, odnosno 42,5% ispitanika (N=381) prima stipendiju, dok 57,5% (N=516) ispitanika ne prima stipendiju.

Tablica 8. 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

Posljednje pitanje u prvome dijelu upitnika ispitivalo je mjesto stanovanja ispitanika tijekom njihovog studiranja, a dobiveni podaci su prikazani u Tablici 8. Najviše ispitanika stanuje kod obitelji tijekom studiranja, odnosno njih 438 (48,83%), dok je manji broj onih koji stanuju u podstanarstvu (295 ispitanika, tj. 32,89%) i u studentskome domu (158 ispitanika, tj. 17,61%). Moguće je bilo iskazati i druge odgovore, što je učinilo najmanje ispitanika, njih 6 (0,67%) koji navode sljedeće odgovore: u stanu obiteljskog prijatelja, s partnerom/icom, u vlastitom stanu/kući i kombinirani smještaj studentski dom/najam pa tijekom vikenda i doba pandemije kod obitelji.

4.1.2. Sastavnice i faze studentskog sagorijevanja

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 9. 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.

Tablica 9. 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 obveze 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 koje većina stručnjaka navodi, poput one autora Schaufeli i sur. (2002) 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. Na temelju dobivenih podataka, moguće je uvidjeti manifestiraju li hrvatski studenti navedene elemente ovog fenomena te, s obzirom na to, u kojim se fazama studentskog sagorijevanja uglavnom nalaze.

Kao što je definirano u teorijskome dijelu rada, najčešće faze studentskog sagorijevanja odgovaraju upravo prethodno navedenim sastavnicama istog, a prvu predstavlja osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva na studiju. Od sveukupno 18 tvrdnji, njih šest ispitivalo je prvi čimbenik i ujedno prvu fazu studentskog sagorijevanja, odnosno osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva na studiju, a dobiveni podaci prikazani su u nastavku te je za pojedinu česticu iskazan postotak koji je najveći u usporedbi s ostalim odgovorima. Analizom dobivenih podataka uviđa se da za tvrdnju *Nakon izvršavanja akademskih obaveza osjećam iscrpljenost i umor* ($M=3,84$; $SD=0,951$) 35,7% iskazuje kako se ista često manifestira tijekom njihovog studiranja. Sljedeća tvrdnja kojom se ispitivala iscrpljenost izazvanu studijskim zahtjevima glasi *Obveze na studiju mi potiču razdražljivost i promjenjivo raspoloženje* ($M=3,42$; $SD=1,092$), pri čemu je 31,8% ispitanika označilo kako se često taj osjećaj javlja tijekom studija. Za tvrdnju *Važno mi je da uspješno izvršavam akademske obveze bez obzira na to kako se ja osjećam* ($M=4,05$; $SD=0,954$), 38,8% ispitanika iskazuje kako je ona uvijek prisutna na studiju. Slijedi stavka *Moj studij me u potpunosti okupira, radim intenzivno i na štetu svojih potreba* ($M=2,94$; $SD=1,166$) koja se sukladno 28,0% ispitanika ponekad javlja tijekom njihovog studiranja. Za tvrdnju *Studiranje me emocionalno iscrpljuje* ($M=3,50$; $SD=1,223$), 27,8% ispitanika označava kako se ista često odnosi na njihovo iskustvo na studiju. Posljednja stavka koja mjeri iscrpljenost zbog zahtjeva na studiju je sljedeća: *Akademske me obaveze opterećuju i onda kada sam s prijateljima i obitelji* ($M=3,25$; $SD=1,215$), pri čemu 28,4% ispitanika označava kako se taj osjećaj često javlja tijekom njihovog studiranja.

Drugu sastavnica studentskog sagorijevanja koja čini i drugu fazu ovoga fenomena, tj. cinični i odvojeni stav prema studiju, ispitivalo se u upitniku putem osam čestica. Prva među njima glasi *Studiranje me izrazito frustrira* ($M=3,11$; $SD=0,987$), za koju 38,6% ispitanika iskazuje da se ona ponekad odnosi na njihovo iskustvo studiranja. Slijedi tvrdnja *Entuzijastičan/na sam za obavljanje akademskih obaveza* ($M=2,94$; $SD=1,007$) za koju 37,7% studenata iskazuje da se ponekad javlja tijekom njihovog studija. Nadalje, za tvrdnju *Važno mi je da sve akademske obveze obavljam najbolje što mogu* ($M=4,05$; $SD=0,954$) 38,8% ispitanika navodi kako je uvijek prisutna

tijekom njihovog studiranja, dok za onu koja glasi *Prema studentskim obvezama odnosim se bez emocionalne uključenosti* ($M=2,31$; $SD=1,123$) 37,5% studenata navodi kako se rijetko odnosi na njihovo iskustvo studiranja. Za česticu *Puno truda ulažem tijekom studiranja, ali smatram da taj trud nije uočen* ($M=2,86$; $SD=1,123$) 30,7% ispitanika je iskazalo kako se ponekad odnosi na njihovo studiranje, dok za stavku pod nazivom *Ne pronalazim smisao u studiranju i izvršavanju akademskih obveza* ($M=2,24$; $SD=1,190$) 34,7% studenata smatra kako se nikad ne javlja tijekom studija, a tome u prilog idu i podaci dobiveni za stavku *Zadovoljan/na vlastitim studijem* ($M=3,60$; $SD=1,092$) pri čemu 38,1% ispitanika smatra kako se često odnosi na njihovo iskustvo sa vlastitim studijem te podaci dobiveni za česticu *Imam želju za odustajanjem od studiranja* ($M=2,13$; $SD=1,329$) za koju veliki broj ispitanika (46,9%) izjavljuje kako se nikada ne javlja tijekom njihovog studiranja.

Konačno, putem četiri tvrdnje se ispitivala posljednja sastavnica studentskog sagorijevanja, odnosno osjećaj nesposobnosti bivanja studentom. Pri tom, prva među njima glasi *Znam pronaći najefikasniji način za izvršavanje svojih fakultetskih obaveza* ($M=3,59$; $SD=0,979$) za koju je 41,8% ispitanika iskazalo kako se često odnosi na njihovo studiranje, uz što se vežu i podaci dobiveni za stavku *Smatram da posjedujem sve potrebne sposobnosti za izvršavanje svih fakultetskih obveza* ($M=4,09$; $SD=0,932$) za koju je 39,7% ispitanika izjavilo kako se uvijek odnosi na njihovo iskustvo studiranja. Nadalje, 36,1% studenata za tvrdnju *Uspijevam uskladiti fakultetske obveze i privatni život* ($M=3,61$; $SD=1,058$) navodi kako se često odnosi na njihovo studiranje, što je slučaj i za stavku pod nazivom *Znam kome se obratiti za pomoć kod stresnih situacija na studiju* ($M=3,05$; $SD=1,391$) za koju 24,1% ispitanika izjavljuje kako se ista često odnosi na njihovo iskustvo na studiju.

Iz svega navedenog, 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. Dobiveni rezultati podržavaju saznanja dobivena istraživanjem autorice Jerković (2019) koja je u istraživanju studentskog sagorijevanja studenata u Rijeci, zaključila kako se isti uglavnom bore sa prvom fazom sagorijevanja, odnosno emocionalnom iscrpljenošću zbog akademskih zadataka. Navedeno treba uzeti u obzir kod praćenja razvoja studentskog sagorijevanja, odnosno dok studenti smatraju da posjeduju sve

kompetencije za aktivno i uspješno savladavanje akademskih zadataka, kao što navode autori Väisänen i sur. (2018), te ukoliko koriste proaktivne strategije učenja, oni razvijaju otpornost koja je ključna za borbu protiv studentskog sagorijevanja. Što se tiče emocionalne povezanosti, Burr i sur. (2019) naglašavaju kako je važno razvijati pozitivne emocije prema studiju čime se jača samoefikasnost i u konačnici suzbija studentsko sagorijevanje. Stoga je važno i nadalje pratiti i odnos koji studenti razvijaju prema studiju, odnosno nedostatak ciničnog i odvojenog stava prema istome. Za detaljniji uvid u čimbenike koji uzrokuju njihove teškoće tijekom studija, valja uzeti u obzir kvalitativne odgovore ispitanika za poboljšanje visokoškolskog sustava u republici Hrvatskoj u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja koji slijede u nastavku rada.

4.1.3. Studentsko sagorijevanje i nošenje sa stresnim situacijama na studiju

U posljednjem dijelu upitnika ispitivala se prisutnost studentskog sagorijevanja među ispitanicima te stresne situacije u akademskom kontekstu koje potencijalno mogu predstavljati uzrok pojave i razvoja ovog fenomena, ali i metode kojima ih studenti aktivno rješavaju.

Tablica 10. Procjena studenata o osobnoj manifestaciji studentskog sagorijevanja

Smatram da sam tijekom dosadašnjeg studiranja proživio/jela studentsko sagorijevanje	f	%
Da	695	77,5
Ne	202	22,5
Ukupno	897	100

Ispitanicima je u upitniku ponuđena sljedeća definicija studentskog sagorijevanja te ih se s obzirom na istu pitalo da procjene smatraju li da su tijekom njihovog dosadašnjeg studiranja proživjeli studentsko sagorijevanje: "Studentsko sagorijevanje (engl. student "burnout") odnosi se na osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva za studijem, ciničnog i odvojenog odnosa prema svom studiju i osjećaja nesposobnosti kao student." (Schaufeli i sur. 2002).

S obzirom na podatke prikazane u Tablici 10., 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%). Pri tom, valja napomenuti kako se u posljednjih nekoliko godina javlja trend porasta manifestacije sagorijevanja među studentskom populacijom, što potvrđuje i istraživanje autorice Robins (2017). Na temelju analize osam longitudinalnih istraživanja te onog vlastitog, 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, tj. ukoliko se studentsko sagorijevanje ne spriječi i suzbije tijekom studiranja, velika je vjerojatnost da će ti studenti doživjeti veliku razinu sagorijevanja i na radnome mjestu.

Tablica 11. 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 žele, ponuditi i neke odgovore koji se ne nalaze na listi onih ponuđenih. Na temelju analize dobivenih podataka, moguće je uvidjeti iz Tablice 11. kako 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 podaci koje autori Garcia-Izquierido, i sur. (2018) navode u svome radu, odnosno među stresnim faktorima koje studenti najčešće susreću i koji su povezani sa pojavom sagorijevanja, autori ističu ispite, javne govore i preopterećenost akademskim zadacima te ograničeno vrijeme za njihovo izvođenje, kao i 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. Iz tog je razloga važno voditi računa o količini i vrsti zahtjeva koje se studentima nameću na studiju

te o metodologiji njihovog provođenja, ne bi li se na taj način prilagodilo te sastavnice potrebama i dobrobiti studenata.

Tablica 12. 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

Iz Tablice 12. moguće je iščitati dobivene podatke vezane uz metode rješavanja stresnih situacija na studiju. I u ovome su slučaju studenti imali priliku odabrati više ponuđenih odgovora te nadodati pod stavku *ostalo* i druge metode koje nedostaju među ponuđenim odgovorima. Najveći broj ispitanika, njih 666 (74,25%) smatra kako im kod rješavanja stresnih situacija na studiju pomaže razgovor s bližnjima, bilo da su to prijatelji, obitelj, kolege i sl., 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 isti rješavaju stresne situacije u akademskom kontekstu: spavanje, hobiji, hrana, kreativno pisanje, slušanje glazbe, rad sa životinjama, igranje video igrica, masturbacija, izdvajanje vremena za rad na sebi i opuštanje, molitva, sport, vođenje dnevnika, gledanje filmova i serija, čitanje te vrijeme za *ne raditi ništa*. Uvid u metode kojima se studenti suočavaju sa stresnim situacijama u akademskom kontekstu od neizmjerne je važnosti za borbu protiv manifestacije studentskog sagorijevanja. Isto potvrđuju i autori Vizoso i sur. (2019) koji pri tom naglašavaju i važnost optimizma i prilagodljivog suočavanja, odnosno pronalaženja strategija nošenja sa stresom u akademskome kontekstu što je sukladno njima ključno za prevenciju studentskog sagorijevanja. Prema dobivenim podacima, moguće je prilagoditi okolinu studentima, primjerice, putem osmišljavanja radionica na temu zdravih načina rješavanja stresnih situacija na studiju, pri čemu se u konačnici utječe i na smanjenje pojavnosti studentskog sagorijevanja, budući

da je njegov najčešći i temeljni uzrok upravo dugoročni stres na studiju prouzročen zahtjevnim situacijama.

Tablica 13. Prikaz podataka o procjeni kome se ispitanici obraćaju za pomoć pri rješavanju stresnih situacija na studiju

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 savjetovanišnom centru	22	2,45
Psihologu	7	0,78
Psihijatru	4	0,45
Ostalo	13	1,45

U upitniku se ispitivalo i kome se studenti obraćaju za pomoć pri rješavanju stresnih situacija na studiju, a ispitanicima je ponuđena mogućnost višestrukog odabira te dodavanja vlastitog odgovora pod stavku *Ostalo*. U Tablici 13. 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 savjetovanišnog 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, referadi te prirodi i životinjama. Navedeni podaci, kao i oni iz Tablice 12., predstavljaju temelj za uvid u vrste podrške kojima se studenti obraćaju za rješavanje stresnih situacija u akademskom kontekstu te su ključni za poboljšanje cjelokupnog sustava podrške. Na temelju dobivenih podataka prikazanim u Tablici 13., može se zaključiti da je potrebno poboljšati povezanost studentske populacije i stručnjaka, poput onih Studentskog savjetovanišnog centra. Time bi se uvelike utjecalo na teret kojima se studenti i njihova najbliža okolina bore, odnosno, smanjila njihova razina stresa, ali i senzibilizirala populacija o važnosti pružanja profesionalne

podrške studentima koji prolaze kroz studentsko sagorijevanje. Potrebno je stoga postaviti veći naglasak na dobrobit stručne savjetovanišne podrške koja bi mogla potencijalno predstavljati ključ za ublažavanje i prevenciju manifestacije studentskog sagorijevanja.

Tablica 14. Raspodjela ispitanika s obzirom na upoznatost sa Studentskim savjetovanišnim centrom i njegovim uslugama

Jeste li upoznati sa Studentskim savjetovanišnim centrom i njegovim uslugama?	f	%
Da	258	28,8
Ne	639	71,2
Ukupno	897	100

Tablica 14. prikazuje dobivene podatke s obzirom na upoznatost ispitanika sa Studentskim savjetovanišnim centrom i njegovim uslugama, prema kojima je veći broj ispitanika iskazalo kako nije upoznato, njih 639 (71,2%), a manji broj onih koji navode kako su upoznati sa Studentskim savjetovanišnim centrom i njegovim uslugama, odnosno 258 studenata (28,8%). Na temelju navedenih podataka u Tablici 14., valja istaknuti kako je zabrinjavajuće koliko studenti nisu upoznati sa Studentskim savjetovanišnim centrom te kako, sukladno podacima prikazanim u Tablici 13., samo 2,45% ispitanika se obraća Studentskom savjetovanišnom 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 i sur. (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.

Nadalje, kako bi se dobio uvid u psihosocijalne teškoće kojima se hrvatski studenti nose, valjda uzeti u obzir i razloge koji su naveli oni ispitanici koji su koristili usluge Studentskog savjetovanišnog centra: anksioznost, socijalna anksioznost, anksiozno-depresivni poremećaj, napadaji panike, nošenje s privatnim i obiteljskim problemima, teškoće u prilagodbi na studij, velika količina stresa uzrokovana akademskim zadacima, fizičke reakcije na stres zbog privatnih problema i teškoća na studiju (mučnina, povraćanje, nedostatak sna i nemogućnost spavanja), nemogućnost adekvatnog nošenja sa stresom, nedostatak samopouzdanja, strah od neuspjeha,

problemi s organizacijom i samoregulacijom učenja, ovisnost o internetu, teškoće s pamćenjem, problemi s nerealnim očekivanjima, gubitak bliske osobe, suicidalne misli, strah od javnog izlaganja, teškoće prilagodbe na novo okruženje zbog preseljenja od rodnoga grada, nostalgija za obitelji, problemi u privatnim odnosima, teškoće oko karijernog planiranja i općenito planiranja budućnosti i, naravno, studentsko sagorijevanje. Iz navedenog je moguće zaključiti kako se studenti bore različitim teškoćama tijekom studija te, iako ponajprije polaze prijateljima za pomoć, u nekim slučajevima to nije dovoljno i razgovor sa stručnjakom može puno više pomoći. Iz tog se javlja potreba za ostvarenjem čvršće povezanosti studentske populacije i Studentskih savjetovališnih centara.

4.1.4. Prikaz razlika u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na nezavisne varijable

U nastavku su prikazani rezultati testova kojima se ispitala prisutnost statistički značajne razlike između manifestacije studentskog sagorijevanja i nezavisnih varijabli: spol, dob, sveučilište, razina i tip studija, prosječna ocjena na studiju te financijsku podršku (stipendija i mjesto stanovanja).

Studentsko sagorijevanje i spol studenata

Tablica 15. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na spol

Spol * Sagorijevanje Kontingencijska tablica

Spol			Sagorijevanje		Ukupno
			Ne	Da	
Muški	Frakvencije		56	118	174
	Očekivane frekvencije		39,2	134,8	174,0
	% unutar Spola		32,2%	67,8%	100,0%
	Standardizirani reziduali		2,7	-1,4	
Ženski	Frakvencije		146	577	723
	Očekivane frekvencije		162,8	560,2	723,0
	% unutar Spola		20,2%	79,8%	100,0%
	Standardizirani reziduali		-1,3	,7	
Ukupno	Frakvencije		202	695	897
	Očekivane frekvencije		202,0	695,0	897,0
	% unutar Spola		22,5%	77,5%	100,0%

Tablica 16. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i spola ispitanika

Hi-kvadrat Test

	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)	Egzaktna Značajnost (dvostrano)	Egzaktna značajnost (jednostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	11,556 ^a	1	,001		
Korekcija za kontinuitet ^b	10,879	1	,001		
Omjer vjerojatnosti	10,852	1	,001		
Fisherov egzaktni test				,001	,001
F valjanih slučajeva	897				

a. 0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5. Minimum očekivanih frekvencija je 39,18.

b. Izračunato samo za 2x2 tablicu

Proveden je χ^2 test u cilju ispitivanja postojanja statistički značajne razlike između varijable spol i manifestacije studentskog sagorijevanja. Na temelju dobivenih rezultata ($\chi^2=10,879$; $df=1$; $p=0,001$; $\Phi=0,114$) donosi se zaključak da postoji 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. Na temelju svega navedenoga, prihvaća se H_1 hipoteza.

Dobiveni rezultati sukladni su podacima koje nam nudi recentna literatura, poput rezultata istraživanja autora Vinter i sur. (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. Također, valja uzeti u obzir i različite stereotipe i vrste diskriminacije kojima se žene još uvijek bore, kako u našem društvu, tako i diljem svijeta, što uvelike može povećati razinu stresa na studiju i u privatnome životu. U kontekstu razlike između studenata i studentica u procesu studiranja, Živčić-Baćirević i sur. (2007) su svojim istraživanjem dokazali kako djevojke manifestiraju bolje strategije i bolju organizaciju učenja te da su ustrajnije u svojim nastojanjima. Autori također navode u svome radu kako su djevojke već na ranijem stupnju školovanja bolje naučile vještine koje su korisne za postizanje uspjeha te zbog toga istovremeno imaju jače izražen strah od neuspjeha koji predstavlja prijetnju njihovoj slici o sebi i potiče različite anksiozne reakcije u vezi s ispitom. Navedeno nudi važne implikacije za rad sa studenticama na sveučilištima, posebice što se tiče pružanja podrške i savjetovanja u borbi protiv studentskog sagorijevanja, ali i za suzbijanje različitih vrsti pritiska koji proizlaze iz širega društva.

Studentsko sagorijevanje i dob ispitanika

Tablica 17. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na dob

Dob * Sagorijevanje Kontingencijska tablica

Dob		Sagorijevanje		Ukupno
		Ne	Da	
18-20 godina	Frekvencije	88	198	286
	Očekivane frekvencije	64,4	221,6	286,0
	% unutar Dobi	30,8%	69,2%	100,0%
	Standardizirani reziduali	2,9	-1,6	
21-23 godine	Frekvencije	78	347	425
	Očekivane frekvencije	95,7	329,3	425,0
	% unutar Dobi	18,4%	81,6%	100,0%
	Standardizirani reziduali	-1,8	1,0	
24-26 godina	Frekvencije	23	111	134
	Očekivane frekvencije	30,2	103,8	134,0
	% unutar Dobi	17,2%	82,8%	100,0%
	Standardizirani reziduali	-1,3	,7	
Više od 26 godina	Frekvencije	13	39	52
	Očekivane frekvencije	11,7	40,3	52,0
	% unutar Dobi	25,0%	75,0%	100,0%
	Standardizirani reziduali	,4	-,2	
Ukupno	Frekvencije	202	695	897
	Očekivane frekvencije	202,0	695,0	897,0
	% unutar Dobi	22,5%	77,5%	100,0%

Tablica 18. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i dobi ispitanika

Hi-kvadrat Test

	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	17,770 ^a	3	,000
Omjer vjerojatnosti	17,313	3	,001
F valjanih slučajeva	897		

a. 0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5. Minimum očekivanih frekvencija je 11,71.

U cilju ispitivanja H2 hipoteze prema kojoj se očekivalo postojanje statistički značajne razlike u manifestaciji sagorijevanja s obzirom na dob, odnosno da stariji studenti više manifestiraju studentsko sagorijevanje, proveden je χ^2 test. Na temelju dobivenih rezultata ($\chi^2=17,770$; $df=3$; $p=0,000$; $\Phi=0,114$;) donosi se zaključak da postoji 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. Na temelju svega navedenoga, prihvaća se H2 hipoteza.

Istraživanjima su se različita saznanja pružila na temelju ispitivanja manifestacije studentskog sagorijevanja i dobi studenata, no većinom je utvrđena povezanost između dva faktora. Stoga dobiveni rezultati ovog istraživanja se ne slažu sa onima iz istraživanja poput onoga autorice Olah (2019) koja je utvrdila statistički značajnu razliku između studentskog sagorijevanja i dobi studenata te pri tom navodi kako bi u svakom slučaju trebalo uzeti dob u obzir kako bi se omogućila adekvatna podrška starijim studentima koji su pod većim pritiskom za uspješno savladavanje akademskih obveza i imaju veći rizik od proživljavanja studentskog sagorijevanja.

Studentsko sagorijevanje i sveučilište

Tablica 19. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na sveučilište

Sveučilišta * Sagorijevanje Kontingencijska tablica

			Sagorijevanje		Ukupno
			Ne	Da	
Sveučilišta	Intergrirana sveučilišta (Dubrovnik, Pula, Zadar)	Frekvencije	37	95	132
		Očekivane frekvencije	29,7	102,3	132,0
		% unutar Sveučilišta	28,0%	72,0%	100,0%
		Standardizirani reziduali	1,3	-,7	
Poluintegrirana sveučilišta (Rijeka, Osijek, Zadar)	Frekvencije	62	250	312	
	Očekivane frekvencije	70,3	241,7	312,0	
	% unutar Sveučilišta	19,9%	80,1%	100,0%	
	Standardizirani reziduali	-1,0	,5		
UNIZG	Frekvencije	103	350	453	
	Očekivane frekvencije	102,0	351,0	453,0	
	% unutar Sveučilišta	22,7%	77,3%	100,0%	
	Standardizirani reziduali	,1	-,1		
Ukupno	Ukupno	202	695	897	
	Očekivane frekvencije	202,0	695,0	897,0	
	% unutar Sveučilišta	22,5%	77,5%	100,0%	

Tablica 20. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i sveučilišta

Hi-kvadrat Test			
	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska vrijednost (dvostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	3,563 ^a	2	,168
Omjer vjerojatnosti	3,484	2	,175
F valjanih slučajeva	897		

a. 0 ćelija (0,0%) imaju očekivanu frekvenciju manju 5. Minimum očekivanih frekvencija je 29,73.

Proveden je χ^2 test u cilju ispitivanja H3 hipoteze koja glasi *Nema statistički značajne razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na vrstu sveučilišta*. Sukladno rezultatima ($\chi^2=3,563$; $df=2$; $p=0,168$;) nije utvrđena statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i sveučilišta kojeg studenti pohađaju, čime se prihvaća H3 hipoteza. Budući da istraživanja o studentskom sagorijevanju na nacionalnoj razini u širem smislu još uvijek nedostaje, nije moguće usporediti dobivene rezultate.

Studentsko sagorijevanje te razina i tip studija

Tablica 21. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na razinu i tip studija

Diplomski ili dvopredmetni studij * Sagorijevanje Kontingencijska tablica					
			Sagorijevanje		Ukupno
			Da	Ne	
Diplomski i dvopredmetni studij	Ne	Frekvencije	360	125	485
		% unutar Diplomski i dvopredmetni studij	74,2%	25,8%	100,0%
	Da	Frekvencije	335	77	412
		% unutar Diplomski i dvopredmetni studij	81,3%	18,7%	100,0%
Ukupno		Frekvencije	695	202	897
		% unutar Diplomski ili dvopredmetni studij	77,5%	22,5%	100,0%

Tablica 22. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i razinu i tip studija

Hi-kvadrat test					
	Value	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)	Egzakt. Znač. (dvostrano)	Egzakt. Znač. (jednostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	6,407 ^a	1	,011		
Korekcija za kontinuitet ^b	6,007	1	,014		
Omjer vjerojatnosti	6,468	1	,011		
Fisherov egzaktni test				,013	,007
F valjanih slučajeva	897				
a. 0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5. Minimum očekivanih frekvencija je 92,78.					
b. Izračunato samo za 2x2 tablicu.					

Proveden je χ^2 test u cilju ispitivanja H4 hipoteze (*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.*). Dobiveni rezultati ispitivanja vidljivi su u Tablici 22., ($\chi^2=6,007$; $df=1$; $p=0,014$;) te se s obzirom na njih potvrđuje postojanje statistički značajne razlike između manifestacije studentskog sagorijevanja i razine i tipa studija, čime se prihvaća H4 hipoteza. Sukladno navedenome, u Tablici 21. moguće je uvidjeti kako je veća zastupljenost sagorijevanja među studentima diplomskih i dvopredmetnih studija u odnosu na studente ostalih razina i tipologija studija. Dobiveni rezultati ne začuđuju, budući da su na diplomskome studiju kolegiji uglavnom zahtjevniji te je veći pritisak za nastavak karijernog puta. Uz to, studenti dvopredmetnih studija imaju veći broj kolegija i samim time zadataka na fakultetu, što uzrokuje veću razinu stresa i manju količinu slobodnog vremena. Dobivene podatke potvrđuju rezultati i drugih istraživanja, poput onoga autora Dyrbye i sur. (2006) koji su također utvrdili statistički značajnu razliku između manifestacije studentskog sagorijevanja i razine studija, pri čemu je sagorijevanje veće što je viša razina studija.

Studentsko sagorijevanje i godina studija

Tablica 23. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na godinu studija

Godina studija * Sagorijevanje Kontingencijska tablica

		Sagorijevanje		Ukupno	
		Ne	da		
Godina studija	1	Frekvencije	74	176	250
		Očekivane frekvencije	56,5	193,5	250,0
		% unutar Godine studija	29,6%	70,4%	100,0%
		Standardizirani reziduali	2,3	-1,3	
	2	Frekvencije	51	145	196
		Očekivane frekvencije	44,3	151,7	196,0
		% unutar Godine studija	26,0%	74,0%	100,0%
		Standardizirani reziduali	1,0	-,5	
	3	Frekvencije	25	135	160
		Očekivane frekvencije	36,2	123,8	160,0
		% unutar Godine studija	15,6%	84,4%	100,0%
		Standardizirani reziduali	-1,9	1,0	
	4	Frekvencije	23	127	150
		Očekivane frekvencije	33,9	116,1	150,0
		% unutar Godine studija	15,3%	84,7%	100,0%
		Standardizirani reziduali	-1,9	1,0	
	5	Frekvencije	27	102	129
		Očekivane frekvencije	29,2	99,8	129,0
		% unutar Godine studija	20,9%	79,1%	100,0%
		Standardizirani reziduali	-,4	,2	
Ukupno	Frekvencije	200	685	885	
	Očekivane frekvencije	200,0	685,0	885,0	
	% unutar Godine studija	22,6%	77,4%	100,0%	

Tablica 24. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i godinu studija

Hi-kvadrat Test			
	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	17,498 ^a	4	,002
Omjer vjerojatnosti	17,835	4	,001
Linearna asocijacija	10,461	1	,001
F valjanih slučajeva	885		

a.0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5.
Minimum očekivanih frekvencija je 29,15.

Proveden je χ^2 test u cilju ispitivanja prisutnosti statistički značajne razlike između manifestacije studentskog sagorijevanja i godine studija koju ispitanici pohađaju. Dobiveni rezultati ($\chi^2=17,498$; $df=4$; $p=0,002$) vidljivi u Tablici 24. potvrđuju postojanje statistički značajne razlike između pojave studentskog sagorijevanja i godine studija. Iz Tablice 23. moguće je utvrditi kako razina manifestacije studentskog sagorijevanja je veća što je godina studija viša. Navedenome u prilog idu i podaci istraživanja kojeg je provela Robins (2017) koji ukazuju kako je na zadnjoj godina 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. Ovi podaci upozoravaju na potrebu za redefiniranjem visokoškolskog sustava, posebice na posljednjim godinama studija, ne bi li se smanjila količina zahtjeva i samim time stresa te pružila adekvatna vrsta podrške studentima diplomskih i zadnjih godina studija. Uz to, valja pratiti i dobiti detaljniji uvid u specifične čimbenike pojedinih diplomskih studija koji u većoj mjeri studentima uzrokuju pojavu studentskog sagorijevanja.

Studentsko sagorijevanje i prosječna ocjena na studiju

Tablica 25. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na prosječnu ocjenu na studiju

Prosječna ocjena korigirana * Sagorijevanje Kontingencijska tablica

		Sagorijevanje		Ukupno	
		Ne	Da		
Prosječna ocjena	2 - 3	Frekvencije	8	35	43
		Očekivane frekvencije	8,5	34,5	43,0
		% unutar Prosječne ocjene	18,6%	81,4%	100,0%
		Standardizirani reziduali	-,2	,1	
	4	Frekvencije	14	68	82
		Očekivane frekvencije	16,3	65,7	82,0
		% unutar Prosječne ocjene	17,1%	82,9%	100,0%
		Standardizirani reziduali	-,6	,3	
	5	Frekvencije	9	22	31
		Očekivane frekvencije	6,2	24,8	31,0
		% unutar Prosječne ocjene	29,0%	71,0%	100,0%
		Standardizirani reziduali	1,1	-,6	
Ukupno	Frekvencije	31	125	156	
	Očekivane frekvencije	31,0	125,0	156,0	
	% unutar Prosječne ocjene	19,9%	80,1%	100,0%	

Tablica 26. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i prosječnu ocjenu na studiju

Hi-kvadrat Test			
	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	2,080 ^a	2	,353
Omjer vjerojatnosti	1,945	2	,378
Linearna asocijacija	,978	1	,323
F valjanih slučajeva	156		

a. 0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5. Minimum očekivanih frekvencija je 6,16.

Proveden je χ^2 test u cilju ispitivanja H_6 hipoteze, prema kojoj se očekivalo postojanje statistički značajne razlike u pojavi studentskog sagorijevanja s obzirom na ocjenu na studiju, pri čemu studenti viših ocjena, 4 (vrlo dobar) i 5 (odličan) više doživljavaju studentsko sagorijevanje. Na temelju rezultata χ^2 testa ($\chi^2 = 2,080$; $df = 2$; $p = 0,353$), koji su prikazani u Tablici 26., zaključuje se kako nije utvrđena statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i prosječne ocjene na studiju. S obzirom na navedeno odbacuje se H_6 . 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 (2011) koji zaključuje na temelju dobivenih rezultata kako je akademsko sagorijevanje značajan problem povezan s lošim akademskim uspjehom. S druge strane, autori poput Salanove i sur. (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.

Povezanost manifestacije studentskog sagorijevanja i financijske podrške

Tablica 27. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na status stipendije

Stipendija * Sagorijevanje Kontingencijska tablica					
			Sagorijevanje		Ukupno
			Ne	Da	
Stipendija	Ne	Frekvencije	107	409	516
		% unutar Stipendije	20,7%	79,3%	100,0%
	Da	Frekvencije	95	286	381
		% unutar Stipendije	24,9%	75,1%	100,0%
Ukupno		Frekvencije	202	695	897
		% unutar Stipendije	22,5%	77,5%	100,0%

Tablica 28. Prikaz rezultata χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i stipendije

Hi-kvadrat Test					
	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)	Egzakt. Znač. (dvostrano)	Egakt. Znač. (jednostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	2,214 ^a	1	,137		
Korekcija za kontinuitet ^b	1,980	1	,159		
Omjer vjerojatnosti	2,202	1	,138		
Fisherov egzaktni test				,146	,080
Linearna asocijacija	2,211	1	,137		
F valjanih slučajeva	897				

a. 0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5. Minimum očekivanih frekvencija 85,80.

b. Izračunato samo za 2x2 tablicu

Tablica 29. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na mjesto stanovanja

Mjesto stanovaja * Sagorijevanje Kontingencijska tablica					
		Sagorijevanje		Ukupno	
		Ne	Da		
Mjesto stanovaja	Kod obitelji	Frekvencije	104	334	438
		Očekivane frekvencije	98,3	339,7	438,0
		% unutar Mjesta stanovaja	23,7%	76,3%	100,0%
		Standardizirani reziduali	,6	-,3	
	U podstanarstvu	Frekvencije	58	237	295
		Očekivane frekvencije	66,2	228,8	295,0
		% unutar Mjesta stanovaja	19,7%	80,3%	100,0%
		Standardizirani reziduali	-1,0	,5	
	U studentskom domu	Frekvencije	38	120	158
		Očekivane frekvencije	35,5	122,5	158,0
		% unutar Mjesta stanovaja	24,1%	75,9%	100,0%
		Standardizirani reziduali	,4	-,2	
Ukupno		Frekvencije	200	691	891
		Očekivane frekvencije	200,0	691,0	891,0
		% unutar Mjesta stanovaja	22,4%	77,6%	100,0%

Tablica 30. Prikaz rezultata χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i mjesta stanovanja

Hi-kvadrat Test			
	Vrijednost	Stupnjevi slobode	Asimptotska značajnost (dvostrano)
Pearsonov Hi-kvadrat	1,972 ^a	2	,373
Omjer vjerojatnosti	2,004	2	,367
F valjanih slučajeva	891		

a. 0 ćelija (0,0%) ima očekivanu frekvenciju manju od 5. Minimum očekivanih frekvencija je 35,47.

Provedena su dva χ^2 testa u cilju ispitivanja H7 hipoteze koja navodi sljedeće: *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.* Prvi test se odnosi na utvrđivanje statistički značajne razlike između manifestacije studentskog sagorijevanja i stipendije te se na temelju dobivenih rezultata ($\chi^2=1,980$; $df=1$; $p=0,159$) utvrđuje kako ne postoji statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i stipendije (vidi Tablicu 28.). U prilog navedenome, idu i podaci iz Tablice 27. prema kojima je moguće utvrditi kako kod 79,3% ispitanika koji nemaju stipendiju utvrđeno sagorijevanje, dok je među studentima koji imaju stipendiju sagorijevanje utvrđeno kod 75,1% ispitanika.

I na temelju rezultata drugog χ^2 testa ($\chi^2=1,972$; $df=2$; $p=0,373$), čiji su rezultati vidljivi u Tablici 30., također se odbacuje H7 hipoteza te se zaključuje kako ne postoji statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i mjesta stanovanja.

Navedeni rezultati ne odgovaraju onima iz recentne literature, poput podataka dobivenih u istraživanju autora Luckas i sur. (2017), koji su na razini država Europske Unije otkrili kako socioekonomski status utječe na pojavu studentskog sagorijevanja. Međutim, iako ovim istraživanjem nije utvrđena statistički značajna razlika između manifestacije studentskog sagorijevanja i mjesta stanovanja, u Tablici 29. moguće je uvidjeti kako je studentsko sagorijevanje najzastupljenije kod studenata koji žive u podstanarstvu, no i ovi se podaci ne slažu s rezultatima ostalih istraživanja. Primjerice, autori Živčić-Baćirević i sur. (2007), na temelju rezultata njihovog

istraživanja, navode kako studenti koji su zbog studija promijenili mjesto boravka imaju bolju akademsku prilagodbu od studenata koji su ostali kod kuće te kako je moguće je da su ti studenti motiviraniji za učenje i osjećaju veću odgovornost prema roditeljima koji ih financiraju da što prije završe studij. Upravo odgovornost prema skrbnicima i općenito nedostatak financijskih sredstava tijekom studija u svakom slučaju može predstavljati izvor stresa, a samim time i poticaj za manifestaciju studentskog sagorijevanja, što valja u daljnjim istraživanjima na ovu temu zasigurno uzeti u obzir.

4.2. KVALITATIVNI ODGOVORI ISPITANIKA – *Aktivnosti i mjere za suzbijanje studentskog sagorijevanja*

Kako bi se smanjila pojava studentskog sagorijevanja, potrebno je uzeti u obzir preporuke onih na koje to izravno utječe te ih smjestiti zajedno u kontekst s prethodno prikazanim kvantitativnim rezultatima istraživanja. Zbog toga je ispitanicima istraživanja posljednje pitanje upitnika omogućavalo da iskažu aktivnosti i mjere koje bi po njihovom mišljenju doprinijele prevenciji i smanjenju studentskog sagorijevanja. Odgovor na pitanje je također bilo obvezno, stoga su svi ispitanici iskazali svoje preporuke (N=897). Njihovi odgovori su prikazani u nastavku, a budući da se oni odnose na različite razine i sustave, one su podijeljene u tri poglavlja: *Prijedlozi za implementaciju na nacionalnoj i lokalnoj razini*, *Prijedlozi za implementaciju na razini sveučilišta, fakulteta i odsjeka* te *Prijedlozi za implementaciju na intrapersonalnoj i interpersonalnoj razini*.

4.2.1. *Prijedlozi za implementaciju na nacionalnoj i lokalnoj razini*

Među velikom broju preporuka koje se odnose na nacionalnu razinu, odnosno na razinu Ministarstva, ispitanici posebno ističu potrebu za reformom koncepta visokoškolskog obrazovanja u Republici Hrvatskoj. Pri tom, studenti naglašavaju važnost ujednačavanja studija diljem Hrvatske uz provođenje temeljnih sastavnica Bolonjske reforme: naime, česti su komentari vezani upravo uz teškoće koje proizlaze iz neujednačenosti studija, primjerice studenti koji zbog osobnih razloga žele promijeniti grad studiranja i nastaviti na istome studiju, mnogo puta ne uspijevaju to savladavati zbog velikih razlika i potrebnih razlikovnih ispita koje studij u drugome gradu zahtijeva. Isto koči mnoge studente kod uključivanja u Erasmus program za odlazak na studij u inozemstvo: dok je u zemljama Europe većinski provedena Bolonjska reforma upravo u cilju omogućavanja studentima mogućnosti mobilnosti i ujednačavanja kriterija na svim studijima, studenti Republike Hrvatske, posebice dvopredmetnih studija, iskazuju veliku količinu teškoća upravo zbog neujednačenosti ECTS bodova i kolegija na istim studijima različitih sveučilišta. Nadalje, preporuke vezane uz reformu visokoškolskog obrazovanja na nacionalnoj razini vežu se i uz nastavni sadržaj i provođenje istog. Studenti smatraju da u usporedbi sa sveučilištima drugih europskih i svjetskih zemalja, hrvatska sveučilišta provode puno veću količinu gradiva i broja kolegija po semestru što, uz podatak da je na većini fakulteta dolazak na predavanja jedan od uvjeta za polaganje kolegija, studentima stvara veliku količinu pritiska na studiju. Pri tom, ispitanici

također smatraju kako bi se sadržaj na sveučilištima trebao modernizirati te usmjeriti više ka praktičnome znanju, a manje onom činjeničnom, uz pružanje veće količine slobode studentima pri odabiru samog sadržaja te metoda rada. Zbog velike razine stresa koja proizlazi iz količine i vrste sadržaja na pojedinim fakultetima, ispitanici predlažu kao mjeru za poboljšanje smanjenje količine sadržaja pod inicijativom Ministarstva, ili produženje trajanja akademske godine ne bi li se na taj način omogućila adekvatna količina vremena za uspješno i efikasnije savladavanje fakultetskih zadataka. Sukladno navedenome, većina studenata upravo navodi potrebu za provođenje i u ovome slučaju jedne od temeljnih sastavnica Bolonjske reforme, odnosno da im se omogući odabir načina polaganja kolegija, putem kolokviranja istog ili polaganja završnog ispita. Naime, u Hrvatskoj svaki nositelj kolegija na pojedinom fakultetu ima slobodu određivanja metode polaganja kolegija za svoje studente, no iako se na nekim fakultetima uveo prethodno naveden postupak propisan Bolonjskom reformom, ostaje još mnogo sveučilišta i sastavnica istih koji su slobodu u odlučivanju preuzeli u njihovu korist, a ne u korist studenata, kao što sami ispitanici navode. Još je uvijek veliki broj studija na čijim kolegijima se zahtjeva polaganje kolokvija i raznih zadataka kao uvjet za pristupanje završnome ispitu, što studenti navode kao primarni izvor stresa na studiju. Pružanje više slobode studentima, uz sve prethodno navedeno, uvelike bi olakšalo studiranje i smanjilo razinu stresa, a samim time i manifestaciju studentskog sagorijevanja. Konačno, što se tiče podrške u organizaciji studija, sukladno ispitanicima, lokalna zajednica i država bi se trebale više pobrinuti za studente posebno u ključnim periodima studija, odnosno na početku i na kraju, kada je budućim studentima srednjoškolcima netom prije upisa i studentima na zadnjim godinama studija potrebna veća razina karijernog savjetovanja. Na taj način će, kako navode studenti, mladi odabrati pravi fakultet za njih i manje doživljavati studentsko sagorijevanje, uz osiguranje da će se država pobrinuti za njih i pri završetku studija, u sustavu gdje u posljednjoj godini studija studente spaja putem praktičnoga rada s mogućim poslodavcima i na taj se način smanjuje razina stresa vezana uz neizvjesnost početka karijernog puta nakon studija.

Mnogi ispitanici također navode i potrebu za povratak na nastavu uživo s ciljem poboljšanja psihosocijalnog zdravlja studenata. Budući da je u posljednjih nekoliko mjeseci takav tip nastave uglavnom onemogućen zbog pandemije uzrokovane virusom Covid-19, veliki broj ispitanika ističe upravo te nove okolnosti kao uzrok porastu razine stresa i pojave studentskog sagorijevanja među akademskom populacijom. Iako su iskazali veliko razumijevanje za razloge provođenja nastave na daljinu, studenti smatraju da ih se ipak u doba pandemije ne bi trebalo zanemariti, kao

ni njihovo mentalno zdravlje, pri čemu bi uvelike doprinijelo uvođenje aktivnosti za druženje studenata u sklopu propisanih mjera Ministarstva i Stožera.

Nadalje, u kontekstu društvenog diskursa o mentalnome zdravlju, studenti smatraju kako bi prevenciji studentskog sagorijevanja uvelike doprinijela promocija pozitivnog razvoja mentalnog zdravlja, uz povećanje pozornosti na studentsko sagorijevanje, kako na nacionalnoj, tako i na lokalnoj razini, a sukladno ispitanicima ključnu ulogu u tom procesu zauzima medijsko oglašavanje. Ispitanici pri tom smatraju i kako bi država trebala potaknuti u većoj mjeri razvoj i promociju studentskih savjetovanišnih centara te njihov utjecaj i na manja mjesta u gradove diljem Hrvatske, kao temeljnoj vrsti podrške kod očuvanja psihosocijalnog zdravlja studentske populacije, uz pružanje jasnije predodžbe o tome što su savjetovaništa i kako im se obratiti za pomoć. Dodaju i važnost uvođenja radionica, seminara i drugih raznih aktivnosti koje bi se na nacionalnoj i/ili lokalnoj razini mogle provesti, primjerice putem projekata, koji bi omogućili informiranje i educiranje populacije općenito o važnosti pozitivnog razvoja mentalnog zdravlja i prevenciji sagorijevanja. Time bi se senzibilizirala populacija na važnost ovog fenomena, na njegove čimbenike i posljedice, koje u konačnici utječu na cjelokupno društvo (*Sustav podrške za mentalno zdravlje svakako pomaže, no treba se raditi na smanjenju projicirane stigme na studentima koji traže pomoć*). No mnogi ispitanici smatraju kako je za postizanje toga potrebno i poboljšati status studenata u lokalnim zajednicama i društvu općenito. Pri tom većinsku ulogu ima financijska podrška koja se od strane države pruža studentima. Od propisane minimalne satnice za studente, pa sve do količine dodijeljenih stipendija, sve to stvara percepciju važnosti i pažnje koja se pruža studentima u našem društvu. Sukladno navedenom, ispitanici ističu potrebu za većom financijskom podrškom od strane Ministarstva i lokalne zajednice za studente nižeg socioekonomskog statusa i općenito, točnije, smatraju kako bi više i bolje stipendije, bolji uvjeti stanovanja i veća satnica za studentske poslove uvelike doprinijelo suzbijanju studentskog sagorijevanja:

Veća pomoć studentima u slabijim i vrlo slabim financijskim situacijama, jer sama raspodjela fakulteta po RH nije, zbog raznih razloga (opravdanih i neopravdanih) optimalna, stoga za mnoge studente i njihove obitelji to znači odustajanje od željenog studija ili barem pokušaja u nečemu, upisivanje neželjenog fakulteta itd., a spriječeni su iz financijskih razloga (stanarina, džeparac, razne participacije itd.) što dovodi po mojem mišljenju do velikih psihičkih problema koje vrlo često studenti ne otkrivaju svojoj okolini.

Zasigurno za one studente koji su lošijeg SES-a, stambeno i financijsko pitanje ih ne bi trebalo mučiti već bi se o tome, za svakog pojedinog, trebala pobrinuti država, da osigura sredstva svima kojima doista treba.

Osim navedenog, ispitanici kao posljednju mjeru na nacionalnoj i lokalnoj razini za borbu protiv studentskog sagorijevanja navode potrebu za smanjenje pritiska od okoline na mlade za upis na fakultet. Oni smatraju kako zbog tog, kako sami navode, *uvriježenog mišljenja da svi moraju na faks*, ima previše diplomiranih osoba u Republici Hrvatskoj koje nakon studija teško pronalaze posao, odnosno mnogi *na silu* upišu bilo koji fakultet jer osjećaju taj društveni pritisak i u sklopu toga još i dožive studentsko sagorijevanje, dok istovremeno sve više nedostaje deficitarnih strukovnih zanimanja u Republici Hrvatskoj, poput majstora, pekara, mesara i sl. Stoga studenti smatraju kako bi se trebala uspostaviti nova društvena klima u kojoj se suzbija diskriminacija protiv osoba koje nemaju fakultetsko obrazovanje te potiče u većoj mjeri razvoj osobne dobrobiti i mentalnog zdravlja pojedinaca.

4.2.2. *Prijedlozi za implementaciju na razini sveučilišta, fakulteta i odsjeka*

Sveučilište u Zagrebu

Odgovori studenata Sveučilišta u Zagrebu koji se prikazani u nastavku odnose se na sljedeće sastavnice istog: Filozofski fakultet, Farmaceutsko-biokemijski fakultet, Učiteljski fakultet, Fakultet prometnih znanosti, Fakultet šumarstva i drvne tehnologije, Grafički fakultet, Fakultet kemijskog inženjerstva, Fakultet hrvatskih studija, Prirodoslovno-matematički fakultet, Veterinarski fakultet, Arhitektonski fakultet, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet i Ekonomski fakultet.

Među ispitanicima Sveučilišta u Zagrebu, najviše je svojih preporuka omogućila studentska populacija Filozofskog Fakulteta, sa konkretnim smjernicama za poboljšanje odsjeka i sveučilišta u cilju prevencije studentskog sagorijevanja. Studenti Odsjeka za pedagogiju smatraju kako je ponajprije potrebno započeti već u srednjoškolskoj dobi i na samome početku studija sa pripremom budućih studenata na odgovornosti koje ih čekaju te razgovarati više o njihovim očekivanjima, strahovima i sl., dok je tijekom studija potrebno pratiti potrebe i želje studenata prilikom izrade programa, posebno kod osmišljavanja kreativnijih i interaktivnijih zadataka. Predlažu pri tom i poboljšanje organiziranosti studija i odsjeka uz jasno definiranje svih obveza na početku semestra (čime se slažu i studenti Odsjeka za anglistiku, Francuskog jezika i književnosti, Fonetike i Slovakistike, Netherlandistike, Etnologije i kulturne antropologije), realnija očekivanja i postavljene ciljeve koji se od studenata očekuju od strane profesora na fakultetu, posebno u vrijeme pandemije kada su studenti *opterećeni raznim zadacima i aktivnostima koje su iznimno iscrpne i zahtjevne* (isto navode i studenti Germanistike i Fonetike). Nadalje, sukladno studentima Pedagogije, u cilju prevencije studentskog sagorijevanja potrebno je povećati angažman nastavnika (time se slažu i studenti Komparativne književnosti), poboljšati suradnju među profesorima (slažu se i studenti Germanistike, Fonetike, Antropologije), smanjiti količinu studentskih obveza i zadataka koje studenti trebaju ispuniti u istom vremenskom periodu te poboljšati organizaciju rasporeda kako bi se postigla rutina (isto ističu i studenti Etnologije i kulturne antropologije), a ne, kako bi sami ispitanici naveli, *razbacana predavanja do kasno uvečer*. Pri tom smatraju kako bi se trebalo bolje rasporediti kolokvije i ispite (a ne da su *natrpani* svi u mjesec dana) čime se slažu i studenti Kroatistike, Sociologije i Fonetike, te raditi na pojedinom kolegiju postepeno. Uz navedeno, studenti Francuskog jezika i književnosti ističu

da je veliki problem na fakultetima nejednačenost ECTS bodova i uloženog truda za pojedini kolegij, odnosno oni smatraju kako bi rješavanje tog problema doprinijelo suzbijanju stresa i sagorijevanja kod studentske populacije, čime se slažu i studenti Etnologije i Arheologije. Nadalje, studenti Pedagogije smatraju i kako bi se Fakultet trebao pobrinuti za fizičko i mentalno zdravlje svojih studenata te osiguravanje smjernica za budućnost nakon studiranja, kao što jedan od ispitanika predlaže u nastavku:

Korisno je da studenti budu fizički aktivni, bave se hobijima te drugim aktivnostima van fakulteta, tako da bi se trebale osigurati mogućnosti da se oni bave aktivnostima u skladu s njihovim interesima i mogućnostima. Korisno bi bilo da u sklopu studija bude više govora o tome gdje sebe vidimo u budućnosti i da na neki način vidimo svrhu i usmjerenje u ovome što studiramo.

Pri tom, studenti Informacijskih znanosti i Etnologije smatraju kako bi korisno za suzbijanje pojave studentskog sagorijevanja bilo kada bi fakulteti ili Sveučilište organizirali radionice ne samo za slobodno vrijeme studenata, već i obavezne radionice usmjerene poučavanju tehnika aktivnog učenja te metodama efikasnog organiziranja vlastitog vremena i zadataka. Tijekom takvih vrsti radionica, navode studenti Švedskog jezika i književnosti, studenti bi imali priliku govoriti o svojim iskustvima i učiti jedni od drugih, uz stručna predavanja profesora. Osim organiziranja aktivnosti za studente, sukladno studentima smjera Muzeologija i upravljanje baštinom i smjera Poljski jezik i književnost, Sveučilište i pojedini fakulteti bi trebali organizirati i radionice za profesore na temu studentskog sagorijevanja u cilju povećanja razine razumijevanja s njihove strane za studente koji se bore s ovim fenomenom:

Veća briga sveučilišta (i fakulteta pojedinačno) za psihičko zdravlje svojih studenata što se često ignorira, različita besplatna predavanja, radionice (pod uvjetom da su dobro reklamirani i da su kvalitetni kako bi studenti stvarno odlučili sudjelovati u tome), (...) mislim da profesori nemaju dovoljno razumijevanja za studente u ovim situacijama pa mislim da bi trebala biti obavezna predavanja i za njih o mentalnom zdravlju studenata kako bi uspjeli postići neki kompromis.

Kao moguću negativnu posljedicu neadekvatnog informiranja profesora o ozbiljnosti studentskog sagorijevanja, studenti smjera Germanistike i Informacijskih znanosti navode preveliku količinu gradiva koju profesori nameću, što može rezultirati sagorijevanjem:

Važno je i informiranje profesora o studentskim sagorijevanjima. Naime, uglavnom se zadaje previše zadaće, seminara, eseja, istraživanja i ostalih seminarskih obaveza na SVAKOM kolegiju, a to može biti problem - posebice kod dvopredmetnog studija kada studenti imaju i do 10 kolegija i za svaki kolegij trebaju izvršavati zadatke na dnevnoj razini. Tako studenti nemaju gotovo ništa slobodnog vremena, a kada se vrijeme malo oslobodi već stiže nova zadaća. Upravo takve situacije dovode do sagorijevanja, a profesori to uglavnom ne razumiju (ili ih jednostavno nije briga).

Navedenim, uz smanjenje količine gradiva na studiju, slažu se i studenti Anglistike, koji dodaju kako bi se Sveučilište i fakulteti trebali pobrinuti za osmišljavanje aktivnosti koje bi približile profesore i studente i poboljšale njihovu komunikaciju, uz uvođenje radionica o kvalitetnom provođenju vremena kroz učenje, rad i zabavu. Studenti Povijesti smatraju kako bi prevenciju studentskog sagorijevanja i poboljšanje kvalitete studentskog života općenito omogućilo to da predavanja nisu obvezna, pri čemu, kako jedan od ispitanika navodi, *imali bismo više vremena za pisanje seminarskih radova, a usto i društveni život*. I studenti Psihologije nude u svojim odgovorima konkretne smjernice za suzbijanje manifestacije studentskog sagorijevanja usmjerene odsjeku i Sveučilištu općenito. Ponajprije smatraju kako bi profesori trebali biti poticajni, pristupačniji i obzirni te kako bi trebali na vrijeme predstaviti sve informacije vezane uz polaganje kolegija kako ne bi bilo iznenađenja pred ispitne rokove i time potaknuli veći osjećaj kontrole i kompetentnosti kod studenata. Pri tom, studenti Sociologije i Španjolskog jezika i književnosti naglašavaju njegovanje individualnog pristupa u poučavanju, odnosno da se u obrazovnom visokoškolskom procesu uvažava istovjetno i intelektualni i socio-emocionalni razvoj studenta. U sklopu odnosa student-profesor u nastavničkom procesu, studenti Kroatistike naglašavaju važnost uvažavanja kritičkog mišljenja i postavljanja pitanja od strane studenata, ne bi li se na taj način stvorila opuštenija atmosfera i smanjio strah prema profesorima i studiranju, a samim time i razina stresa koja prouzrokuje sagorijevanje. Za povećanje razumijevanja od strane profesora za studente koji prolaze kroz sagorijevanje, ali i općenito, zalažu se i studenti smjera Povijesti umjetnosti, Etnologije, Francuskoga jezika i književnosti, Sociologije i Germanistike, a studenti Turkologije i Švedskog jezika i književnosti naglašavaju kako je to potrebno pogotovo u doba pandemije i prirodnih nedaća kojima smo se imali prilike nedavno susresti u Hrvatskoj. Pri tom, studenti Etnologije i kulturne antropologije, Sociologije, Informacijskih znanosti i Komparativne književnosti dodaju i kako bi se studentsko sagorijevanje trebalo uvažiti pri ocjenjivanju i vrednovanju studentskih radova, odnosno na temelju odnosa povjerenja i razgovora

o stanju studenta procijeniti na koji način bi mu se mogao proces prilagoditi. Uz to, profesori i cjelokupni sustav Sveučilišta bi trebali, prema mišljenju studenata Psihologije, poticati i ohrabrivati studente da se jave službama koje bi im mogle pomoći u prevenciji i smanjenju sagorijevanja (time se slažu i studenti Germanistike i Lingvistike koji smatraju kako su fakulteti zaduženi za adekvatno informiranje studenata o vrstama podrške na koje imaju pravo), uz uvođenje obveznog razgovora sa psihologom za sve studente minimalno dva puta godišnje, što ističu neophodnim i studenti Etnologije i Arheologije. I na Odsjeku za psihologiju studenti također ističu potrebu za boljom strukturom i organizacijom nastave samog smjera, bolje definiranim zahtjevima na pojedinim kolegijima, većom fleksibilnosti studentskih rokova, a uz to predlažu povećanje praktičnog rada i pripreme za "stvarni", profesionalni svijet uz smanjenje količine teorijskog udjela u programu kao mjeru za borbu protiv studentskog sagorijevanja (time se slažu i studenti Anglistike, Francuskog jezika i književnosti, Germanistike i Lingvistike, Turkologije, Povijesti umjetnosti i Etnologije). Uz uvođenje više praktičnog rada, a smanjenje teorijskog dijela nastave, studenti Fonetike i Lingvistike predlažu kao mogući mjeru suzbijanja studentskog sagorijevanja provođenje tjednog praćenja rada studenata koje bi se, kako navode studenti, i trebalo provoditi sukladno Bolonjskoj reformi visokog školstva, a što bi ujedno u najvećoj mjeri potaklo studente na kontinuirani rad.

Većinski dio preporuka za suzbijanje studentskog sagorijevanja od strane studenata ostalih smjerova Filozofskog fakulteta odnosi se na izvođenje nastave, količinu gradiva i provođenje ispita: studenti Odsjeka za filozofiju predlažu općenito smanjenje zahtjeva i količine gradiva na kolegijima (time se slažu i studenti Germanistike, Turkologije, Kroatistike i Fonetike), a studenti Komparativne književnosti osim toga smatraju kako bi pomoglo i uvođenje obaveznih kolokvija za sve kolegije, uz ukidanje pisanja jednog završnog ispita tek na kraju semestra, a sve to uz kreativniju raspodjelu studentskih obveza unutar kolegija (primjerice putem kvizova, kraćih radova, portfolija i sl.) i više vremena za izvršavanje obveza (time se slažu i studenti Francuskog jezika i književnosti). Pri tom, studenti smjera Povijesti umjetnosti predlažu kao moguće rješenje za jednostavniju organizaciju ispita, podjelu na "tjedne nastave" i "tjedne kolokvija", a kao mjeru protiv pojave studentskog sagorijevanja posebno naglašavaju povećanje obujma terenske nastave. Studenti Rusistike posebnu ulogu pojavi studentskog sagorijevanja pridaju domaćim zadaćama te sukladno tome navode sljedeće: *tužno je što na fakultetu uopće postoje jer uz provedeni cijeli dan na laptopu, nemamo odmor nego moramo samo nastaviti raditi*. Osim prethodno spomenute

preporuke smanjenja količine gradiva u cilju sprječavanja pojave studentskog sagorijevanja, studenti Lingvistike predlažu i modernizaciju strukture izvođenja programa na fakultetu uz ponudu zanimljivijih kolegija, a studenti Talijanistike dodaju i kako bi se trebalo smanjiti trajanje pojedinih predavanja budući da, kako nekolicina studenata navodi, *nakon sat i pol gubi se koncentracija, što je nezgodno ako predavanje traje preko 2 sata*, čime se slažu i studenti Turkologije, Lingvistike i Etnologije. Konačno, što se tiče Filozofskog fakulteta, mnogi studenti, posebice sa Odsjeka za etnologiju i kulturnu antropologiju i Odsjeka za povijest, smatraju kako bi poboljšanje učinkovitosti i kvalitete birokratskog sustava na fakultetima također doprinijelo smanjenju pojave studentskog sagorijevanja.

Veliki broj komentara vezanih uz poboljšanje fakulteta i Sveučilišta općenito u cilju prevencije studentskog sagorijevanja iskazali su i studenti Farmaceutsko-biokemijskog fakulteta i to sa smjerova Medicinske biokemije i Farmacije. Studenti Medicinske biokemije smatraju kako bi za suzbijanje manifestacije studentskog sagorijevanja na njihovom smjeru trebalo ponajprije revidirati kurikulum s velikim naglaskom na ostvarivanje mogućnosti parcijalnog polaganja ispita, kolokviranja i općenito fleksibilnijeg načina studiranja, uz povećanje praktičnog dijela rada i smanjivanje, kako je jedan od ispitanika naveo, *monotonog teoretskog dijela koji više iscrpljuje* i produljenje perioda od završetka semestra do početka ispita kako bi se studentima omogućilo adekvatno vrijeme za učenje i time smanjila razina stresa pred završne ispite. Studenti navode kako bi izrazito korisno bilo odmah na početku studija detaljno informirati bruceše o onome što se od njih očekuje, povećati razumijevanje od strane profesora za problematiku studentskog sagorijevanja i za dobrobit studenata uopće te više govoriti o tom fenomenu i o Savjetodavnome centru. Uz to, kao i studenti Filozofskog fakulteta, smatraju kako bi fakultet i Sveučilište trebali organizirati više aktivnosti za slobodno vrijeme studenata kako bi se smanjila razina studentskog sagorijevanja, a koje bi bile usmjerene na raznovrsne teme, od sporta do radionica za poboljšanje mentalnog zdravlja studenta uz učenje metoda za uspješno savladavanje stresnih situacija i učenja.

Studenti smjera Farmacije, uz veće razumijevanje od strane profesora i više pažnje posvećene studentskom sagorijevanju i mogućnostima podrške, smanjenje teorijskog i povećanje praktičnog dijela studija, ukidanje završnog ispita i uvođenje mogućnosti kolokviranja i parcijalnog polaganja ispita, bolju organizaciju studija, smanjenje količine gradiva i pristupačnije savjetovanje na razini fakulteta, savjetuju i sljedeće preporuke za suzbijanje studentskog sagorijevanja: kvalitetnije

savjetovanje kod odabira fakulteta, više ispitnih rokova, manje usmenih ispita i češće manje provjere (*Žalosno je da nakon toliko godina Bologne i dalje velika većina profesora ne dopušta kolokvije, nego se svi kolegiji polažu kroz 2-3 tjedna*), reorganizacija održavanja kolegija (*model gdje se odsluša jedan kolegij pa se održi ispit, zatim se krene slušati sljedeći kolegij*), omogućavanje studentima preventivnog razgovora sa psihologom na samom fakultetu, veća fleksibilnost prilikom odabira datuma polaganja određenog predmeta, viša razina karijernog savjetovanja studenata i pedagoške edukacije profesora.

Sa Učiteljskog fakulteta svoje su prijedloge iskazali studenti integriranog smjera s engleskim jezikom, koji smatraju da bi kod smanjenja pojave studentskog sagorijevanja pomoglo uvođenje više metodike i praktičnih kolegija, *umjesto nepotrebnih da se popuni satnica*, te spajanje sličnih predmeta.

Na Fakultetu prometnih znanosti, studenti smjera Inteligentni transportni sustavi savjetuju kao mjeru prevencije studentskog sagorijevanja povećanje razumijevanja od strane profesora prema tom fenomenu, studentskim obvezama općenito te, kako dodaju studenti Zračnog prometa, prema socio-ekonomskoj situaciji studenata i prema svemu tome, posebice u periodu pandemije, prilagoditi obrazovni proces. Uz navedeno, studenti smjera Informacijsko-komunikacijskog prometa, smatraju kako bi i smanjenje obveznosti praćenja i plaćanja fakulteta doprinijeli suzbijanju studentskog sagorijevanja. Sa povećanjem razine razumijevanja od strane profesora slažu se i studenti Cestovnog prometa koji navode i kako bi trebalo osmisliti bolji plan i program fakulteta, povećati praktičan dio rada te teorijske ispite zamijeniti praktičnim zadacima, čime se slažu i studenti Logistike:

Pomoglo bi svim studentima da je sustav takav da se na fakultetima uči ono što će nam zaista trebati i da se stavlja fokus na to. (...) Upisali smo fakultete da učimo ono što nas zanima, a ne da sagorijevamo učeći nešto što nam vjerojatno nikad u životu neće trebati.

Vezano uz povećanje praktičnog dijela rada na kolegijima, studenti Fakulteta šumarstva i drvne tehnologije predlažu povezivanje programa s potrebama javnog i privatnog sektora, odnosno tržišta, što bi doprinijelo stvaranju osjećaja pronalaženja smisla i svrhe u studiranju te smanjilo razinu studentskog sagorijevanja.

Sa Grafičkog fakulteta svoje su preporuke ostavili studenti Tehničko-tehnološkog smjera, koji smatraju kako bi, uz već navedenu potrebu dostupnog psihologa na fakultetu i bolju organizaciju, modernizacija kurikuluma uz uvođenje novih digitalnih saznanja doprinijelo manjoj pojavnosti studentskog sagorijevanja, a sa smjera Multimedije naglašavaju potrebu za dostupnijom psihološkom podrškom od strane fakulteta i Sveučilišta.

Dok sa Fakulteta kemijskog inženjerstva i tehnologije kao mjere prevencije studentskog sagorijevanja ispitanici predlažu omogućavanje adekvatnog vremenskog razmaka između ispita i kolokvija te uzimanje u obzir mišljenja i stavova studenata pri uvođenju promjena, na Fakultetu hrvatskih studija, studenti smjerova Komunikologije i Kroatistike smatraju da bi sljedeće mjere na njihovim odsjecima i fakultetu smanjile sagorijevanje studenata: jasno definirane mogućnosti korištenja studentskog savjetovališta, redovna regulacija profesora što se tiče izvođenja kolegija i njihovog odnosa prema studentima uz povećanje razine razumijevanja od strane profesora za studentsko sagorijevanje, poboljšanje plana i programa studiranja, aktivno slušanje mišljenja studenata od strane profesora, povećanje praktičnog udjela u kolegijima, podizanje razine svijesti o studentskom sagorijevanju, dovoljno dugi vremenski rokovi za obavljanje zadataka kako bi se omogućilo uspostavljanje ravnoteže između privatnog i akademskog života, bolja organizacija samog fakulteta i raspodjela termina ispita uz uvođenje raznovrsnijih metoda provjere znanja (umjesto seminara uvesti portfolio, recenzije knjiga, manje i učestalije provjere znanja i sl.), ukidanje ocjena uz izjednačavanje zahtjeva kolegija i ECTS bodova.

Na Prirodoslovno-matematičkom fakultetu sa smjera Matematike, kao mjeru protiv studentskog sagorijevanja predlažu povećanje broja ispitnih rokova, a studenti Veterinarskog fakulteta navode potrebu za smanjenjem fakultetskih obveza, poboljšanje organizacije fakulteta, raspodjele ispitnih rokova i provođenja nastave uz postavljanje naglaska više na praktičan rad negoli na teorijski dio te poboljšanje razine razumijevanja i poštovanja od strane profesora čime bi se ostvarila i opuštenija atmosfera na fakultetu.

Studenti Arhitektonskog fakulteta, smjera Arhitekture i urbanizma, predlažu nanovo koncipiranje studijskih programa pri čemu bi se reorganizirali kolegiji na način da se smanji količina obveza i očekivanja, uz bolju organizaciju gradiva, ispitnih rokova i ujednačavanje ECTS bodova s realno uložnim trudom za pojedini kolegij. Sa Studija dizajna navode kao mjere

prevencije studentskog sagorijevanja povećanje samostalnosti studenata u nastavi i studentskim obvezama uz smanjenje zahtjeva na fakultetu i povećanje razine razumijevanja za studentsko sagorijevanje od strane fakultetske zajednice.

Veliki broj preporuka s indikacijama za njihovu implementaciju u praksi ponudili su i studenti Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta. Studenti smjera Socijalna pedagogija predlažu sljedeće mjere u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja: poboljšanje raspodjele ispitnih rokova, uvažavanje mišljenja studenata u vezi s obavezama na fakultetu, uvođenje besplatnog savjetovanja na fakultetu i predavanja o adekvatnom rješavanju stresnih situacija, povećanje popularnosti usluga potpore kod studiranja (studentskih savjetovališta), i to ne samo kada dođe do poteškoća u studiju. Nadalje, studenti predlažu i važnost poticanja razvoja studentskih udruga od strane fakulteta i sveučilišta koje će pomoći studentima u održavanju motivacije za studij, postavljanja naglasaka na diskusiju o važnosti mentalnog zdravlja u akademskom okruženju, smanjenje grupnoga rada i povećanje broja ispitnih rokova i kolokvija, poboljšanja suradnje između studenta i profesora uz veće razumijevanje od strane nastavnika za studente koji prolaze kroz sagorijevanje te provođenja savjetovanja/terapije, grupne ili individualne, na razini svakog fakulteta.

Prijedlozi studenata Logopedije za njihov smjer, fakultet i sveučilište, osim poboljšanja organizacijske strukture, su sljedeći: dulji vremenski rokovi za predaju fakultetskih zadataka (*profesori nisu dovoljno organizirani i ne javljaju nam obaveze ni približno na vrijeme*), postaviti veći naglasak na sadržaje koji predstavljaju srž studija uz smanjenje zahtjeva kolegija koji nisu toliko usko vezani uz buduće zanimanje, naglašavanje važnosti psihičkog zdravlja na fakultetu, a što se tiče organizacije odsjeka i fakulteta u doba pandemije jedan od ispitanika nudi uvid u stanje s prijedlozima za poboljšanje:

Budući da sam na prvoj godini i nisam stekla dojam pravog studiranja, na mene najviše utječe neizvjesnost uzrokovana mjerama zbog pandemije. Mislim da bi se mnogi fakulteti mogli bolje organizirati po tom pitanju i pružiti bolju razinu edukacije i obrazovanja svojim studentima. Npr. mnoge su vježbe otkazane jer ih je "nemoguće" provesti, a i satnica kolegija je reducirana na mnogim fakultetima. A s druge strane, od studenata se očekuje rad i znanje koje im nije adekvatno pruženo.

Za doba pandemije ispitanici naglašavaju i važnost dobre međusobne interakcije studenata i profesora, pogotovo tijekom online studiranja koje im izaziva dodatan stres, uz prilagodbu profesora za ispitne rokove s obzirom na potrebe studenata i poticanje samostalnog rada. Pri tom, studenti predlažu uvođenje evaluacije studentskih rokova u cilju prilagođavanja vremena između ispita i broja samih rokova, kako bi se studenti stigli pripremiti na vrijeme, ali i omogućavanje adekvatne edukacije profesora o efektivnoj komunikaciji sa studentima. Nadalje, studenti smjera Logopedije smatraju kako je obveza fakulteta i Sveučilišta osigurati studentima seminare i radionice putem kojih će ih se podučiti kako adekvatno upravljati stresnim situacijama, ali i organiziranje raznolikih tipova studentskih druženja te veću izloženost informacijama o uslugama Studentskog savjetovališnog centra. Također, studenti smatraju kako bi za suzbijanje studentskog sagorijevanja pomoglo pružanje jasnih i preciznih informacija o očekivanjima od studenata na početku svakoga semestra uz pravovremene obavijesti o događanjima na fakultetu te uvažavanje onoga što studenti pišu u studentskim anketama (*većinom je dojam da se one ispunjavaju reda radi jer ih nitko zapravo ne čita*).

S Edukacijsko-rehabilitacijskog fakulteta važne smjernice za prevenciju studentskog sagorijevanja na razini fakulteta i Sveučilišta ponudili su i studenti smjera Edukacijska rehabilitacija, koji smatraju ponajprije kako bi se s učenjem o strategijama suočavanja i prevladavanja stresa i vještina za samoprocjenu stanja stresa trebalo započeti već u osnovnim i srednjim školama. Nadalje, studenti navode i važnost osiguravanja sveobuhvatnih i dostupnih studentskih usluga u mjestu studiranja i mjestu stanovanja uz veću upoznatost studenata sa mjestima pružanja podrške, uvođenja više programa za podršku studentima, pri čemu ističu sportske aktivnosti i grupe s ciljem pružanja međusobne podrške studentima. Naglašavaju zatim i važnost educiranja profesora o sindromu studentskog sagorijevanja te kako ga prevenirati, a pri tom naglašavaju kako i već razgovor s profesorima o stresu s kojim se susreću i individualan pristup kod osmišljavanja i izvršavanja pojedinih fakultetskih obveza mogu uvelike pomoći, kako ne bi došlo do preklapanja ispita i akademskih obveza u kratkom vremenskom periodu što uvelike studentima stvara stres, a samim time i studentsko sagorijevanje. Nadalje, kao i kolege s drugih smjerova, smatraju kako bi poboljšanje cjelokupne organizacije fakulteta i dogovor sa studentima oko izvršavanja studentskih rokova uvelike pridonijeli suzbijanju studentskog sagorijevanja: *također bi pomogla i bolja raspoređenost ispita (i razlamanje na manje cjeline koje bi se ispitivale putem kolokvija)*, zbog

većeg broja predmeta (oko 10 po semestru). Naposljetku, studenti smatraju izrazito korisnim i pružanje mogućnosti razgovora s psihologom na razini fakulteta.

Studenti Ekonomskog fakulteta, točnije smjera Financija, također predlažu kao adekvatnu mjeru za suzbijanje studentskog sagorijevanja uvođenje ureda za savjetovanje studenata u sklopu fakulteta uz obvezno prisustvo barem dva puta u toku semestra te, kako navode: *ako ne svake godine, onda barem zadnje godine diplomskog studija da se lakše nose sa stresom završetka obrazovanja i početkom samostalnog života.* Kao i kolege prethodno navedenih sastavnica, ističu važnost poboljšanja interakcije sa profesorima i razumijevanja prema studentima, posebice onima koji prolaze kroz studentsko sagorijevanje, čime se slažu i studenti smjera Poslovne ekonomije. Uz sve navedeno, studenti Menadžmenta dodaju i sljedeće prijedloge: najava zadataka i obveza na vrijeme, dogovor sa studentima oko datuma ispitnih rokova, smanjenje akademskih obaveza uz osuvremenjivanje fakultetskog sustava (*profesori nerijetko traže nebitne i velike količine informacija, a zanemare ono bitno i u praksi primjenjivo*) što bi omogućilo povećanje motivacije kod studenata i smanjenje *burnout-a.*

Preporuke studenata za suzbijanje studentskog sagorijevanja koje slijede u nastavku odnose se na sljedeće sastavnice Sveučilišta u Rijeci: Filozofski fakultet, Učiteljski fakultet, Ekonomski fakultet, Fakultet za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu, Pomorski fakultet, Fakultet zdravstvenih studija, Medicinski fakultet, Fakultet dentalne medicine, Tehnički fakultet i Pravni fakultet.

Sa Sveučilišta u Rijeci najveći broj preporuka dolazi od studenata Filozofskog fakulteta. Studenti Pedagogije smatraju kako bi za smanjenje manifestacije studentskog sagorijevanja doprinijele mjere koje se odnose na organizaciju, aktivnosti i međuljudske odnose na fakultetu i odsjeku. Kao što je to česti slučaj bio i kod studenata Sveučilišta u Zagrebu, ispitanici i u ovom slučaju naglašavaju prvobitno važnost poboljšanja komunikacije i odnosa općenito između studenata i profesora, pri čemu ističu potrebu za prisnijim odnosom s profesorima koji razvija suosjećanje i poticaj za pronalaskom najboljeg rješenja za određeni problem i s obzirom na to, čak predlažu druženje profesora i studenata mimo predavanja u cilju ostvarivanja adekvatne podrške. Poboljšanje odnosa između studenta i profesora predlažu i studenti Kroatistike, Filozofije i Anglistike koji smatraju kako profesori trebaju više poticati studente da se obrate Studentskom savjetovališnom centru i otvorenije govoriti o njihovom mentalnom zdravlju, a kolege sa smjera Kulturologije poseban naglasak postavljaju na uvažavanje mišljenja studenata i razumijevanje stresnih faktora u procesu studiranja, kao što su studentski posao i privatni problemi (čime se slažu i studenti Talijanistike, Anglistike i Filozofije):

Trebalo bi uključiti studente i njihove probleme u nastavu, to jest, redovno ispitati studente o tome jesu li zadovoljni sa kolegijima i obavezama te dati priliku studentima da izraze svoje nezadovoljstvo/zadovoljstvo - ukratko, slušati studente.

(...) stjecanje uvida u kompletan studentski život (fakultetske obaveze, studentski posao, zabava i hobiji). Navodim ovo, jer mislim da neki profesori često zaboravljaju činjenicu kako studenti i rade, ne za džeparac, nego za plaćanje smještaja, prehrane, itd. Kad nemaju uvjeta za tako nešto, počinje stres, briga i onda si organiziraju intenzivan ritam kako bi si osnovne stvari omogućili.

Osim navedenog, studenti Pedagogije smatraju i kako bi se trebala razviti takva akademska atmosfera u kojoj se i studenti međusobno podržavaju (što navode i studenti Anglistike), primjerice

putem nekih organiziranih aktivnosti (*grupne konzultacije kod izrade seminara ili nešto slično čime bi se potaknulo na razgovor o tome gdje smo zapeli, što nas muči i dr.*), ali i općenito, posebice u kontekstu jednopredmetnih i dvopredmetnih studenata. Što se tiče organizacijske strukture, studenti Pedagogije smatraju kako bi se trebala povećati fleksibilnost kod izvođenja ispitnih rokova i raspoređenost obveza tijekom semestra (što navode i studenti Talijanistike, Povijesti, Germanistike, Kroatistike, a studenti Anglistike navode kako bi to suzbilo studentsko sagorijevanje posebno na dvopredmetnim studijima gdje su preklapanja obveza vrlo česta i to onemogućava adekvatno rješavanje zadataka na vrijeme), poboljšati organizaciju studijskih programa i fakulteta općenito, a smatraju i kako je pravovremena informiranost studenata ključan faktor u poboljšanju motivacije za rad i smanjenju razine stresa. U kontekstu organizacije ispita i aktivnosti za studente u sklopu pojedinih kolegija, studenti Talijanistike, Anglistike i Povijesti smatraju i kako bi suzbijanju studentskog sagorijevanja doprinijela veća mogućnost kolokviranja, odnosno, kako bi i trebalo biti sukladno Bolonjskoj strukturi studiranja, slobodan odabir polaganja kolegija putem kolokvija ili završnog ispita, a ne da kolokviji i razni zadaci budu uvjet za izlazak na završni ispit:

Sve skupa uz dodatne aktivnosti poput seminara, prezentacija, lektira i zadaća koje svaka nose tot. bodova za završni kod studenata konkretno kod mene izaziva osjećaj nezainteresiranosti, manjka sposobnosti i želju za odustajanjem.

Pri tom, studenti Kroatistike predlažu, ukoliko navedena opcija slobodnijeg odabira nije u mogućnosti, povećanje broja ispitnih rokova, a studenti Anglistike smatraju da bi slobodnijem studiranju i smanjenju stresa na studiju doprinijelo ukinuće rokova. Osim navedenog, studenti Pedagogije predlažu i sljedeće mjere: postavljanje većeg naglaska na razvijanju kritičkog mišljenja kod usvajanja gradiva uz smanjenje činjeničnog učenja i količine obveza na kolegijima (što smatraju i studenti Talijanistike, Anglistike, Germanistike, Povijesti umjetnosti i Povijesti, a studenti Kroatistike naglašavaju da je ta mjera posebno potrebna na posljednjoj godini studija), manje grupnih radova kod izvršavanja obveza na kolegijima (studenti smjera Kulturologije dodaju i važnost smanjenja očekivanja, posebice kod slučajeva studentskog sagorijevanja i tijekom pandemije kada se posebno zahtjeva individualni pristup i više vremena za izvršavanje obveza, pri čemu bi još dodatni poticaj pružilo i prevađanje literature na hrvatski jezik), veći fokus na poticanje mentalnog zdravlja studenata uz pravovremeno upoznavanje sa psihološkim savjetovalištem i

podrškom od strane profesora u tom pogledu, individualniji pristup i usklađenost profesora kod osmišljavanja i izvršavanja akademskih obveza:

(...) vrlo često se dogodi da jedno vrijeme nemamo obaveze na fakultetu, a u jednom trenutku imamo za predati nekoliko radova u isto vrijeme. Smatram da je zato važno da se profesori određenih kolegija međusobno koliko toliko usklade oko rokova ili da rokovi budu fleksibilni i podložni promjeni ovisno o studentskim potrebama.

Ispitanici smjera Pedagogije smatraju i kako bi se veća razina pažnje trebala posvetiti organizaciji rasporeda predavanja i to, kako navode, *posebno dvopredmetnih studija čija su predavanja često u koliziji* (čime se slažu i studenti Anglistike, Germanistike i Talijanistike). Studenti navode kako bi i uvođenje razgovora sa odgojno stručnjacima iz prakse doprinijelo već od preddiplomskog studija već toliko priželjkivanom povećanju praktičnog udjela u akademski rad, uz smanjenje teorijskog dijela (pri tom studenti Kulturologije navode kako bi već veliki korak za poboljšanje bilo kada bi profesori dijelili vlastita iskustva iz prakse), ali i radionica o studentskom sagorijevanju za profesore i studente (što navode i studenti Anglistike, Kroatistike, Povijesti i Talijanistike), no i radionica koje će omogućiti studentima da *nauče kako učiti* kako predlažu studenti Anglistike. Studenti smjera Pedagogije dodaju i kako bi omogućavanje neobaveznog pohađanje nastave također uvelike doprinijelo suzbijanju studentskog sagorijevanja. Što se tiče povećanja udjela praktičnog rada, studenti smjera Povijesti i Filozofije dodaju i kako bi povećanje terenske nastave i stručne prakse doprinijele rastu studentske motivacije za učenje, ali i za samo buduću profesiju, uz smanjenje razine stresa, s čime se slažu i studenti Povijesti, Talijanistike, Anglistike i Kroatistike koji dodaju i potrebu za aktivnostima usmjerenima studentima:

Aktivnosti koje bi u trenutnoj epidemiološkoj situaciji bile osmišljene na temelju potreba studenata i njima na korist (u fizičkom, psihičkom i formacijskom pogledu): pružanje informacija o pomoći koju studenti mogu koristiti, osiguravanje termina za razgovor s psiholozima i sl.

Dodatne mjere poboljšanja navode dvopredmetni studenti Pedagogije, koji osim poboljšanja organizacije rasporeda i kohezije sa studentima jednopredmetnog studija, predlažu poboljšanje ravnopravne uravnoteženosti između uloženog truda, zadataka i sadržaja na kolegijima

i raspodjele ECTS bodova (s čime se slažu i studenti smjera Povijest umjetnosti, Anglistike i Filozofije), ali i pružanje jednake potpore studentima jednopredmetnog i dvopredmetnog studija. Osim navedenog, studenti Pedagogije predlažu i sljedeće mjere:

Više mogućnosti pri odabiru izbornih predmeta (nerijetko neželjeni predmeti postaju obvezni). Ukidanje završnih ispita ili barem mogućnost kolokviranja. Bolja regulacija ECTS bodova i obveza na pojedinom kolegiju. Veci naglasak na slobodno vrijeme studenta kako bi mogli raditi (tako stjecući iskustvo, ali i kao financijska podrška) i volontirati (pogotovo ako je volontiranje vezano uz studijsko područje - u tom smislu podržati studente eliminirajući neke obveze).

Studenti Pedagogije u kombinaciji s Talijanskim jezikom i književnosti predlažu kao mjeru za suzbijanje studentskog sagorijevanja da *određeni kolegiji imaju bolje organizirane aktivnosti, u skladu sa svojim ECTS bodovima, a ne da se studenti zatrpaju sa svakakvim vanrednim obaveznim aktivnostima koje ni ne ulaze u okvir onoga što se uči sa određenim kolegijem*. A studenti Talijanistike, kao mjeru za suzbijanje studentskog sagorijevanja usmjerenu svom odsjeku, predlažu smanjenje subjektivnog ocjenjivanja te realnija očekivanja od studenata, posebno jer većini na početku studija talijanski jezik nije materinji jezik. S druge strane, studenti Germanistike smatraju kako bi profesori na njihovom odsjeku trebali povećati dostupnost i razumijevanje prema studentima u cilju smanjenja stresnih situacija i pojave studentskog sagorijevanja (*Većina studenata će radije krivo napraviti zadatak kojega nisu dobro razumjeli nego pitati profesora za detaljnije upute, sve zbog straha od osuđivanja*).

Nadalje, studenti smjera Psihologije smatraju kako bi smanjenju studentskog sagorijevanja ponajprije doprinijelo uvođenje radionica i edukacija o ovoj temi, odnosno preventivnih radionica i predavanja o boljoj organizaciji, informacijama gdje potražiti potporu, pomoć i kako se nositi sa sagorijevanjem, počevši već od studenata prve godine. Kao i kod studenata Pedagogije i u ovom slučaju se iskazao veliki zahtjev za fleksibilnijim predavanjima i rokovima predaje uz uvažavanje silnih obveza iz raznih kolegija, bolje usklađivanje ECTS bodova s obvezama kolegija, smanjenje količine zahtjeva, ukidanje obveznog dolaska na predavanja jasnije i detaljnije objašnjenje o opcijama zapošljavanja i postavljanje većeg naglaska na praktičan rad jer, kako bi studenti objašnjavaju potreban je *drugačiji sustav, posebice kad je riječ o provjerava znanja i ispitima koji su toliko nagurani da ne preostaje ništa drugo nego kampanjsko učenje, čak i kada želim više vremena uložiti u učenje*.

Sa Učiteljskoga fakulteta, svoje su preporuke za suzbijanje studentskog sagorijevanja naveli studenti smjera Ranog i predškolskog odgoja i obrazovanja koji smatraju kako je potrebno prvobitno poboljšati organizaciju rada na fakultetu, ali i komunikaciju profesora i studenta u cilju pružanja adekvatne pomoći u stresnim situacijama na studiju i općenito podršku tijekom studiranja, a isto navode i studenti Akademije primijenjenih umjetnosti, smjera Likovna pedagogija.

Preporuke studenata Ekonomskog fakulteta, točnije, smjera Ekonomije, se odnose na uvođenje otvorenijeg pristupa i razgovora sa studentima o studentskom sagorijevanju i adekvatnim edukacijama za profesore i studente na tu temu. S navedenim se slažu i studenti smjera International Business, koji dodaju kako bi se radionice na temu psihološke pomoći trebale izvoditi barem dva puta godišnje i to obvezno za sve studente, uz dodatne izborne, ali kako bi trebalo bolje rasporediti datume kolokvija i predaje radova u cilju omogućavanja adekvatne količine vremena u cilju smanjenja stresa te povećati i razumijevanje profesora za studente koji prolaze kroz studentsko sagorijevanje, posebice u slučajima zahtjevnijih kolegija.

Studenti Fakulteta za menadžment u turizmu i ugostiteljstvu sa smjera Menadžment u turizmu, smatraju kako bi za suzbijanje studentskog sagorijevanja trebalo osmisliti zanimljiviji sadržaj i načine predstavljanja istog na fakultetu, uz poboljšanje karijernog savjetovanja, odnosno uvida u mogućnosti zaposlenja nakon završetka studija.

Za prevenciju studentskog sagorijevanja na Pomorskom fakultetu predlažu povećanje praktičnog djela rada kako bi pronašli smisao studiranja te povećali kvalitetu obrazovanja putem zapošljavanja profesora sa zahtijevanim iskustvom u praksi ne bi li na taj način omogućili studentima bolji uvid u struku. Što se tiče same organizacija fakulteta, sa smjera Logistike i menadžmenta u pomorstvu studenti nude sljedeću preporuku:

Ili apsolutno poštivanje "Bolonje" (mogućnost kolokviranja kolegija) ili držanje klasičnog načina studija a ne kombinacija i jednog i drugog, uzevši u obzir da se iz oba modela koriste elementi koji najviše opterećuju studenta.

I studenti Brodostrojarstva se slažu s navedenim, a dodaju i kako je potrebno smanjiti količinu gradiva na pojedinim stručnim predmetima, uz omogućavanje jasnih i preciznih uputa za izvršavanje akademskih obveza.

Dok studenti Fakulteta zdravstvenih studija, točnije smjera Radiološka tehnologija, za borbu protiv studentskog sagorijevanja na razini fakulteta uglavnom predlažu povećanje fleksibilnosti studentskih rokova, studenti Medicinskog fakulteta nude nešto više preporuka usmjerenih na fakultet i sveučilište općenito: oni smatraju kako bi ponajprije trebalo studentima omogućiti dostupniju psihološku pomoć te više informacija kome se obratiti u stresnome periodu i kod pojave prvih znakova studentskog sagorijevanja. Nadalje, studenti smatraju kako bi se trebala promovirati svijest *da nije smak svijeta dobiti "lošu" ocjenu, da je u redu ne biti savršen*, uz povećanje razine razumijevanja od strane profesora i poboljšanja kvalitete komunikacije s profesorima, ali i uvođenje više praktičnoga rada putem kojeg se, kako studenti navode, najbolje uči, posebice u medicinskoj struci. U tom kontekstu, studenti ističu važnost smanjenja studentskih obveza na fakultetu i postavljanje većeg fokusa na kolegije koji su usko vezani uz struku, u cilju smanjenja razine stresa. Uz navedeno, studenti medicine smatraju kako bi se na fakultetu više trebala promicati važnost mentalnog zdravlja studenata, a već se može započeti s tim procesom postavljanjem info i interaktivnih sadržaja na temu studentskog sagorijevanja na službenim fakultetskim i sveučilišnim web stranicama, ali i uvođenjem radionica o mentalnom zdravlju i studentskom sagorijevanju te organizacijom druženja studenata putem sportskih aktivnosti, posebno jer je pandemija uzrokovala smanjenje socijalizacije.

Studenti smjera Sanitarnog inženjerstva također promiču smanjenje teorijskog i povećanje praktičnog djela studija, no uz to predlažu i poboljšanje raspodjele obveza na kolegijima, povećanje slobode u odlukama studenata u procesu studiranja, uvažavanje odgovora koje studenti ostavljaju putem evaluacijskih anketa na fakultetu i uvođenje besplatnih tjednih razgovora sa psiholozima za studente koji žele i smatraju da im treba pomoć.

Na Fakultetu dentalne medicine studenti predlažu kao mjere za suzbijanje studentskog sagorijevanje sljedeće mjere: povećanje broja ispitnih rokova uz smanjenje broja kolokvija, smanjenje preklapanja predavanja i obveza na fakultetu, pravodobno pružanje informacija studentima o njihovim obvezama, bolja organiziranost nastave, ispitnih rokova i datuma predaja studentskih radova, uvođenje radionica na temu *burnout*-a, poboljšanje kvalitete komunikacije s profesorima, postavljanje jednakih pravila i kriterija za sve studente i realnu zahtjevnost kolegija s obzirom na predodređene ECTS bodove.

Konačno, dok na Tehničkom fakultetu sa smjera Elektronike predlažu ujednačavanje ponuđene količine znanja i one zahtijevanog, uz smanjenje akademskih obveza općenito kako bi se studentima omogućilo adekvatno slobodno vrijeme za vlastite interese, posebice u doba pandemije, studenti Pravnog fakulteta kao mjere protiv studentskog sagorijevanja predlažu smanjenje zahtjevnosti na studiju i studentskih obveza na kolegijima, uvođenje dodatnih ispitnih rokova i pravovremene informiranosti studenata, povećanje razine podrške od strane profesora kod manifestacije studentskog sagorijevanja u cilju *normaliziranja* tog fenomena u akademskoj zajednici i provođenje veće količine praktičnog rada jer, kako studenti navode, oni *su zakopani u literaturu i u većini slučajeva sami jer nemaju preveliku podršku profesora, gubi se odnos profesor-student zbog natrpanosti rasporeda, rokova i obaveza.*

Preporuke za suzbijanje studentskog sagorijevanja na sastavnicama Sveučilišta u Osijeku naveli su u istraživanju studenti Odjela za biologiju, Fakulteta agrobiotehničkih znanosti, Pravnog fakulteta i Akademije za umjetnost i kulturu.

Najveći broj odgovora napisali su studenti Odjela za biologiju koji smatraju kako bi prevenciji studentskog sagorijevanja doprinijelo uvođenje prave "Bolonje", usklađivanja stvarnog angažmana u okviru kolegija sa brojem ETCS bodova i veće slobode izbora tijekom studija jer, kako studenti navode, *studenti sveučilišta u Europi imaju daleko veću slobodu u izboru kolegija (obavezni + izborni koje mogu organizirati na način koji njima odgovara)* što prema mišljenju ispitanika znatno smanjuje stres i povećava zadovoljstvo studenata. Nadalje, studenti Biologije smatraju kako bi se naglasak na studiju, posebno glede studija prirodnih znanosti, ali i većeg broja stručnih studija, trebao postaviti na rješavanje problemskih zadataka, povećanje praktičnog djela rada, terenske nastave i stručne prakse, a ne na, kako i sami navode, *preveliko i ponekad bespotrebno opterećivanje teoretskim znanjem*. Također navode kako je prednost takve mjere stjecanje fundusa teoretskog znanja, uz usvajanje mnogo veće količine vještina s mnogo manje utrošenog vremena. Ispitanici predlažu i uvođenje fleksibilnijeg sustava organizacije i izvođenja ispitnih rokova, budući da velika količina stresa proizlazi upravo iz prevelikog broja ispita u kratkom vremenskom razdoblju. Sukladno tome, studenti smatraju i kako bi se trebao bolje organizirati raspored predavanja, odnosno *bez puno rupa*, kako bi se smanjila razina stresa i povećao osjećaj rutine kod studenata. Osim adekvatnog rasporeda ispitnih rokova studenti navode i postavljanje fokusa na kvalitetu, a ne na kvantitetu, odnosno smatraju kako bi se mogao reorganizirati sustav na fakultetu smanjenjem količine kolegija i zahtjeva na istima, uz povećanje kvalitete ponuđenih materijala za učenje. Što se tiče međuljudskih odnosa na fakultetu i pružene podrške kod pojave studentskog sagorijevanja, i u ovome slučaju, kao i na Sveučilištu u Zagrebu i Rijeci, studenti naglašavaju važnost povećanja razine razumijevanja zaposlenika fakulteta prema psihičkim i emocionalnim stanjima studenata, uz pružanje adekvatne podrške (primjerice, kako studenti navode, prilagođavanjem količine sadržaja i zahtjeva, otvorenim razgovorom o problemu, omogućavanjem vremena za sebe i privatne interese, smanjenjem broja usmenih ispita i općenito individualnim pristupom). Studentima bi također pomogli susreti sa studentima viših godina studija u cilju dijeljenja podrške i informacija o efektivnim metodama učenja i savladavanja stresa

te pružanje karijernog savjetovanja u sklopu fakulteta, putem interaktivnih radionica u sklopu fakulteta i upoznavanja sa potencijalnim poslodavcima. Osim karijernog savjetovanja, studenti Biologije navode kako je potrebno na razini fakulteta grupno i individualno psihološko i pedagoško savjetovanje u cilju postizanja veće podrške od strane institucije i podizanja *svijesti studenata da njihovo zalaganje nije uzaludno*, ali i stvaranja sustava međusobne podrške među studentima različitih studijskih godina. Navedenom bi doprinijela i organizacija aktivnosti za studente od strane fakulteta, kao što su motivacijske radionice ili sportske aktivnosti. Studenti Biologije navode i dosad navedenu preporuku za Sveučilište, točnije, za poboljšanje suradnje sa Studentskim savjetodavnim centrom u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja: *bilo bi dobro uvesti svojevrsni online chat sa dežurnim psiholozima ili savjetnicima Sveučilišta kojemu bi se u skoro svako doba dana moglo besplatno i brzo pristupiti*.

Studenti Fakulteta agrobiotehničkih znanosti ponajviše ističu važnost zdrave i uspješne komunikacije između profesora i studenta za suzbijanje studentskog sagorijevanja od strane fakulteta jer je sukladno njima, odnos student-profesor temelj za dogovore oko svih aktivnosti na fakultetu i smanjenje razine stresa kod studenata. Sukladno navedenom, studenti smjera Lovstvo i pčelarstvo postavljaju kao temelj dobrog odnosa s profesorima njihovo razumijevanje prema cjelokupnom stanju studenata. Za razliku od prethodno navedenih slučajeva zahtjeva za smanjenje grupnih radova, studenti smjera Voćarstva predlažu uvođenje *više grupnih radova na predavanjima da osoba stekne osjećaj pripadnosti i uključenosti koja automatski dovodi do osjećaja ispunjenosti, više nekih kontrolnih ispita kvizova ili malih zadataka koji bi donosili neke bodove na kolokviju ili ispitu* čime bi se, kako sami navode, *zadržala aktivnost studenta i želja da si olakša polaganje ispita*. Sa smjera Zootehnike i smjera Hranidbe domaćih životinja, studenti predlažu prilagođavanje količine zahtjeva i obveza na fakultetu potrebama studenta (čime se slažu i studenti smjera Mehanizacije), posebice u doba pandemije, povećanje praktičnog dijela studija (što navode i studenti Hortikulture i Ekološke poljoprivrede) te bolja raspodjela ispita i ostalih studentskih rokova kao mjere za prevenciju studentskog sagorijevanja. Osim poboljšanja organizacije fakulteta, studenti smjera Agroekonomike predlažu ukidanje kolokvija, odnosno polaganje kolegija samo putem završnog ispita i povećanje *online* nastave.

Sa Pravnoga fakulteta svoje su prijedloge naveli studenti sa smjerova Pravo, Socijalni rad i Javna uprava. Studenti smjera Pravo smatraju kako bi se za suzbijanje studentskog sagorijevanja

trebalo ponajprije već na prvoj godini studija upoznati studente sa Studentskim savjetovanišnim centrom, budući da su mnogi ispitanici naveli kako su prvi puta čuli za nj u ovome istraživanju. Uz navedeno, smatraju i kako bi fakultet trebao imati svoga psihologa koji će biti dostupan studentima za podršku, uz javniju promociju poticanja razvoja mentalnog zdravlja i otvorenijeg razgovora o stresu na fakultetu, pri čemu studenti smjera Socijalni rad predlažu i osnivanje grupe podrške studenata u kojoj bi oni imali priliku dijeliti iskustva vezana uz studentsko sagorijevanje. I studenti smjera Javna uprava se slažu s prijedlogom zapošljavanja psihologa na fakultetu, a pri tom naglašavaju i važnost uvođenja edukacije profesora na temu studentskog sagorijevanja, kako bi studenti već od njih dobili potrebnu podršku. Pri tom, navode i kako bi Studentski zbor trebao preuzeti veću odgovornost, posebice što se tiče informiranja studenata o studentskom sagorijevanju i Studentskom savjetovanišnom centru. S obzirom na navedeno, studenti Prava ističu važnost komunikacije s profesorima i njihovo razumijevanje kao važne faktore za prevenciju studentskog sagorijevanja (s čime se slažu i studenti Socijalnoga rada), no predlažu i niz drugih preporuka: poboljšanu raspodjelu kolegija po studijskim godina (kao moguće rješenje za implementaciju studenti Socijalnog rada predlažu sustav u kojemu se kolegiji polažu postepeno, jedan po jedan, a ne svi zajedno tijekom jednoga semestra), povećanje broja kolokvija i ispitnih rokova uz omogućavanje adekvatnog vremenskog razmaka između njih (isto naglašavaju i kolege sa smjera Socijalni rad i Javna uprava), suzbijanje korupcije na fakultetima i uvođenje šifri na pismenim ispitima kako bi se spriječilo subjektivno ocjenjivanje, omogućavanje studentskog posla koji je usko vezan za buduće zanimanje po inicijativi fakulteta te postavljanje većeg naglaska na primjeni znanja i praktičnome radu uz, kako navode studenti Javne uprave, smanjenje količine građiva.

Studenti Akademije za umjetnost i kulturu također nude originalne preporuke za smanjenje pojavnosti studentskog sagorijevanja na njihovim odsjecima, fakultetu i sveučilištu. Studenti smjera Kreativne tehnologije smatraju kako bi ponajprije profesori mogli doprinijeti prevenciji studentskog sagorijevanja uvođenjem otvorenijeg i individualnijeg pristupa prema studentima, razgovorima o specifičnosti struke te smanjenjem predrasuda prema studentima koji se temelje na njihovom izgledu. Nadalje, oni smatraju kako bi fakultet u cilju smanjenja studentskog *burnout*-a mogao organizirati prostore za odmor i zajedničko druženje studenata (pri čemu studenti nude konkretne ideje za osmišljavanje prostora koji bi po njihovom mišljenju mogao imati *društvene igre, biljar, kuhalo za kavu da si student može skuhat kavu ili noodle bez stresa*, ili bi se mogli

postaviti stolovi i klupice za odmor u dvorištu fakulteta). Osim navedenog, ispitanici sa smjera Kreativne tehnologije smatraju kako bi i otvorene diskusije za studente i profesore na temu studentskog sagorijevanja, bolja organizacija i smanjenje količine zadaće kako bi se studentima omogućila adekvatna količina slobodnog vremena, uvelike doprinijelo prevenciji akademskog *burnout*-a. Osim smanjenja količine zadaća, studenti smjera Dizajna za kazalište, film i televiziju dodaju kako bi prevenciju studentskog sagorijevanja na njihovom odsjeku i fakultetu omogućila poboljšana organizacija rasporeda predavanja, *smanjenje ECTS bodova tj. umjesto potrebnih 60 ECTS bodova na godini da se smanji na 50*, veći razmak između ispitnih rokova te veća pažnja od strane sveučilišta i fakulteta za mentalno stanje studenata. Posljednjim se slažu i studenti smjera Glazbene pedagogije koji, osim već prethodno navedene potrebe za poboljšanje komunikacije između profesora i studenata i smanjenje zadaća, navode i sljedeće preporuke za smanjenje studentskog sagorijevanja: povećanje udjela kreativnog rada u studij, povezanost fakulteta s potencijalnim radnim prilikama i kontrole kvalitete nastave kao i uvođenje češćih konzultacija sa profesorima.

Svoje preporuke za smanjenje pojavnosti studentskog sagorijevanja za Sveučilište Jurja Dobrile u Puli i njegove sastavnice, naveli su studenti Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti, Muzičke akademije, Fakulteta prirodnih znanosti, Tehničkog fakulteta i Fakulteta informatike.

Studenti Fakulteta za odgojne i obrazovne znanosti predlažu kao mjere za prevenciju studentskog sagorijevanja poboljšanje organizacijske strukture na fakultetu, smanjenje zahtjevnosti kolegija te poboljšanje odnosa između profesora i studenata, a sa smjera Predškolski odgoj posebno naglašavaju važnost ravnomjerno raspodijeljenih ispitnih rokova, odnosno, kako sami ispitanici navode - *raspoređeni tako da između svakog imamo barem 3 dana razmaka*. Dok studenti Muzičke akademije, točnije, smjera Glazbene pedagogije, predlažu povećanje susretljivosti profesora prema studentima i podrške od strane fakulteta kod pojave studentskog sagorijevanja, studenti Fakulteta prirodnih znanosti, tj. smjera Znanosti o moru, navode kao mjere suzbijanja studentskog sagorijevanja smanjenje količine gradiva (posebice teorijskog dijela nastave) i zahtjeva od strane profesora uz povećanje praktičnog rada i angažmana profesora u online nastavi, organizirana besplatna i obavezna predavanja na temu sagorijevanja i kako efikasnije učiti od strane fakulteta i sveučilišta te općenito bolju organizaciju fakulteta i ispitnih rokova. Nadalje, studenti Tehničkog fakulteta smjera Računarstva također predlažu poboljšanje organizacije fakulteta i njegovih sastavnica, povećanje količine vremena između ispitnih rokova i razine razumijevanja profesora za studentsko sagorijevanje i opće stanje studenata (s naglaskom na studente koji obavljaju studentski posao tijekom studija), uvođenje karijernog savjetovanja i radionica na temu studentskog sagorijevanja na fakultetu i sveučilištu, reorganizaciju studijskog programa uvođenjem više praktičnog i smanjenjem teorijskoga djela, a što se tiče konkretnih zadataka na nastavi, studenti navode sljedeće: *obveze poput javnih izlaganje nisu pogodne za svih, bilo bio dobro kad bi takve aktivnosti imale alternativu*. Sukladno navedenim, i studenti Fakulteta informatike su naveli preporuke koje se odnose na konkretne fakultetske zadatke, pri čemu ističu potrebu za uvođenje veće mogućnosti i slobode pri odabiru roka za vlastite obaveze te za smanjenje broja seminarskih radova koji, kako ispitanici navode, *studentima ustvari rade ponajveći stres i "tlaku", te ih vrlo često iritiraju i ne vide ni pretjeranog smisla ni koristi u njima*.

Preporuke za suzbijanje studentskog sagorijevanja studenata Sveučilišta u Dubrovniku, odnose se na njegove sljedeće sastavnice: Odjel za umjetnost i restauraciju, Studij povijest Jadrana i Mediterana, Odjel za komunikologiju, Odjel za ekonomiju i poslovnu ekonomiju, Studij Hotelijerstvo, restoraterstvo i gastronomija i Pomorski odjel.

Studenti Odjela za umjetnost i restauraciju, točnije Studija konzervacije-restauracije preporučuju za smanjenje pojave studentskog sagorijevanja povećanje angažiranosti fakulteta i sveučilišta oko promocije Studentskog savjetovanišnog centra, postavljanje jasnijih kriterija za pojedini kolegij i za fakultet općenito, tj. kako sami navode, *kriterija o uvjetima za potpis, o obvezi dolaska na predavanja, o kriterijima ocjenjivanja i sl.*, uz ranije objavljivanje rasporeda predavanja, vježbi i ispitnih rokova (*a ne par dana prije početka semestra*). Uz to, ispitanici smatraju kako bi se od strane Sveučilišta u Dubrovniku trebao dodjeljivati veći broj stipendija s isplatom na početku akademske godine, što bi omogućilo veći poticaj na izvrsnost i adekvatnu financiju podršku studentima koji bi samim time manje proživljavali studentsko sagorijevanje. Osim navedenog, ispitanici Studija konzervacije-restauracije predlažu i poboljšanje administrativnog sustava fakulteta i sveučilišta u cilju brže i efikasnije suradnje sa studentima, ali ističu i potrebu za povezivanjem kolega viših i nižih godina te studenata sa stručnjacima iz prakse kao mjere za suzbijanje studentskog sagorijevanja.

Ispitanici Studija povijest Jadrana i Mediterana također kao preporuku za borbu protiv studentskog sagorijevanja navode poboljšanje organizacije na fakultetu, točnije, *produženje intervala ispitnih rokova, da ispiti nisu zbijeni u tjedan dana, već da se omogući slobodan tjedan za učenje koji bi prethodio ispitnom roku*, ali i *bolje raspoređeni nastavni sadržaj*. Nadalje, navode i potrebu za uvođenjem radionica za studente o adekvatnoj i efikasnoj organizaciji vremena od strane fakulteta te općenito povećanje razine podrške i razumijevanja od strane institucije i profesora za studentsko sagorijevanje i mentalno zdravlje studenata.

S uvođenjem radionica i edukacija na fakultetu i sveučilištu, slažu se i studenti Odjela za komunikologiju, smjera Mediji i kultura društva, koji smatraju kako bi se one trebale temeljiti na poučavanje profesora i studenata o osim već navedenoj adekvatnoj organizaciji vremena u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja, i o mentalnom zdravlju, odnosno *kako se ponašati u kriznim*

situacijama i kako ih prepoznati (anksiozni napadaj, depresija, sagorijevanje..). Pri tom, studenti naglašavaju i važnost poboljšanja odnosa profesora prema studentima: ističu važnost razumijevanja za studentsko sagorijevanje od strane nastavnika, ali i za sveukupno stanje studenata (Naime, svi smo imali sigurno barem jednog profesora koji je davao puno zadataka ne obazirući se time na ostale obveze studenata), povećanje količine interakcije i konzultacija između profesora i studenata, smanjenje količine zadataka (u posebnoj mjeri ispitanici ističu potrebu navedenog tijekom praznika) i broja kolegija, posebice na posljednjim godinama preddiplomskog i diplomskog studija. Osim navedenog, studenti smjera Mediji i kultura društva navode potrebu povećanja praktičnog rada u struci i uvođenja karijernog savjetovanja na fakultetu kao mjere prevencije i suzbijanja studentskog sagorijevanja, a kolege sa smjera Odnosi s javnostima dodaju i kako bi navedenom doprinijelo smanjenje korupcije u akademskoj zajednici, smanjenje količine obaveza na studiju i veće razumijevanje i podrška od strane profesora.

Nadalje, studenti Odjela za ekonomiju i poslovnu ekonomiju predlažu poboljšanje organizacijske strukture fakulteta i fokusiranosti profesora, smanjenje zahtjeva na kolegijima i duži vremenski razmak između ispitnih rokova, omogućavanje stručne podrške od strane fakulteta za studente koji imaju teškoće u organizaciji i učenju te općenito veću informiranost studenata o studentskog sagorijevanju i mogućnostima za ostvarenje adekvatne vrste pomoći.

Ispitanici studija Hotelijerstvo, restoraterstvo i gastronomija također među svojim preporukama navode bolju raspodjelu datuma kolokvija i ostalih ispitnih obaveza kao temelj za poboljšanje organizacijske strukture sastavnice, veće poštivanje i uvažavanje studenata, njihove dobrobiti i prava, poboljšanje odnosa profesora i studenata, smanjenje količine akademskih obveza, povećanje udjela praktičnog dijela rada i smanjenje teorijskog uz naglasak na sadržaje usko vezane za struku, osmišljavanje i integraciju interaktivnijih, kreativnijih, ali i zanimljivih načina provedbe studijskih programa i kolegija. Studenti posebnu ulogu fakulteta kod smanjenja pojave studentskog sagorijevanja pridaju organizaciji i promociji *studentskih sportskih igara ili zabava na kojima će se studenti moći opustiti i manje mislit na stres vezan uz faks, ispite, seminarske radove, itd.*

Navedenu potrebu za organiziranjem više aktivnosti za studente od strane fakulteta i sveučilišta navode i studenti Pomorskog odjela, pri čemu oni sa diplomskog studija Pomorstvo

ističu kako bi im posebno pomoglo kod suzbijanja studentskog sagorijevanja, osim smanjenja zahtjevnosti os strane profesora, *kada bi se više organizirale razne radionice i općenito druženja studenata, razne aktivnosti, jer mislim da nam nedostaje taj jedan socijalan aspekt pogotovo u ovoj situaciji Covid krize, (...), to sve uzrokuje sagorijevanje jer je većini ljudi socijalizacija opuštanje od obveza.* Sa studija Brodostrojarstva ispitanici navode potrebu za poboljšanjem raspodjele ispitnih rokova te smanjenje broja kolegija po semestru, s čime se slažu i njihovi kolege sa studija Nautike koji osim toga ističu važnost povezivanja gradiva sa konkretnom strukom, povećanja praktičnog dijela nastave i bolje povezanosti profesora sa studentima u svrhu pružanja međusobne podrške (što navode i ispitanici studija Pomorske tehnologije jahta i marina).

Svoje preporuke za poboljšanje odsjeka, fakulteta i sveučilišta u cilju smanjenja manifestacije studentskog sagorijevanja naveli su studenti sljedećih sastavnica Sveučilišta u Zadru: Odjela za informacijske znanosti, Odjela za psihologiju, Odjela za lingvistiku, Odjela za sociologiju, Odjela za anglistiku, Odjela za geografiju, Odjela za talijanistiku, Odjela za francuske i frankofonske studije, Odjela za pedagogiju i Odjela za ekonomiju.

Studenti Odjela za informacijske znanosti ističu sljedeće mjere za borbu protiv studentskog sagorijevanja: pružanje više vremena između pojedinih ispitnih rokova, mogućnost snimanja predavanja kako bi se smanjio stres od propuštanja određenih dijelova gradiva i omogućilo jednostavnije ponavljanje i učenje, uvođenje većeg broja konzultacija s profesorima i mogućnost otvorene komunikacije (*jer razgovorom se sve da riješiti*), poticanje studenata na razvoj kritičkog mišljenja i promišljanja o gradivu kako bi se smanjilo činjenično učenje (*prazno štrebanje*) i potaknuo razvoj kompetencija striktno vezanih u buduću struku, uvođenje radionica i edukacija za studente na temu studentskog sagorijevanja i nošenja sa stresnim situacijama, smanjenje obujma gradiva i akademskih zadataka uz veće razumijevanje od strane profesora za osobne probleme studenata:

Smatram da bi profesori trebali imati više razumijevanja, a pogotovo s obzirom na covid-19 situaciju. Jer ja osobno se borim sa depresijom, anksioznošću i napadajima panike i smatram da profesori baš ne uzimaju u obzir da imamo privatni život i privatne probleme i da ne možemo po cijele dane misliti samo na faks i rješavanje akademskih obveza.

Osim navedenog, studenti Odjela za informacijske znanosti dodaju i sljedeće preporuke: određivanje jasnih uputa od samog početka studija za studente, smanjenje broja usmenih i povećanje broja pismenih ispita te osmišljavanje i uvođenje kreativnijih i raznovrsnijih zadataka za ocjenske bodove kako bi se umanjila repetitivnost i monotonost.

Ispitanici Odjela za psihologiju, osim prethodno spomenute potrebe za poboljšanje podrške od profesora i ostalih zaposlenika fakulteta, smanjenje broja kolegija i općenito fakultetskih zadataka uz povećanje broja konzultacija i praktičnog udjela rada, poboljšanje komunikacije između profesora i studenata (*pritom bi profesori trebali ohrabrivati studente na postavljanje*

pitanja i traženje pomoći u vezi bilo čega što je nejasno i graditi ugodno, a ne prijeteće ozračje) te boljom općom organizacijom fakulteta, navode i kako bi profesori trebali više uvažavati privatne situacije i mišljenja studenata kod osmišljavanja i provođenja nastave, ispita i ocjenjivanja, ali i kako bi se na fakultetu više trebalo govoriti i informirati studente o vrstama podrške na koje imaju pravo, kako kod pojave studentskog sagorijevanja, tako i kod bilo koje druge vrste problema:

Ne možete očekivati da se jednako dobro nosimo sa studijskim stresom ako dolazi na vrh već postojeći stres pandemije/bolesne obitelji/potresa...voljela bi da se malo više priča o studentskom savjetovalištu mislim da su nam ga spomenuli ono jednom na prvoj godini i to je to...upravo sada se osjećam kao da bi mi dobro došlo (...) a samo traženje informacija je cijeli jedan zadatak za kojeg jednostavno nemam dovoljno emocionalne snage da se uputim uza ostali studijski rad.

Studenti Odjela za lingvistiku predlažu ukidanje nastave petkom kako bi studenti imali više vremena za odmor te izvršavanje fakultetskih obveza, što bi, sukladno ispitanicima, smanjilo razinu stresa i pojave studentskog sagorijevanja (što navode i studenti Odjela za sociologiju) te omogućavanje studentima više vremena između pojedinih ispitnih rokova uz smanjenje očekivanja od strane profesora (s čime se slažu i studenti Odjela za anglistiku).

Ispitanici Odjela za geografiju smatraju kako bi sljedeće promjene doprinijele suzbijanju studentskog sagorijevanja: omogućavanje adekvatne količine vremena za izvršavanje zadataka pojedinih kolegija uz uvažavanje i ostalih obveza na fakultetu od strane profesora, uvođenje ujednačenog sustava kriterija kod svih profesora na fakultetu, rjeđe korištenje prezentacija u nastavi i frontalnog načina predavanja te veće usmjerenje prema literaturi čime bi se potakla želja studenta za upoznavanjem i proširenjem znanja čime bi se izbacio osjećaj obveze učenja te bi studenti potakli na razmišljanje, a manje na "bubanje" gradiva tako bi povezivanje već poznatog gradiva olakšalo savladavanje novog te njegovanje individualnog pristupa studentima uz uvažavanje njihovih stavova i cjelokupnog stanja u kojem se nalaze. Nadalje, studenti dodaju i potrebu za smanjenjem količine gradiva (što navode i studenti Odjela za talijanistiku), poboljšanje organizacije studija s posebnim naglaskom na dvopredmetni studij i rasporeda predavanja. S prethodno navedenim slažu se i studenti Odjela za francuske i frankofonske studije koji ističu i važnost dobre komunikacije, ne samo između studenata i profesora, nego i profesora međusobno kako bi se smanjila razina studentskog sagorijevanja. Isto navode i studenti Odjela za pedagogiju, koji dodaju i potrebu za boljom

organizacijom nastave u cilju omogućavanja veće slobode studentima pri odabiru ocjenskih zadataka (s navedenim se slažu i studenti Odjela za anglistiku).

Studenti Odjela za ekonomiju također smatraju kako bi smanjenje količine zahtjeva na studiju smanjilo pojavu sagorijevanja, budući da, kako studenti navode, preveliki broj obveza u kratkim vremenskim rokovima *u većini slučajeva stvaraju "presing" koji nastaje kada samo želimo u što kraćem roku riješiti sve obveze vezane uz svaki kolegij, pri tom ne usvajajući dovoljno potrebnih informacija*. Sukladno navedenom, studenti predlažu uvođenje veće količine praktičnog rada i učenje putem metode studija slučaja, a kao mjeru za suzbijanje studentskog sagorijevanja ističu i organiziranje radionica i *team building*-a u svrhu poticanja kolegijalnosti među kolegama te edukacija o studentskome sagorijevanju.

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, sukladno ispitanicima bi se trebala uspostaviti kvalitetnija mreža stručnjaka na pojedinom fakultetu, u sklopu savjetodavnog rada, onog psihološkog i karijernog.

Navedenim prijedlozima ostvaren je detaljan uvid u potrebe studenata koje bi valjalo uzeti u obzir na razini pojedinih fakulteta i odsjeka pri uvođenju bilo koje vrste promjena.

4.2.3. Prijedlozi za implementaciju na interpersonalnoj i intrapersonalnoj razini

Studenti diljem Hrvatske smatraju i kako za suzbijanje manifestacije studentskog sagorijevanja uvelike mogu doprinijeti neke preporuke vezane uz to što bliža okolina može učiniti za studente i što oni sami mogu učiniti za sebe u svakodnevnom životu. U nastavku slijede mjere za implementaciju na međuljudskoj i osobnoj razini koje, sukladno ispitanicima, mogu pomoći u borbi protiv studentskog sagorijevanja:

- Uvažavajuća, pozitivna i dvosmjerna komunikacija između profesora i studenata, pri čemu se na Sveučilištu u Zagrebu nudi pozitivan primjer odnosa s profesorima u cilju suzbijanja studentskog sagorijevanja:

Na mom smjeru je moguće i sa profesorima razgovarati oko izazova s kojima se nosimo i traženje alternativnih rješenja što se tiče obavljanja studentskih obveza ili njihovog balansiranja s privatnim stvarima kako bi smanjili rizik sagorijevanja - to je meni jako pomoglo i vjerujem da općenito pomaže to da znamo da se i našim profesorima možemo obratiti za pomoć.

- Kohezija studenata u cilju pružanja međusobne podrške na studiju (*Međusobno si pomagati, pružati materijale, razgovarati i rješavati probleme zajedno.*)
- *Ne obraćanje pozornosti prema ljudima koji stvaraju nepotreban pritisak zbog studija, odnosno ne dopustiti da pritisak okoline općenito utječe na osobni proces studiranja.*
- *Druženje s osobama koje potiču naše vlastite interese i usmjeravaju nas cilju.*
- Priključiti se ili stvoriti grupu podrške studenata koji prolaze ili su uspješno savladali studentsko sagorijevanje u cilju suzbijanja stigme protiv traženja pomoći i podrške za razvoj pozitivnog mentalnog zdravlja i dijeljenja iskustva.
- Priključiti se u aktivnosti u sklopu fakulteta i sveučilišta, poput studentskih udruga, kao mogući izvor motivacije za studiranje.
- Razgovor s bližnjima, prijateljima, partnerom/partnericom, psihologom ili općenito osobom prema kojoj se osjeća povjerenje u svrhu ostvarivanja osobnog sustava vanjske podrške.
- Prepoznati 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: *najvažnije je odabrati studij koji te zanima, slušati sebe, a ne okolinu. Svatko mora sam odlučiti čime se želi baviti u životu jer kad se odabere pravi studij, mislim da nije problem učiti.*

- Ne prisiljavati se za završetkom studija ukoliko pojedinac shvati da to nije ono što istinski želi te ukoliko je nezadovoljstvo studijem dugotrajno i nerješivo, prekinuti studij ili promijeniti studijski smjer:

Student mora shvatiti da ne mora uvijek ostvarivati samo najbolje rezultate. Ako primijeti da zahtjevi fakulteta počinju utjecati na njegovo mentalno zdravlje, u redu je fakultetske obaveze ostaviti sa strane i fokusirati se na vlastito zdravlje.

- Pronalaženje efektivnog načina organizacije vlastitog vremena pri čemu je važno postavljanje prioriteta (*kako bi znao čemu treba pridati veću pažnju i vrijeme, a čemu nešto manju*).

- Vođenje planera uz *temeljito i detaljno planiranje izvršavanja studentskih obaveza.*

- *Ne kampanjski učiti*, odnosno krenuti s redovitim učenjem *na vrijeme.*

- Učiti s razumijevanjem.

- Rad na povećanju vlastite motivacije, ustrajnosti i samodiscipline.

- Prakticirati pozitivni i optimistični stav prema studiranju i životu općenito:

Shvaćanje da ima i gorih stvari u svijetu od loše obavljene obaveze na fakultetu.

Mislim da je važno da student ne zaboravi da je on i član obitelji i da je prijatelj i da studiranje nije jedina stvar u njegovom životu. (...) Plus činjenica da, onda kada student nije samo student, neuspjeh na fakultetu ne znači apsolutni neuspjeh, jer oko njega postoje stvari koje i dalje funkcioniraju.

- Razviti realna očekivanja od samih sebe te postaviti si jasne i dostižne ciljeve *vezano uz količinu gradiva te količinu zdravog psihičkog i emocionalnog ulaganja u zadatke.*

- Pronalazak hobija za slobodno vrijeme za nadoknadu energije, *bolje opuštanje, skretanje misli, smanjenje stresa itd.; npr. slikanje jednom tjedno, gledanje filma s prijateljem jednom tjedno... Općenito, nešto čime će se na određeno vrijeme fokus maknuti sa studiranja, nešto*

što pojedinac voli, što ga opušta i usređuje. Odvajanje vremena za male gušte, pa i u vremenima pretrpanosti obavezama, donosi zadovoljstvo, a zadovoljan student je učinkovitiji i uspješniji student.

- Dopustiti sami sebi određeno vrijeme ili dane pauze od učenja, uz *uspostavljanje zdrave ravnoteže između akademskih obveza i privatnog života.*
- Rad na podizanju samopouzdanja oko izvršavanja fakultetskih zadataka, *na strahu od pogreške i učiti rasti iz neugodnih situacija.*
- Meditacija ili molitva.
- Sport i općenito fizička aktivnost (*planinarenje, trčanje, šetnja u prirodi, ples, yoga, rolanje, boks...*)
- Druženje s prijateljima.
- Kvalitetan san i odmor.
- Adekvatna hidratacija i prehrana.
- Vođenje dnevnika.
- Smanjiti tehnologiju i društvene mreže u slobodno vrijeme.

5. ZAKLJUČAK I PREPORUKE ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA

Diljem svijeta, pa tako i u Republici Hrvatskoj, javlja se sve više trend povećanja broja studenata na sveučilištima. Osim toga, u današnjem svijetu koji se konstantno mijenja, od globalne, ekonomske, socijalne, pa sve do naše svakodnevne individualne razine, javljaju se istovremeno novi izazovi u studentskoj populaciji, ali i nove teškoće, koje izazivaju veliku količinu stresa te nerijetko rezultiraju manifestacijom studentskog sagorijevanja. Izgaranje kojim se studenti nose tijekom fakultetskih godina utječe na sve aspekte njihovog života, a kao budući aktivni članovi našega društva i gospodarskog sustava, važno je brinuti se o njihovom psihosocijalnom, emocionalnom i fizičkom zdravlju, a prvi korak tome jest istraživanje pojedinih aspekata studentskog sagorijevanja. Upravo se ovim radom nastojalo doprinijeti poboljšanju akademskoga života naših studenata, putem ispitivanja veličine i vrste manifestacije studentskog sagorijevanja kojima se oni bore, ali i prostora za poboljšanje i implementaciju adekvatnih mjera prevencije i sustava podrške.

Ovim istraživanjem, u kojem je svoje odgovore pružilo 897 studenata, od kojih 80,6% ženskoga spola, sa različitih hrvatskih sveučilišta, odnosno Sveučilišta u Zagrebu, Sveučilišta u Rijeci, Sveučilišta u Osijeku, Sveučilišta u Zadru, Sveučilišta u Puli i Sveučilišta u Dubrovniku, ostvarila su se nova saznanja koja služe kao uvid u stanje ispitanika u njihovom procesu studiranja, od kojih čak 695, odnosno 77,5%, smatra kako je prošlo i još uvijek prolazi kroz studentsko sagorijevanje. Već iz ovoga podatka je moguće uvidjeti veličinu manifestacije studentskog sagorijevanja među hrvatskim studentima, iz čega proizlazi potreba za temeljitim istraživanjem ovog fenomena te osmišljavanjem i implementacijom različitih vrsta podrške.

Na temelju analiziranih podataka, moguće je ponajprije dobiti uvid u kojim se fazama i s kojim se sastavnicama studentskog sagorijevanja ispitanici bore. Utvrđeno je kako ispitanici uglavnom često osjećaju iscrpljenost i umor nakon izvršavanja akademskih obveza, često manifestiraju razdražljivost i promjenjivo raspoloženje zbog obveza na studiju, često su emocionalno iscrpljeni zbog studiranja, a uz to ih često akademske obveze opterećuju i u slobodno vrijeme, uglavnom uvijek nastoje uspješno izvršiti akademske obveze bez obzira na njihovo psihološko i emocionalno stanje te ih ponekad studij potpuno okupira zbog čega rade intenzivno zanemarujući pri tom svoje potrebe. Nadalje, vezano uz ispitivanje ciničnog i odvojenog stava prema studiju, može se zaključiti kako, iako uglavnom ispitanici navode kako ih studiranje ponekad izrazito frustrira, oni također uglavnom uvijek nastoje obavljati svoje akademske

obveze najbolje što mogu te su ponekad i entuzijastični za isto. Uz to, uglavnom se rijetko odnose prema studentskim obvezama bez emocionalne uključenosti, što ukazuje na neprisutnost odvojenog stava prema studiju. Ciničan stav može proizlaziti iz ulaganja puno truda na studiju smatrajući pri tom kako isti nije uočen, za što ispitanici uglavnom označavaju kako se to ponekad dešava tijekom studiranja, no s druge strane, uglavnom nikada se ne javlja nedostatak smisla kod studiranja i izvršavanja akademskih obaveza, što također ukazuje na nisku razinu cinizma među studentskom populacijom. Tome u prilog idu i podaci koji ukazuju da su uglavnom studenti često zadovoljni vlastitim studijem te uglavnom nikada nemaju želju za odustajanjem od studija. Što se tiče ispitivanja osjećaja nesposobnosti kao student, treće sastavnice studentskog sagorijevanja, iz analize dobivenih podataka može se zaključiti kako se studenti uglavnom osjećaju sposobnima: smatraju da uglavnom često znaju pronaći najefikasniji način za izvršavanje svojih fakultetskih obveza, uspijevaju uskladiti fakultetske obveze i privatni život, znaju kome se obratiti za pomoć kod stresnih situacija na studiju te uglavnom uvijek smatraju da posjeduju sve potrebne sposobnosti za izvršavanje svojih fakultetskih obveza.

U skladu s prethodnim saznanjima, studenti navode kako svoju iscrpljenost najviše doživljavaju zbog količine zahtjeva na studiju i vremenskih rokova, a najmanje zbog propisa i zakona vezanih uz visokoškolski sustav u Republici Hrvatskoj. Sukladno tome, u preporukama za poboljšanje sveučilišnih sastavnica, odnosno pojedinih fakulteta i odsjeka, studenti ponajprije navode potrebu za smanjenjem količine gradiva, kolegija, ispita, broja rokova te potrebu za boljom organizacijom rasporeda nastave i ispitnih rokova. No čak i za faktor koji im najmanje izaziva stresne situacije ispitanici navode svoje preporuke za poboljšanja, u cilju prevencije studentskog sagorijevanja: 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 navedenog, ispitanici smatraju i kako bi se visokoškolski sustav trebao modernizirati te više usmjeriti prema usvajanju praktičnog znanja.

Kod rješavanja stresnih situacija, ispitanici najčešće polažu za razgovor s bližnjima, a najmanje za stručnjacima poput psihologa i profesora. Uz to, čak 639 ispitanika, odnosno 71,2%, navodi kako nije upoznato sa Studentskim savjetovališnim centrom i njegovim uslugama, a mnogi od njih u

svojim kvalitativnim odgovorima upravo ističu potrebu za stručnom podrškom, ne samo u sklopu sveučilišta, već i na pojedinim fakultetima. Dobiveni podaci o nedostatnoj upoznatosti sa savjetodavnim radom koje pojedino sveučilište omogućuje svojim studentima su zabrinjavajući te pozivaju na potrebu za redefiniranjem sustava podrške. Ponajprije bi se trebalo češće sa studentima govoriti o njihovom psihosocijalnom zdravlju u sklopu visokoškolskog obrazovanja te na temelju njihovog stanja prilagoditi proces obrazovanja. Osim toga, kao što i sami ispitanici naglašavaju, potrebno je na lokalnoj razini poboljšati promociju mentalnog zdravlja, status studenata te smanjiti pritisak koji mladima društvo postavlja na upis i završetak fakulteta. Osim psiholozima, ispitanici navode kako se najmanje za pomoć u stresnim situacijama obraćaju i profesorima na fakultetu i, s obzirom na to, u svojim preporukama ističu potrebu za poboljšanjem odnosa između studenata i profesora, kao temelj dogovora u procesu studiranja i općenito ostvarivanja adekvatnog sustava podrške, što bi riješilo mnogobrojne druge stresne situacije na fakultetu i samim time spriječilo pojavu studentskog sagorijevanja, ili barem ublažilo njegov razvoj i posljedice.

Ovim se istraživanjem utvrdilo postojanje statistički značajne razlike između manifestacije studentskog sagorijevanja i spola, dobi, sveučilišta, razine i tipa studija te godine studija, prema čemu studenti ženskoga spola, oni između 18 i 20 godina, studenti Sveučilišta u Rijeci, studenti dvopredmetnih i diplomskih studija te studenti zadnjih godina studija u većoj mjeri proživljavaju studentsko sagorijevanje. Nije ustanovljena statistički značajna razlika između pojave studentskog sagorijevanja i prosječne ocjene ispitanika na studiju te njihovom financijskom stanju, odnosno stipendiji i mjesto stanovanja. Navedeni rezultati mogu poslužiti kao temelj za daljnja istraživanja u nacionalnom kontekstu, ali i za mjere i preporuke koje bi se potencijalno mogle osmisliti u cilju prevencije i suzbijanja studentskog sagorijevanja.

Osim već navedenih preporuka ispitanika za prevenciju i smanjenje studentskog sagorijevanja, u radu su prikazane i one koje se odnose na konkretne mjere koje sami studenti i njihova bliža okolina mogu ostvariti, a ponajviše se odnose na važnost podrške koja proizlazi iz međuljudskih odnosa, odnosno s obitelji, prijateljima, kolegama i profesorima, ali i iz omogućavanja vremena za vlastite potrebe i odmor, provođenja različitih hobija, kao što su sport, meditacija, i sl., te adekvatnih metoda organizacije učenja i provođenja fakultetskih zadataka.

S obzirom na sve rezultate ovog istraživanja, jasno je kako studentsko sagorijevanje predstavlja značajan problem među studentima u Republici Hrvatskoj. Prema tome, potrebno je prije svega veći naglasak postaviti na studente, njihove potrebe i teškoće kojima se susreću. Prvi korak ostvarenju toga jest upravo istraživanjem ovog fenomena. Realizacijom daljnjih, po mogućnosti interdisciplinarnih istraživanja na ovu temu, omogućit će se detaljniji i podrobniji uvid u sastavnice studentskog sagorijevanja koji se manifestira u domaćem akademskom kontekstu, njegovim uzrocima, čimbenicima i posljedicama. Iako se analizom dobivenih rezultata može zaključiti kako ostvareni ciljevi i zadaci ovog istraživanja na temelju postavljenih hipoteza, kao prvo veće istraživanje na temu studentskog sagorijevanja u hrvatskog akademskom kontekstu, a koje se odnosi na više sveučilišta, ipak pretpostavlja i nekoliko ograničenja. Ponajprije, zbog fizičke udaljenosti različitih sveučilišta, provedba *online* prikupljanja podataka predstavila je nekoliko teškoća u dostupnosti ispitanika, pri čemu je nedostajalo podataka sa Sveučilišta u Koprivnici te zbog premalenog broja dobivenih podataka sa Sveučilišta u Splitu, nije bilo moguće uključiti ih u konačnu analizu. 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 s hrvatskim studentima. Na taj će se način omogućiti detaljan uvid u sve parametre vezane uz studentsko sagorijevanje na sveučilištima Republike Hrvatske.

Potrebno je 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 ponajprije od preporuka onih na koje se to najviše odnosi – studenata. Time bi se poboljšala kvaliteta njihovog akademskog iskustva, života općenito, smanjila razina manifestacije studentskog sagorijevanja i u konačnici poboljšala kvaliteta našega cjelokupnog društva.

6. PRILOZI

6.1. Prilog 1. Anketni upitnik o studentskom sagorijevanju

Anketni upitnik o studentskom sagorijevanju

Poštovani,

u okviru izrade diplomskoga rada pod mentorstvom prof. dr. sc. Sofije Vrcelj provodim istraživanje na temu studentskoga sagorijevanja. Cilj ovog istraživanja je ispitati veličinu i vrste manifestacije studentskoga sagorijevanja kod hrvatskih studenata, ali i prostor za poboljšanje i implementaciju adekvatnih mjera prevencije i sustava podrške.

Vaši su odgovori od velike važnosti, stoga Vas ljubazno molim da odvojite malo vremena za ispunjavanje ovog upitnika te mi na taj način pomognete prilikom pisanja diplomskog rada.

Za ispunjavanje upitnika potrebno je najviše 15 minuta.

Ovaj upitnik je anoniman. Zapis vaših odgovora ne sadrži informacije preko kojih bi Vas se moglo identificirati, pa Vas molim da u svojim odgovorima budete iskreni.

Hvala Vam na suradnji! :)

*** Required**

1. OSOBNI PODACI

Molim Vas odaberite tvrdnje koje se odnose na Vas i odgovorite na pitanja.

1. SPOL *

- Ženski
- Muški

2. DOB *

- 18-20 godina
- 21-23 godine
- 24-26 godina
- Više od 26 godina

3. SVEUČILIŠTE *

- Sveučilište u Zagrebu
- Sveučilište u Splitu
- Sveučilište u Osijeku
- Sveučilište u Rijeci
- Sveučilište u Zadru
- Sveučilište u Puli
- Sveučilište u Koprivnici
- Sveučilište u Dubrovniku

4. Upišite naziv Vašeg fakulteta i studijskoga smjera. *

5. Student/ica sam na (moguće je odabrati više odgovora): *

- jednopredmetnom studiju
- dvopredmetnom studiju
- preddiplomskom studiju
- diplomskom studiju
- međugodini
- apsolventskoj godini
- integriranom studiju

6. Označite godinu studija na kojoj ste trenutno: *

- prva
- druga
- treća
- četvrta
- peta
- šesta

7. Ukoliko ste prije studirali nešto drugo, navedite što i koliko ste vremena proveli na tom studiju:

8. Označite Vašu prosječnu ocjenu na studiju i jeste li njome zadovoljni. *

- dovoljan (2)
- dobar (3)
- vrlo dobar (4)
- odličan (5)
- Zadovoljan/na sam svojom prosječnom ocjenom
- Nisam zadovoljan/na svojom prosječnom ocjenom

9. Radite li neki studentski posao, navedite o kojem se poslu radi:

10. Pimate li stipendiju? *

- Da
- Ne

11. Gdje stanujete tijekom studija? *

- Kod obitelji
- U podstanarstvu
- U studentskom domu
- Other: _____

2. ODNOS PREMA STUDIJU

Za svaku od sljedećih tvrdnji označite koliko se često manifestiraju tijekom vašeg studiranja.

Razine su: 1 - NIKAD, 2 - RIJETKO, 3 - PONEKAD, 4 - ČESTO, 5 - UVIJEK

1. Studiranje me izrazito frustrira. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

2. Znam pronaći najefikasniji način za izvršavanje svojih fakultetskih obaveza. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. Nakon izvršavanja akademskih obaveza osjećam iscrpljenost i umor. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

4. Entuzijastičan/na sam za obavljanje akademskih obaveza. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

5. Obveze na studiju mi potiču razdražljivost i promjenjivo raspoloženje. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

6. Važno mi je da sve akademske obveze obavljam najbolje što mogu. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

7. Moj studij me u potpunosti okupira, radim intenzivno i na štetu svojih potreba. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

8. Smatram da posjedujem sve potrebne sposobnosti za izvršavanje svih fakultetskih obaveza. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

9. Prema studentskim obvezama odnosim se bez emocionalne uključenosti. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

10. Puno truda ulažem tijekom studiranja, ali smatram da taj trud nije uočen. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

11. Ne pronalazim smisao u studiranju i izvršavanju akademskih obveza. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

12. Zadovoljan/na sam vlastitim studijem. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

13. Važno mi je da uspješno izvršavam akademske obveze bez obzira na to kako se ja osjećam. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

14. Studiranje me emocionalno iscrpljuje. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

15. Imam želju za odustajanjem od studiranja. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

16. Uspijevam uskladiti fakultetske obveze i privatni život. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

17. Znam kome se obratiti za pomoć kod stresnih situacija na studiju. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

18. Akademske me obaveze opterećuju i onda kada sam s prijateljima i obitelji. *

1	2	3	4	5
---	---	---	---	---

3. STUDENTSKO SAGORIJEVANJE

Odaberite tvrdnje koje se odnose na Vas i odgovorite na pitanja.

1. "Studentsko sagorijevanje (engl. student "burnout") odnosi se na osjećaj iscrpljenosti zbog zahtjeva za studijem, ciničnog i odvojenog odnosa prema svom studiju i osjećaja nesposobnosti kao student."(Schaufeli i sur. 2002). Smatrate li da ste tijekom vašeg dosadašnjeg studiranja proživjeli studentsko sagorijevanje? *

- Da
- Ne

2. Koje od navedenih situacija izazivaju stres kod Vas u akademskom kontekstu? (Moguće se odabrati više odgovora). *

- Količina zahtjeva na kolegijima Vremenski rokovi
- Nedovoljna i/ili neadekvatna podrška okoline
- Niska razina vlastite učinkovitosti
- Nemogućnost nošenja sa stresnim situacijama
- Manjak financijskih sredstava i resursa
- Prevelika osobna očekivanja
- Propisi i zakoni vezani uz studiranje u Republici Hrvatskoj
- Manjak informacija o karijernim mogućnostima
- Mjere uzrokovane Covid-19 pandemijom
- Other: _____

3. Što Vam pomaže kod rješavanja stresnih situacija na studiju? (Moguće je odabrati više odgovora). *

- Opterećivanje problemom i njegovim uzrocima
- Pronalaženje najboljeg načina za rješavanje stresne situacije
- Razgovor s bližnjima (prijateljima, kolegama, obitelji i sl.)
- Razgovor s profesorima
- Razgovor sa psihologom
- Povlačenje u sebe
- Bavljenje sportom
- Korištenje opijata
- Pušenje
- Alkohol
- Other: _____

4. Kome se obraćate za pomoć pri rješavanju stresnih situacija na studiju? (Moguće je odabrati više odgovora). *

- Članovima obitelji
- Partneru/ici
- Prijateljima
- Profesorima
- Fakultetskim kolegama

Studentskom savjetovališnom centru

Nikome

Other: _____

5. Jeste li upoznati sa Studentskim savjetovališnim centrom i njegovim uslugama?*

Da

Ne

6. Ukoliko ste ikada koristili usluge Studentskog savjetovališnog centra, navedite razlog:

7. Navedite koje aktivnosti i mjere bi prema Vašem mišljenju doprinijele prevenciji studentskog sagorijevanja: *

7. POPIS TABLICA

Tablica 1. Raspodjela odgovora ispitanika prema varijabli spol	21
Tablica 2. Raspodjela ispitanika prema varijabli dob	21
Tablica 3. Raspodjela ispitanika s obzirom na varijablu sveučilište	22
Tablica 4. Raspodjela ispitanika s obzirom na razinu i tip studija	22
Tablica 5. Raspodjela ispitanika s obzirom na godinu studija	23
Tablica 6. Raspodjela ispitanika s obzirom na prosječnu ocjenu na studiju i zadovoljstvo istom	23
Tablica 7. Raspodjela ispitanika s obzirom na status stipendije	24
Tablica 8. Raspodjela ispitanika s obzirom na mjesto stanovanja tijekom studiranja	24
Tablica 9. Deskriptivni pokazatelji odnosa prema studiju	25
Tablica 10. Procjena studenata o osobnoj manifestaciji studentskog sagorijevanja.....	29
Tablica 11. Prikaz podataka o procjeni situacija koje ispitanicima izazivaju stres u akademskom kontekstu.....	30
Tablica 12. Prikaz podataka o procjeni metoda za rješavanje stresnih situacija na studiju	31
Tablica 13. Prikaz podataka o procjeni kome se ispitanici obraćaju za pomoć pri rješavanju stresnih situacija na studiju.....	32
Tablica 14. Raspodjela ispitanika s obzirom na upoznatost sa Studentskim savjetovanišnim centrom i njegovim uslugama.....	33
Tablica 15. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na spol.....	35
Tablica 16. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i spola ispitanika.....	35
Tablica 17. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na dob	37
Tablica 18. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i dobi ispitanika.....	37
Tablica 19. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na sveučilište	38

Tablica 20. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i sveučilišta	39
Tablica 21. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na razinu i tip studija .	39
Tablica 22. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i razinu i tip studija.....	40
Tablica 23. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na godinu studija	41
Tablica 24. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i godinu studija.....	41
Tablica 25. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na prosječnu ocjenu na studiju	42
Tablica 26. Prikaz podataka χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i prosječnu ocjenu na studiju	43
Tablica 27. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na status stipendije	44
Tablica 28. Prikaz rezultata χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i stipendije.....	44
Tablica 29. Razlike u manifestaciji studentskog sagorijevanja s obzirom na mjesto stanovanja .	44
Tablica 30. Prikaz rezultata χ^2 testa o povezanosti manifestacije studentskog sagorijevanja i mjesta stanovanja	45

8. POPIS LITERATURE I IZVORA

1. Ajduković, D. i Ajduković, M. (ur.) (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*, Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
2. Bajac, H., Brusić, Lj., Klarić, M. (2020). *Sagorijevamo li na studiju?: Odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu*. Zagreb: Pravni fakultet, Studijski centar socijalnog rada, Sveučilište u Zagrebu.
3. Bakker, A.B., Demerouti, E., i Schaufeli, W.B. (2003). The socially induced burnout model. *Advances in psychology research*, 25(1), 13-30.
4. Burr, J. i 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. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
5. Čarapina, I. i Ševo, J. (2017). Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata. *Školski vjesnik*, 66 (1), 9-25. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/186825>
6. Državni zavod za statistiku (2014). Statistička izvješća 2014.: Studenti u akademskoj godini 2012./2013. Dostupno na mrežnim stranicama Državnog zavoda za statistiku: https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2013/SI-1499.pdf
7. Državni zavod za statistiku (2020). Statistička izvješća 2020.: Studenti u akademskoj godini 2018./2019. Dostupno na mrežnim stranicama Državnog zavoda za statistiku: https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2019/SI-1645.pdf
8. Državni zavod za statistiku (2020). Studenti upisani na stručni i sveučilišni studij u zimskom semestru 2019./2020. Dostupno na mrežnim stranicama Državnog zavoda za statistiku: https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2020/08-01-07_01_2020.htm
9. Dyrbye, Liselotte N.MD., i sur. (2006). Personal Life Events and Medical Student Burnout: A Multicenter Study. *Academic Medicine*, 81(4), 374-384. Dostupno na: <https://journals.lww.com>
10. Edelwich, J., i Brodsky, A. (1980). *Burnout: stages of disillusionment in the helping professions*. New York: Human Sciences Press.
11. Galbraith, C.S. i Merrill, G.B. (2015). Academic performance and burnout: an efficient frontier analysis of resource use

- efficiency among employed university students. *Journal of Further and Higher Education*, 39(2), 255-277. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
12. Garcia-Izquierido, M., Rios-Risquez, I. 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. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
 13. Freudenberger, H.J. (1974). Staf Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.
 14. Jakovčić, I., Živčić-Bećirević, I. i Birovljević, G. (2015). Učinkovitost psihološkog savjetovanja studenata riječkog Sveučilišta. *Psihologijske teme*, 24 (3), 495-516. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/149106>
 15. Jerković, S. (2019). Sagorijevanje studenata. Specijalistički završni rad. Rijeka: Veleučilište u Rijeci
 16. Jokić-Begić, N., Lugomer Armano, G., & Vizek Vidović V. (2009). Vodič za savjetovatelje u području psihološkog savjetovanja studenata. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu
 17. Leiter, M.P. i Schaufeli, W.B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress, and Coping*, 9, 229-243.
 18. Luckas, A. i sur. (2017). Burn out in university students: an international multi-institutional study. *European Journal of Public Health*, 27(3), 187-189. Dostupno na: <https://doi.org/10.1093/eurpub/ckx189.187>
 19. Maslach, C., Jackson, S.E. i Leiter, M.P. (1996). *Maslach Burnout Inventory. Manual*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press.
 20. Maslach, C. i Leiter, M.P. (1997). *The truth about burnout: How organisations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco, CA: Jossey-Bass.
 21. Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Cambridge: Malor Books.
 22. Maslach, C., Jackson, S.E., i Leiter, M. P. (1996). *Maslach burnout inventory manual: Third edition*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. Dostupno na: <https://scholar.google.com>

23. Meriläinen, M. (2014). Factors affecting study-related burnout among Finnish university students: teaching-learning environment, achievement motivation and the meaning of life. *Quality in higher education*, 20(3), 309-329. Dostupno na <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
24. Olah, M. (2019). Sindrom sagorijevanja (burnout syndrome) te radni i društveni angažman studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu. Diplomski rad. Split: Medicinski fakultet, Odjel za histologiju i embriologiju, Sveučilište u Splitu.
25. Olwage, D. i Mostert, K. (2014). Predictors of student burnout and engagement among university students. *Journal of Psychology in Africa*, 24(4), 342-350. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr/>
26. Popović, T. (2018). Sagorijevanje, perfekcionizam i akademski uspjeh. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatsko katoličko sveučilište. Odjel za psihologiju
27. Robins, T.G. (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. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
28. Salanova, M., Schaufeli, W. B., Martínez, I. i Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, Stress and Coping*, 23(1), 1-18. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
29. Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E. i Nurmi, J.-E. (2009), School Burnout Inventory (SBI)—Reliability and validity. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48-57. Dostupno na: <https://scholar.google.com>
30. Schaufeli, W. B., Martínez, I. M., Marqués, A. M., Salanova, M., i Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: A cross-national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. Dostupno na: <https://scholar.google.com>
31. Stoeber, J. (2011). Passion and motivation for studying: predicting academic engagement and burnout in university students. *Educational Psychology*, 31(4), 513-528. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>

32. Väisänen, S., i sur. (2018). Student teachers' proactive strategies for avoiding study-related burnout during teacher education. *European Journal of Teacher Education*, 41(3), 301-317. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
33. Vinter, K., Aus, K. i Arro, G. (2020). Adolescent girls' and boys' academic burnout and its associations with cognitive emotion regulation strategies. *Educational Psychology*, (Latest Articles – Ahead of printing), 1-18. Dostupno na: <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
34. Vizoso, C., Arias-Gundin, O. i Rodriguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology*, 39(6), 768-783. Dostupno na <https://www-tandfonline-com.ezproxy.nsk.hr>
35. Vrcelj, S. (2020). *Pedagoško savjetovanje*. Rijeka: Filozofski fakultet u Rijeci.
36. Vrcelj, S., Zovko, A. i Vukobratović, J. (2017). Uloga pedagoga u prevenciji sindroma sagorijevanja učitelja i odgajatelja. *Zbornik odsjeka za Pedagogiju*, 26, 7-20. Dostupno na: <https://www.cceol.com>
37. 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. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/20537>
38. Žužić, S., Miličić, A. i Ružić Fornžar, A. (2018). *Profesionalno sagorijevanje odgojno-obrazovnih radnika*. Pazin: Gimnazija i strukovna škola Jurja Dobrile.