

# Izvori stresa prilikom izvođenja javnih sati studenata Učiteljskog fakulteta

---

Čehulić, Maja

Master's thesis / Diplomski rad

2020

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:299463>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-02-23**

*Repository / Repozitorij:*

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education -  
Digital repository](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Maja Čehulić**

**IZVORI STRESA PRILIKOM IZVOĐENJA JAVNIH SATI**  
**STUDENATA UČITELJSKOG FAKULTETA**

**Diplomski rad**

**Zagreb, srpanj, 2020.**

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**UČITELJSKI FAKULTET**  
**ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE**

**Maja Čehulić**

**IZVORI STRESA PRILIKOM IZVOĐENJA JAVNIH SATI**  
**STUDENATA UČITELJSKOG FAKULTETA**

**Diplomski rad**

**Mentor rada:**  
**prof.dr.sc. Majda Rijavec**

**Zagreb, srpanj, 2020.**

## **Sažetak**

Pojam stres predmet je brojnih istraživanja koja se sve više provode jer je stres postao svakodnevnim dijelom našeg života. Lazarus i Folkman (2004) stres definiraju kao odnos između osobe i njezina okruženja, koji, s jedne strane, uzima u obzir karakteristike osobe, a s druge strane prirodu okolinskog događaja. Način na koji ćemo interpretirati određenu ugrožavajuću situaciju, odlučuje o tome hoćemo li ju doživjeti stresnom ili ne. Cilj ovog istraživanja je utvrditi izvore stresa prilikom izvođenja javnih sati studenata Učiteljskog fakulteta. Istraživanje je provedeno na uzorku od 192 studenata, odnosno 104 studenata četvrte godine i 88 studenata pete godine Učiteljskog studija. Studenti su trebali navesti izvore stresa prije, za vrijeme te nakon javnog sata. Nakon provedenog istraživanja, navedeni odgovori studenata podijelili su se u kategorije koje su određene, imenovane i opisane. Te kategorije su „mentor“, „učitelj“, „student“, „učenici“, „kolege“, „situacijski faktori“ te „način pripreme i izvođenje“. Nakon toga korištena je analiza sadržaja. Prema rezultatima, svi ispitanici naveli su neke izvore stresa. Istraživanje pokazuje da studenti četvrte i pete godine navode vrlo slične izvore stresa, ali s različitim brojem odgovora. Od ukupno 104 ispitanih studenata četvrte godine, 25% njih, a od ispitanih 88 studenata pete godine, njih 38.6% navodi upravo vremenski okvir kao najveći izvor stresa.

*Ključne riječi:* izvori stresa kod studenata, javni sat, stres, suočavanje sa stresom, posljedice stresa

## **Summary**

The term stress is a subject of numerous studies that are increasingly being conducted because stress has become a daily part of our lives. Lazarus and Folkman (2014) define stress as a relationship between a person and his or her surroundings, which on the one hand, takes into account the characteristics of a person, and on the other hand, the nature of the environmental event. The way that we interpret a certain threatening situation, depends on whether we experience it stressful or not. This research aims to determine the sources of stress during the performance of a public lesson by the students of the Faculty of Teacher Education. The research was conducted on a sample of 192 students, of which 104 students of 4th year and 88 students of the 5th-year of Teacher Education. The students were supposed to name the sources of the stress before, during, and after the public lesson. After conducting the research, the students' answers are divided into categories which are certain, named, and described. These categories are 'mentor', 'teacher', 'student', 'pupils', 'colleagues', 'situational factors', and 'method of preparation and execution'. After that, the content analysis was used. According to the results, every participant indicated some sources of stress. The research has shown that the students of 4th and 5th-year state very similar sources of the stress, but with a different number of answers. Of a total of 104 students of 4th year, 25 % of them, and a total of 88 students of 5th year, 38.6% of them state that timeline is the greatest source of stress.

*Keywords:* consequences of stress, coping with stress, sources of stress in students, public lesson, stress

## SADRŽAJ

1.	UVOD.....	1
2.	STRES.....	2
2.1.	<i>Pojam i definicije stresa</i> .....	2
2.2.	<i>Teorije ili modeli stresa</i> .....	3
2.3.	<i>Ostale varijable u procesu stresa</i> .....	4
2.4.	<i>Okolinske varijable u procesu stresa</i> .....	4
2.5.	<i>Primarna i sekundarna procjena</i> .....	5
3.	IZVORI STRESA.....	6
3.1.	<i>Podjele izvora stresa</i> .....	6
3.2.	<i>Veliki životni događaji i svakodnevne brige kao izvori stresa</i> .....	7
3.3.	<i>Opći adaptacijski sindrom</i> .....	7
4.	POSLEDICE STRESA.....	8
4.1.	<i>Stres i bolesti</i> .....	8
4.2.	<i>Dobrobit</i> .....	10
4.3.	<i>Depresija</i> .....	10
4.4.	<i>Socijalno funkcioniranje</i> .....	11
4.5.	<i>Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)</i> .....	11
4.6.	<i>Ostale posljedice stresa</i> .....	11
5.	SUOČAVANJE SA STRESOM .....	12
5.1.	<i>Strategije suočavanja sa stresom</i> .....	13
5.2.	<i>Uloga pozitivnih emocija u suočavanju sa stresom</i> .....	14
6.	IZVORI STRESA KOD STUDENATA.....	14
7.	METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA .....	18
7.1.	<i>Cilj istraživanja</i> .....	18
7.2.	<i>Metoda</i> .....	18
7.3.	<i>Sudionici istraživanja</i> .....	18
7.4.	<i>Postupak</i> .....	18
7.5.	<i>Analiza podataka</i> .....	18
8.	REZULTATI .....	19

9. RASPRAVA .....	47
10. ZAKLJUČAK .....	50
LITERATURA.....	51
Izjava o izvornosti diplomskog rada .....	54

## 1. UVOD

Hans Selye u svojoj knjizi „Stress Without Distress“ za stres navodi „Svatko ga je imao, svatko o njemu govori, ali su se samo rijetki potrudili da otkriju što stres zapravo jest“ (Spielberger, 1986). Postoje mnoge definicije stresa, a u ovom radu istaknute su samo neke od njih. Postoji razlika između fiziološkog i psihičkog stresa. Lazarus ističe da je razlika u tome što je kod fiziološkog stresa stanje pojedinih organa određeno stupnjem štetnosti vanjskih podražaja, a psihički stres predstavlja procjenu izazova i opasnosti iz okoline (Lazarus, 1976; prema Hudek-Knežević, 2005).

Stres je dio svakodnevnog života i prati nas tijekom cijelog života. Spielberger (1986) navodi privikavanje djeteta na obavljanje nužde ili pak proces učenja govora (ako je pod prisilom roditelja) kao velike izvore stresa već od rane dobi. Zatim polazak u školu, odvajanje od roditelja i učenje čitanja još su neki izvori stresa s kojima se dijete susreće. Kada je riječ o stresu kod djece, Schultz je sugerirao da se on razvija iz djetetovih opaženih prijetnji njegovom osjećaju sigurnosti, samopoštovanju i načinu života (Schultz, 1980; prema Yusoff, 2015). Da bismo bolje razumjeli individualne razlike kod pojedinaca koje mogu utjecati na stresni proces, potrebno je usmjeriti pozornost i na društveni kontekst u kojem se djeca susreću, širok socijalni i ekonomski kontekst u kojem djeca žive, kao i karakteristike stresnih događaja i uvjeta s kojima se suočavaju (Hudek-Knežević, Kardum, Kalebić-Maglica, 2005).

Stres možemo promatrati kao podražaj, kao reakciju i kao interakciju osobe i okoline. Svakodnevno se moramo suočavati sa stresnim uvjetima okoline. Svaka promjena nosi u sebi mogućnost nastajanja stresa. Nekada ne možemo utjecati na okolnosti oko nas, ali možemo utjecati na naše gledanje na tu okolnost. Stresne situacije su stresne samo ako ih mi tako doživljavamo. Dakle, sama situacija ne izaziva stres, već naša procjena situacije koja se mijenja ovisno o obilježjima ličnosti. Veliki životni događaji kao izvori stresa su ozbiljni, ali i relativno rijetki. U životu se ne susrećemo često sa situacijama koje su nam životno ugrožavajuće, već su najveći izvor stresa kod većine ljudi svakodnevne brige i situacije koje procjenjujemo ugrožavajućima.

Stres se događa i na svakom radnom mjestu; dugo radno vrijeme, niske plaće, loš odnos s poslodavcima, vremenski rokovi i mnogo drugih čimbenika doprinose pojavi stresa. Danas se kao najstresnija zanimanja vrlo često izdvajaju policajac, vojnik, liječnik u prvoj pomoći, kontrolor zračnog prometa, majka male djece, burzovni agent, učitelj i građevinski radnik (Moravek, 2007; prema Brkić i Rijavec, 2011).



Vrijeme studiranja predstavlja važno životno razdoblje i donosi niz izazova. Studenti se suočavaju s akademskim izazovima, ali i novim socijalnim odnosima. Kod mladih je izloženost stresu povezana s nizom emocionalnih i ponašajnih problema koji često prethode pokušaju suicida (Grant, Compas, Stuhlmacher, Thurm, McMahon i Halpert, 2003; prema Subotić, 2008).

Važnu ulogu u suočavanju sa stresom imaju strategije suočavanja i njihova usklađenost s percepcijom (Lacković-Grgin, 2000). Stres nas može dovesti do osjećaja bespomoćnosti pa uvijek možemo potražiti pomoć drugih kako bismo se lakše nosili s našim stresnim transakcijama. To može biti i naš prijatelj ili član obitelji koji će nam pomoći da sagledamo situaciju objektivnije, ali i neka stručna osoba koja će nam pružiti psihološki tretman. Stres nosi sa sobom brojne posljedice, pozitivne i negativne, ali pozornost se najviše posvećuje onim negativnim posljedicama koje utječu na pojedinca.

Iako je prisutno shvaćanje da je naše vrijeme vrijeme stresa, važno je napomenuti kako su se sve generacije suočavale s raznim situacijama koje su za njih bile jednako stresne kao što su u današnje vrijeme pojedincu stresne neke okolnosti njegova života (Lacković-Grgin, 2000).

## **2. STRES**

### *2.1. Pojam i definicije stresa*

Brojna literatura o stresu nudi nam mnogobrojne definicije stresa, a nakon tolikih godina i dalje ne možemo reći kako postoji jedna definicija stresa koja bi zadovoljila većinu istraživača. Cofer i Apley kazali su da je termin stres gotovo prisvojio područje koje je ranije pokrivaio niz drugih pojmova, uključujući anksioznost, konflikt, frustraciju, emocionalne poremećaje, traumu, alijenaciju i anomiju (Cofer i Apley, 1964; prema Lazarus i Folkman, 2004). Svaki istraživač koji se bavio nekim bliskim pojmom, taj je pojam zamijenio riječju stres i nastavio dalje istraživati ono čime se i do toga časa bavio.

Lumsden navodi kako je naziv stres u značenju patnje, muke, nepravilike, tegobe, nesreće ili tuge upotrebljavan već u 14. stoljeću (Lumsden, 1981; prema Lazarus i Folkman, 2004). Naziv stres upotrebljavao se u fizici još u 17. stoljeću, a u medicini nailazimo na njega u 19. stoljeću. Preteča modernih shvaćanja stresa je francuski fiziolog Claude Bernard koji je smatrao da fizikalni izazovi unutar organizma izazivaju odgovore koji nastoje uspostaviti stanje ravnoteže. Dakle, to je osnova suvremenog koncepta stresa.

Sljedeći znanstvenik koji se bavio istraživanjima utjecaja stresa na organizam je Walter B. Cannon. On je smatrao stres poremećajem homeostaze do kojeg dolazi zbog hladnoće, pomanjkanja kisika, sniženog šećera u krvi itd. (Lazarus i Folkman, 2004).

„Hans Selye je 1936. godine počeo upotrebljavati naziv stres u vrlo specifičnom, tehničkom smislu, označavajući njime usklađeni skup tjelesnih obrana protiv štetnog podražaja bilo koje vrste“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 2). Selye je tvrdio kako je pojam stresa intuitivan pa ga možda i ne trebamo tumačiti (Lacković-Grgin, 2008).

Larsen i Buss (2008) navode da se stres odnosi na reakcije ljudi na određene događaje. Radi se o nekontroliranim ili pak ugrožavajućim događajima. Međutim, ovo ne znači da će svaka situacija koja ima neka ugrožavajuća obilježja kod pojedinca izazvati stres. Ako pojedinac pronađe načine da se prilagodi takvoj situaciji bez ulaganja dodatnih napora, on će se uspješno oduprijeti bez uključivanja stresa. Dakle, način na koji ćemo interpretirati neki događaj, odlučuje o tome hoćemo li ga doživjeti stresnim ili ne. Svatko od nas prilagođava se izazovima i zahtjevima života na jedinstven način.

Lazarus i Folkman (2004) stres definiraju kao odnos između osobe i njezina okruženja, koji, s jedne strane, uzima u obzir karakteristike osobe, a s druge strane prirodu okolinskog događaja. „Webster's Ninth New Collegiate Dictionary“ nudi definiciju da je stres tjelesna ili mentalna napetost koju izazivaju faktori koji mijenjaju postojeću ravnotežu (Webster's Ninth New Collegiate Dictionary, 1988; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Charles Spielberger (1986) definira stres kao okolnosti koje od pojedinca zahtijevaju fizičke ili psihičke napore te emocionalne reakcije koje on u tim prilikama koristi. Prema Cacioppou i Frebergu, stres je neugodno emocionalno stanje koje je rezultat percepcije opasnosti (Wong, Chik i Chan, 2017).

## *2.2. Teorije ili modeli stresa*

Cox navodi tri modela stresa, a to su podražajni, reakcijski i kognitivni modeli stresa. Podražajni modeli stresa opisuju stres uz pomoć stresora pa prema ovome modelu možemo uočiti da dolazi do zamjene ta dva pojma. Dok su se istraživanja podražajnih modela u početku bazirala na evidentiranje, opisivanje i klasificiranje stresora, kasnije se pažnja počela posvećivati povezanosti stresora i poremećaja (Lacković-Grgin, 2000). Reakcijski modeli stresa odnose se na čovjekovu reakciju na stresore. Najznačajniji autor za ovaj model je već spomenuti Hans Selye koji je stres opisao kao promjene organizma nastale pod djelovanjem stresora. Ovaj model stresa

nailazi na kritike zbog odabira stresnih reakcija jer nije nužno da svaka intenzivna reakcija bude rezultat stresnih podražaja (Lacković-Grgin, 2000). Kognitivni model stresa opisuje stres kao odnos osobe i okoline, o čemu je naglašavao Lazarus koji se smatra predstavnikom ovog modela.

### *2.3. Ostale varijable u procesu stresa*

Značajnu važnost u procesu stresa imaju osobine ličnosti. Osnovne dimenzije ličnosti koje su opisali Coste i McCraea su neuroticizam, ekstraverzija, otvorenost, ugodnost i savjesnost (Lacković-Grgin, 2000). Bolger i Shillig utvrdili su da osobe koje upadaju u stresne situacije i koje stresne situacije više potresaju, jesu osobe s visokim neuroticizmom (Bolger i Shillig, 1992; prema Lacković-Grgin, 2000). Dimenzija savjesnosti je odbojnik stresa i doprinosi pozitivnim ishodima stresnog procesa (Lacković-Grgin, 2000). Učinkovitije suočavanje sa stresnim događajima omogućuje osobna čvrstoća. Istraživanja su pokazala da to što neka osoba u većoj mjeri posjeduje ovu osobinu, ne znači da će ona doživjeti drugačije stresni događaj, nego će u svemu lošem pronaći i nešto dobro. Takva osoba će sebe smatrati dovoljno jakom da se suoči s nekom stresnom situacijom. Kako će osoba percipirati neki događaj, kako će vrednovati sebe, reagirati na stresni događaj, suočiti se s njim, pitanje zadovoljstva životom ovisi o tome ima li osoba visoku ili nisku razinu samopoštovanja. U procesu stresa, važno je spomenuti i anksioznost koja se često poistovjećuje sa stresom. „Hinton smatra da je prema transakcijskom modelu anksioznost tek početak u nastajanju stresa jer su stresni odgovori vrlo različiti – oni su ne samo emocionalni nego i kognitivni (procjene i reprocjene), a isto tako i ponašajni“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 42).

### *2.4. Okolinske varijable u procesu stresa*

Lazarus kao okolinske varijable u procesu stresa navodi zahtjeve, zapreke i izvore među kojima je značajna socijalna podrška. Socijalna podrška je pomoć koju dobivamo u situacijama potrebe, a o prirodi stresora i osobinama osoba u interakciji ovisi koja će dimenzija socijalne podrške doći do izražaja. Primjerice, kad je riječ o smrti voljene osobe, za osobu će biti potrebna emocionalna podrška, a ako je riječ o siromaštvu, osobi će biti potrebna instrumentalna podrška. Hudek-Knežević i Kardum (2015) daju niz različitih definicija socijalne podrške. Cobb (1796) ju definira kao percepciju pripadnosti socijalnoj mreži, Berkman i Syme (1979) kao broj socijalnih kontakata ili veličina socijalne mreže koju neka osoba ima, Cohen i Wills (1985) definiraju ju kao

sukladnost percipirane dostupnosti socijalnih resursa i potreba koje proizlaze iz stresnih događaja, itd. Lieberman navodi da socijalna podrška u stresnom procesu može smanjiti vjerojatnost stresnog događaja, modificirati percepciju stresora te umanjiti stresni potencijal, utjecati na strategije suočavanja i utjecati na razinu prilagodbe (Lieberman, 1982; prema Lacković-Grgin, 2000). Brissette, Cohen i Seeman smatraju kako u nekim stresnim događajima, poput rastave braka, percipirana visoka socijalna podrška ima dobre efekte na zdravlje jer ona pomaže osobi da se suoči s usamljenošću (Brissette, Cohen i Seeman, 2000; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Hudek-Knežević i Kardum (2005) ističu model djelovanja socijalne podrške u stresnim situacijama (stress-buffering model). Cohen i Syme opisuju kako socijalna podrška djeluje na dva načina: percepcija dostupnosti podrške pomaže da se događaj interpretira pozitivnije ili manje stresnim i percepcija primljene podrške djeluje na odgovore na stres te djeluje smirujuće (Cohen i Syme, 1985; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Cohen i Wills ističu kako socijalna podrška nema uvijek pozitivne posljedice te može biti i izvor stresa (npr. više socijalnih kontakata nužno ne doprinosi uvijek smanjenju stresa i boljem zdravstvenom stanju) (Cohen i Wills, 1985; prema Hudek-Knežević, 2005).

### *2.5. Primarna i sekundarna procjena*

Lazarus navodi da pojava stresa kod neke osobe ovisi o dvije procjene događaja, a te su dvije procjene primarna i sekundarna (Lazarus, 1991; prema Larsen i Buss, 2008). Lazarus ističe kako ne bismo mogli preživjeti i izgubili bismo identitet ako naše procjene ne bi uzimale u obzir realan svijet i našu osobnu poziciju (Lazarus, 1980; prema Lacković-Grgin, 2000). Primarna se procjena odnosi na to što ta situacija predstavlja za pojedinca, a sekundarna se procjena odnosi na to može li se on nositi s tom situacijom. U nama se stalno zbiva proces primarne procjene jer svaki događaj koji se zbiva, pojedinac procjenjuje sa stajališta što taj događaj za njega predstavlja (Telebec, 2016). Primarna procjena je subjektivna jer će dvije osobe istu situaciju doživjeti na različit način. Primarna procjena se dijeli na prijetnju i štetu koje se razlikuju s obzirom na vrijeme pojavljivanja i izazov. Kada neki događaj procijenimo stresnim, dolazi do sekundarne procjene. Ako pojedinac ne procjeni određenu situaciju kao prijetecu, ili pak zaključi da je sposoban riješiti neki zadatak i suočiti se s tim događajem, neće doći do pojave stresa. Uzmimo za primjer ispitne rokove. Pred studentom se nalazi prijetnja za njegove ciljeve, ali ako je on počeo na vrijeme učiti, taj će događaj student smatrati više izazovom, nego stresom. Ako pak on ne počne učiti na vrijeme, ali ispitne

rokove ne smatra prijetnjom za njegove daljnje ciljeve, on također neće reagirati stresom (Larsen i Buss, 2008). Sekundarna procjena predstavlja evaluaciju različitih opcija suočavanja kod kojih osoba uzima u obzir faktore okoline (prirodu izvora opasnosti) i osobne faktore (samopoštovanje) (Lacković-Grgin, 2000). Ovaj se model procjene na osnovi novih teorija emocija i motivacija dodatno proširio na dvije komponente primarne procjene (motivacijska relevantnost i motivacijska /ne/kongruentnost) i četiri komponente sekundarne procjene (objašnjivost, mogućnost suočavanja usmjerenog na problem, usmjerenog na emocije i buduća očekivanja).

### **3. IZVORI STRESA**

#### *3.1. Podjele izvora stresa*

Postoje različite podjele stresnih događaja. Jedna podjela je na glavne stresore, odnosno velike životne događaje i na dnevne stresore, poput kašnjenja. Postoji i podjela s obzirom na područja u kojima se događaji javljaju, primjerice obiteljski stresori. Brojna istraživanja počela su proučavati stres ovisno o zanimanju kojim se čovjek bavi. Holt promatra stresore u radu s dva stajališta, objektivnog, koji se odnosi na fizička obilježja radne okoline (prejaka buka), vremenska obilježja rada (kratki rokovi), administrativno-organizacijska obilježja rada (monotonija) i subjektivnog, koji se odnosi na radne uloge (nejasni zahtjevi), interpersonalne odnose (izolacija) (Holt, 1982; prema Lacković-Grgin, 2000). Aldwin stresne događaje razlikuje s obzirom na intenzitet stresnosti i koliko dugo traje stresni događaj (Aldwin, 1994; prema Hudek-Knežević, 2005). Stresori se proučavaju i s obzirom na to gdje ljudi stanuju. Za gradske sredine karakterističan je veliki broj stanovnika koji dovodi do gužve i ograničenosti prostora što kod ljudi djeluje prilično stresno. Spielberg (1986) uz gužvu i veliki broj stanovnika pridodaje i zagađenost te buku koji znatno pridonose razvoju stresa. U snažne stresore ubrajaju se i teška oboljenja koja zahtijevaju dugotrajno liječenje (Lacković-Grgin, 2000).

### *3.2. Veliki životni događaji i svakodnevne brige kao izvori stresa*

Thomas Holmes i Richard Rahe istraživali su velike životne događaje koji predstavljaju izvore stresa i bitno utječu na naš život. Naravno, i neki pozitivni događaji poput vjenčanja mogu izazvati i mogu dovesti do stresa, a takav pozitivan stres nazivamo eustres. Najveći stresori prema studentskoj skali stresa prema istraživanju Holmesa i Rahea iz 1967. su: smrt bliskog člana obitelji (100), smrt bliskog prijatelja (73), rastava roditelja (65), zatvorska kazna (63), veća ozljeda ili bolest (63), brak (58), itd. (Larsen i Buss, 2008). Veliki životni događaji utječu na naše zdravlje, kako na psihičko, tako i na fizičko, a prema rezultatima nekih istraživanja, najveći izvor stresa su svakodnevne brige kojih nismo svjesni, a isto tako bitno utječu na naše zdravlje. One snažno utječu na naše funkcioniranje jer se neprestano ponavljaju i skupljaju u nama. Deset najčešćih svakodnevnih briga prema Larsenu i Bussu (2008) su: zabrinutost zbog težine, zdravlje člana obitelji, rastuće cijene namirnica opće potrošnje, održavanje kuće, previše stvari za obavljanje, izgubljene i zametnute stvari, rad u dvorištu ili održavanje okoliša, vlasništvo, ulaganja ili porezi, kriminal i tjelesni izgled.

### *3.3. Opći adaptacijski sindrom*

Stresori su događaji koji uzrokuju stres, a imaju nekoliko zajedničkih karakteristika. Prema Larsenu i Bussu (2008), oni uzrokuju stanje u kojem se osjećamo preopterećeno, ne možemo ih kontrolirati niti utjecati na njih, a također, stresori često proizvode suprotne sklonosti. Primjerice, u vrijeme ispitnih rokova, želimo učiti, ali isto tako imamo želju odgađati isto što je dulje moguće. Značajna osoba u konceptualizaciji stresa već je prije spomenuti Hans Selye. Hans Selye termin stres smatrao je za bilo koji zahtjev koji je stavljen na organizam, a danas to nazivamo stresorima. Selye je radio pokuse na životinjama koje je izlagao različitim podražajima, a sve su one jednako reagirale. Te promjene koje su doživjele, poznate su kao Selyeve trijade, a očituju se u hipertrofiji kore nadbubrežne žlijezde, hipertrofiji limfnog tkiva, pojavi želučanog ulkusa te promjeni u funkciji simpatičkog i endokrinog sustava (Lacković-Grgin, 2000). Hans Selye je te fiziološke reakcije opisao kao dio općeg adaptacijskog sindroma. Opći adaptacijski sindrom ili GAS (general adaptational syndrome) obuhvaća tri faze, a to su faza alarma, faza otpora i faza iscrpljenja. U prvoj fazi, fazi alarma, tijelo se mobilizira za suprotstavljanje prijetnji. Trajanje ove faze je od nekoliko sati do nekoliko dana te dolazi do povećane aktivnosti nadbubrežne žlijezde te kardiovaskularnih i respiratornih funkcija. Ova faza odnosi se na početne simptome koje tijelo

doživljava pod stresom i kada se tijelo sprema odgovoriti na ekstremne fizičke zahtjeve. Primjerice, spremamo se prvi put skočiti s padobranom. Organizam se borbom ili bijegom nastoji nositi s opasnošću. Ako se stresor nastavi, započinje druga faza, odnosno faza otpora. Nakon reagiranja na borbu ili bijeg, tijelo ulazi u fazu oporavka, ali bez obzira na to i dalje troši velike količine tjelesnih zaliha. Neke stresne situacije traju dulje i naše se tijelo s vremenom prilagođava i uči živjeti s višom razinom stresa. Iako mi mislimo da dobro upravljamo stresom, naše tijelo govori nam drugačije. Ako dođe do treće faze, odnosno faze iscrpljenosti, to znači da organizam više nije u stanju nositi se sa stresnom situacijom, dolazi do smanjenja sposobnosti našeg imunskog sustava, pojave raznih bolesti, a moguća je i smrt. Hans Selye navodi da ako se pojedinac podvrgava manjim stresnim događajima, to može na njega utjecati tako da lakše podnosi neke veće stresne podražaje.

#### **4. POSLJEDICE STRESA**

Stres utječe na cijeli naš organizam. Uzrok mnogih bolesti je naš odgovor na stres. Hans Selye (Lacković-Grgin, 2000) je uz pojam adaptacijskog sindroma naveo i adaptacijsku energiju koju naš organizam koristi u stresnim situacijama. Nju pojedinac koristi u ograničenim količinama, a u slučaju pretjeranog korištenja te energije, može doći do psihosomatskih oboljenja. Lazarus (Hudek-Knežević i Kardum, 2005) posljedice stresa dijeli na kratkoročne, odnosno fiziološke i afektivne reakcije i na dugoročne, a to su pogoršano tjelesno zdravlje, dobrobit i socijalno funkcioniranje.

##### *4.1. Stres i bolesti*

Stres ima važnu ulogu u pojavljivanju kardiovaskularnih bolesti. Merz i sur. navode kako stres izaziva brojne promjene koje dovode do koronarnih bolesti arterija i niza patofizioloških stanja koja se javljaju kod kardiovaskularnih bolesti (Merz i sur., 2002; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Akutni (npr. vježba), kronični (npr. povišeni kortizol) i epizodni (npr. depresija) faktori rizika mogu dovesti do endotelne disfunkcije, ateroskleroze, ishemije miokarda, infarkta miokarda pa sve do iznenadne smrti (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Prema Hudek-Knežević i Kardum (2005) stres je povezan i s bolestima imunskog sustava, primjerice, infekcijama gornjih dišnih putova, HIV-a, multiple skleroze, astme i karcinoma.

Hudek-Knežević i Kardum (2005) navode da su rezultati brojnih istraživanja pokazali kako negativni dnevni događaji i kronični obiteljski stres povećavaju rizik od nastanka respiratornih infekcija.

Goodkin i sur. zaključili su kako je pružanje podrške osobama inficiranim HIV-om povezano s većim brojem CD4+ stanica, većim brojem limfocita T, te smanjenom razinom kortizola u plazmi, odnosno da žalovanje ima negativan efekt na imunosni odgovor (Goodkin i sur., 1998; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Još uvijek nije objašnjeno kako stres djeluje na razvoj bolesti, pretpostavlja se da ulogu imaju promjene u hipotalamičko-pituitarno-adrenalnoj-kortikalnoj (HPAC) i simpatičko-adrenalno-medularnoj (SAM) osi (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Prema Hudek-Knežević i Kardum (2005) istraživanja su pokazala da povećanje funkcije limfocita Th1 može dovesti do pogoršanja tijekom multiple skleroze, odnosno da imunosne promjene izazvane stresom mogu djelovati na pogoršanje te bolesti. Naravno, to ne znači da stres može uzrokovati multiplu sklerozu, nego samo može pogoršati simptome.

Rietveld, Everaerd i Creer navode tri različita mehanizma kojima stres može djelovati na nastanak ili pogoršanje simptoma astme, a to su: djelovanje stresa preko imunosnih odgovora, djelovanje stresa i stresnih emocija na opstrukciju ili blokadu gornjih dišnih putova te njihovo djelovanje na dispneju, odnosno subjektivni osjećaj nedostatka zraka (Rietveld, Everaerd i Creer, 2000; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Prema Hudek-Knežević i Kardum (2005) efekti stresa na astmu se objašnjavaju povećanjem produkcije protutijela IgE, interakcijom živaca i mastocita te povećanom podložnošću respiratornim infekcijama.

Važnu ulogu u sprječavanju razvoja karcinoma imaju NK-stanice, a stres može smanjiti sposobnost reagiranja tih stanica na citokine koji su potrebni za uništavanje tumorskih stanica (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Također, nastanku karcinoma pogoduje i smanjen proces popravka oštećene DNA. Kiecolt-Glaser i suradnici su istraživali povezanost emocionalnog stanja i poremećaja popravka DNA. Nakon izlaganja rendgenskom zračenju, limfociti psihičkih bolesnika su imali smanjenu mogućnost popravka DNA u odnosu na limfocite ispitanika druge skupine (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Stres ima značajnu ulogu u nastanku dijabetesa, a većinom negativno pridonosi tijekom te bolesti. Stres djeluje na razinu šećera u krvi, ali i promijenjena razina šećera u krvi negativno



djeluje na stupanj stresa, dakle, odnos stresa i dijabetesa je dvosmjernan (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

#### *4.2. Dobrobit*

Mnoga istraživanja proučavaju kako stres utječe na dobrobit. Kao i stres, tako i dobrobit nailazi na različita shvaćanja poput dobrog tjelesnog zdravlja, sreće, zadovoljstva, uživanja i drugo. „Veehoven (1995; prema Penezić, 1996) smatra da je dobrobit stupanj procjene cijeloga života kroz njegovu kvalitetu, tj. da je to subjektivni doživljaj kvalitete života“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 92). Clark i Hartman naglašavaju važnost uloge osobnih varijabli jer osobna čvrstoća, pri kontroli stresnih zahtjeva, objašnjava više od polovice varijance životnog zadovoljstva (Clark i Hartman, 1996; prema Lacković-Grgin, 2000). Grob navodi u svojim istraživanjima negativnu povezanost dobrobiti i stresnih događaja (konzumiranje alkohola, konzumiranje lijekova i financijske poteškoće) (Grob, 1995; prema Lacković-Grgin, 2000). Grob je također naveo kako suočavanjem s pojedinačnim stresnim događajem ne opada životno zadovoljstvo, već do toga dolazi kad se ti negativni događaji kumuliraju (Lacković-Grgin, 2000). O strategijama suočavanja sa stresom ovisi i dobrobit. Ako osoba ima osjećaj da se može nositi sa stresnom situacijom, ona ne utječe toliko na životno zadovoljstvo.

#### *4.3. Depresija*

Još jedna važna posljedica stresa je depresija. Ovaj psihički poremećaj opisuje se kao stanje u kojem se iskustvo negativno prerađuje, sebe vrednujemo negativno, a isto takav pogled je i na našu budućnost (Lacković-Grgin, 2000). Brojna istraživanja proučavala su spolne razlike u depresiji i utvrdile da je depresija češća kod žena. Ova tvrdnja ne znači da one doživljavaju više stresnih događaja, nego se nose s tim događajima različito, odnosno različito ih procjenjuju od muškaraca (Lacković-Grgin, 2000). Coyne i Downey navode da su intenzivni stresori koji zahtijevaju dugoročnu prilagodbu dobri prediktori kliničke depresije (Coyne i Downey, 1991; prema Lacković-Grgin, 2000). Beck ističe ulogu stresora u poticanju depresivnih kognitivnih procesa (Beck, 1967; prema Lacković-Grgin, 2000).

#### *4.4. Socijalno funkcioniranje*

Još jedna važna posljedica stresnog događaja jesu promjene u socijalnom funkcioniranju koje utječu na sva područja našeg života. Kao primjer možemo navesti alkoholizam. Prema istraživanjima, stresni uvjeti na radnom mjestu dovode do posezanja za alkoholom, a problemi se tada očituju i na poslu, ali i obitelji, te na kraju rezultiraju nezaposlenošću (Lacković-Grgin, 2000). Rad i obitelj dva su važna područja za nečiji život pa stres u ova dva područja može učiniti nečiji život teškim te ugroziti njegovo psihičko i fizičko zdravlje (Obradović, 2013). Jedan od poremećaja socijalnog funkcioniranja je apsentizam koji može biti i dugoročna posljedica u radu (Lacković-Grgin, 2000).

#### *4.5. Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP)*

Događaji poput nekih prirodnih katastrofa, ratnih nesreća, silovanja mogu izazvati posttraumatski stresni poremećaj. PTSP ne obuhvaća zapravo samo rijetke događaje, nego događaje kojima se ljudi teško prilagođavaju. Posttraumatske poremećaje možemo podijeliti u tri skupine: pojačana pobuđenost, nametljiva sjećanja i noćne more te skučenost u mislima, čuvstvima i akcijama. „Zbog dugotrajne fiziološke pobuđenosti traumatizirane osobe ekstremno reaguju na neočekivane podražaje, teško se uspavljaju, preosjetljive su na buku i slabo se kontroliraju“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 104). Osoba koja je doživjela neki traumatski događaj proživljava noćne more i mučne snove, ali i nametljiva sjećanja koja se javljaju u njenom budnom stanju, a sve to dodatno utječe na snažne emocije. I na kraju, skučenost u mislima, čuvstvima i akcijama još je jedna reakcija na posttraumatski stresni poremećaj. Osoba se počinje zatvarati u sebe, izbjegavati kontakt s drugima, osjećaju da do tog određenog događaja nije ni došlo. Ovakva reakcija smanjuje mogućnost da osoba nastavi svoj život i da joj budućnost bude bolja.

Razlikujemo akutni stresni poremećaj (ASP) koji traje do tjedan dana od posttraumatskog stresnog poremećaja (PTSP) koji ima dugotrajnije trajanje od akutnog.

#### *4.6. Ostale posljedice stresa*

Uz fiziologe i biokemičare, istraživanjima reakcija na stres bave se i medicinari psihosomatske orijentacije. Na njihovim listama bioloških reakcija na stres našle su se psihosomatske bolesti krvožilnog sustava, različite alergije, vrste raka i brojni funkcionalni poremećaji i bolesti (Lacković-Grgin, 2000). Reakcije na stres kreću se od manjih bioloških promjena u organizmu do

ozbiljnih kliničkih simptoma i stanja (Lacković-Grgin, 2000). Setterlind i Larrson reakcije na stres dijele na tjelesne, emocionalne, kognitivne, ponašajne i izgaranje (Setterlind i Larrson, 1995; prema Lacković-Grgin, 2000). Holt reakcije dijeli na reakcije poremećenja ili opterećenja i oboljenja (Holt, 1982; prema Lacković-Grgin, 2000). Među kognitivnim reakcijama su teškoće koncentracije te zadržavanja i procesiranja informacija (Lacković-Grgin, 2000). Mnogi istraživači kao jednu od reakcija na stres navode izgaranje, koje se povezuje sa stresnim zanimanjima ili pak nekim socijalnim ulogama. Lacković-Grgin (2000) izgaranje opisuje kao otuđenje od sebe i od drugih, kao indiferentnost prema sebi i drugima. Mnogi istraživači ne slažu se s podjelom gdje izgaranje čini posebnu kategoriju, već samo predstavlja poseban stupanj izraženosti emotivnih i kognitivnih reakcija (Lacković-Grgin, 2000).

## **5. SUOČAVANJE SA STRESOM**

Suočavanje sa stresom definira se na različite načine. Lazarus i Folkman definiraju suočavanje kao mijenjanje ponašanja neke osobe u situacijama koje ona smatra stresnima, a iste za tu osobu zahtijevaju ulaganje napora kako bi se nosila sa zahtjevima te situacije (Lazarus i Folkman, 2004; prema Hudek-Knežević, 2005).

Transakcijski pristup zanemaruje ulogu ličnosti i stilova suočavanja, dok strukturalni pristup nudi četiri pretpostavke kako oni mogu djelovati na adaptacijski ishod. Prema Hudek-Knežević i Kardum (2005) to su: psihodinamski pristup suočavanju, suočavanje kao usputni produkt ličnosti, suočavanje kao preferirani stil i suočavanje kao perceptivni stil. Psihodinamski pristup suočavanju ističe ulogu obrambenih mehanizama, odnosno reakcija s kojima se pojedinac suočava u nekim zahtjevnim i stresnim situacijama. Spielberger (1986) za obrambene mehanizme navodi kako se ne bi smjeli navikavati na njihovo korištenje, nego se suočiti s izvorom stresa. Freud kao najvažnije obrambene mehanizme navodi: supresiju, negiranje, projekciju, reakcijsku formaciju, histeriju, opsesivno kompulzivna ponašanja i sublimaciju (Freud, 1962; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005). Shapiro ističe četiri glavna obrambena stila, a to su: opsesivno-kompulzivni stil, paranoidni stil, histerični stil i impulzivni stil (Shapiro, 1965; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Suočavanje kao usputni produkt ličnosti, naglašava ulogu dimenzija ličnosti u suočavanju sa stresom, a ponajviše neuroticizma, ekstraverzije, anksioznosti i mjesta kontrole. Watson, Clarks i Harkness ističu kako visoki neuroticizam, a on je ujedno i najčešće ispitivan u procesu stresa, povećava izloženost stresnim događajima (Watson, Clarks i Harkness, 1994; prema Hudek-

Knežević i Kardum, 2005). Suočavanje kao preferirani stil podrazumijeva stilove kojima se pojedinac većinom koristi ovisno o zahtjevima stresne situacije, odnosno hoće li to biti suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije ili suočavanje izbjegavanjem. Kardum i Krapić navode kako ekstraverzija ima pozitivan učinak na suočavanje usmjereno na emocije, dok neuroticizam i psihoticizam imaju pozitivan učinak na suočavanje izbjegavanjem (Kardum i Krapić, 2001; prema Kalebić-Maglica, 2007). Byre u perceptivnom stilu suočavanja navodi dva načina, a to su represija (potiskivanje informacija) te senzitivizacija (pojačavanje informacija) stresnih podražaja (Byre, 1964; prema Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

### *5.1. Strategije suočavanja sa stresom*

Neki autori strategije suočavanja sa stresom dijele na aktivne i pasivne (Carver i Connor-Smith, 2010). Aktivne strategije (strategije približavanja) odnose se na mijenjanje ponašanja s obzirom na izvor stresa i kognitivne pokušaje da se savladaju procjene prijetećih aspekata situacije, dok se strategije udaljavanja ili pasivne strategije oslanjaju na izbjegavanje problema. U procesu suočavanja razlikujemo suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije te suočavanje izbjegavanjem. Bolger i Zuckerman (1995) navode da ličnost ima ulogu u izboru načina suočavanja sa stresom te o učinkovitosti odabrane strategije suočavanja. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na niz reakcija koje pojedinac poduzima kako bi uspješno riješio neki problem. Takvo suočavanje podrazumijeva izravnu akciju, pojednostavljivanje problema, traženje informacija i slično. Suočavanje usmjereno na problem odnosi se na smanjivanje doživljaja u stresnoj situaciji. Prema Hudek-Knežević i Kardum (2005), način suočavanja usmjereno na problem određen je situacijskim faktorom, a suočavanje koje je usmjereno na emocije, određen je faktorima ličnosti. „Ako suočavanje usmjereno na emocije nije uspjelo reducirati uznemiravajuće stanje, to može smanjiti efikasnost strategije usmjerene na problem“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 23). Suočavanje izbjegavanjem odnosi se na negiranje ili izbjegavanje određenog stresnog događaja. Parkes navodi nekoliko čimbenika koji su potencijalno važni za učinkovito suočavanje, uključujući broj strategija kojima raspolaže pojedinac, sposobnost selektivnog korištenja strategija za ispunjavanje situacijskih zahtjeva te prikladno vrijeme u korištenju različitih strategija u različitim fazama kontinuirane stresne epizode (Parkes, 1994; prema Buško i Kulenović, 2001). Kalebić i Maglica (2007) navode kako učinkovitost strategije ovisi o percepciji stresne situacije. Također, hoće li određena strategija suočavanja biti učinkovita

ovisi i o situacijskom kontekstu u kojemu se one odvijaju, odnosno, pojedina strategija u jednoj situaciji može biti potpuno učinkovita, ali u nekoj drugoj situaciji potpuno neučinkovita (Kardum, Hudek-Knežević i Martinac, 1998).

### *5.2. Uloga pozitivnih emocija u suočavanju sa stresom*

Rezultati brojnih istraživanja govore nam kako negativne emocije pridonose razvoju stresa i bolesti. Međutim, neka istraživanja bavila su se pozitivnim emocijama i njihovom doprinosu smanjivanju utjecaja stresa na zdravlje. Lazarus, Kanner i Folkman pretpostavili su da pozitivne emocije imaju tri važne uloge u procesima stresa: mogu održati pokušaje suočavanja, mogu pružiti odmor od stresa i mogu omogućiti ljudima vrijeme i priliku da obnove potrošene zalihe, uključujući i obnavljanje društvenih odnosa (Lazarus, Kanner i Folkman, 1980; prema Larsen i Buss, 2008). Barbara Fredrickson predložila je model „izgradnje i proširenja“ pozitivnih emocija. Prema toj teoriji pozitivne emocije proširuju repertoar mišljenja i ponašanja osobe, odnosno, da osoba stresnu situaciju sagleda s više stajališta (Olčar, 2013). Folkman i Moskowitz nude nam nekoliko pozitivnih strategija emocionalnog suočavanja. Prva takva strategija je ponovna pozitivna procjena. To znači da u svemu lošem što se događa, možemo izvući nešto dobro. Druga strategija pozitivnog suočavanja je suočavanje usmjereno na problem, odnosno poduzimanje akcija koje će osobi dati pozitivan osjećaj kontrole. Treća pozitivna strategija je stvaranje pozitivnih događaja, među čemu je ponekad dovoljno samo pomisliti nešto pozitivno.

## **6. IZVORI STRESA KOD STUDENATA**

Odlazak na studij veliki je korak u životu za svakog tko se za njega odluči. Iako većina odraslih smatra kako je studentski život jedan bezbrižan period, taj period za velik broj studenata zapravo je obilježen velikom količinom stresa. Velike životne događaje istraživali su Holmes i Rahe (Larsen i Buss, 2008). Sastavili su listu događaja koje su ispitanici ocjenjivali s obzirom na to koju bi količinu stresa taj događaj kod njih mogao izazvati. „Nakon toga, svaki je događaj povezan s odgovarajućim brojem stresnih bodova, te se brojeći bodove koje je osoba doživjela, i zbrajajući njihove stresne događaje, može dobiti dobra procjena količine stresa koji je osoba doživjela (Larsen i Buss, 2008, str. 575). Oni su u svojoj skali studentskog stresa naveli izvore stresa kod studenata, od kojih su najznačajniji smrt bliskog člana obitelji, smrt bliskog prijatelja, rastava

roditelja, pad na važnom ispitu itd. Velik dio studenata odlazi od kuće na studij, odvaja se od roditelja i prijatelja i to je jedan od izvora stresa kod studenata. Da bi uopće upisao željeni fakultet, potrebne su što bolje ocjene, a većina fakulteta zahtjeva i prijemne ispite koji su za buduće studente posebno stresni. Sama pomisao kako jedan ispit može utjecati na tvoj život, rijetko kojoj osobi ne predstavlja stres. Kurtović (2013) navodi akademske zahtjeve, stvaranje stabilnijih partnerskih veza, financijske teškoće, usklađivanje obveza u vezi obitelji i posla, te probleme vezane uz odvajanje od svoje socijalne mreže kao najznačajnije izvore stresa u ovom zahtjevnom razdoblju. Jedino što se od studenata očekivalo je da uče, a to nije doživljavano kao stresno (Reddy, Menon, Thattil, 2018). Ono što je stresno za studente jesu očekivanja roditelja. Lee i Larson objašnjavaju stres kao interakciju vanjskih stresora, procjenu i reakciju studenata (Lee i Larson, 2000; prema Reddy i suradnici, 2018). Kod studenata s visokim akademskim stresom javlja se anksioznost, razdražljivost, problemi u ponašanju... Svakodnevne obaveze s kojima se susreću i pritisak koji se stvara studentima ne podnose svi s lakoćom, a dio studenata s visokom razinom stresa ne pronalazi izlaz iz situacije, nego odluče počiniti samoubojstvo. Stres koji se pojavljuje kao posljedica povlačenja, odustajanja, gubitka ili odbacivanja, pridonosi aktivaciji osjećaja bespomoćnosti što na kraju može dovesti do samoozljeđivanja ili samoubojstva (Subotić i sur., 2008). Hoće li pojedinac reagirati na situaciju ovim izborom, ovisi o modelima čije ponašanje osoba imitira i dostupnosti metoda izvršenja (Subotić, 2008). Uchil navodi kako je važno razumjeti da niska razina stresa ne znači ujedno i da će student raditi bolje, ali će u tim okolnostima zadatak shvatiti manje izazovnim i zahtjevnijim (Uchil, 2017; prema Reddy i sur., 2018). Fairbrother i Warn kao zajedničke izvore akademskog stresa ističu prekomjerne zadatke, nedostatak vremena, socijalne vještine, vršnjačku konkurenciju i druge (Fairbrother i Warn, 2003; prema Reddy i sur., 2018). Dio studenata uz akademske obaveze izvršava i poslovne kako bi uspjeli podmiriti troškove studija. Goff navodi tri glavna stresora kod studenata (Goff, 2011; prema Šimić, 2017). Na prvom mjestu ističe sam stres koji se javlja kod 38% populacije studenata, zatim poteškoće u spavanju i treći je stresor anksioznost kod 26% ispitanе populacije studenata.

Istraživanja Sadri i Marcoulides pokazala su da studenti pod visokom razinom stresa uče manje od onih pod umjerenom razinom stresa i suočavaju se sa strahom od akademskog neuspjeha (Sadri i Marcoulides, 1997; prema Vrhovski i sur., 2008). Uspješnost svladavanja izazova studentskog života povezana je sa zrelošću, osobinama ličnosti, socijalnoj podršci, životnim uvjetima te s već usvojenim strategijama suočavanja sa stresom (Vrhovski i sur., 2008). Velik broj studenata već za

vrijeme učenja osjeća zabrinutost i ispitne situacije smatra prijetećima. Studenti postaju samokritični i zabrinuti, a ta zaokupljenost odvrća studenta od dužnosti koje su pred njim. Slabiji ishod na ispitu ne znači uvijek da student nije usvojio sadržaj ili da nije učio. Mohorić (2008) navodi stres i nelagodu kao značajke opće anksioznosti koja se javlja u ispitnim situacijama.

Izvorima stresa kod studenata bavili su se i Rowlinson i Felner koji su utvrdili da su dnevne teškoće mnogo bolji prediktori prilagođavanja studenta od velikih stresnih događaja (Lacković-Grgin, 2000).

Već prije spomenuti Walter B. Cannon primijetio je da ispitni stres proizvodi iste fiziološke promjene kakve se događaju u reakcijama „borbe ili bijega“ kod životinja (Spielberger, 1986).

Studenti nastoje pronaći odgovarajuću strategiju pomoću koje će se lakše nositi sa stresnim ispitnim situacijama, a naravno, izbor strategije ovisi o pojedincu. Živčić-Bećirević (2003) navodi kako uz bihevioralno-kognitivne strategije za ublažavanje anksioznosti i poboljšanje akademskog uspjeha, studenti mogu usvojene učinkovite strategije koristiti i u ovladavanju drugim osobnim stresorima.

Rezultati istraživanja koje je provela Juretić (2008) govore nam kako pozitivne misli, ohrabriranje studenata te poticanje da izdrže stres tijekom pisanja ispita pridonose uspjehu ispita.

Studenti su u većoj ili manjoj mjeri podložni stresu koji se razlikuje ovisno o zahtjevima fakulteta koji pohađaju. Studentima stranih jezika stres može predstavljati izlaganje na stranom jeziku, posebno ako nisu dovoljno sigurni u svoje znanje. Studentima medicine stres mogu predstavljati praktične vježbe u bolnicama, a na Učiteljskom fakultetu specifičan izvor stresa je održavanje javnih sati.

Kako bi uspješno položili kolegij iz metodike određenog predmeta, studenti trebaju uspješno pripremiti i održati sat. Pripremanje sata uključuje javljanje učiteljima kako bi dobili nastavnu jedinicu te prema njoj napisali pripravu za sat. Napisana priprava šalje se mentoru koji daje naputke o tome što je dobro ili što treba ispraviti. U rijetkim slučajevima pripreme ispravljaju učitelji tog razreda u kojem se sat održava. Tek kad je priprava odobrena od strane mentora (ili učitelja), kao i svi materijali napravljeni za učenike, student može održati svoj javni sat. Javni sat podrazumijeva da student u razredu s učenicima bude praćen od strane mentora, učitelja tog razreda te kolega iz skupine (skupine do 20 studenata). Svaka skupina unaprijed je propisana od strane fakulteta te je svakoj skupini dodijeljen mentor. Na četvrtoj godini studenti oba semestra izvode javni sat iz glazbene kulture, likovne kulture, tjelesne i zdravstvene kulture te dodatno sat iz hrvatskog jezika

tek od drugog semestra. Na petoj godini studenti izvode javni sat iz hrvatskog jezika, matematike te prirode i društva.

Postoje razni razlozi zbog kojih se javlja stres prilikom odražavanja javnog sata, a to naravno ovisi o svakom studentu. Neki studenti imaju strah od javnog nastupa, neki studenti su nesigurni u svoje znanje iz pojedinog predmeta, neki osjećaju strah zbog mentora i još mnogi drugi izvori stresa. Do danas nisu provedena istraživanja koja bi ispitivala izvore stresa kod izvođenja javnih sati pa se stoga u ovom radu ispituju izjave studenata što im sve izaziva stres.



## 7. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

### 7.1. Cilj istraživanja

Cilj istraživanja je utvrditi izvore stresa prilikom izvođenja javnih sati studenata četvrte i pete godine Učiteljskog studija u Zagrebu.

### 7.2. Metoda

### 7.3. Sudionici istraživanja

U ispitivanju je sudjelovalo 104 studenata četvrte godine te 88 studenata pete godine Učiteljskog studija u Zagrebu. Sudjelovanje je bilo dobrovoljno i anonimno te je većina ispitanih studenata bila ženskog spola.

### 7.4. Postupak

Studenti četvrte i pete godine koji su sudjelovali u istraživanju trebali su navesti u pisanom obliku izvore stresa prije, za vrijeme i nakon održavanja javnog sata.

### 7.5. Analiza podataka

Za kodiranje odgovora o izvorima stresa korištena je tematska analiza prema postupku koji su predložili Braun i Clarke (2006). Podatke je dvaput pročitala glavna istraživačica nakon čega su kodirani pojedinačni odgovori i onda spojeni u kategorije koje su definirane i opisane. Nakon toga korištena je analiza sadržaja. Za svaku kategoriju određena je frekvencija odgovora.

## 8. REZULTATI

Tematska analiza rezultirala je sljedećim kategorijama: „mentor“, „učitelj“, „student“, „učenici“, „kolege“, „situacijski faktori“ ili „način pripreme i izvođenje“. Nakon toga korištena je analiza sadržaja. Za svaku kategoriju zabilježena je učestalost odgovora (uključujući karakteristike izvora stresa koje su studenti spomenuli i njihova učestalost). Analiza je napravljena za četvrtu i petu godinu zasebno.

U sljedećim tablicama prikazani su rezultati, odnosno izvori stresa koje su naveli studenti četvrte i pete godine, a koji su kasnije podijeljeni u glavne kategorije. Rezultati pokazuju da svi ispitanici osjećaju stres prije, za vrijeme i nakon javnog sata, a neki studenti su naveli i više izvora stresa koji su prisutni.

*Tablica 1*

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Mentori"

<b>MENTORI</b>	<i>f</i>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=104)</b>
Komentari na analizi sata	21	21.4	20.2
Prisutnost mentora na satu	19	19.4	18.3
Brojčano ocjenjivanje sati	12	12.2	11.5
Mentori	8	8.2	7.7
Reakcije mentora/upadanje u sat	8	8.2	7.7
Nedovoljno dobre upute	8	8.2	7.7
Komunikacija s mentorima	5	5.1	4.8
Neorganizacija	5	5.1	4.8
Neodgovaranje mentora na mail	4	4.1	3.8
Stav mentora	3	3.1	2.9
Različiti kriteriji	2	2.0	1.9
Ostalo	3	3.1	2.9

### **Komentari na analizi sata**

Od 104 ispitanika 4. godine najviše njih (f=21) navodi komentare na analizi sata koje daje mentor kao najveći izvor stresa:

“Nakon javnog sata najčešće sam dobro, no onda te profesor spusti na zemlju (ponekad bespotrebnim) kritikama.”

“Stres zbog kasnijih negativnih stvari od profesora jer ne govori one dobre.”

“Ponekad, na analizi, je znalo biti neugodnih komentara od strane mentora što je veoma demotivirajuće.”

“Mentori govore kako da nešto napravimo, a kada tako napravimo, onda govore da je to krivo.”

### **Prisutnost mentora na satu**

Dio studenata (f=19) navodi prisutnost mentora na satu kao velik izvor stresa za njih:

“Stresira me činjenica da je na satu prisutan profesor.”

“Najveći izvor stresa mi je prisutnost mentora.”

### **Brojčano ocjenjivanje sati**

Brojčano ocjenjivanje sati dio studenata (f=12) četvrte godine smatra izvorom stresa nakon održanog javnog sata:

“Činjenica da nikada prije u 3 godine studiranja nismo držali sat, a sada to, po prvi puta radimo pred 10 ljudi i to za ocjenu.”

“Pod stresom sam na javnim satima zbog toga što me ocjenjuju i procjenjuju iako se taj dio kolegija zove vježbe i trebali bismo vježbati vođenje sata, a ne da me netko ocjenjuje za nešto što ne znam dobro raditi.”

“To je moj prvi izlazak pred djecu, a već me se ocjenjuje i podrazumijeva se da sve znam.”

### **Mentori**

Sami mentori za neke studente (f=8) predstavljaju izvor stresa:

“Mentori mi stvaraju najveći stres jer puno zahtijevaju od nas studenata i ne znamo kako će nas ocijeniti.”

*Tablica 2*

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Mentori"

<b>MENTORI</b>	<i>f</i>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=88)</b>
Komentari na analizi sata	26	24.3	29.5
Reakcije mentora/upadanje u sat	15	14.0	17.0
Mentori	12	11.2	13.6
Komunikacija s mentorima	9	8.4	10.2
Neodgovaranje mentora na mail	9	8.4	10.2
Neorganizacija	7	6.5	8.0
Nedovoljno dobre upute	6	5.6	6.8
Prisutnost mentora na satu	5	4.7	5.7
Brojčano ocjenjivanje sati	3	2.8	3.4
Stav mentora	3	2.8	3.4
Ne prihvaća pripravu	2	1.9	2.3
Nema dovoljno razumijevanja	2	1.9	2.3
Ostalo	8	7.5	9.1

### **Komentari na analizi sata**

Komentari koje će mentor iznijeti nakon održanog javnog sata za određen je broj studenata (f=26) velik izvor stresa:

„Najveći stres mi proizvode mentori za koje nikad ne znam kako će mi komentirati sat na analizi. Znalo se dogoditi da na konzultacijama bude sve savršeno u vezi pripreme pa onda na analizi bude komentara poput: ne znam zašto ste ono napravili, ovo nije imalo smisla itd.“

„Tijekom sata mi stres izaziva mentor koji ima samo primjedbe, optužbe i nikada pohvale.“

„Stresno mi je što puno profesora zna imati bezobrazne komentare i time dobivam strah od sramoćenja.“

„Mislim da stres nema smisla, tj. studenti osjećaju stres zbog komentara mentora, ali mene to ne smeta, dapače, ako su savjeti - super!“

„Bezobrazni mentori (kolutanje očima, bezobrazni komentari, podrugljivost i sl.).“

„Nakon sata me strah, tj. stvaraju mi stres kritike koje su kod određenih mentora uvijek i nužno negativne.“

### **Reakcije mentora/upadanje u sat**

Kako će se mentor ponašati za vrijeme javnog sata i hoće li možda on upadati u sat za dio studenata (f=15) doprinosi pojavi stresa:

„Hoće li me mentorica/netko drugi prekinuti tijekom sata i ispraviti me u nečemu?“

„Reakcije mentora na moje postupke.“

„Miješanje mentora u sat.“

„Stres mi stvara nepravednost i nepoštovanje mentora (ako npr. upada u sat ili ga preuzme).“

„Tijekom sata pod stresom sam ako pogledam lice mentora ili ako vidim da nešto zapisuje.“

### **Mentori**

Za dio studenata (f=12) mentori predstavljaju izvor stresa:

„Najveći stres mi proizvode mentori (ovisi o metodici).“

„Izvor stresa mi je stroga mentorica.“

„Prije javnog sata stres mi izaziva profesor metodike.“

### **Komunikacija s mentorima**

Određeni dio studenata (f=9) navodi komunikaciju s mentorima kao izvor stresa:

„Nerazumijevanje mentora, ne odgovaraju na mail, nema ih u školi, teško za stupiti u kontakt s njima.“

„Mentorice koje ne možeš ništa pitati.“

„Stres mi izazivaju neke mentorice koje su bezobrazne i „drže se visoko.“

### **Neodgovaranje mentora na mail**

Neodgovaranje mentora na mail za dio studenata (f=9) predstavlja izvor stresa:

„Neodgovaranje mentora na mail ili odgovaranje noć prije održavanja sata.“

„Najveći stres izaziva mi neodgovaranje na mailove - mrzim kada moram brinuti hoće li mi mentor odgovoriti na mail ili ne.“

U tablici 1 prikazani su izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji „mentori“. Komentari mentora na analizi sata, prisutnost mentora na satu, brožčano ocjenjivanje sati te sami mentori identificirani su kao najveći izvori stresa u ovoj kategoriji.

Tablica 2 prikazuje izvore stresa kod studenata pete godine u kategoriji „mentori“. Studenti navode komentare na analizi sata, reakcije mentora za vrijeme sata, same mentore, komunikaciju s mentorima te njihovo neodgovaranje na mail kao najveće izvore stresa u toj kategoriji.

Dakle, najveći izvor stresa za obje skupine ispitanika u ovoj kategoriji jesu komentari mentora na analizi sata.

Tablica 3

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Učitelji"

<b>UČITELJI</b>	<b><i>f</i></b>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=104)</b>
Loša komunikacija s učiteljima/nepristupačnost	12	52.2	11.5
Neodgovaranje učitelja na mail	5	21.7	4.8
Pojedine inzistiraju na osobni dolazak u školu na dogovor, a ne komunikaciju putem maila	2	8.7	1.9
Prekasno šalju nastavnu jedinicu	2	8.7	1.9
Ostalo	2	8.7	1.9

### **Loša komunikacija s učiteljima/nepristupačnost**

Određeni broj studenata četvrte godine ( $f=12$ ) navodi lošu komunikaciju s učiteljima, odnosno njihovu nepristupačnost kao izvore stresa. Ovo su primjeri:

“Bahatost učitelja i nepoštovanje.”

“Suradnja s učiteljicama mi izaziva stres u smislu hoće li biti pristupačne i odgovoriti na sva pitanja koja imam.”

“Neki učitelji uopće nisu za suradnju i ne shvaćam zašto uopće fakultet surađuje s njima samim time što je priprema za sat dugotrajna i stresna, stesan je i sam sat.”

“Dio njih nije bio spreman provjeriti nastavnu pripremu, a mislim da im je to dio posla ako su već prihvatile da im studenti dolaze na nastavu.”

“Stresno je što se ti moraš učiteljicama sam javiti, a ne da su ti prije osigurani mailovi ili nastavne teme.”

“Pojedine učiteljice znaju biti jako neljubazne i bezobrazne. Umjesto da pomognu studentima da polože, zapravo samo odmažu koristeći nepotrebne primjedbe. Dok pojedine učiteljice ne znaju ni same svirati ili pjevati, ili pak ništa o tome.”

### **Neodgovaranje učitelja na mail**

Prije svakog javnog sata, student se treba javiti učiteljici kako bi im poslala nastavnu jedinicu, informirala ih o broju učenika u razredu, teškoćama učenika, dala im savjete, a njihovo neodgovaranje na mail za neke studente (f=5) predstavlja izvore stresa:

“Stres kod organiziranja javnog sata mi je bio kontakt s učiteljicama jer je nama rečeno da im se javimo 2 tjedna prije, a one na te mailove ne odgovaraju na vrijeme.”

“Učiteljice duže vremena ne odgovaraju na mailove, stoga ostaje manje vremena za pripremu.”

“Prije javnog sata stres mi stvaraju sami dogovori s učiteljicama jer neke uopće ne koriste mail, a uz raspored na fakultetu nisam u mogućnosti ići do škole svaki dan. Nisam iz Zagreba i svaki dan putujem u prosjeku sat i pol do fakulteta (i do škola) te mi je jednom prilikom učiteljica rekla da dođem na konzultacije oko pripreme za javni sat (prethodno smo se čule mailom). Došla sam na konzultacije i bila tamo ravno 5 minuta i nisam dobila nikakve korisne informacije.”

### **Prekasno šalju nastavnu jedinicu**

Kako bi uopće održali javni sat, studenti se moraju javiti učiteljicama da im pošalju nastavnu jedinicu kako bi napisali pripravu te ju mentor na vrijeme ispravio. Dio studenata (f=2) smatra kako je prekasno poslana nastavna jedinica za njih izvor stresa:

“Kad prekasno saznamo nastavnu jedinicu za sat.”



Tablica 4

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Učitelji"

<b>UČITELJI</b>	<i>f</i>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=88)</b>
Komunikacija s učiteljima/nepristupačnost	14	35.0	15.9
Neodgovaranje učitelja na mail	8	20.0	9.1
Neodgovornost/Prekasno šalju nastavnu jedinicu	5	12.5	5.7
Stav učitelja	3	7.5	3.4
Učitelji	2	5.0	2.3
Ne žele surađivati/nezainteresiranost	2	5.0	2.3
Prisutnost učitelja	2	5.0	2.3
Ostalo	4	10.0	4.5

### **Komunikacija s učiteljima/nepristupačnost**

Komunikaciju s učiteljima, odnosno njihovu nepristupačnost navodi dio studenata ( $f=14$ ) kao izvore stresa:

„Neizlaženje u susret s terminima jer učitelji ne žele prihvatiti da mi ne možemo doći kad si oni zacrtaju.“

„Komunikacija s učiteljima koji nisu susretljivi i ponekad neodgovorni.“

„Učiteljice koje su također nezainteresirane i nisu voljne pomoći, ponekad ne daju ni nastavnu jedinicu, a kamoli da donesu i omoguće materijale.“

### **Neodgovaranje učitelja na mail**

Komunikacija preko maila s učiteljima, odnosno njihovo neodgovaranje na mail stvara studentima ( $f=8$ ) dodatan stres prije izvođenja javnog sata:

„Učiteljice ne odgovaraju na mailove u nekom normalnom roku; previde pitanje u mailu i onda ga neugodno moram ponovno pitati i slati mail; nakon slanja pripreme učiteljica ne odgovori o konkretnim kritikama već djelomično.“

„Neodgovaranje učitelja na mailove ili odgovaranje noć prije održavanja sata.“

### **Neodgovornost/Prekasno šalju nastavnu jedinicu**

Obaveza koju učitelji ponekad ne ispune je slanje nastavne jedinice na vrijeme pa dio studenata (f=5) navodi to kao izvor stresa:

„Stres mi izaziva prekasno slanje nastavne jedinice i prekasno ispravljanje napisane pripreme.“

„Stres mi stvara ako mi učiteljica promijeni temu.“

„Ako sam prekasno dobila nastavu jedinicu te zbog toga nisam dovoljno dobro razradila i pripremila.“

Tablica 3 prikazuje izvore stresa u kategoriji „učitelji“ kod studenata četvrte godine. U toj kategoriji, najviše studenata smatra lošu komunikaciju s učiteljima, njihovo neodgovaranje na mail, zahtjev za osobni dolazak u školu te prekasno slanje nastavnih jedinica kao najveće izvore stresa.

U kategoriji „učitelji“ u tablici 4 najčešći izvori stresa koje navode studenti pete godine su komunikacija s učiteljima, neodgovaranje učitelja na mail te njihovo prekasno slanje nastavne jedinice.

U ovoj kategoriji također možemo vidjeti kako studentima i četvrte i pete godine najviše stresa predstavlja komunikacija s učiteljima i njihovo neodgovaranje na mail.

Tablica 5

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Student"

STUDENT	<i>f</i>	% odgovora	% studenata (N=104)
Nepripremljenost	21	21.2	20.2
Hoću li nešto krivo reći ili napraviti, nešto neću znati	18	18.2	17.3
Hoću li nešto zaboraviti	17	17.2	16.3
Strah od neuspješnog sata/pada	11	11.1	10.6
Neiskustvo	10	10.1	9.6
Hoće li sve proći kako sam zamislila	7	7.1	6.7
Trema/nervoza	3	3.0	2.9
Činjenica da je javan nastup	2	2.0	1.9
Hoću li zadovoljiti što se od mene traži	2	2.0	1.9
Manjak samopouzdanja	2	2.0	1.9
Ostalo	6	6.1	5.8

### Nepripremljenost

Nepripremljenost kao izvor stresa navode studenti ( $f=21$ ) kao najveći izvor stresa u ovoj kategoriji:

“Nepripremljenost mi stvara stres jer onda nisam sigurna u sebe.”

“Stresno mi je bilo zato što nas nisu dobro pripremili za javne sate. Osjećala sam se kao da me netko bacio u ocean među morske pse - pa se ti sada snalazi kako znaš.”

“3 godine ništa ne radimo povezano s metodikom i onda nas samo bace u razred i očekuju da sve znamo.”

“Stres mi je uz to jedino još kada ja nisam dovoljno pripremljena pa ne vladam situacijom onako kako bih htjela.”

“Najviše stresa izaziva to što tek na 4. godini dobijemo metodike, nakon 3 godine tijekom kojih smo imali bespotrebne kolegije. Krene 4. godina, metodika, mi nismo napisali nijednu pripremu iz glazbenog, a očekuje se da to odradimo savršeno.”

### **Hoću li nešto krivo reći ili napraviti, nešto neću znati**

Također, dio studenata (f=18) navodi neznanje ili pogreške kao izvore stresa:

“Činjenica da to moraš dobro odraditi i da ne bi trebao imati grešaka također utječu na razinu stresa.”

“Strah da ću reći nešto neprimjereno za djecu.”

“Strah me da ću pogriješiti i da neću moći nastaviti dalje i da ću učenike nešto krivo podučiti.”

“Strah me da slučajno ne kažem nešto krivo (neku krivu riječ), da mi se jezik ne “spetlja” jer smatram da učiteljica mora biti elokventna i sigurna u sebe.”

“Hoću li nešto krivo napisati na ploču.”

### **Hoću li nešto zaboraviti**

Isto tako, dijelu studenata (f=17) četvrte godine izvor stresa prije početka sata predstavlja mogućnost da će nešto na samom satu zaboraviti:

„Hoću li sve odraditi kako je zamišljeno (da nešto ne zaboravim)?“

“Strah da ću zaboraviti što trebam reći.”

“Kod mene stres ponekad donese negativne stvari jer mi se dogodilo da nešto što sam planirala napraviti sam zaboravila.”

### **Strah od neuspješnog sata/pada**

Svaki javni sat za sobom nosi i mogućnost da će biti nezadovoljen ili neuspješan što studenti (f=11) navode kao izvore stresa:

“Strah od vlastitog neuspjeha.”

“Strah od neuspješno izvedenog sata.”

“Uglavnom ga nema, ali je stresno kada dolazi pitanje jesam li prošla ili ne.”

“Nakon javnog sata jedini stres je da će mentorica reći da sam pala.”

Tablica 6

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Student"

STUDENT	<i>f</i>	% odgovora	% studenata (N=88)
Nepripremljenost	26	24.5	29.5
Hoću li nešto krivo reći, napraviti ili nešto ne znati	15	14.2	17.0
Hoću li nešto zaboraviti	12	11.3	13.6
Hoće li sve proći kako sam zamislila	9	8.5	10.2
Hoću li ostvariti cilj sata	9	8.5	10.2
Strah od neuspješnog sata/pada	7	6.6	8.0
Negativne misli	6	5.7	6.8
Činjenica da je javan nastup	5	4.7	5.7
Ako je sat prošao loše, a znam da može bolje	3	2.8	3.4
Hoće li me učenici prihvatiti	3	2.8	3.4
Nesigurnost	2	1.9	2.3
Strah od nepoznatog	2	1.9	2.3
Ostalo	7	6.6	8.0

### Nepripremljenost

Nepripremljenost kao izvor stresa studenti ( $f=26$ ) opisuju:

„Jedini strah koji bih mogla imati je zbog nepripremljenosti.“

„Stres se javlja zbog nepripremljenosti. Ako si dovoljno pripremljen stresa nema.“

„Prije održavanja sata mi izaziva stres to što mislim da nikad nisam dovoljno spremna.“

„To što smo na 4. godini samo „bačeni“ u škole, i nedovoljno pripremljeni jer prve tri godine radimo previše nepotrebne teorije, a minimalno metodike.“

### **Hoću li nešto krivo reći, napraviti ili nešto ne znati**

Za vrijeme izvođenja javnog sata, dio studenata (f=15) osjeća stres:

„Strah od pitanja na koje ne znam odgovor.“

„Strah da ću reći nešto pogrešno ili da će učenici znati nešto što ja ne znam.“

### **Hoću li nešto zaboraviti**

Studentima (f=12) stres također predstavlja mogućnost da će nešto zaboraviti:

„Strah da ću zaboraviti donijeti u školu nešto ključno za nastavni sat (USB, priprema).“

„Zaboravljanje redosljedna etapa u satu“.

„Na satu me strah da ne zaboravim nešto pa često razmišljam unaprijed i na par sekundi se zamislim.“

### **Hoće li sve proći kako sam zamislila**

Prije izvođenja javnog sata, studenti (f=9) često osjećaju stres jer ne znaju hoće li održati sat onako kako su to oni zamislili:

„Hoću li to uspjeti održati kako sam zamislila?“

„Hoću li uspjeti realizirati sve kako sam zamislila u pripravi?“

Studenti četvrte godine koji su navodili izvore stresa u kategoriji „student“ koja je prikazana u tablici 5 smatraju najvećim izvorima stresa nepripremljenost (f=21), neznanje ili pogrešku (f=18), mogućnost da će nešto zaboraviti (f=17) ili da će sat proći neuspješno te neće zadovoljiti (f=11).

Tablica 6 prikazuje najčešće izvore stresa kod studenata pete godine u kategoriji „student“. Najčešći izvori stresa koje su naveli studenti su nepripremljenost, neznanje ili pogreška, mogućnost da nešto zaborave i da sat ne prođe kako su zamislili.

Tablica 7

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Učenici"

UČENICI	<i>f</i>	% odgovora	% studenata (N=104)
Nediscipliniranost	19	25.0	18.3
Motiviranost/zainteresiranost učenika	17	22.4	16.3
Komunikacija i razumijevanje uputa	10	13.2	9.6
Reakcije učenika	10	13.2	9.6
Nama nepoznat razred	8	10.5	7.7
Suradnja/sudjelovanje	6	7.9	5.8
Hoće li se učenici ozlijediti na satu Tjelesne i zdravstvene kulture	2	2.6	1.9
Ostalo	4	5.3	3.8

### **Nediscipliniranost**

Najviše studenata ( $f=19$ ) u kategoriji „učenici“ navode nediscipliniranost učenika kao problem i izvor stresa s kojim se susreću za vrijeme javnog sata:

“Strah od manjka autoriteta i nediscipline u razredu.”

“Strah od neuspješnog kontroliranja razreda.”

“Stresno je i što ne znaš što te očekuje, kakav te razred očekuje jer su svi drugačiji, a prije ti nitko ne kaže ako netko ima problem s npr. ponašanjem ili samokontrolom itd.”

“Strah da će razred biti jako nediscipliniran.”

“Strah oko toga u koji razred ću doći i koliko je taj razred discipliniran.”

### **Motiviranost/zainteresiranost učenika**

Dio studenata ( $f=17$ ) osjeća stres prije održavanja javnog sata jer nisu sigurni hoće li učenici biti dovoljno motivirani ili zainteresirani:

“Hoće li djeca aktivno sudjelovati na nastavi?”

“Ne znamo ništa o djeci, ni ona o nama pa nisu uvijek ni zainteresirana za nas - ne žele nas slušati itd.”

“Da pripremljene aktivnosti neće biti zanimljive djeci.”

### **Komunikacija i razumijevanje uputa**

Pojedini studenti (f=10) osjećaju stres i zbog komunikacije koju ostvaruju s učenicima, hoće li ona biti uspješna te hoće li učenici sve razumjeti:

“Strah od toga da učenici neće razumjeti zadatak.”

“Strah da će me djeca ignorirati.”

“Strah da me učenici neće razumjeti.”

### **Reakcije učenika**

Prije javnog sata studenti (f=10) osjećaju stres zbog učenika, odnosno kako će oni reagirati:

“Prije javnog sata sam uvijek pod stresom jer ne znam kako će djeca reagirati.”

“Stres prije javnog sata imam jer ne znam kako će učenici reagirati na gradivo i moj način, tj. metodu poučavanja.”

“Prenepredvidljivo je, ne znamo kako će djeca reagirati.”



Tablica 8

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Učenici"

UČENICI	<i>f</i>	% odgovora	% studenata (N=88)
Nediscipliniranost	20	25.6	22.7
Motiviranost/zainteresiranost učenika	15	19.2	17.0
Reakcije učenika	11	14.1	12.5
Sudjelovanje/suradnja	9	11.5	10.2
Jesu li svladali sadržaj	6	7.7	6.8
Komunikacija i razumijevanje uputa	6	7.7	6.8
Nama nepoznat razred	6	7.7	6.8
Učenici	2	2.6	2.3
Ostalo	3	3.8	3.4

### **Nediscipliniranost**

Nedisciplinirani učenici predstavljaju za određeni dio studenata ( $f=20$ ) izvor stresa s kojim se suočavaju tijekom javnog sata:

„Strah da neću moći smiriti učenike ukoliko dođe do neke neugodne i nekontrolirane situacije.“

„Strah od nemirnog razreda i loše discipline.“

### **Motiviranost/zainteresiranost učenika**

Hoće li učenici biti motivirani te zainteresirani za sadržaj i aktivnosti stvara stres studentima ( $f=15$ ) prilikom izvođenja javnog sata:

„Hoće li djeca biti motivirana za rad, odnosno hoću li ih ja moći zainteresirati?“

„To što unatoč odličnim idejama učenici ponekad nisu zainteresirani jer stalno moraju slušati studente.“

## **Reakcije učenika**

Kako će učenici reagirati za vrijeme sata pridonosi razvoju stresa kod određenog broja studenata (f=11):

„Kako će me djeca prihvatiti i kakav će biti njihov odnos prema radu?“

„Reakcije učenika i njihovo nedostatak volje i želje za učenjem.“

„Hoće li učenici dobro reagirati na pripremljene aktivnosti?“

## **Sudjelovanje/suradnja**

Da bi sat protekao što uspješnije, važno je da su učenici spremni na suradnju, te žele sudjelovati. U suprotnom, kod nekih studenata (f=9) javlja se stres:

„Razredi koji ne žele surađivati.“

„Učenici koji odbijaju suradnju - ne odgovaraju na pitanja.“

„Također, ako se dogodi situacija da razred u kojem držim sat ne surađuje i da su nemirni, izgubim koncentraciju i možda izgledam kao da se nisam kvalitetno pripremila.“

U kategoriji „učenici“ koja je prikazana u tablici 7 studenti četvrte godine kao najveće izvore stresa navode nediscipliniranost (f=19), motiviranost/zainteresiranost učenika (f=17), komunikaciju i razumijevanje uputa (f=10) te reakcije učenika (f=10).

Tablica 8 prikazuje izvore stresa kod studenata pete godine u kategoriji „učenici“. U kategoriji „učenici“ najčešći izvori stresa koje su studenti naveli su nediscipliniranost, motiviranost i zainteresiranost učenika, njihove reakcije te sudjelovanje i suradnja.

Tablica 9

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Kolege"

<b>KOLEGE</b>	<i>f</i>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=104)</b>
Prisutnost kolega	19	59.4	18.3
Komentari na analizi sata	11	34.4	10.6
Reakcije kolega	2	6.3	1.9

### **Prisutnost kolega**

Prisutnost kolega prilikom održavanja javnog sata za dio studenata (f=19) pridonosi stresu:

“Stresira me činjenica da su na satu prisutni kolege koji vrednuju moj rad.”

“To što nas gledaju kolege.”

“Najviše stresa u meni izazivaju kolegice koje sjede iza u razredu.”

### **Komentari na analizi sata**

Kao što i mentor poslije izvođenja javnog sata daje svoje komentare, njih daju i kolege iz skupine, a određenim studentima (f=11) to predstavlja dodatan izvor stresa:

“Strah od oštih kritika kolega.”

“Stres mi stvaraju komentari od strane drugih studenata.”

### **Reakcije kolega**

Kako će se kolege ponašati za vrijeme izvođenja javnog sata nekog studenta (f=2) predstavlja za njega samog stres:

“Stres mi je ako kolegice iza glasno šapću i komentiraju.”

“Panika drugih studenata koja prelazi na mene.”

Tablica 10

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Kolege"

<b>KOLEGE</b>	<b><i>f</i></b>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=88)</b>
Komentari na analizi sata	9	37.5	10.2
Prisutnost kolega	8	33.3	9.1
Kolege	5	20.8	5.7
Ostalo	2	8.3	2.3

### **Komentari na analizi sata**

Komentari koje će kolege iznijeti kada javni sat završi, za određene studente (f=9) predstavlja izvore stresa:

„Strah od komentara kolega.“

„Prekritični kolege.“

„Ono što me ljuti je to da kolegice koje bi te trebale poslije komentirati uopće nemaju komentare koji „drže vodu“ pa mi i to dodatno uzrokuje stres. Ovdje nisu da bi se zajedno unaprjeđivali već da bi se naljutile. Trebalo bi raditi na tome. Ljudi najčešće to uzimaju k svom srcu.“

### **Prisutnost kolega**

Za vrijeme javnog sata, pojedini studenti (f=8) navode prisutnost kolega kao izvor stresa:

„Ponekad je previše studenata u razredu i imam osjećaj kao da sam show, a ne da održavam javni sat.“

### **Kolege**

Određeni broj studenata (f=5) navelo je kolege kao izvor stresa prilikom izvođenja javnog sata:

„Trema od javnog nastupa i pogleda kolegica.“

„Stres mi izaziva to što znam da me gledaju, i to kritički, kolege studenti.“

„Brine me što moji kolege misle o izvedbi, za vrijeme izvedbe.“

Tablica 9 prikazuje izvore stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji „kolege“. U toj kategoriji studenti navode kao izvore stresa prisutnost kolega (f=19), komentare na analizi sata (f=11) te reakcije kolega (f=2).

Tablica 10 prikazuje izvore stresa kod studenata pete godine u kategoriji „kolege“. U ovoj kategoriji najviše odgovora odnosi se na komentare kolega na analizi sata, njihovoj prisutnosti na satu te na same kolege.

*Tablica 11*

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Situacijski faktori"

<b>SITUACIJSKI FAKTORI</b>	<b>f</b>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=104)</b>
Vremenski okvir	26	33.3	25.0
Poteškoće s tehnologijom	21	26.9	20.2
Neočekivane situacije	9	11.5	8.7
Nedovoljno vremena za pisanje pripreme i pripremu sata	8	10.3	7.7
Neopremljene učionice	4	5.1	3.8
Udaljenost škola	3	3.8	2.9
Ostale obaveze na fakultetu	2	2.6	1.9
Hoću li zakasniti na sat	2	2.6	1.9
Ostalo	3	3.8	2.9

### **Vremenski okvir**

Studenti (f=26) osjećaju stres zbog vremenskog okvira, odnosno hoće li im 45 minuta sata biti dovoljno ili previše za sve što su predvidjeli:

“Hoću li stići održati sve što sam predvidjela za sat?”

“Nedostatak vremena za provedbu svih planiranih aktivnosti.”

“Strah od nastanka viška vremena na kraju sata.”

### **Poteškoće s tehnologijom**

Dodatan izvor stresa dijelu studenata (f=21) predstavlja tehnologija na koju se ne mogu u potpunosti osloniti:

“Ne osjećam stres prije javnog sata, osim ako u pitanje dovodimo funkcioniranje tehnologije (računalo, projektor, itd.).”

“Za sat iz glazbene kulture najveći stres mi je bio hoće li CD raditi i sva ostala potrebna tehnika.”

“Znanje da u većini učionica tehnologija ne radi.”

### **Neočekivane situacije**

Neočekivane situacije, hoće li se nešto dogoditi što nije bilo planirano za dio studenata (f=9) pridonosi pojavi stresa prilikom izvođenja javnog sata:

“Također, strah me da će se dogoditi nešto neočekivano u čemu se neću snaći.”

“Nepredviđene situacije na satu (učenička pitanja uglavnom).”

### **Nedovoljno vremena za pisanje pripreme i pripremu sata**

Izvor stresa za studente (f=8) četvrte godine predstavlja i nedovoljno vremena za pisanje pripreme i pripremu sata:

“Vrijeme unutar kojeg moramo napisati pripremu i pripremiti sat (najčešće je to malo vremena).”

“Nedovoljno vremena za pripremu (ukoliko prekasno dobijemo nastavnu jedinicu).”

Tablica 12

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Situacijski faktori"

<b>SITUACIJSKI FAKTORI</b>	<b><i>f</i></b>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=88)</b>
Vremenski okvir	34	41.0	38.6
Poteškoće s tehnologijom	29	34.9	33.0
Neočekivane situacije	12	14.5	13.6
Nedovoljno vremena za pripremanje sata	3	3.6	3.4
Neopremljene učionice	2	2.4	2.3
Ostalo	3	3.6	3.4

### **Vremenski okvir**

Pojedinim studentima ( $f=34$ ) izvor stresa predstavlja vremenski okvir od 45 minuta:

„Strah od vremena (da neću uspjeti ostvariti isplanirano prije kraja sata).“

„Hoću li stići sve izvesti što sam planirala?“

„Strah od toga da će mi ostati previše praznog vremena.“

„Vremenski okvir koji je nametnut, a koji se u praksi rijetko poštuje.“

### **Poteškoće s tehnologijom**

Dio studenata ( $f=29$ ) kao izvore stresa navodi poteškoće s tehnologijom:

„Strah da u ključnome trenutku tehnologija prestane raditi.“

„Tehnički problemi (kada ne radi prezentacija, utor za CD).“

„Ako nema klasične ploče u razredu, strah me da će zakazati pametna ploča ili da će mi stvoriti poteškoće.“

„Najgore je kada tehnologija prestane raditi ili uopće ne radi, a tebi su stvari pripremljene na PPT ili općenito na projektoru.“

## **Neočekivane situacije**

Neočekivane situacije do kojih može doći prilikom izvođenja javnog sata za neke studente (f=12) pridonose pojavi stresa:

„Strah me i neočekivanih situacija koje možda i ne bih u tom trenu znala riješiti; više bih se možda fokusirala na sat da prođe što uspješnije.“

„Hoću li se naći u situaciji koju neću znati tako lako riješiti?“

## **Nedovoljno vremena za pripremanje sata**

Mali broj studenata (f=3) naveli su nedovoljno vremena za pripremanje sata kao izvor stresa:

„Nedostatak vremena za izradu kvalitetne pripreme.“

U tablici 11 prikazani su izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji „situacijski faktori“. Studenti navode vremenski okvir (f=26), poteškoće s tehnologijom (f=21), neočekivane situacije (f=9) te nedovoljno vremena za pisanje pripreme i pripremu sata (f=8) kao najveće izvore stresa.

Tablica 12 prikazuje izvore stresa kod studenata pete godine u kategoriji „situacijski faktori“. U ovoj kategoriji studenti navode kao najveće izvore stresa vremenski okvir, poteškoće s tehnologijom, neočekivane situacije te nedovoljno vremena za pripremanje sata.



Tablica 13

Izvori stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji "Način pripreme i izvođenje"

NAČIN PRIPREME I IZVOĐENJE	<i>f</i>	% odgovora	% studenata (N=104)
Pisanje priprave	21	25.3	20.2
Sviranje	19	22.9	18.3
Pjevanje	11	13.3	10.6
Sat glazbene kulture	7	8.4	6.7
Pisanje priprave prema novom kurikulumu	6	7.2	5.8
Pripremanje sata	5	6.0	4.8
Nastavna jedinica	3	3.6	2.9
Stroga struktura sata	3	3.6	2.9
Izrada, količina i nedostatak materijala	2	2.4	1.9
Naglasci, pravogovor i pravopis	2	2.4	1.9
Učenje dijelova sata napamet, besmislene etape	2	2.4	1.9
Ostalo	2	2.4	1.9

### **Pisanje priprave**

Kako bi uopće održali javni sat, svaki student kada dobije nastavnu jedinicu mora napisati pripravu koja je većinom opširna, detaljna i prezahtjevna za dio studenata ( $f=21$ ):

“Najčešće mi stres izaziva sama priprema za sat, obraćanje pozornosti na sve detalje.”

“Stres oko javnih sati započinje kod pisanja pripreme jer nekad nisam sigurna oko toga kako će koja aktivnost ispasti.”

“Izrada pripreme (bezbroj nepotrebnih informacija).”

“Stres mi izaziva što nas nitko nije podučio glavne stvar kao npr. kako pravilno napisati pripremu.”

“Najveći stres kod odrađivanja javnih sati je pisanje priprema. Uvijek se pitam jesu li aktivnosti dovoljno kreativne.”

“Stres prije javnog sata mi stvara pisanje pripreme iz predmeta za koje nismo dobili detaljne upute.”

### **Sviranje**

Na Metodici glazbene kulture od svakog studenta očekuje se da zna svirati te da sviranje bude točno:

“Trema zbog koje pogriješim u sviranju.”

“Prije javnog sata najveću ulogu ima trema od javnog nastupa i strah da neću dobro svirati (tj. da ću griješiti). Stresno mi je to što mislim da koliko god vježbala kod kuće uvijek mogu pogriješiti na javnom satu.”

### **Pjevanje**

Dio studenata (f=11) osjeća stres zbog pjevanja na satu glazbene kulture, a tome znatno pridonosi uz učenike, učiteljicu, mentora i skupina studenata:

“Jako mi je stresno pjevati sama pred cijelim razredom.”

### **Sat glazbene kulture**

Metodika glazbene kulture, kao i sat glazbene kulture na Učiteljskom su fakultetu poznati kao najzahtjevniji te oni koji izazivaju veliku količinu stresa kod studenata (f=7):

“Hoću li odsvirati i otpjevati kako treba?”

“Stres mi je bio i održati (i pripremiti) sat glazbene kulture jer se nisam bavila glazbom do studija.”

“Najstresniji mi je glazbeni - bojim se da ću stati sa sviranjem i da neću znati nastaviti (kod demonstracije).”

“Najveći stres mi predstavlja priprema i samo održavanje javnog sata iz glazbene kulture zbog sviranja i pjevanja, te zbog toga što su satovi glazbenog vrlo kompleksni.”

“Najstresniji mi je sat iz glazbene kulture (mora sve biti dobro i sa sviranjem, pjevanjem..., uglavnom ima jako puno elemenata koje profesor traži).”

*Tablica 14*

Izvori stresa kod studenata pete godine u kategoriji "Način pripreme i izvođenje"

<b>NAČIN PRIPREME I IZVOĐENJE</b>	<b><i>f</i></b>	<b>% odgovora</b>	<b>% studenata (N=88)</b>
Pisanje priprave	18	27.3	20.5
Izrada, količina i nedostatak materijala	10	15.2	11.4
Naglasci i pravogovor, pravopis	8	12.1	9.1
Nastavna jedinica	8	12.1	9.1
Financijski troškovi	7	10.6	8.0
Slijedim li pripremu	4	6.1	4.5
Jesu li sve etape odrađene	2	3.0	2.3
Kvaliteta i metodička ispravnost ideja, nedostatak ideja	2	3.0	2.3
Pisanje priprave prema novom kurikulumu	2	3.0	2.3
Sviranje	2	3.0	2.3
Ostalo	3	4.5	3.4

### **Pisanje priprave**

Kako bi uopće održali javni sat, svaki student kada dobije nastavnu jedinicu mora napisati pripravu koja je većinom opširna, detaljna i prezahtjevna za dio studenata (f=18):

„Strah me je da će doći do neke greške prilikom izrade priprave pa neću moći održati sat.“

„Stres od pisanja priprave koja ima 10 i više stranica i u kojima moram predvidjeti odgovore ili koju mentori očekuju da znamo napamet od riječi do riječi.“

„Ponekad kod pisanja priprave stres uzrokuju stalne promjene koje mentori inzistiraju, a koje se dešavaju u zadnji čas.“

„Kako pravilno napisati zadatke nastave, tj. ishode?“

„Pisanje pripreve bez nečijeg primjera slične pripreme.“

„Prije izvođenja nastavnog sata najviše me brine pisanje pripreve - njezina struktura. Previše pažnje pridajem kreativnosti, do granice da me odvede u promašenu bit sata.“

### **Izrada, količina i nedostatak materijala**

Za svaki javni sat studenti za učenike trebaju pripremiti određene materijale, a pojedini studenti (f=10) naveli su kako im to predstavlja stres:

„Da nešto nisam dobro pripremila (materijali, broj listića).“

„Da neću imati dovoljan broj materijala (npr. listića).“

### **Naglasci i pravogovor, pravopis**

Kako će se studenti izražavati, hoće li izgovarati pravilnim naglaskom te hoće li sve ispravno napisati za određene studente (f=8) pridonosi stresu:

„Hoću li sve dobro izgovoriti (pravogovor)?“

„Strah od krivog naglašavanja standardnog hrv. jezika.“

„Izgovaram li pravilno sve riječi (koristim li standardni HJ)?“

„Kada se zbunim pri govorenju pa ne mogu smisliti smislenu rečenicu.“

### **Nastavna jedinica**

Nastavna jedinica koju studenti dobiju od učitelja i za koju trebaju napisati pripravu za neke studente (f=8) predstavlja stres:

„Prije javnog sata najčešće mi je stres to da nisam dobro razumjela nastavnu jedinicu i što trebaju učenici usvojiti na tom satu.“

„Jesam li dobro shvatila temu?“

„Stres i strah mi se dešava ako mi se ne sviđa nastavna jedinica koju predajem.“

„Kada dobijem nastavnu jedinicu, npr. Iz glazbenog pa me strah jer sam imala poteškoća s učenjem te pjesme i nikad ju nisam sasvim naučila.“

### **Financijski troškovi**

Za javni sat nekoliko studenata (f=7) navodi kako su financijski troškovi jedan od razloga stresa kojeg osjećaju:

„Za likovni (Metodiku likovnog 2 i 3) sama sam morala kupovati materijale i na kraju sam izvadila 150 kn iz svog studentskog džepa za nešto što je trebala osigurati škola/fakultet.“

„Pretjerano printanje i kupovanje materijala za svaki sat.“

„Također, printanje priprema u boji me stresira zato što je skupo (danas sam platila 39 kn za dvije pripreme u boji).“

Tablica 13 prikazuje izvore stresa kod studenata četvrte godine u kategoriji „način pripreme i izvođenje“. Najviše studenata navelo je pisanje priprave (f=21), sviranje (f=19), pjevanje (f=11) te sat glazbene kulture (f=7) kao najveće izvore stresa.

U kategoriji „način pripreme i izvođenje“ koja je prikazana u tablici 14 studenti pete godine navode kao najčešće izvore stresa pisanje priprave, izradu, količinu i nedostatak materijala, pravilno izražavanje i pravopis, nastavnu jedinicu te financijske troškove.

## 9. RASPRAVA

Budući da je vrijeme studiranja obilježeno znatnim stresom, ovim istraživanjem željelo se ispitati studente Učiteljskog studija što za njih predstavlja izvore stresa prije, za vrijeme i nakon izvođenja javnog sata. Istraživanje je učinjeno na uzorku od 104 studenata četvrte godine i 88 studenata pete godine. Na četvrtoj godini Učiteljskog studija studenti ulaze prvi put u razrede i pripremaju se za ono što će postati njihovo zanimanje za nekoliko godina.

Svi ispitanici naveli su neke od izvora stresa, odnosno svi prilikom izvođenja javnog sata osjećaju stres. Rezultati pokazuju da studenti četvrte i pete godine navode vrlo slične izvore stresa, ali s različitim brojem odgovora. To možemo povezati s time da se na četvrtoj i petoj godini studija održavaju različite metodike, odnosno da studenti održavaju javne sate iz različitih predmeta, ali i činjenici da studenti pete godine imaju više iskustva, nego studenti četvrte koji su tek započeli s održavanjem javnih sati. Metodika glazbene kulture izvodi se na četvrtoj godini pa je potpuno jasno kako sviranje izaziva veću količinu stresa kod studenata četvrte godine, nego kod studenata pete godine koji su taj sat već održali godine prije.

Ono što studentima izaziva najviše stresa prilikom izvođenja javnog sata su situacijski faktori, preciznije, vremenski okvir. Od ukupno 104 ispitanih studenata četvrte godine, 25% njih, a od ispitanih 88 studenata pete godine, njih 38.6% navodi upravo vremenski okvir kao najveći izvor stresa. Iako studenti pete godine imaju više iskustva, to iskustvo im nije još uvijek dovoljno kako bi mogli predvidjeti trajanje aktivnosti koje će zadovoljiti vremenski okvir od 45 minuta. Na četvrtoj godini kada se odvija Metodika tjelesne i zdravstvene kulture te održava javni sat iz tog predmeta, svaki dio sata je vremenski ograničen i jednostavnije je na vrijeme prekinuti primjerice trčanje sa zadatcima. Studenti pete godine prilikom održavanja javnog sata iz matematike, teže će biti u mogućnosti kontrolirati vremenski okvir jer će možda predviđeni zadatci biti preteški ili prelagani za razred koji je studentima nepoznat. Također, ako učenici imaju poteškoća s nastavnim sadržajem koji je prethodio, krenuti s novom nastavnom jedinicom je zahtjevnije, izazovnije te iziskuje više vremena.

Također, možemo uočiti kako su studenti četvrte i pete godine zabilježili skoro jednak postotak odgovora koji ukazuju na stres kod pisanja pripreme. Ona studentima pete godine predstavlja i dalje stres iako su održali više javnih sati, nego studenti četvrte godine.

U kategoriji „mentori“ možemo kod obje skupine ispitanika uočiti kako su komentari koje će mentor iznijeti na analizi sata, ono što izaziva najviše stresa. Ali, u ovoj kategoriji možemo također

uočiti kako prisutnost mentora na satu predstavlja studentima četvrte godine veći izvor stresa, nego studentima pete godine. Od ukupnog broja ispitanih četvrte godine, njih 18.3% navodi ovaj faktor kao izvor stresa, dok je taj odgovor prisutan kod samo 5.7% ispitanika pete godine. Ovu razliku mogli bismo pripisati činjenici da su studenti pete godine već stekli naviku na njegovu prisutnost. Naravno, u obzir treba uzeti i činjenicu kako postoji više različitih mentora koji se dodjeljuju studentima, a o samom odnosu mentora i studenta ovisi hoće li student doživjeti njegovu prisutnost s više ili manje stresa. Različiti mentori znače i različite kriterije pa tako održan javni sat iz matematike kod mentora koji više zahtjeva od studenata za njih predstavlja veći stres, nego kod mentora koji ipak razumije kako je to prvi doticaj studenata s učenicima i postavlja za studente manje kriterije. U ovoj kategoriji „mentori“ uočljivo je kako su studenti četvrte godine naveli manje izvora stresa koji pripadaju u ovu kategoriju od studenata pete godine. Navedeno se može objasniti pretpostavkom da su studenti četvrte godine tek započeli s metodičkim vježbama pa se još nisu susreli sa svim poteškoćama javnog sata.

Osim stresa do kojeg dolazi zbog prisutnosti mentora, studentima izvor stresa predstavlja i prisutnost njihovih kolega. U kategoriji „kolege“ uočljivo je kako prisutnost kolega izaziva stres kod 18.3% studenata četvrte godine, dok je kod studenata pete godine, ovaj izvor stresa prisutan kod njih 9.1%. Prisutnost kolega i promatranje cijelog sata izaziva stres studentu koji održava javni sat.

U kategoriji „student“ najčešći izvor stresa koji su naveli studenti i četvrte i pete godine je nepripremljenost. Možemo zaključiti kako se studenti pete godine bez obzira na to što su već održali više javnih sati od studenata na četvrtoj godini osjećaju približno jednako nepripremljeni. Oni čak navode kako je razlog toj nepripremljenosti u samom konceptu održavanja kolegija na Učiteljskom studiju te smatraju kako su se metodike određenih predmeta i održavanje javnih sati trebali početi provoditi ranije, a ne tek od četvrte godine. Možemo primijetiti kako su izvori stresa iz različitih kategorija koje su studenti naveli povezani. Primjerice, vremenski okvir kao izvor stresa naveden je kod studenata čiji mentori inzistiraju da će se sve ono što je predviđeno pripremom ostvariti. Možemo pretpostaviti da oni mentori kojima nije toliko važno da se sve zamišljeno stigne izvesti, studentima predstavljaju manji izvor stresa. Također, naglasci te pravogovor vrlo vjerojatno neće predstavljati toliko izvor stresa ako mentor na tome toliko ne inzistira. Nedovoljno vremena za pisanje pripreve će studentima predstavljati izvor stresa ako učitelji na vrijeme ne pošalju nastavnu jedinicu.

Ovo istraživanje ima i neka ograničenja. Važno je naglasiti kako su neki studenti manje skloni pisanju pa neke izvore stresa nisu naveli, a moguće je da kod njih postoje. Također, trebalo bi provesti ovakvo istraživanje za godinu dana pa bismo mogli usporediti izvore stresa ispitane četvrte godine kada će oni biti peta godina i vidjeti je li se određeni izvor stresa smanjio, povećao, u potpunosti nestao te koji su novi izvori koje će studenti navesti. Ovo istraživanje nudi važne informacije sveučilišnim nastavnicima, odnosno profesorima metodike te im ukazuje što bi trebali poboljšati ili ispraviti, a vrlo je vjerojatno da bi to moglo utjecati na izvore stresa kako bi došlo do njihova smanjenja.



## 10. ZAKLJUČAK

Akademsko obrazovanje ponekad je obilježeno određenom količinom stresa. Studenti Učiteljskog fakulteta, osim uobičajenih studentskih obaveza imaju također obavezu održati javni sat koji za njih predstavlja stresno iskustvo. Za vrijeme javnog sata studente se prati, procjenjuje i ocjenjuje na temelju uspješnosti izvođenja sata. Razni čimbenici utječu na pojavu stresa prilikom izvođenja javnih sati. Izvori stresa koje su studenti naveli vrlo su slični, ali razlikuju se prema broju odgovora te su također studenti jedne godine naveli određene izvore koje studenti druge godine nisu naveli i obratno. Ono što je zajedničko studentima četvrte i pete godine je vremenski okvir koji je za obje skupine ispitanika najčešći izvor stresa. Na izvore stresa velik utjecaj imaju različiti mentori koji se dodjeljuju metodičkim skupinama u koje se dijele studenti četvrte i pete godine. Navedene kategorije i izvori stresa međusobno su povezane, odnosno u nekim slučajevima ovise jedne o drugima. Način na koji će se student suočiti sa stresnom situacijom dovodi do smanjenja doživljaja stresa, a ovo istraživanje moglo bi biti polazište za razmatranje kako poboljšati provođenje javnih sati kako bi studenti bili manje izloženi stresu i očuvali svoje zdravlje.

## LITERATURA

- Bolger, N., i Zuckerman, A. (1995). A framework for studying personality in the stress process. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(5), 890-902.
- Braun, V., i Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3, 77-101.
- Brkić, I., Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 152(2), 211-225.
- Buško, V., Kulenović, A. (2001). Depressive reactions as an outcome of stress processes : the study on imprisonment. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 10(1-2), 231-252.
- Carver C.S., Connor-Smith, J. (2010). Personality and Coping. *Annual Review of Psychology*, 61(1), 679-704.
- Juretić, J. (2008). Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoefikasnosti kao prediktori ishoda ispitne situacije. *Psihologijske teme*, 17(1), 15-36.
- Kalebić-Maglica B. (2006). Povezanost Eysenckovih dimenzija ličnosti, kognitivnih procjena i strategija suočavanja sa stresom s raspoloženjem adolescenata. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 16(4-5), 917-941.
- Kalebić-Maglica, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psihologijske teme*, 16(1), 1-26.
- Kardum, I., Hudek-Knežević, J., i Martinac, T. (1998). Odnos između strategija suočavanja i raspoloženja tijekom stresne transakcije. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7(4-5), 559-579.
- Hudek-Knežević, J. i Kardum, I. (2006). *Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I., Kalebić-Maglica, B. (2005). The sources of stress and coping styles as mediators and moderators of the relationship between personality traits and physical symptoms. *Review of psychology*, 12(2), 91-101.
- Kurtović, A., (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.

- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata: izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Larsen, R. J. i Buss, D.M. (2008). *Psihologija ličnosti: područja znanja o ljudskoj prirodi*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Mohorić, T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata. *Psihologijske teme*, 17(1), 1-14.
- Obradović, J. (2013). Work stress and marital quality in dual earner couples: a test of three mediation models. *Društvena istraživanja*, 22 (4), 673-691.
- Olčar, D. (2013). The role of positive emotions in play and exploration. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 154(1-2), 47-60.
- Reddy K. J, Menon K. R, Thattil A. (2018). Academic Stress and its Sources Among University Students. *Biomedical & Pharmacology Journal*, 11(1), 531-537.
- Spielberger, C. (1986). *Stres i tjeskoba*. Zagreb: Globus.
- Subotić, S.; ...(et al.). (2008). Školski stres i neka obilježja ličnosti kao prediktori suicidalnosti adolescenata. *Psihologijske teme*, 17(1), 111-131.
- Šimić, K. (2017). Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama. *Acta Iadertina*, 14(2), 101-119.
- Telebec, S. (2016). Sigurnost i zaštita na radu: Stres na radu. *Kemija u industriji: Časopis kemičara i kemijskih inženjera Hrvatske*, 65(1-2), 115-118.
- Vrhovski, I.; ... (et al.). (2012). Akademska i socijalna prilagodba na studij na primjeru studenata privatnog viskog učilišta. *Praktični menadžment: stručni časopis za teoriju i praksu menadžmenta*, 3(1), 34-40.
- Wong, M. W., Chick, M. P., Chan, E. S. (2018). Stressors and stressor response levels of Hong Kong primary school music teachers. *International Journal of Music Education*, 36(1), 4-16.
- Yusoff, M. S. B. (2015). Psychometric properties of the Secondary School Stressor Questionnaire among adolescents at five secondary schools. *Journal of Taibah University Medical Sciences*, 10 (2), 159-168.

Živčić-Bećirević, I. (2003). Uloga automatskih misli i ispitne anksioznosti u uspjehu studenata.  
*Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12(5), 703-720.

### **Izjava o izvornosti diplomskog rada**

Izjavljujem da je moj diplomski rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istoga nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

---

(vlastoručni potpis studenta)