

Izvori stresa kod studenata za vrijeme pandemije COVID-19

Drokan, Nika

Master's thesis / Diplomski rad

2021

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:147:587678>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-23**

Repository / Repozitorij:

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



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Nika Drokan

IZVORI STRESA KOD STUDENATA ZA VRIJEME PANDEMIJE
COVID-19

Diplomski rad

Zagreb, rujan, 2021.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

Nika Drokan

IZVORI STRESA KOD STUDENATA ZA VRIJEME PANDEMIJE
COVID-19

Diplomski rad

Mentor rada:

prof. dr. sc. Majda Rijavec

Zagreb, rujan, 2021.

Sažetak

Stres, kao dio svakodnevnog života, predmet je istraživanja brojnih istraživanja. Uzroci stresa brojni su te su pojedinci izloženi istome podložni brojnim negativnim posljedicama. I studenti su izloženi brojnim stresorima kao što su prilagođavanje studiju, ispiti i mnogi drugi. Pandemija COVID-19 donijela je mnoge promjene u društvu te je utjecala i na studiranje, koje je uglavnom prešlo na nastavu na daljinu. Cilj je ovog istraživanja utvrditi izvore stresa kod studenata vezanih uz studiranje za vrijeme spomenute pandemije. Istraživanje je provedeno na 450 studenata na fakultetima diljem Republike Hrvatske, koji su trebali navesti tri najveća izvora stresa za vrijeme pandemije COVID-19. Nakon provedenog istraživanja, odgovori su svrstani u kategorije, a istraživanje je pokazalo da su najveći izvor stresa za studente bili ispiti, zatim online nastava koja je često bila loše organizirana te količina obaveza nastalih studiranjem u online okruženju.

Ključne riječi: stres, uzroci stresa kod studenata, pandemija COVID -19

Summary

Stress, as part of everyday life, has been the subject of numerous studies. The causes of stress are numerous and individuals are exposed to the numerous negative consequences of it. Students are also exposed to numerous stressors, such as adjusting to their study programs, exams and many others. The COVID-19 pandemic has brought many changes to the society and affected study too, which shifted mostly to the distance learning. The main point of this research is to determine the sources of stress among students related to studying during the before mentioned pandemic. The research was conducted on 450 students at faculties throughout the Republic of Croatia, who were supposed to list the three biggest sources of stress during the COVID-19 pandemic. After the research, the answers were categorized, and the results have showed that the biggest source of stress for students are exams, followed by the online classes, which were often organized poorly, and the amount of the obligations arising from studying in an online environment.

Keywords: stress, causes of stress among students, COVID-19 pandemic

Sadržaj

1. Uvod	1
1.1. Stres.....	1
1.1.1. Pojam i definicije stresa	1
1.1.2. Vrste stresa	2
1.1.3. Uzroci stresa	3
1.1.4. Posljedice stresa	5
1.2. Stres kod studenata	7
1.2.1. Izvori stresa kod studenata	7
1.2.2. Pandemija COVID-19 kao izvor stresa.....	10
2. Cilj i metoda istraživanja	12
2.1. Cilj istraživanja.....	12
2.2. Sudionici istraživanja.....	12
2.3. Postupak	12
2.4. Analiza podataka	12
3. Rezultati	13
4. Rasprava.....	21
5. Zaključak.....	24
Literatura.....	25
Prilozi i dodatci	27

1. Uvod

1.1. Stres

1.1.1. Pojam i definicije stresa

U dinamičnoj svakodnevici modernog života stres je prihvaćen kao neizbježan dio života, no, unatoč tome, tu je pojavu vrlo teško definirati. Hans Selye sredinom se prošlog stoljeća prvi upustio u istraživanje područja stresa te je isti definirao kao neuobičajeni odgovor tijela na svaki postavljeni zahtjev prema njemu, a gdje su zahtjevi prijetnje i izazovi koji zahtijevaju određenu prilagodbu tijela na novonastalu situaciju (Barat, 2010). „Za njega se termin stres odnosi na tjelesne efekte bilo kojeg podražaja koji ozbiljno prijetu ravnoteži organizma.“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2005, str. 16). Stres utječe na čovjekovu prilagodbu promjenama te daljnje funkcioniranje pojedinca ovisi o tome u kolikoj je mjeri i na koji način je sposoban i spreman nositi se sa stresom. Lazarus je 1996. godine predložio da se stres tretira kao organizirajući pojam za razumijevanje širokog raspona pojava koje su izuzetno važne za ljudsku i životinjsku prilagodbu.“ (Lazarus i Folkman, 2004) S ovakvim načinom definiranja stresa neki se istraživači ne slažu jer se njime sugerira da se pojam stresa odnosi na sve aktivnosti adaptacije. Iz tog razloga Lazarus i Folkman (2004) ograničavaju sferu značenja stresa kroz tri definirajuće orijentacije: podražaj, odgovor ili reakciju te odnos. Stres je tako definiran kao podražaj ili reakcija na određenu situaciju. Podražaj su definiran kao događaji u okolini, odnosno situacije koje se pretpostavljaju kao stresne, a reakcija su definirane kao stanje stresa. Ovakva sfera značenja stresa „ističe odnos između osobe i njezina okruženja, koji, s jedne strane, uzima u obzir karakteristike osobe, a, s druge strane, prirodu okolinskog događaja.“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 21). Barat (2010) stres definira kao odgovor tijela (emocionalni, mentalni i fizički) na različite zahtjeve, promjene i događanja u životu. „U medicinskom govoru stres se definira kao smetnja tjelesne homeostaze (ravnoteže)“ (Barat, 2010, str. 22).

Školski udžbenici iz nastavnog predmeta Psihologija iznose slične definicije stresa. Starija ga izdanja definiraju kao „stanje koje nastaje kada su ljudi suočeni s događajem koji procjene ili dožive prijetecim, ugrožavajućim ili opasnim za njih osobno ili za njima bliske osobe.“ (Sazbo, 2013, str. 112). Novija izdanja pak definiraju stres kao „stanje koje uključuje našu procjenu ili tumačenje događaja kao prijetnju, gubitak ili izazov te naše fiziološke (biološke) i emocionalne reakcije na takav događaj“ (Rakoci i sur., 2020, str. 119). U suvremeno doba do izražaja dolaze i različita tumačenja stresa od strane istočnjačkih i

zapadnjačkih filozofija. Dok istočnjačka filozofija stres vidi kao odsutnost unutarnjeg mira, zapadna ga kultura tumači kao gubitak kontrole ili nemogućnost suočavanja s izazovima (Barat, 2010). S obzirom na širok dijapazon definiranja i tumačenja stanja stresa, evidentno je da je stres potrebno promatrati u širem kontekstu te da razina stresa koju pojedinac može doživjeti uvelike ovisi o njegovom trenutnom psihofizičkom stanju, ali i brojnim socijalnim i drugim čimbenicima, odnosno da pojavu stresa karakterizira izrazita subjektivnost te, sukladno tome, situacija koju jedna osoba doživljava kao stresnu, vjerojatno neće na isti način biti protumačena od strane neke druge osobe.

1.1.2. Vrste stresa

Sukladno brojnim definicijama, posljedično se javlja i više načina podjele stresa, od kojih je najjednostavnija podjela na dobar i loš stres. Dobar stres (eng. *eustress*) jača duh pojedinca, često donosi radost i sreću te čovjeka drži motiviranim za daljnji osobni rast i napredak. Djeluje poticajno te usmjerava pojedinca da postigne zadane ciljeve i pomaže održati visoku razinu koncentracije. Ova vrsta stresa poželjna je i ima pozitivne posljedice, donosi ispunjenje. (Barat, 2010). Dobar stres može izazvati sklapanje braka, pronalazak posla, preseljenje, završetak nekog projekta, zaljubljenost, rođenje djeteta, odnosno sve pozitivne promjene u čovjekovom životu koje mu otvaraju nove perspektive. Takve su stresne situacije ugodne, no zbog toga što uključuju promjene, nerijetko izazivaju stresne odgovore poput povišenog krvnog tlaka ili glavobolje. Loš stres (eng. *distress*) u suvremenom je svijetu, zbog ubrzanog načina života, mnogo izraženiji no što je to bio ranije. Upravo loš stres biva generalno identificiran kao stres. „Loš stres je neprestani stres i neprekidno uzbuđenje koje može dovesti do povišenoga krvnog tlaka i kardiovaskularnih bolesti.“ (Barat, 2010, str. 22) Takva vrsta stresa dovodi do osjećaja nelagode te obično ima negativne posljedice.

Stres se može podijeliti i prema duljini trajanja reakcije na isti. Ovdje se razlikuju akutni stres, koji je kratkotrajan i prolazan, epizodni akutni stres i kronični stres slabog intenziteta, ali duljeg trajanja. Kratkotrajan i prolazan stres jakog je intenziteta te se javlja iznenadno. Glad, puknuta vodovodna cijev i poplava u kupaonici ili problemi koji se događaju na poslu primjeri su kratkotrajnog i prolaznog stresa. „Ovaj tip stresa aktivira „borba ili bijeg“ mehanizam kao reakciju tijela na stres koji je prijatnija, izazov ili strah. Odgovor je trenutačan, intenzivan i uzbudljiv jer tijelo pokreće navala adrenalina.“ (Barat, 2010, str. 23) Akutni stres ne ostavlja

nužno negativne posljedice na psihičko ili fizičko zdravlje. Epizodni akutni stres najčešće je prisutan kod kaotičnog i užurbanog načina života. Istih je karakteristika kao i akutni stres, no karakteriziraju ga različiti, iznenadni pokretači, dok su pokretači epizodnog stresa periodični (neprijateljsko okruženje na radnom mjestu, sklonost obavljanja više poslova odjednom, pojedina društvena događanja, neprestano kašnjenje...). „Kronični stresni događaji uključuju životne teškoće koje traju duže vrijeme ili se učestalo ponavljaju tijekom dužeg razdoblja.“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2005, str. 25). Kronični stres slabog je intenziteta, no stalno prisutan. Dugog je trajanja te se ponekad pojedincima koji ga proživljavaju čini da stresna situacija nikada neće završiti. Kronični stres može izazvati dugotrajna bolest, dugoročna nezaposlenost, financijske teškoće, život u nerudnom stanu ili kući, općenito loši životni uvjeti, briga za starijeg ili bolesnog člana obitelji, bračni problemi i sl. U današnje vrijeme pojavila se i novija vrsta stresa, tzv. tehnostres. „Tehnostres se može definirati kao brzo rastuće tehnološke promjene i nedostatak odgovarajućih znanja i vremena da se sagledavaju, ali i pretjerana ovisnost o novim tehnologijama“ (Barat, 2010, str. 32). Jedan od najpoznatijih istraživača tehnostresa, Craig Bord, smatra kako je tehnostres moderna bolest uzrokovana nesposobnošću ili nemogućnošću pojedinca da saživi s novom tehnologijom na zdrav način te da se temelji na iracionalnom strahu od promjena (Barat, 2010). Takva vrsta stresa kod čovjeka može izazvati osjećaj bespomoćnosti, glavobolju, depresiju, mentalni umor, tjeskobu i nagon na pružanje otpora neminovnim promjenama.

1.1.3. Uzroci stresa

Uzroci stresa nazivaju se stresori. U stresore se ubrajaju svi unutarnji ili vanjski podražaji, događaji ili situacije koji izazivaju stanje stresa (Sazbo, 2013). S obzirom na to da je stres subjektivno te u potpunosti individualno iskustvo, bilo koja misao ili okolnost koja u pojedincu pokrene reakciju (stres), zapravo je stresor. Kao što je već prije spomenuto, ljudi različite situacije doživljavaju na različite načine pa će tako jedna situacija za nekog biti stresna, dok će netko drugi isti taj događaj promatrati ravnodušno i neće ga doživjeti kao stresnu situaciju. „Stres nastaje kao interakcija između stresora, našeg opažanja i sposobnosti da se nosimo sa stresom“ (Barat, 2010, str. 26). Stanje stresa proizlazi iz brojnih izvora različite dinamike i snage djelovanja na pojedinca. Jedna od najčešćih kategorizacija tipova stresnih situacija koje rezultiraju doživljajem psihičkog stresa je ona koja uključuje velike životne promjene (vjenčanje, završetak škole, smrt voljene osobe), kronične stresne događaje (nezaposlenost,

svađe u obitelji), traumatske događaje (prirodne i tehnološke katastrofe, ratne situacije i osobne traume), i svakodnevne stresne situacije (žurba, gužva, neljubaznost ljudi) (Hudek-Knežević i Kardum, 2005).

Često su misli, osjećaji ili sjećanja najveći uzrok stresa. U njih se ubrajaju svakodnevne brige, tjeskoba, osjećaj nemoći, strahovi i fobije, pesimistično razmišljanje, suzbijanje emocija, neizvjesnost te nisko samopoštovanje. Stresori mogu biti i razni životni događaji. Oni pred pojedinca postavljaju veće zahtjeve te time traže i veću prilagodbu promjenama. Najveći životni događaji, ujedno i uzročnici stresa, jesu smrt partnera (osobito ako se radi o nasilnoj smrti), smrt člana obitelji, razvod braka ili bračno razdvajanje, gubitak posla, umirovljenje, zatvor, bolest te pomirenje između bračnih partnera ili vjenčanje. Fizički stresori ostavljaju fizički trag na tijelu, koji tako postaje uzrokom stresa (ozljede i bolovi tijelu predstavljaju stres). U fizičke stresore ubrajaju se fizičke ozljede, bol, fizička bol (akutna ili kronična), loš položaj tijela, odnosno tzv. loše držanje, infekcije, virusi, gljivice, paraziti, neadekvatno disanje, previše ili premalo vježbanja, nepravilno vježbanje i bolest (Barat, 2010, str. 28).

Jedan od stresora koji direktno doprinosi količini stresa kod pojedinaca jest i stil života. Takvi stresori uključuju manjak sna, loše prehrambene navike, korištenje različitih opijata, lošu organizaciju vremena, pretjerano trošenje novca ili loše međuljudske odnose (prijateljske, partnerske, poslovne). Okoliš također može biti stresor (zagađena voda, nečist zrak, zagađenost teškim metalima ili ostalim toksinima, poput pesticida, loši životni uvjeti i pretjerana buka veliki su izvori stresa). „Buka preko 85 decibela pokreće reakciju na stres (glasna glazba, automobili)“ (Barat, 2010, str. 29). Sam posao i sve vezano uz njega izvor je stresa, što dovodi do tzv. stresora posla (prijevoz do posla, rokovi za izvršenje zadataka, prekovremeni rad, nezadovoljavajuća primanja, loši kolegijalni odnosi). Stresorima posla pripada i tehnostres. Stresori su vezani i uz bliske odnose, a ovdje je moguće ubrojiti brigu za bolesnog člana obitelji, teškoće s partnerom (zdravstveni problemi, problemi s opijatima, nerazumijevanje, razvod), probleme s djecom, smrtne slučajeve u obitelji. Stresori poput siromaštva, birokracije, straha od kriminala, loših međususedskih odnosa i okruženosti grubim i agresivnim ljudima pripadaju društvenim stresorima. Izvorom stresa mogu biti i zanemarivi, ali neugodni doživljaji te svakodnevne situacije. Na svakodnevnoj bazi čovjek se susreće sa stresorima simbolično nazvanima *dnevnim gnjavažama*. Primjeri potonjeg jesu nezadovoljstvo poslom, gubitak ključeva, prometna gužva, čekanja u redovima, kupovina, ogovaranja, bezobzirni ljudi, problemi s djecom i sl. „Istraživač stresa dr. Richard Lazarus naziva ih iritantni, frustrirajući, neugodni zahtjevi koji karakteriziraju svakodnevne interakcije s okolinom“ (Barat, 2010, str.

31) Kroz život, svaki se pojedinac neminovno susreće s mnogo pozitivnih, kao i negativnih stresora, zbog čega je izuzetno važno razvijati vlastitu socijalnu i emocionalnu inteligenciju, kako bi bilo lakše prepoznati pokretače stresa te istima učinkovito upravljati.

1.1.4. Posljedice stresa

„Stres nije nužno loš, do određene granice može biti poticajan, donositi uzbuđenje i kreativnost, ali treba prepoznati granicu kada prelazi u loš i opasan.“ (Barat, 2010, str. 43) U zapadnim zemljama stres predstavlja ozbiljan zdravstveni problem, zbog čega je ovaj fenomen i Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) 1990. godine nazvala globalnom epidemijom. „Više od dvije trećine posjeta liječnicima je zbog stanja povezanih sa stresom.“ (Barat, 2010, str. 43) Stres izravno ili neizravno doprinosi razvoju tumora, kardiovaskularnih bolesti ili bolestima dišnih organa te pogoršava bolesti kao što su dijabetes, multipla skleroza i sl. Osobe koje se nalaze u stanju stresa posljedično obolijevaju od raznih psihičkih bolesti te se često odaju alkoholizmu i zlouporabi droga, čega su posljedica narušeni odnosi s okolinom, nesloga s bližnjima, obiteljsko nasilje i vrlo često trajna otuđenost od društva, zbog vrlo teške ponovne asimilacije na socijalne mijene i nemogućnost prihvatanja štetnog učinka stresa na vlastiti život. „Kratkoročne posljedice su fizičke i afektivne reakcije, a dugoročne posljedice su pogoršano tjelesno zdravlje, dobrobit i socijalno funkcioniranje.“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 91) Rezultati brojnih istraživanja pokazali su da je čak 70-90% bolesti povezano sa stresom. U SAD-u pet vodećih uzroka smrti su bolesti srca, plućne bolesti, ciroza jetre, rak i samoubojstvo, svi povezani sa stresom. U Republici Hrvatskoj vodeći uzrok smrti su kardiovaskularne bolesti, čijem razvoju najviše pogoduje upravo stres. Postoji razlika u suočavanju sa stresom između žena i muškaraca. „Istraživanje prof. Shelley Taylor u SAD-u otkrilo je da se žene bolje suočavaju sa stresom od muškaraca zbog ženskih hormona.“ (Barat, 2010, str. 43) No, zbog mnogih briga s kojima su primorane suočiti se, poput brige o djeci, trudnoće, funkcioniranja u braku, pronalaska partnera, plaćanja računa i brige o kućanstvu te građenje karijere, žene manifestiraju 30% više simptoma stresa u odnosu na muškarce. „Rybski (1997.) navodi da se žene više koriste izravnim načinima suočavanja u situacijama kada su druge osobe pod stresom, dok se u situacijama u kojima se stres događao njima osobno, muškarci više koriste kognitivnim restrukturiranjem, a žene suočavanjem usmjerenim na emocije.“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2005, str. 164) Primijećeni su i različiti načini suočavanja sa stresom s obzirom na dob. Ista

stresna situacija mlađoj je populaciji znatno stresnija nego starijima. Istraživači ovaj fenomen povezuju sa životnim iskustvom starijih osoba, zahvaljujući kojem se iste lakše i učinkovitije nose sa stresom. „To potvrđuju i istraživanja koja ispituju djelovanje različitih nesreća na reakcije žrtava, a pokazuju da u usporedbi s mlađima, starije osobe doživljavaju blaže negativne efekte stresnih događaja, poput nižeg intenziteta doživljenog stresa i niže anksioznosti, a posljedice nesreće percipiraju kao manje dugotrajne (Bolin i Klenow, 1983.).“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2005, str. 167) Kada osoba doživi stresnu situaciju, stres će prvo utjecati na dijelove tijela izravno povezane sa živčanim sustavom. Najčešće se javljaju glavobolje i vrtoglavice, bolovi u vratu te probavne smetnje. Simptomi stresa ne moraju nužno utjecati na zdravlje u kratkoročnom periodu, no stres proživljen u mlađoj dobi može se fizički manifestirati i godinama nakon prvog proživljenog podražaja. Jedna od takvih posljedica je i ubrzano starenje mozga. „U članku objavljenom u časopisu *Nature Neuroscience*, znanstvenici sa Sveučilišta Kentucky, Lexington izvještavaju da su rezultati testova pamćenja starijih bolesnika s visokim razinama hormona stresa kortizola daleko slabiji od onih koji imaju manje razine tih hormona.“ (Barat, 2010, str. 51) Također, stres doživljen u mlađoj životnoj dobi može pogodovati razvoju demencije i Alzheimerovoj bolesti u kasnijoj životnoj dobi. Hormon stresa utječe i na kontrakciju mišića, što može dovesti do kronične napetosti u leđima i vratnom dijelu kralježnice. Napeti mišići znatno su podložniji ozljedama i istegnućima, što ponovno zatvara krug proživljavanja stresa, ovaj put s fizičkim stresorima. Kortizol, hormon stresa, ograničava mogućnost zacjeljivanja rana te tako utječe i na hormon rasta. Pojava stresa, prema nekim istraživanjima, utječe i na tjelesnu težinu, a prekomjerna tjelesna težina izaziva mnoge zdravstvene probleme. S druge strane, stres je okolnost koja otežava pojedincima smanjenje tjelesne težine i remeti zdravu prehranu, tvoreći tako limb koji pojedinca vodi u brojna druga psihofizička stanja. „Dugotrajni stres mijenja razine šećera u krvi, što uzrokuje promjene raspoloženja, umor i hipoglikemiju (smanjeni šećer u krvi).“ (Barat, 2010, str. 53) Pojedinci u stanju stresa često u tim trenucima posežu za slatkijima, odnosno šećerom, koji ne sadrži gotovo nikakve vrijedne nutrijente, već samo štetne kalorije. Važno je i na koji način osoba konzumira hranu. Ukoliko je osoba pod znatnim utjecajem stresa za vrijeme jela, organizam će, zbog poremećenih razina hormona, teže probavljati hranu. „Stres može povećati ili smanjiti proizvodnju želučane kiseline.“ (Barat, 2010, str. 59) Također, sve više osoba pati od hipertenzije (visokog krvnog tlaka), kojoj ni liječnici ne mogu definirati točan uzrok, iako je dokazano da pretjerani i nekontrolirani stres te prekomjerna tjelesna težina i neodgovarajuća prehrana povećavaju krvni tlak. Pravilna prehrana važna je za imunološki sustav čovjeka, no isti slabi kada je osoba u stanju stresa. Imunološki sustav čuva tijelo od virusa, bakterija,

gljivica, parazita i toksina na način da proizvodi bijela krvna zrnca koja se bore protiv prijetnji u tijelu. „U metaanalizi koja je uključivala 38 istraživanja Herbert i Cohen (1993b) nalaze da je negativni stresni doživljaj povezan sa smanjenjem funkcionalnoga imunskog odgovora, povišenjem titra protutijela na viruse herpesa, smanjenjem broja specifičnih bijelih krvnih stanica u cirkulaciji i povećanjem ukupnog broja bijelih krvnih stanica.“ (Hudek-Knežević i Kardum, 2005, str. 76) Osim fizičkih posljedica, stres bitno utječe i na psihičko stanje, mijenjajući bihevioralne karakteristike pojedinca, što uvelike utječe na sposobnost obavljanja svakodnevnih zadataka te generalno funkcioniranje pojedinca u društvu. Jedna od najčešćih posljedica izloženosti stresu je umor. „Umor se opisuje kao stanje iscrpljenosti, letargije i nedostatka energije.“ (Barat, 2010, str. 62) Kronični umor može izazvati daljnje zdravstvene probleme, a kronične razine stresa uzrok su anksioznosti i depresije. Anksiozne osobe prate neprestani osjećaj zabrinutosti, napadaji panike, pretjerano razmišljanje, pesimistične misle koje nisu u mogućnosti kontrolirati te nesanice. „Depresija je poremećaj raspoloženja koji često pokreću stresne situacije ili kemijske neravnoteže.“ (Barat, 2010, str. 69) Depresivne osobe nemaju interes za svakodnevne aktivnosti, životna energija im je na vrlo niskoj razini, razdražljive su te često iracionalno tužne. „Istraživanja pokazuju da učenje tehnika upravljanja stresom može smanjiti razinu stresa i našu osjetljivost za razvoj širokog spektra fizioloških i psiholoških problema povezanih sa stresom.“ (Barat, 2010, str. 88)

1.2. Stres kod studenata

1.2.1. Izvori stresa kod studenata

Cjelokupni proces školovanja odlikuju elementi koji vrlo lako postaju izvorom stresa, a to su izbor škole i fakulteta, poticanje kompetitivnosti, način vrednovanja postignuća i sl. „Autori Walsh i sur. (2010) i Moreira i Telzer, (2015) ističu kako studenti za razliku od drugih pojedinaca iste dobi imaju više psiholoških problema.“ (Šimić, 2017, str. 102) Navedeno se povezuje sa stresom koji studenti doživljavaju kroz napor i ulaganje energije u učenje, proučavanje literature i postizanje rezultata, koji gotovo uvijek prati strah od neuspjeha. „(Visoko)školska sredina provocira cjelokupnu paletu emocija: od uzbuđenja i radosti do tuge i anksioznosti.“ (Miljković, 2010, str. 284) Sam prijelaz iz srednje škole na fakultet predstavlja stresnu situaciju, a kod studenata koji odlaze studirati izvan mjesta svog dotadašnjeg prebivališta, odnosno napuštaju zonu komfora, način života kakav su dotad poznavali i ljude

koje smatraju najbližima, tu promjenu karakterizira viša razina stresa. „Pokazalo se kako na početku studija oni koji su zbog studija napustili roditeljski dom osjećaju veću usamljenost od onih koji su ostali živjeti s roditeljima.“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 202) No, kod takvih studenata istraživanja su pokazala i kako imaju veći stupanj neovisnosti i komunikativnosti, što implicira pozitivnu promjenu i razvoj jakih karakternih ličnosti. „Stresovi izazvani takvim okolnostima mogu ponekad biti izrazito snažni, a njihove posljedice vrlo drastične kao što su npr. namjeravana ili ostvarena samoubojstva mladih (Cohen-Sandler i sur., 1982; DeWilde i sur., 1992 – prema Sandin i sur., 1998).“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 191-192) Često se kao posljedica takvih, negativnih stresnih okolnosti, javljaju slabija obrazovna postignuća. Prilikom jednog se istraživanja (Miljković, 2010) nastojalo utvrditi hoće li inducirana stresna situacija u visokoškolskoj nastavi utjecati na uspjeh studenata u rješavanju jednostavnih matematičkih zadataka nevezanih uz studij. Rezultati istraživanja pokazali su da su studenti izloženi stresnoj situaciji (rečeno im je da će rezultati utjecati na završnu ocjenu) dali veći broj netočnih odgovora u odnosu na studente koji nisu bili pod stresom (ova je grupa zamoljena da riješi test nakon zaključenja završne ocjene). Studenti koji pred sebe postavljaju imperativ uspjeha ne postižu uvijek dobre rezultate, što se pripisuje većoj razini akademskog stresa. „Studenti s višom razinom stresa u akademskim aktivnostima imali su značajno niži osjećaj kontrole vlastita života, manju podršku, ali veću motivaciju postignuća.“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 192) Izvor stresa kod studenata često je opće nezadovoljstvo izborom fakulteta ili nedovoljno zanimljivi sadržaji kolegija, ali i vremenski pritisci te obaveze polaganja ispita, kolokvija i/ili seminarske obaveze. „Opći položaj studijskih stresora (zahtjevi na vježbama, seminarima i ispitima, odnosi s profesorima i administracijom) pokazuje stabilnost tijekom više generacija jednako kao i osobni stresori (intimni odnosi, financijske teškoće, uvjeti prehrane i stanovanja (Murphy i Archer, 1996).“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 203) Nadalje, istraživanje provedeno na studentima Sestrinstva pokazalo je da kod studenata postoji visoka razina stresa neovisno o tome jesu li zaposleni ili u braku te imaju li djecu ili ne, što upućuje na to da je studiranje samo po sebi izvor stresa. (Cetinić i sur., 2014, str. 25) „Kod svih studenata se javljaju višestruki simptomi kao reakcije na stres uzrokovan uzbuđenjem i neizvjesnošću za vrijeme ispitnih rokova.“ (Raković i sur., 2017, str. 38) Rezultati, dakle, pokazuju i da studenti tijekom ispitnog perioda doživljavaju viši stupanj razine stresa. (Hudek-Knežević i Kardum, 2005) Prema sljedećem istraživanju (Šimić, 2017.), postoji statistički značajna razlika u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama između studentica i studenata, gdje su studentice te koje doživljavaju veću razinu stresa, no ne postoji statistički značajna razlika između studenata različitih studijskih smjerova. Rezultati impliciraju i da razina stresa u ispitnim situacijama

ovisi i o godini studija – studenti prve godine izloženi su nižoj razini stresa u ispitnim situacijama, što se pripisuje ležernom i prilično samouvjerenom pristupu studentskim obavezama i nedovoljnoj zrelosti. (Šimić, 2017) Slični su i rezultati istraživanja provedenog na studentima Medicine. „Razlika u izloženosti životnom stresu između studenata 3. i 6. godine Medicine očituje se u većem broju akutnih životnih stresnih događaja studenata 6. godine Medicine.“ (Galić, 2020, str. 53) Posljedice ispitnog stresa mogu izazvati neugodne emocije, pokrenuti mehanizme koji doprinose slabijem uspjehu na ispitima te demotivirati pojedinca za daljnje učenje. „Većina studenata navode da zbog kognitivnih poteškoća koje su učestale u stresnom razdoblju pred ispite sporije uče te im nedostaje vremena za kvalitetnu pripremu ispita.“ (Raković i sur., 2017, str. 38) Studenti koji doživljavaju visoku razinu stresa tijekom ispita okupirani su sobom, ali i zadacima koje moraju obaviti i potencijalnim nedostatkom vremena, što dovodi do neprestanih samoprocjena, a to nadalje remeti koncentraciju na sam zadatak i rezultira neuspjehom. „Negativno samovrednovanje, preokupiranost sobom i uspjehom na ispitu naučeni su tijekom školovanja i potkrepljivani stvarnim neuspjesima i negativnim vrednovanjima od strane značajnih osoba, prvenstveno u školskom okruženju (vršnjaci, nastavnici), ali i u obitelji.“ (Lacković-Grgin, 2000, str. 195) Ispiti na studiju odvijaju se u obliku usmenih i pismenih provjera znanja, a sam način provođenja ispita pridonosi višoj razini ispitnog stresa kod studenata. Tako je nedavno istraživanje (Janušić, 2018) pokazalo da je najznačajniji stresor studentima usmeno ispitivanje, kojeg slijede nedostatak vremena i strah od nezadovoljavajućeg rezultata, što je povezano sa samim ispitivanjem, dok su pismeni ispiti izvorom stresa srednjeg intenziteta. Stresno razdoblje ispitnih rokova posljedično utječe na zdravlje studenata, narušavajući njihov imunitet, ali i mentalno zdravlje. „Ako su studenti kroz duži vremenski period izloženi prekomjernom stresu to može izazvati tjeskobu, povlačenje u sebe, agresivnost, depresivnost, poremećaje prehrane, fizičku bolest ili može dovesti do očajnih pogrešnih pokušaja da se ovlada stresom kroz konzumaciju alkohola i droga.“ (Jović, 2015, str. 8) Tijekom studija, studenti se susreću s raznim seminarskim zadacima, čije izlaganje nekima predstavlja dodatni izvor stresa, zbog straha od javnog izlaganja. „Osim što je student tijekom izlaganja opterećen katastrofalnim mislima, često su takve misli popraćene pojavom i tjelesnih simptoma kao što su ubrzan rad srca, znojenje dlanova, drhtanje glasa, doživljaj gubitka daha i slično.“ (Jović, 2015, str. 13) Istraživanja koja se bave suočavanjima sa stresom kod studenata pokazala su da studenti većinom razvijaju učinkovite strategije suočavanja sa stresnim situacijama kao što su npr. planiranje, odnosno efektivno upravljanje vremenom, pozitivno sagledavanje problema i aktivno, odnosno svjesno suočavanje sa stresom. Ipak, bez obzira na to što su razvili dobre strategije, sama ta činjenica nije dovoljna za smanjenje značajno visoke

razine stresa koju doživljaju kroz studiranje. „Moglo bi se zaključiti da su studenti pod stalnom povećanom razinom stresa, tj. da su stresori koji ga uzrokuju konstantno prisutni, stoga im je bez obzira na sve napore koje ulažu u suočavanje s istim, to jednostavno nemoguće postići.“ (Žagar, 2020, str. 27)

1.2.2. Pandemija COVID-19 kao izvor stresa

Pandemija COVID-19, odnosno pandemija koronavirusa relativno je nova bolest dišnih puteva, koja je zahvatila čitav svijet. Prva pojava iste zabilježena je u Kini, odakle se proširila najprije unutar granica zemlje, a zatim i diljem svijeta. „11. ožujka 2020. WHO je proglasio globalnu pandemiju zbog koronavirusa.“ (<https://www.koronavirus.hr/default.aspx>) Osobe pozitivne na COVID-19, dakle one zaražene virusom, mogu razviti mnoge simptome, iako pojava simptoma nije pravilo. Postoje asimptomatski slučajevi koji ne oboljevaju od virusa, ali ga mogu prenijeti na druge. Tipični simptomi zaraze jesu: vrućica (87,9 % slučajeva), suhi kašalj (67,7 %), umor (38,1 %), stvaranje ispljuvaka (33,4 %), kratkoća daha (18,6 %), grlobolja (13,9 %), glavobolja (13,6 %), bolovi u mišićima ili zglobovima (14,8 %), zimica (11,4 %), mučnina ili povraćanje (5,0 %), nazalna kongestija (4,8 %), proljev (3,7 %), hemoptiza (0,9 %) i zagušenje konjunktiva (0,8 %). (<https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>) Virus se vrlo lako i brzo širi, prenošenjem sa čovjeka na čovjeka, stoga su brojne države proglasile niz mjera u cilju smanjenja širenja zaraze, poput napomena za redovito pranje ruku, respiratorne higijene (obavezno nošenje zaštitnih maski za lice), socijalne distance, samoizolacije zaraženih osoba i njihovih kontakata, zatvaranje državnih granica, privremeno ukidanje javnog prijevoza i zračnog prometa, policijski sat i sl. Pandemija, uz smrt oboljelih, donosi i brojne druge posljedice. Samo do lipnja 2021. u svijetu je 3 469 015 preminulih, od čega su u Hrvatskoj preminule 7 903 osobe. (<https://www.koronavirus.hr/default.aspx>) Pandemija je uvelike utjecala i na gospodarstvo. Došlo je do prekida proizvodnje i lanaca opskrbe, ali i smanjenja konzumacije i potrošnje, što je uveliko naštetilo ekonomiji te će biti potreban dugotrajni oporavak. Pala je kupovna moć pojedinaca, što je narušilo i stabilnost tržišta, ali i trgovinske veze među pojedinim zemljama. Zbog zabrane okupljanja, sa ciljem smanjenja širenja virusa, obustavljena su mnoga športska događanja, zaustavljen je rad filmske industrije, glazbeni koncerti i festivali te druga kulturna događanja. Ipak, nisu sve posljedice pandemije negativne: čini se da je COVID-19 pomogao obnoviti prirodne resurse, s obzirom na to da je zbog smanjenog ljudskog djelovanja prirodnom okruženju, a samim time i obnovljivim izvorima energije, pružena prilika za svojevrsno

resetiranje i obnovu. Zabilježen je značajan pad zagađenja zraka (zbog zaustavljanja industrijske proizvodnje i zračnog prometa), smanjena je emisija stakleničkih plinova te je primijećen pad seizmičkog šuma (zbog prekida prometnih mreža). Utjecaj pandemije vidljiv je i u području obrazovanja. „16. ožujka 2020., oko 510 milijuna djece i omladine ne prisustvuje nastavi u školama zbog privremenih zatvaranja u nastojanju da se spriječi širenje bolesti.“ (<https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>) U Hrvatskoj su također privremeno zatvorene sve obrazovne institucije te se nastava odvija online. Online studiranje uvelike je utjecalo na studente. Studenti su prisiljeni veliku količinu vremena provoditi pred računalom, sva nastava i ispiti su online, pa se studenti suočavaju i s raznim tehničkim poteškoćama, kao i profesori koji moraju svoja predavanja prilagoditi online okruženju. Također, studenti ostaju bez mogućnosti komunikacije s profesorima kao što to imaju u kontaktnom obliku te nemaju mogućnost socijalnih interakcija s kolegama što inače dobivaju odlaskom na fakultet. Nažalost, mnogi studenti ostali su zbog pandemije i zakinuti za obavljanje studentske prakse, ali i obavljanja raznih studentskih poslova što poneke dovodi u lošu financijsku situaciju. Prelazak na studiranje online zahtijevalo je veliku prilagodbu studenata na novi način obavljanja fakultetskih obaveza i stjecanja znanja, ali i prilagodbu profesora na nov način rada. Ovakvi događaji pokazali su se značajnim izvorom stresa te će vjerojatno ostaviti brojne psihološke posljedice na pojedince. Strah od zaraze, strah od nepoznatog, opća neizvjesnost, smrt voljenih i bliskih osoba, zatvaranje granica, karantena, nemogućnost druženja (socijalna distanca, samoizolacija), gubitak posla, potencijalni nedostatak namirnica, rad od kuće, prelazak na *online* okruženje samo su neki od izvora stresa koji su u ljudskoj svakodnevici postali sveprisutni zbog pandemije koronavirusa.

2. Cilj i metoda istraživanja

2.1. Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja jest utvrditi izvore stresa kod studenata (vezanih uz studiranje), koji su se pojavili za vrijeme pandemije COVID-19.

2.2. Sudionici istraživanja

U istraživanju je sudjelovalo 450 studenata na fakultetima diljem Republike Hrvatske.

Bilo je 407 ispitanika ženskoga spola (91%), 42 ispitanika muškoga spola (9%) te 1 ispitanik koji se nije izjasnio o spolu.

38 ispitanika bilo je u dobi od 18 do 20 godina (8,44%), 120 ispitanika u dobi od 20 do 22 godine (26,67%), 202 ispitanika u dobi od 22 do 24 godine (44,89%) te 80 ispitanika u dobi od 25 i više godina (17,78%).

Kad je u pitanju dob sudjelovala su 43 studenta 1. godine studija (9,56%), 52 studenta 2. godine (11,56%), 82 studenta 3. godine (18,22%), 100 studenata 4. godine studija (22,22%), 136 studenta 5. godine (30,22%), 6 studenata 6. godine studija (1,33%) te 24 studenta na apsolventskoj godini (5,33%).

2.3. Postupak

Istraživanje je provedeno putem *online* ankete. *Napišite tri stvari koje su Vam izazvale najveći stres za vrijeme pandemije Covid-19, a vezane su uz studiranje.*

2.4. Analiza podataka

Prilikom analize podataka dobivenih u istraživanju, pojedinačni odgovori su kodirani te spojeni u definirane i detaljno opisane kategorije. Nakon toga korištena je analiza sadržaja, a za svaku kategoriju određena je frekvencija odgovora.

3. Rezultati

Tematska analiza rezultirala je sljedećim kategorijama: „online nastava“, „ispiti“, „količina obaveza“, „loša organizacija profesora“, „tehničke poteškoće“, „socijalna izolacija“, „loša organizacija nastave“, „nedostatak praktične nastave“, „strah zbog korone“, „online rad općenito“, „nedostupnost literature“, „vrijeme provedeno za računalom“, „nemotiviranost za rad“, „financije“, „potres“, „suživot s ukućanima“, „ostalo“ te „bez stresa“. Za svaku kategoriju zabilježena je učestalost odgovora.

U tablici 1. su prikazani rezultati. Prikazana je učestalost svake kategorije te najučestaliji izvori stresa koje su studenti naveli, dok su primjeri odgovora u svakoj kategoriji navedeni nakon tablice. Svi odgovori prikazani su u prilogu.

Tablica 1.

Učestalost izvora stresora vezanih uz studiranje

	Frekvencija (N)	%
ispiti	212	47,11
online nastava	175	38,89
količina obaveza	124	27,56
loša organizacija nastave	114	25,33
ostalo	99	22
loša organizacija profesora	98	21,78
socijalna izolacija	96	21,33
tehničke poteškoće	95	21,11
bez stresa	68	15,11
online rad općenito	58	12,89
nemotiviranost za rad	42	9,33
strah zbog korone	38	8,44
nedostupnost literature	35	7,78
nedostatak praktične nastave	33	7,33
vrijeme provedeno za računalom	23	5,11
financije	19	4,22
suživot s ukućanima	11	2,44
potres	10	2,22

Ispiti

Najveći broj studenata (47,11%) navodi ispite kao izvor stresa za vrijeme pandemije.

„Online ispiti“

„Polaganje ispita nakon online nastave“

„Nedovoljno vremena pri rješavanju online ispita kod određenih kolegija“

„Online usmeni ispiti“

„Način provođenja ispita i ocjenjivanje“

Online nastava

Studenti (38,89%) navode online nastavu kao izvor stresa.

„Online nastava“

„Snimljena predavanja“

„Slušanje predavanja online“

„Prilagođavanje na online nastavu“

„Online nastava tj. instaliranje i korištenje svih programa (Zoom-a, Teams-a) potrebnih za praćenje nastave“

Količina obaveza

Količinu obaveza kao izvor stresa navodi 27,56% studenata.

„Povećani broj zadaći“

„Previše obaveza i zadataka za svaki predmet“

„Više obaveza nego u normalnim uvjetima“

„Previše zadaća. S obzirom da je sve bilo prebačeno online nije postojala jasna struktura nastave i profesori su u strahu valjda da nešto ne propustimo zadavali previše pismenih radova.“

„Rokovi za izvršavanja zadataka kojih je bilo puno više nego za vrijeme kontaktne nastave“

Loša organizacija nastave

Lošu organizaciju nastave kao izvor stresa navelo je 25,33% studenata.

„Za vrijeme hibridne nastave je dolazilo do kolizija jer se dio predavanja održavao online, a dio na fakultetu, a sva predavanja su obavezna“

„Neorganiziranost u predavanjima“

„Promjene u predavanjima koje su se događale na tjednoj bazi“

„Promjena rasporeda“

„Neorganiziranost fakulteta (raspored, grupe, predavanja)“

Ostalo

Neki izvori stresa kod studenata nisu zabilježeni u većem broju ponavljanja stoga su svrstani u kategoriju ostalo. Takvih pojedinačno zabilježenih izvora stresa navelo je 22% studenata.

„Putnički prijevoz do faksa“

„Javni i individualni satovi u školama“

„Nedovoljna informiranost“

„Hoću li uspjeti razviti kompetencije i naučiti sve“

„Neizvjesnost“

Loša organizacija profesora

21,78% studenata kao izvor stresa navodi lošu organizaciju profesora.

„Neorganiziranost profesora“

„Nepoštivanje rasporeda od strane profesora“

„Slaba pripremljenost profesora za online predavanja“

„Loš pristup profesora prema online nastavi“

„Manjak informacija uzrokovan neredovitim mailovima profesora“

Socijalna izolacija

Socijalnu izolaciju kao izvor stresa navelo je 21,33% studenata.

„Manjak socijalizacije“

„Nemogućnost odlaska na fakultet i druženja s kolegama“

„Prilagodba na „novo normalno“, odnosno nedostatak ljudskog kontakta“

„Samoizolacija“

„Prestanak druženja s kolegama s faksa“

Tehničke poteškoće

Studenti (21,11%) navode kao izvor stresa tehničke poteškoće.

„Loša Internet veza“

„Tehničke poteškoće“

„(ne)posjedovanje računala adekvatnog za uporabu nastave“

„Briga da ne nestanem bez internetske mreže tijekom kolokvija“

„Nemogućnost ulaska u predavanje/loša internetska veza“

Bez stresa

15,11% studenata ne navodi niti jedan izvor stresa.

„nije bilo stresa“

„nema, sve je bilo super“

„ništa“

„zbog privatnih životnih okolnosti odgovaralo mi je online studiranje“

„Nema vise, bolje mi je studirati online :D“

Online rad općenito

Online rad općenito kao izvor stresa je za 12,89% studenata.

„Online studiranje“

„Upotreba IKT“

„Neupućenost u funkcioniranje platformi za praćenje predavanja (Zoom, Teams, GoogleClassroom)“

„Prilagođavanje na online nastavu i novi sistem studiranja“

„Sve je prebaćeno na online nastavu pa tako i komunikacija s profesorima koji nerijetko ne odgovaraju na mailove u nekom prihvatljivom roku. Puno je teže doći do informacija.“

Nemotiviranost za rad

Studenti (9,33%) navode nemotiviranost za rad kao izvor stresa.

„Nezainteresiranost za studij“

„Gubitak fokusa na predavanjima“

„nedostatak motivacije“

„Kako se koncentrirati na učenje“

„Brzi pad koncentracije nakon jako kratkog vremena, obzirom da na većini predavanja nemamo upaljene kamere imam osjećaj da nisam primorana gledati i slušati to predavanje“

Strah zbog korone

Kod dijela studenata (8,44%) kao izvor stresa naveden je strah zbog korone.

„što ako se zarazim i ne mogu izići na ispitne rokove“

„strah od zaraze korona virusom na fakultetu“

„Mogućnost zaraze i ugrožavanje ostalih članova obitelji“

„odlazak na prenapučeni faks dok doma imam bolesnu baku“

„zdravlje – moje zdravlje, zdravlje meni najbližih i smrti meni bliskih“

Nedostupnost literature

Nedostupnost literature je navedena kao izvor stresa kod 7,78% studenata.

„Nabavljanje literature za pisanje seminara za vrijeme karantene“

„Nabava materijala, knjige, skripte, bilješke“

„Nedostatak materijala za učenje“

„Traženje literature za diplomski“

„Nemogućnost pristupa literaturi, nije sve bilo dostupno online i nisam mogla pisat seminare, nego sam primorana prihvatiti to što imam“

Nedostatak praktične nastave

7,33% studenata navodi nedostatak praktične nastave kao izvor stresa.

„Nedostatak praktične nastave“

„Nemogućnost održavanja vježbi“

„Propuštanje praktične nastave“

„Nedovoljno praktičnog znanja“

„Nemogućnost održavanja svih vježbi, odnosno stres od manjka znanja i vještina kad završim fakultet“

Vrijeme provedeno za računalom

Vrijeme provedeno za računalom kao izvor stresa navelo je 5,11% studenata.

„Puno vremena provedenog pred ekranom“

„Stalni boravak pred ekranom“

„Online nastava, stalno zurenje u ekran“

„Sjedenje za računalom po cijele dane samo da se ne nakupi sve više obaveza i zadataka“

„Povećana upotreba elektronskih uređaja koji mi zbog epilepsije smetaju ako ih koristim više od četiri sata dnevno“

Financije

4,22% studenata kao izvor stresa navodi financije.

„Plaćanje stana u kojem ne boravim“

„Nemogućnost pronalaska studentskog posla“

„Hoću li morati raditi dodatno uz faks jer je puno ljudi krenulo dobivat otkaze, a ni studenti nisu više baš traženi“

„Nema studentskih poslova, pa time ni novca.“

„financiranje života u mjestu studiranja, Zagreb“

Suživot s ukućanima

Studenti (2,44%) navode suživot s ukućanima kao izvor stresa.

„Studiranje od doma“

„Nemogućnost učenja u miru zbog „pune kuće ljudi““

„Doma si i svi misle da ništa ne radiš pa očekuju od tebe da radiš oko kuće“

„Prilagodba na učenje doma, prije nikad nisam učila doma i stalno sam bila na faksu“

„Istovremeni kolokviji više članova obitelji koji studiraju“

Potres

Potres je naveden kao izvor stresa kod 2,22% studenata.

„Potres“

„Potres i demobilizacija studentskog doma“

„Stres vezan uz potres“

„22.3.2020 potres u Zagrebu“

„Potres, oštećena zgrada.“

4. Rasprava

Vrijeme studiranja u velikom postotku predstavlja stresno razdoblje te je obilježeno različitim izvorima stresa kod studenata. Izbijanjem pandemije COVID-19 studiranje je obilježio prelazak u online oblik, što je posljedično dovelo do razvoja novih izvora stresa kod studenata.

Cilj je ovog istraživanja bio utvrditi stresore vezane uz studiranje, a koji su se pojavili za vrijeme pandemije COVID-19. Istraživanje je provedeno na uzorku od 450 studenata, na fakultetima diljem Republike Hrvatske.

Ispitanici u najvećem broju odgovora navode ispite kao izvor stresa za vrijeme pandemije COVID-19. Ispiti u pismenom i usmenom obliku sami su po sebi izvor stresa, no za vrijeme pandemije COVID-19 isti prelaze u online oblik te se usmeni ispiti odvijaju putem video poziva. Za većinu studenata ovakav način ispitivanja predstavlja izvor stresa, ponajviše zbog skraćenog vremena koje je dopušteno za rješavanje ispita, a sve kako bi se nastojalo smanjiti prepisivanje. Velik izvor stresa studentima je i provođenje nastave online putem. Studenti se do sada nisu susreli s potpunim prelaskom na online nastavu na fakultetima te je prilagodba na takvu nastavu i predavanja, rad na online nastavi te kvaliteta iste u usporedbi s kontaktnom nastavom za studente postala novi i još uvijek neistražen izvor stresa, s kojim se mnogi nisu znali ni mogli nositi na adekvatan način. Prilagođavanje na online rad općenito je kod dijela ispitanika izazvao stres zbog same prilagodbe na novi način studiranja, ali i zbog nužnosti usvajanja vještine snalaženja i rada na različitim platformama za online studiranje. Značajan broj ispitanika izvorom stresa smatra količinu obaveza vezanu uz studiranje za vrijeme pandemije. Za vrijeme online studiranja pojavili su se dodatni zadatci i domaće zadaće te obaveze koje prije, u kontaktnom obliku izvođenja nastave, nisu postojale. Loša organizacija nastave također je jedan od izvora stresa kod studenata jer se nastava ponekad odvijala hibridno (dio online, dio kontaktno), događale su i stalne promijene u rasporedu te nemogućnost planiranja zbog nepravovremene organizacije nastave. Prelazak na online studiranje doveo je i do nedostatka praktične nastave, na mnogim fakultetima nužne, na nekima neophodne. Praktična nastava u obliku seminara, vježbi i sl. na većini se fakulteta uopće nije održavala ili se održavala u nekom novom obliku, što je također za dio ispitanika izvor stresa jer smatraju da upravo ta praktična nastava jest vrlo važan, ako ne i najvažniji, dio studiranja. Osim loše organizacije nastave, ispitanici stresorom imenuju i lošu organizaciju profesora. Dio ispitanika smatra kako se pojedini profesori nisu pravovremeno prilagodili novonastaloj situaciji, da su

bili neorganizirani te da nisu održavali kvalitetnu nastavu i/ili bili dostupni za konzultacije. Prelaskom u online okruženje odvijanja nastave javljaju se i različite tehničke poteškoće zbog preopterećenja mreže. Za dio ispitanika izvor je stresa loša internetska veza te strah od nenadanog prekida veze u ključnim trenucima, npr. prilikom polaganja ispita. Pandemija COVID-19 sa sobom je donijela i socijalnu izolaciju, a upravo prestanak druženja s kolegama, nemogućnost razmjene informacija i timskog rada za dio je ispitanika izvor stresa. Istraživanje je pokazalo da online studiranje nije bilo motivirajuće za neke ispitanike te da im je nemotiviranost za rad u okruženju bila izvor stresa. Za dio ispitanika pak je strah od zaraze, osobito dolaskom na fakultet, predstavljao izvor stresa. Nedostupnost literature za rad i učenje te vrijeme provedeno za računalom zbog nastave kod nekih je studenata dovelo i do zdravstvenih problema uzrokovanih stresom. Manji broj ispitanika izvorom stresa smatra gubitak studentskog posla, što dovodi do financijskih poteškoća. Također, neki od stresora su suživot s ukućanima i studiranje od kuće te potres u Zagrebu. Dio ispitanika naveo je i neke svoje osobne izvore stresa, svrstane u kategoriju Ostalo, s obzirom na to da nisu zabilježeni u većem postotku, poput medija, vijesti, javnog prijevoza, otkazivanja studentske razmjene i sl. U određenom broju odgovora ispitanici nisu naveli izvor stresa, a nekolicina studenata navela je da je za njih studiranje online bilo bolje od kontaktnoga.

Praktične implikacije

Dinamika kretanja svakodnevica prosječnog hrvatskog studenta izvor je stresa kao takva, a s izbijanjem pandemije COVID-19, stresori su poprimili nove oblike i različite intenzitete. Potonji još uvijek nisu dovoljno istraženi te će finalne posljedice biti vidljive tek protekom vremena, kada će se pokazati kako je stres izazvan pandemijom utjecao na psihofizičko zdravlje studenata, jedne od vjerojatno najugroženijih skupina, u smislu nemogućnosti kontaktne nastave, ali i ograničenog socijalnog kontakta općenito. S obzirom na to da se studenti i inače susreću s brojnim izazovima tijekom studiranja, poput selidbe u drugi grad, potencijalnog gubljenja starih i stjecanja novih prijatelja, zapošljavanja na studentskim poslovima, promjene životnog prostora i okoline, polaganje ispita itd., pandemija COVID-19 dala je konačni pečat i novi izazov spomenutoj populaciji.

Sukladno navedenome, najvećim izvorom stresa pokazalo se polaganje ispita u online obliku, zatim često loše organizirana online nastava, kao i loša organizacija i općenito nesnalaženje profesora te online rad vrlo često popraćen tehničkim poteškoćama. Iz navedenih je podataka evidentno da je novi način studiranja u različitim oblicima glavni i najčešći stresor većini studenata, s kojim se svatko nosi na sebi svojstven način. Tek nekolicina ispitanih studenata prihvatila je okolnosti koje su ih snašle i adaptirala se na novonastalu situaciju, navodeći kako ne osjećaju stres.

Ipak, s obzirom na nepredvidivost tijeka aktualne pandemije i još uvijek nepoznate dugoročne posljedice iste, ovo bi istraživanje trebalo služiti tek kao polazište za daljnje razmatranje kako organizirati nastavni proces za studente u online obliku, a kako bi se smanjili brojni novi izvori stresa kod studenata i potencijalno stvorio dugoročno održiv koncept online studiranja, čija će kvaliteta moći parirati dosadašnjem, kontaktnom načinu predavanja. Prema mišljenju studenata profesori bi trebali bolje organizirati svoja predavanja da budu što sličnija onome u kontaktnome obliku te organizirati raspored samih predavanja bez stalnih izmjena nakon prvo dobivenog rasporeda. Također, profesori bi trebali odmah na početku akademske godine točno definirati način polaganja ispita u kontaktnom i u online obliku, kako bi studenti osjećali manji stres od nepoznatog prilikom polaganja ispita. Fakultet bi mogao donijeti odluku o platformi za izvođenje sve nastave i načinu provođenja ispita *online*, univerzalno za sve kolegije. Organiziranost fakulteta i profesora, jasno definiranje obaveza, svakako bi pridonijelo smanjivanju stresa kod studenata za vrijeme studiranja u *online* obliku.

5. Zaključak

1. Najveći broj studenata (47,11%) navodi ispite kao izvor stresa za vrijeme pandemije. Pritom posebno ističu probleme u polaganju ispita nakon nastave na daljinu, prekratko vrijeme za vrijeme za rješavanje ispita te usmene ispite koji su se odvijali on-line.
2. Kao drugi najčešći izvor stresa studenti navode nastavu koja se odvijala on-line (38.89%). Kao specifične izvore navode snimljena predavanja, slušanje predavanja on-line, te instaliranje i korištenje različitih platformi.
3. Treći najčešći izvor stresa je prevelika količina obveza, što navodi 27,56% studenata. Pritom se to odnosi na veliki broj zadataka i prekratke rokove.
4. Ostali izvori stresa koje navodi više od 20% studenata uključuju lošu organizaciju nastave, lošu organiziranost profesora, socijalnu izoliranost i tehničke probleme.

Literatura

- Barat, T. (2010). *Stres: najveći ubojica današnjeg čovjeka: jeste li jači od stresa: priručnik za upravljanje stresom*. Zagreb: vlastita naklada.
- Cetinić, I.; Validžić, A.; Tomić, M.; Gavrančić, D., Hudrović, N. (2014). Stupanj stresa kod studenata sestrištva – Sveučilište u Dubrovniku. *Sestrinski glasnik* 19 (1), 22-25.
- Galić, K. (2020). *Razlike u izloženosti životnom stresu mjerene upitnikom strain između studenata medicine 3. i 6. godine* [Diplomski rad, Sveučilište u Splitu, Medicinski fakultet]. MEFST Repozitorij Sveučilišta u Splitu.
<https://zir.nsk.hr/islandora/object/mefst%3A954/datastream/PDF/view>
- Hudek-Knežević, J., Kardum, I. (2005). *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Janušić, P. (2018). *Izvori stresa kod studenata* [Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet, Odsjek za učiteljske studije]. Digitalni repozitorij Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.
<https://repozitorij.ufzg.unizg.hr/islandora/object/ufzg%3A902/datastream/PDF/view>
- Jović, K. (2015). *Problemi mentalnog zdravlja kod studenata* [Završni rad, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet]. Repozitorij Filozofskog fakulteta Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
<https://repozitorij.ffos.hr/islandora/object/ffos%3A29/datastream/PDF/view>
- Koronavirus.hr (n.d.). *Kronologija razvoja epidemije*. Preuzeto 24.5.2021. s
<https://www.koronavirus.hr/default.aspx>
- Koronavirus.hr (n.d.). *Što moram znati?* Preuzeto 24.5.2021. s
<https://www.koronavirus.hr/sto-moram-znati/8>
- Lacković-Grgin, K. (2000). *Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Lazarus, R. S., Folkman, S. (2004). *Stres, procjena i suočavanje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Miljković, D. (2010). Inducirana stresna situacija i uspjeh studenata u rješavanju jednostavnih matematičkih zadataka. *Odgojne znanosti*, 12(2), 283-296.

- Rakoci, V., Ribarić Gruber, A., Kamenov, Ž. (2020). *Psihologija: udžbenik iz psihologije za drugi i treći razred opće gimnazije i treći razred jezične gimnazije*. Zagreb: Alfa.
- Raković, I., Roknić, R., Vukša, A. (2017). Utjecaj stresa u vrijeme ispitnih rokova na zdravlje studenata. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 13(49), 34-39.
- Sazbo, S. (2013). Čuvstva i emocije. U B. Šverko, P. Zarevski, S. Sazbo, S. Kljajić, M. Kolega, T. Turudić-Čuljak, *Psihologija: udžbenik za gimnazije* (102-121). Zagreb: Školska knjiga.
- Šimić, K. (2017). Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama. *Acta Iadertina*, 14(2).
- The United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization [UNESCO]. (n.d.). *Coronavirus impacts education*. Preuzeto 24.5.2021. s <https://en.unesco.org/covid19/educationresponse>
- Žagar, M. (2020). *Stres i načini suočavanja kod studenata prve i treće godine studija sestrištva* [Završni rad, Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija]. Repozitorij Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci. <https://zir.nsk.hr/islandora/object/fzsri%3A1080/datastream/PDF/view>
- World health organisation [WHO]. (n.d.). *Report of the WHO-China Joint Mission on Coronavirus Disease 2019 (COVID-19)*. Preuzeto 24.5.2021. s <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>

Prilozi i dodatci

Odgovori u anketi

	frekvencija (N)	%
<p>Ispiti</p> <p>Online ispiti -42</p> <p>Ispiti -26</p> <p>Jako malo vremena kod pisanja online ispita</p> <p>Promjena načina provođenja ispita (uz otežavanje istih)</p> <p>Polaganje ispita nakon online nastave</p> <p>Iz svih predmeta umjesto dva redovna kolokvija u lipnju se održavao jedan ispit koji je nosio cjelokupnu ocjenu iz kolegija. Eventualni odlazak na jedinu opciju ispravka je bio penaliziran strožim pragovima za pojedine ocjene. Nije postojala realna mogućnost rasterećenja.</p> <p>Online kolokviji</p> <p>Jako malo vremena kod pisanja online ispita</p> <p>Kratko vrijeme za rješavanje testova</p> <p>Kolokvij</p> <p>Kolokviji -7</p> <p>Urezani način polaganja ispita</p> <p>Ne znanje onog što imam u ispitu</p> <p>Ograničavanje vremena pisanja ispita</p> <p>Ukidanje mogućnosti kolokviranja</p> <p>Usmeni ispiti za kolegije koji uobičajeno nemaju usmene ispite</p> <p>Ispitni rokovi -5</p> <p>Teškoća pronalaska vremena za polaganje ispita</p> <p>Ispiti online -3</p> <p>Neizvjesnost o pisanju ispita</p> <p>Pisanje ispita online</p> <p>Online ispiti uz kamere i mikrofone</p> <p>Usmeni ispiti -2</p> <p>Pmf mo nema rokove</p> <p>Online ispiti i kolokviji</p> <p>Online ispiti iznimno kratkog trajanja s obzirom na broj i vrste ispitnih pitanja koje nije moguće napisati tako da se pokaže svoje pravo znanje, primjerice najstresniji mi je bio jedan ispit od 10 minuta za 15 pitanja od kojih je polovica pitanja poluesejsko bilo.</p> <p>Online provođenje kolokvija</p> <p>Način provođenja ispita i ocjenjivanje</p> <p>Nedovoljno vremena pri rješavanju online ispita kod određenih kolegija</p> <p>Ukidanje kolokvija iz najtežeg kolegija</p> <p>Kolokviji, ispiti</p> <p>Ograničeno vrijeme pisanja ispita online</p> <p>To što nam prošle godine nije bila dostupna opcija polaganja ispita preko kolokvija te se zbog pretrpanog rasporeda ispita tijekom ljeta dogodilo da te predmete pokažem trenutno.</p> <p>Online ispiti na kameri</p> <p>Online kolokviji -2</p> <p>Ispiti i kolokviji pisani online</p> <p>Jedan od najtežih ispita koje sam tada spremao</p> <p>Online usmeni ispiti -2</p> <p>Rokovi</p> <p>Usmeni kolokviji koji se održavaju online</p> <p>Polaganje kolokvija</p> <p>Polaganje ispita</p> <p>Online pismeni ispit</p> <p>Neznanje o načinu održavanja ispita</p> <p>Online polaganje ispita i strah od "rušenja" sistema</p>	212	47,11

<p>Profesori su previše otežali online kolokvije, u namjeri da spriječe prepisivanje - 2</p> <p>Kako će izgledati ispiti</p> <p>Polaganje ispita sa maskom na licu</p> <p>Kratko vrijeme rješavanja ispita -2</p> <p>Način održavanja ispita/kolokvija</p> <p>Skraceno vrijeme pisanja ispita</p> <p>Način provođenja kolokvija</p> <p>Online ispiti, zbog nedostatka vremena</p> <p>Kamere za vrijeme ispita</p> <p>Kratki ispiti</p> <p>Brzina rješavanja ispita</p> <p>Ispiti i provođenje samih</p> <p>Hoću li položiti više menadžment. (trajalo je za vrijeme pandemije, ali s njom nije povezano)</p> <p>Premalo vremena za rješavanje ispita online sustavom</p> <p>Kratki vremenski okviri za rješavanje online ispita</p> <p>Novi nacin polaganja ispita</p> <p>Usmeni ispit na fakultetu</p> <p>Ispiti on line</p> <p>Prekratko vrijeme ispita</p> <p>Strah da će polaganjem ispita online dosta otežati prolazak na ispitu</p> <p>Neizvjesnost oko ispita</p> <p>Usmeni ispit</p> <p>Završni ispiti -2</p> <p>Prekratko vrijeme za rješavanje ispita</p> <p>Održavanje ispita</p> <p>Online usmeni ispiti -2</p> <p>Ispiti kolokviji</p> <p>Online ispiti na kojima je vrijeme prekratko</p> <p>Rješavanje online ispita u određenom kratkom vremenskom periodu</p> <p>Online kolokviji -3</p> <p>Online odgovaranja</p> <p>Usmeni ispiti na kameri</p> <p>Pisanje online ispita -2</p> <p>Usmeni -4</p> <p>Usmeno odgovaranje</p> <p>Nakon pisanog kolokvija, ponovno odgovaranje usmeno istog kolokvija</p> <p>Online usmeni ispiti</p> <p>Profesori au počeli težiti ispiti. Sad za svaki online ispit učim 10x više nego sto sam lad smo bili uživo. Mislu da svi varamo i stvarno su sada stvorili naj teže ispiti na libertasu ikad</p> <p>Skraćeno vrijeme pisanja kolokvija.</p> <p>Online ispiti (teški ispiti, kratko vremena)</p> <p>Online ispiti tijekom zimskog ispitnog roka</p> <p>Kada su napokon uveli online nastavu problem je bio pisanje ispita preko merlina gdje se on nas studenata tražilo da unutar 10 min odgovorimo na 25 pitanja.</p> <p>Polaganje glazbenog praktikuma</p> <p>Online usmeni ispit</p> <p>Premalo vremena na online ispitima za rješavanje zadataka, prespor internet i tome slično.</p> <p>Polaganje ispita</p> <p>Održavanje ispita na fakultetu i činjenica da nisu dani dodatni rokovi (naš smjer nema rokove, tj. Imamo dva kolokvija i jedan popravni kolokvij u slučaju pada).</p> <p>On line ispiti (strah kako će to sve izgledati)</p> <p>Vremenski pritiska na kolokvijima i ispitima</p> <p>Ispitni rokovi -2</p> <p>Polaganje ispita online</p> <p>Pisanje online testa s 2 kamere</p>		
---	--	--

<p>Odgovaranje online -2 Odgovaranja Ispiti uživo nakon online predavanja, s obzirom na to da sam prva godina Nerealno kratko dozvoljeno vrijeme za pisanje ispita "kako se ne bi stiglo prepisati"... A zapravo ne stignes pokazati svoje znanje i napisati za visoku ocjenu. Neizvjesnost načina i termina održavanja ispita Neizvjesnost oko izvođenja ispita Način izvođenja pojedinih ispitahoe li ispiti glavnih predmeta biti uživo ili online. Kako ce se održati ispiti. Hocu li uspjeti sve položiti Promjena nacina provjera znanja (uvodjenje usmenih kojih prije nije bilo na nekim kolegijima, drugaciji koncept pismenih ispita i sl.) Neučitavanje rezultata nakon ispita Pisanje ispita online s previše pitanja i nerealnim vremenskim ograničenjem Sporo tipkanje (ispiti, kolokviji) Polaganje kolokvija i ispita je postalo teže zbog dodatnih usmenih provjera znanja a već sam dovoljno anksiozna sama od sebe Snimanje ispita Nacin polaganja ispita Stres prilikom pisanja online ispita buduci da studenti ne vide profesore, a profesori vise studente Online kolokviji i kratko vrijeme za rješavanje Prenatranost ispitima Provođenje ispita Open book kolokviji gdje ni knjiga ne pomaže.</p>		
<p>Online nastava Online nastava -39 Privikavanje na online nastavu Ne odlazak na fakultet i kvalitetno usvajanje znanja Nemogućnost kontaktne nastave Nemogućnost nastave uživo -2 Predavanja -3 Nedostatak kontaktne nastave Slušanje predavanja online Online predavanja -21 Previše online predavanja Održavanje online predavanja Nema predavanja uživo Nije se znalo hoće li biti nastave uživo Prilagođavanje na online nastavu Ne održavanje online nastave Nemogućnost odlaska na predavanja Online predavanja i seminari Prilagođavanje na Zoom predavanja jer se tijekom predavanja teško koncentriram na ono što profesor predaje ako nema ili ne želi uključiti kameru Prilagodba na online način održavanja nastave Online nastava tj. Instaliranje i korištenje svih programa (Zoom-a, Teams-a) potrebnih za praćenje nastave Zoom satovi Izazov s online nastavom – 2 Prilagodba na online predavanja Predavanja na daljinu Ne održavanje nastave Uvjeti u kojima se izvodi nastava (maske, razmak, online, manjak kontakta s drugima) Neznanje o načinu održavanja predavanja Online predavanja i vježbe Neredovita i nekvalitetna predavanja</p>	<p>175</p>	<p>38,89</p>

<p> Monotonost online predavanja Nemogućnost koncentriranja na online nastavu Online predavanja, odnosno gubitak koncentracije Praćenje online nastave za praktične kolegije Kompletan pojam online nastave Online sudjelovanje na nastavi, javljanje na satu Općenito koncept online nastave Online predavanja (stres od kamera, mikrofona, predavanja nisu jednako dobra kao uživo, manja zainteresiranost za slušati) Online predavanja -5 Online nastava -13 Online predavanja - lošija interakcija Pracenje predavanja od doma sa drugim ukucanima Predavanja Nemogućnost žive riječi profesora Online izlaganja seminara i prezentacija Odgovaranje na pitanja profesora online Nedostatak nastave uživo Nemogućnost održavanja nastave uživo na fakultetu. Prestanak odlaženja na predavanje Nedostatak fizičke nastave. Jednolična predavanja na određenim kolegijima. Loša online nastava iz najtežeg kolegija Snimljena predavanja Održavanje seminara i odgovaranje preko kamere Teže učenje i slušanje predavanja online Nastava koja se odvija online preko različitih platforma. Loša online predavanja Manjak kontaktene nastave Predavanja s uključenom kamerom Teško je pratiti online predavanja Online nastava, osobno mi je puno teže raditi od kuće Online predavanja nekada nisu dovoljno dobra zamjena za predavanja uživo Nemogućnost odrađivanja seminara uživo Online nastava -7 Online predavanja -6 Nemogućnost isticanja na predavanjima Kamere na predavanjima Prilagodba na online nastavu. Nastava na daljinu Predavanja preko nekih nepoznatih programa Online nastava uz videonadzor Održavanje predavanja Lekcije nisu kvalitetno obrađene Nedovoljno kvalitetna online nastava Nedovoljno dobra nastava, bolje je uživo Smanjena kvaliteta predavanja Pad kvalitete predavanja Praćenje nastave Online nastava (u pocetku, sada sam se navikla, vise nije stres) Loše odrađena ili nikakva online nastava Kamere na predavanjima (ne mogu se opustiti) Smanjena kvaliteta nastave Ne snimanje predavanja Online vježbe Online seminari Online predavanje, profesori neznaju pravilno koristiti google meets, tako da satima znaju pričati s izključenim mikrofonom ili ne prikazuju slidova i zaslona jer neznaju kak se to radi. A obavezno se nama izkljuci mik i nemozemo nit pitat ista na glas. </p>		
--	--	--

<p>Održavanje online vježbi</p> <p>Količina obaveza Previše obaveza Količina zadataka Količina zadataka za rješavanje Previše obaveza i zadataka za svaki predmet Pisanje seminarskih radova Više obaveza nego u normalnim uvjetima Nije direktno na mene djelovalo, nego na profesore koji su se naglo privikavali na online predavanja ne razmišljajući koliki opseg projekata i zadaća s rokovima daju u isto vrijeme s čime je bilo to sve teško uskladiti sa ostalim obavezama poput treninga i posla. Zaključak bi bio da mi nije pandemija stvorila direktno stres, već neorganizirani profesori koji međusobno nisu komunicirali adekvatno kako bi svima omogućili što lakšu prilagodbu na novi (online) način studiranja. Količina materijala koje smo dobili za obraditi samostalno pošto „imamo više slobodnog vremena“ Previše zadaća. S obzirom da je sve bilo prebačeno online nije postojala jasna struktura nastave i profesori su u strahu valjda da nešto ne propustimo zadavali više pismenih radova. Rokovi za izvršavanja zadataka kojih je bilo puno više nego za vrijeme kontaktne nastave Velik broj zadataka koje moramo obavljati samostalno kod kuće (projekti, prezentacije, istraživanja, zadaće) -2 Obaveze Besmisleni zadatci za rješavanje na nekim predmetima Stalno zadaće Puno zadataka, zadaće i obaveza Rokovi zadaća Veliko opterećenje studenata raznim obavezama Zadatci koje smo dobivali Puno gradiva Online studiranje koje je donijelo više obaveza Povećana količina zadataka Previše fakultetskih obaveza Količina obaveza koje je potrebno izvršiti neovisno o psihičkom i fizičkom stanju i situaciji u svijetu koja je to prouzrokovala Previše seminara/zadaća Puno više obaveza, zadataka i sl. Previše seminara za pisanje Više zadaće, jer misle da imamo pregršt vremena Količina online sadržaja Zadaće Previše zadataka zbog straha profesora da nedovoljno radimo za kolegije Previše dodatnih podnesaka koje inače ne bismo pisali Previše zadataka, eseja, dnevnika... Prekomjerne zadaće Povećani broj zadaći Previše obaveza, premalo vremena Stalni rokovi za predaju zadataka Previše projekata umjesto ispita u prekratkome roku Previše obaveza, odgađanje obaveza jer je sve online, pa me automatski manje briga za to, al se sve skupi i nastane presing Pisanje vremena u ograničenom vremenu uz povećan opseg zadataka Preopterećenost zadatcima Previše zadataka tijekom online nastave Zadaće bez puno objašnjenja Previše (nepotrebnih) zadataka -2 Rokovi za izvršavanje zadaća. Previše obaveza koje su nam nametali profesori. Rok vremena da na vrijeme sve pošaljemo</p>	<p>124</p>	<p>27,56</p>
--	------------	--------------

<p>Stisnut raspored rokova za izvršavanje zadataka, stres oko toga hoću li sve stići napraviti na vrijeme</p> <p>Svi zadatci i zadaće koje smo dobili</p> <p>Pridržavanje mjera u školama i na fakultetu</p> <p>Previše zadataka -2</p> <p>Previše obaveza. -3</p> <p>Nepotrebni zadaci</p> <p>Previše zadataka koji nisu imali smisla</p> <p>Više obaveza nego u normalnim uvjetima</p> <p>Nove obaveze i rokovi</p> <p>Zadaće. -3</p> <p>Rokovi za predaju</p> <p>Puno domaće zadaće</p> <p>Puno više zadataka i obaveza nego inače</p> <p>Online zadaće</p> <p>Prevelike obaveze na online nastavi.</p> <p>Malo vremena koja smo dobili za te sve zadatke</p> <p>Riješavanje zadataka do određenog roka</p> <p>Pretpavanje obaveza</p> <p>Previše zadataka za predaju</p> <p>Previše zadataka</p> <p>Puno zadataka u isto vrijeme.</p> <p>Puno zadataka i zadataka</p> <p>Povećan obujam zadataka</p> <p>Puno online zadataka i zadaće s rokovima</p> <p>Previše domaćih zadataka</p> <p>Pretrpanost obavezama</p> <p>Kolicina zadaca i obaveza</p> <p>Dodatni seminari i zadaće</p> <p>Puno zadataka</p> <p>Veliki broj zadataka i seminara</p> <p>Previše obaveza premalo vremena</p> <p>Masovne zadaće</p> <p>Pisanje zadataka</p> <p>Metodičke vježbe i pisanje priprava.</p> <p>Studentske obaveze</p> <p>Preopterećenje</p> <p>Hoću li stići odraditi sve zadatke</p> <p>Rokovi -2</p> <p>Previše zadataka koji su stizali u bilo koje doba dana i noći.</p> <p>Kolicina literature</p> <p>Veća količina zadataka i obaveza</p> <p>Više obaveza nego u normalnim uvjetima</p> <p>Previše zadataka u kratkom vremenskom periodu</p> <p>Količina gradiva koju treba samostalno proučiti</p> <p>Više zadataka nego kada smo išli normalno na fakultet na predavanja</p> <p>Učenje i zadace</p> <p>Puno zadataka</p> <p>Zadaće</p> <p>Zabrinutost da će se sve nagomilati odjednom</p> <p>Puno zadataka da se nadoknadi nedostatak fizičke prisutnosti</p> <p>Previše zadataka, seminara...</p> <p>Zadavanje svih zadataka 2 do 3 tjedna prije kraja semestra i pitanje hoću li se to sve stići</p> <p>Pretjeran broj zadataka u usporedbi s nastavom uživo.</p> <p>Nenormalni zahtjevi pojedinih profesora isprva pri početku pandemije - nisu htjeli držati nastavu online u realnom vremenu, nego su nam davali tonu zadataka za koju bi mi inače trebalo i po nekoliko dana.</p> <p>Previše zadataka</p> <p>Popis obaveza i uvjeta</p>		
---	--	--

<p>Zadatci za faks Previše obveza vezanih za faks koje nisu objasnjene. Više domaćih radova Veći broj zadataka Previše seminara, zadataka i ostalog stvari, koje su nadodane kako bi se zapravo vidjelo prava priautnost na predavanjima Zahtjevi i zadaci koji su se od početka pandemije udvostručili neopravdano. Prenatran raspored zadataka jer kao imamo više vremena Online predaja odrađenih zadataka Previše zadataka Brdo zadataka, seminara, ko da svi misle da nemamo šta za radit Previše dodatnih zadataka iz nekih kolegija. Pretjerane domaće zadaće i zadatci Milijun zadataka Hrpetina obaveza kako je online polaganje razlikovnih kolegija</p>		
<p>Loša organizacija nastave Za vrijeme hibridne nastave je dolazilo do kolizija jer se dio predavanja održavao online, a dio na fakultetu, a sva predavanja su obavezna Neorganiziranost tijekom provođenja online nastave Promjene u predavanjima koje su se događale na tjednoj bazi Organizacija nastave Ne odgovaranje na mailove i manja upućenost u kolegij Promjena rasporeda Dogovor oko javnih i individualnih sati! Dogovorim, osmislim, pripreim sati, jave mi da je razred u samoizolaciji Neorganiziranost nastave Raspored -2 Neorganiziranost fakulteta (raspored, grupe, predavanja) Organiziranje nastave Loša organizacija Neorganiziranost u predavanjima Organizacija rada po odgojno-obrazovnim skupinama Kombinirana nastava Neznanje kada, što i ako imamo od predavanja i seminara Iščekivanje hoće li ispiti i predavanja biti online ili uživo Savladavanje kolegija u kojima su samo računski zadatci Nikada ne znati kada, gdje i kako će biti provedeni ispiti, usmeni, obrane. Sve je jako nedorečeno. Neznanje o onome što slijedi - hoće li biti online nastava ili kontaktna Neznanje o budućoj organizaciji nastave Kada se predavanja i ispiti održavaju pola na fakultetu, a pola online Neizvjesnost o izvođenju nastave i nekonzistentnost istog Pitanje održavanja ispitnih rokova Nerorganiziranost nastave Mnogi upiti studenata vezano uz održavanje nastave. Nedostatak konzultacija Slaba organizacija od strane fakulteta vezano za prilagodbu online uvjetima i obavještavanje studenata o načinu provedbe nastave, ispita i sl. Slanje snimaka umjesto nastave Lošija kvaliteta predavanja Ukidanje kolokvija Puno informacija u kratko vrijeme (kumulativan način izvođenja nastave) Prenatranost nastavom Veliki broj postavljenih upita od strane studenata o načinu provođenja nastave. Raspored predavanja Kasno slanje link-a za predavanje ili obavijesti da će predavanje biti prebačeno Nisu se održavala predavanja online putem, već su profesori samo slali prezentacije Dug period "zatišja" ne održavanja nastave u nikakvom obliku Predavanja u početku nisu bila provedena, već su se slali materijali</p>	114	25,33

<p>Snalaženje u studiranju jedan tjedan uživo drugi online Online nastava a pojedini kolegiji na fakultetu zbog kojih bi studenti koji žive daleko od zagreba trebali plaćati stanove ili putovati 9 sati (npr iz dubrovnika) da bi došli 45 minuta na nastavu Informacije o održavanju ispita online ili uživo u zadnji čas. Konstantno mijenjanje načina održavanja nastave Trajanje predavanja, ako su snimljena traju duplo više nego što bi bila uobičajeno ili obrnuto. Hoćemo li se morati vratiti uživo na ispitne rokove što je bilo stresno za pronalazak stana u par dana koji se na kraju nije dogodio, ali nije ni bilo javljeno na vrijeme. Manjak interakcije tijekom predavanja Znacajan pad kvalitete studiranja Hoće li jednako postaviti studente koji su fizički bili na predavanju i nas koji online pohađamo Neorganiziranost materijala Koncept nastave i stvari koje se uče (nepotrebnost) te losa organizacija fakulteta Neizvjesnost oko izvođenja nastave Način izvođenja nastave Nepravovremeno javljanje obaveza i općenito nerazumijevanje za studente Predavanja održavana online, a gomila predmeta su praktičnog tipa te zahtjevaju nastavu uživo. Na faksu profesori ne održavaju predavanja već samo poslažu prezentacije.. Neorganiziranost fakulteta na samom početku krize (za vrijeme lockdowna) - nismo znali hoćemo li imati kolokvije ili ne, ako da, kako će se izvoditi : uživo ili online, usmeno ili pismeno, itd... Skracena predavanja u odnosu na ona koja su bila uživo (prije pandemije) Neizvjesnost oko ispitnih rokova te na koji način će se održavati nastava (sve online, dio online itd) Loše organizirana nastava Loše tumačenje gradiva Kumulativna predavanja Nejasne informacije, loša organizacija i nepripremljenost profesora Ne održavanje predavanja Neorganiziranost fakulteta vezano uz održavanje rokova Nekvalitetno prenošenje znanja Previše online nastave u danu Neredovito održavanje predavanja Nedostatak predavanja Hibridni model nastave Dolazak na fakultet polagati ispite iako se nastava održavala online -2 Donošenje odluka o održavanju nastave. Nerazumijevanje fakulteta za potrebe studenata Lose organizirana nastava na pojedinim kolegijima Predavanja na daljinu u raznim vremenima Loša organizacija nastave i nerazumijevanje profesora i članova uprave fakulteta. Nedostatak predavanja Nedostatak informacija na pojedinim kolegijima i nejasna pravila Manjak razumijevanja i odnosenje prema studentima kao da su sami krivi što je pandemija Prelasci na različite oblike nastave Loš raspored kontaktne i online nastave (nemogućnost koordiniranja zbog putovanja na faks) Upis izbornog predmeta Npr ako smo dobili neki zadatak, a nisam znala što točno treba učiniti Neki kolegiji su online, a neki kontaktno Nedostatak vremena u putovanju između kontakte i online nastave Neorganiziranost fakulteta i neinformiranost Nejasne instrukcije što i kako</p>		
---	--	--

<p>Umanjena kvaliteta dobivenog obrazovanja Raspored Neinformiranost o izvodenju nastave Nagle promjene u rasporedu Organizacija nastave. Neodržavanje nastave Nekonzistentnost predavanja i nejasno definiranje zadataka Organizacija nastave Kumulativna predavanja Studiranje izgleda tako da nam profesori daju literaturu i datum ispita, a mi se snalazimo sami za učenje Prestanak održavanja obrane završnih radova To što je gradivo postalo tisuću puta opširnije jer eto sad imamo vremena i to sve (naravno sami doma) možemo obraditi Neorganizirana nastava i profesori Slabije razumijevanje gradiva Kasno javljanje informacija od strane fakulteta Loša organizacija nastave Zbunjenost fakulteta i nedosljedno provođenje mjera. Profesori Neki od njih nisu držali predavanja i bili smo prepusteni sami sebi. Nedostupnost informacija od strane fakulteta Dolazak osobno na fakultet zbog predaje referata iako je sve online Ne održavanje kolokvija Loša organiziranost fakulteta Loša organizacija predavanja Neorganiziranost faksa Konstantno mjenjanje rasporeda predavanja</p>		
<p>Ostalo Javljanje važnih informacija zadnji tren Putnički prijevoz do faksa Faks općenito Održavanje javnih sati s maskom Faks Neorganizacija Javni i individualni satovi u školama Odlazak na javne sate Hoću li uspjeti razviti kompetencije i naučiti sve Neizvjesnost -3 Nedovoljna informiranost Diplomski rad, nemogućnost provođenja planiranog istraživanja u školi Nesigurnost Što s javnim satovima? Ne bih to nazvala stresom, ali mučilo me što ću morati slušati predavanje pod maskom koja mi remeti kvalitetu disanja Kontaktno predavanje s nošenjem maske cijelo vrijeme Nedostupnost informacija Neorganiziranost Dostupnost informacija Hoću li moći položiti predmete Neorganiziranost i neizvjesnost Upisi. Nit se znalo kad će ni kak će. Sve je pomaknuto nitko ništa govori. Kad su krenuli s upisima sistem im je bio pokvaren a nitko se ne javlja. Naravno ne smiješ otići tamo da pitaš. U međuvremenu isteklo zdravstveno i sve ostalo pa zamisli da dobiješ koronu u tom vremenu ili šta drugo Nošenje maski na predavanju Sve Organizacija vremena Hoće li se održati stručno osposobljavanje za ljekarnike za vrijeme pandemije Prijava diplomskog</p>	99	22

<p> Maske na predavanju Neorganiziranost Monotonost Kompetitivnost ostalih studenata Sve je bilo neorganizirano Silna ograničenja i procedure koje se moraju postovati. Organizacija vremena -2 Studentski dom Neorganizacija -2 Nemogućnost opuštenog rada u razredu s djecom za vrijeme javnih/individualnih sati Nedovoljno informacija Neusklađenost objavljivanja informacija Manjak vremena Nepotpunost informacija Organizacija Putovanje. Neizvjesnost -2 Nedostatak autobusnih linija Samostalno svladavanje gradiva Neorganiziranost Zatvorene granice Selidba i ponovno traženje stana Klinicka depresija. Dezinficiranje ruku u prostorima fakulteta Nepostivanje vremena studenata Sve Putovanje na fakultet prije lockdown-a Prevelika očekivanja od strane studenata Maske na fakultetu Preselim se u pulu i kazu da je ipak online Da na vrijeme stignem na predavanje Ograničenja. -2 Izostanak objavljivanja informacija na vrijeme Potpuna neorganizacija Ankete vezane za online nastavu Nemogućnost planiranja Vijesti Kako sam zadnja godina studija, strah da neće biti održana promocija zbog situacije. Menze koje nisu radile Konzultacije Izvođenje nastave na javnim i individualnim satima. Potpuno novi način organizacije sata, držanje razmaka i socijalne sistance. Vrlo teško pri obradi slova, a učeniku se ne smijes približiti. Organizacija vremena Kontrola ulazaka Neorganiziranost i javljanje važnih informacija u zadnji tren Kada se ne zna što će biti sljedeći tjedan. Putovanje javnim prijevozom Manjak vremena. U drugom sam gradu i ne znam ocu li uspijet doći za praznike kod obitelji Nedostatak slobodnog vremena. Menza Kako ću provesti istraživanje za diplomski rad Putovanje na fakultet Ukocenost tijela i glave prilikom učenja zbog učestalog nekretanja. Neizvjesnost -3 Mediji. Mjerenje tjelesne temperature za vrijeme pisanja ispita na fakultetu </p>		
--	--	--

<p>Sve Online obrana završnog rada Onemogućavanje zivljenja od strane vlade i ostalih g*vn* Prelagan prolaz Nestabilnost i općenita nesigurnost u svim životnim poljima Pisanje diplomskog unatoc tome da mjerenja nisu dobro prosla, a zbog korone se ne mogu ponoviti Otkazivanje studentske razmjene -2</p>		
<p>Loša organizacija profesora Neorganiziranost profesora -2 Kada profesori dan ranije jave da moramo da doći u zagreb na kontaktnu nastavu, a nismo svi iz zagreba Nepoštivanje rasporeda od strane profesora Stres su mi izazivali neodlučni profesori Užasno spora prilagodba pojedinih profesora na novonastalu situaciju Neodgovornost profesora vezano uz online nastavu Nepridržavanje rasporeda, nego su profesori htjeli stavljati predavanja u drugo vrijeme i bilo je stresno sve pohvatat Profesori su bili neorganizirani Činjenica da nam se profesori nisu javljali i da nismo znali koje su naše obveze Neorganiziranost stručnih službi Funkcioniranje nastave, neorganiziranost i činjenica da svaki profesor ima svoje komplicirane vizije online nastave Neorganiziranost od strane nastavnika Predugo i komplicirano dogovaranje profesora hoće li predavanja biti online ili ne Neorganiziranost profesora Nespremnost nastavnika Predomišljanje profesora u vezi zadataka, ispita i uvjeta za potpis Slaba pripremljenost profesora za online predavanja Loš pristup profesora prema online nastavi Ne odgovaranje na mailove Ne odgovaranje profesora na mail -2 Manjak informacija uzrokovan neredovitim mailovima profesora Tvrđoglavi i informatički nepismeni profesori Ponašanje profesora u online nastavi Neangažiranost profesora Manjak fleksibilnosti profesora kojima se jednostavno „ne sviđa“ online nastava Profesori koji ne uvažavaju tehničke probleme Konzultacije vezane uz pisanje diplomskog rada Informatička (ne)pismenost određenih profesora, pri čemu polovica predavanja od sat vremena 'proleti' na "cijete li me", a druga polovica 'proleti' isto kao i prva na pokusaje profesora da podijeli ekran sa studentima - kod određenih profesora previse predavanja i vremena na predavanjima potrosimo na ovakve 'tehnicke probleme' čime gubimo vrijeme u kojemu isti profesori mogu nešto dodatno objasniti. Neodgovaranje profesora i učiteljica na mailove Profesori koji ne rade svoj posao Previše očekivanja od profesora Manjak informacija od profesora Profesori Dostupnost profesora Neki profesori ne održavaju predavanja pa je naporno kada nitko ne objašnjava gradivo, a ti ga moraš sam shvatit Nedovoljna interakcija sa profesorom Otežan kontakt s profesorima Nedostupnost nekih profesora Neorganizirani profesori Profesori imaju isti kriterij ocjenjivanja iako neki od njih samo stave prezentacije na web i ne održe predavanje.</p>	<p>98</p>	<p>21,78</p>

<p>Manjak humanosti i empatije kod nekih profesora s obzirom na sve što se izdogađalo u proteklih godinu dana (npr. Nerazumijevanje da cijela situacija s potresima stvara dodatan stres) - bilo je kolegija na kojima su obrađivali i više nego što bi se obrađivalo na kontaktnoj nastavi jer nisu vremenski ograničeni. Zakašljele reakcije profesora na cijelu situaciju.</p> <p>Nesusretljivost profesora</p> <p>Manjak ulozenog truda od strane profesora</p> <p>Bezobrazni profesori</p> <p>Zahtjevi profesora</p> <p>Ne odgovaranje profesora na mailove</p> <p>Nedostupnost nekih profesora na mailu</p> <p>Otežana komunikacija s profesorima</p> <p>Nedostupnost profesora</p> <p>Neozbiljnost profesora u vezi online predavanja, profesori su sve olako shvatili i nisu nam podarili količinu znanja koju su trebali</p> <p>Neodgovorni profesori</p> <p>Nepripremljenost pojedinih profesora</p> <p>Profesori koji nisu organizirani i ne znaju hoće li predavati uživo ili online.</p> <p>Loša organizacija profesora</p> <p>Samostalno učenje gradiva zbog neorganizacije profesora da održe live predavanje</p> <p>Profesori -2</p> <p>To sto neki profesori nisu bili azurni, nisu se nesto ni trudili biti dostupni s informacijama. Prekasno su davali feedback.</p> <p>Neusklađenost profesora</p> <p>Poprilicno losa komunikacija s profesorima - gora nego kod nastave uzivo kad u bilo kojem trenu mozemo pitati sto nam nije jasno, ovako moramo komunicirati putem maila - ponekad je tesko sve probleme i pitanja pretociti u jedan tekst, pa se dogodi da profesor ne shvati najbolje nasa pitanja, a mi kao studenti ne shvatimo najbolje odgovor i objasnjenje profesora.</p> <p>Profesori nisu azurni</p> <p>Nejavljanje profesora na mail ukoliko imamo hitno pitanje</p> <p>Nedostupnost profesora</p> <p>Velika očekivanja od profesora</p> <p>Nemogućnost odlaska na konzultacije uživo</p> <p>Nemogućnost odlaska na konzultacije kod profesora</p> <p>Nemogućnost normalnih konzultacija</p> <p>Nedostupnost konzultacija uzivo</p> <p>Teža uspostava kontakta s profesorima</p> <p>Manje pomoci od strane profesora</p> <p>Nedostatak komunikacije između nekih profesora i studenata.</p> <p>Konzultacije s profesorima</p> <p>Većina profesora nije odgovarala na e-mailove</p> <p>Postavljanje rokova za određene zadatke, a nakon sto su zadatci predani, profesori ih ne pregledaju</p> <p>Neprikladnost profesora novoj situaciji</p> <p>Nepripremljenost profesora</p> <p>Nerazumijevanje profesora</p> <p>Ne odgovaranje profesora na mail</p> <p>Nesolidarnost velikog broja profesora</p> <p>Velika očekivanja od studenata, a malo truda od strane profesora</p> <p>Nekompetentnost profesora i njihova informatička nepismenost</p> <p>Nezainteresiranost profesora za potrebe studenata</p> <p>Dostupnost profesora -2</p> <p>Ponasanje pojedinih profesora u vezi online nastave (manjak inf, prevelika očekivanja i sl)</p> <p>Neorganiziranost profesora</p> <p>Nekvalitetna komunikacija s profesorima</p> <p>Nedovoljno objašnjavanje profesora vezanih uz rješavanje zadataka</p> <p>Nedostupnost profesora</p>		
--	--	--

<p>Nemogućnost komunikacije s profesorima Nerazumijevanje profesora Loša organizirano profesora na izazove koji dolaze s pandemijom Neizvjesnost i prekasno javljanje od strane profesora za određene zadatke, ispite i održavanje predavanja Neodgovoreni mailovi Neodgovorni profesori koji šalju poveznicu za predavanje/ ispit noc prije</p>		
<p>Socijalna izolacija Prestanak druženja s kolegama s faksa Karantena -2 Otežana komunikacija s kolegama Promjena sredine te odvojenost od obitelji i prijatelja Bilo mi je općenito teško se organizirati i fokusirati jer sam sve radila iz svoje sobe, a inače učim u knjižnici, a sada sam sve radila u istoj prostoriji i to mi je smetalo i smanjilo motivaciju Zatvorene teretane Ne ispijanje kava Samoizolacija Manjak socijalizacije Prilagodba na „novo normalno“, odnosno nedostatak ljudskog kontakta Zatvaranje kafića Ostanak kod kuće Nemogućnost da budem s puno ljudi na jednom mjestu Smanjena socijalizacija Ne druženje s kolegama Manjak socijalizacije uživo Prestanak odlaska na fakultet Nemogućnost odlaska na fakultet i druženja s kolegama Lockdown Manjak socijalne interakcije jer smo imali samo jedan h klasičnog predavanja u proteklih godinu dana od nastupanja lockdowna Nemogućnost živog odnosa s profesorom te zbog toga dugo čekanje na odgovore na bitna pitanja vezana za zadaće Nedostatak druženja Manjak socijalizacije Neodlazak na faks Nedostatak kontakta s kolegama na fakultetu Profesori koji zahtijevaju puno više samostalnog rada, nego prijašnjih godina. To sto nisam vidjela kolege i imala interakciju uživo Karantena Nemogućnost socijalnog kontakta s prijateljima Da razred u kojem trebam održati sat ne završi u izolaciji i sav trud mi propadne Izostanak kontakta sa studentima i profesorima Nema kave Zatvoreni kafići Nedostatak druženja sa kolegama uživo Stalna zatvorenost, slobodno vrijeme provedeno u stanu Manjak druženja Nedostatak druženja sa kolegama uživo Cijelo vrijeme biti doma Socijalizacija Nisam upoznala ekipu s fakulteta Druženje s kolegama Neviđanje kolega i kolegica Odvojenost od kolega Samoizolacija Nemogućnost svakodnevnog viđanja kolega na faksu Druženje Izostanak socijalizacije Manje druženja s kolegama</p>	<p>96</p>	<p>21,33</p>

<p>Ne druženje s prijateljima Nedovoljno socijalizacije Lažna pandemija, lockdown Karantena Nemogućnost druženja Ne viđam kolege te mi društveni život pati, a to mi je bitno zbog psihičkog stanja. Manjak socijalizacije s kolegama Nedruženje s ljudima i kolegama na faksu Nemogućnost druženja s kolegama Nedostatak društva i socijalizacije. Nedostatak socijalnog kontakta Izolacija Manjak socijalnog kontakta. Nemogućnost druženja s kolegama -2 Odvojenost od prijatelja Ne komuniciranje u živo s kolegama Izbjegavanje svakog društvenog kontakta i izlaska iz kuće kako u trenutku ispita ne bih bila obvezana na samoizolaciju. Nedostatak društva Razmjena razmišljanja sa ostalim kolegama. Manjak interakcije Lockdown Neviđanje kolega i kolegica. Manjak druženja s kolegama Nema druženja Nemogućnost druženja uživo na kakvo sam navikla Nedostatak razmjene iskustva sa kolegicama. Distanca. Nemogućnost druženja -3 Nemogućnost kontakta s kolegicama Malo prilike za komunikaciju s kolegama Teže upoznavanje obzirom da smo prva godina Zatvaranje ugostiteljskih objekata Manjak socijalizacije. Cjelodnevna zatvorenost u jednoj prostoriji zbog nastave Manjak kontakta s kolegama Previše obaveza, a manjak socijalizacije Lažna pandemija, lockdown, nedostatak slobode Karantena Manjak poznanstva Ne druženje s prijateljima na fakultetu Nedostatak komunikacije s kolegama i manje interakcije Nedostajanje druženja, predavanja, kava... Većina dana provedena u zatvorenom prostoru Stres od ne imanja "društvenog" života jer je sve online</p>		
<p>Tehničke poteškoće To da mi je Internet stabilan Tehnološke poteškoće U početku nisam imala svoj laptop, pa sam ga morala nabaviti kroz semestar Laptop koji je štekao i gasio se usred ispita -2 Loša Internet veza -2 Nemam uvjete za online slikarstvo Nestabilna internetska veza Milion kamera za pregled (ne)posjedovanje računala adekvatnog za uporabu nastave Online kolokviji i nestanak interneta Online ispiti zbog mogućnosti pucanja veze ili tehničkih poteškoća tijekom ispita Tehnologija -2</p>	95	21,11

<p> Pucanje internetske veze Nestanak interneta za vrijeme ispita Neuspješne spajanja na online ispit Hoće li mi se prekinuti internetska veza za vrijeme online kolokvija Kamere Tehnološka nekompetencija profesora (loš Internet, loše ili nikakvo snalaženje na online predavanjima s prezentacijama, zamrzivanje laptopa, crashanje programa...) Rušenje interneta za vrijeme online ispita/kolokvija/prezentacija Loš Internet Star/slab laptop Tehničke poteškoće Pucanje Wi-Fi-a Nestanak interneta Briga da ne nestanem bez internetske mreže tijekom kolokvija Nemogućnost ulogiranja u ispit. Loša internetska veza Mogućnost prekida internetske veze uslijed online ispita Inzistiranje na upaljenoj kameri i problemi s internet vezom. Nepripremljenost (loš laptop, loša internet veza) Pucanje veze na ispitima Očekivanje od profesora da nam Internet veza ne bude puknula. Internet -2 Strah od gubitka internetske veze za vrijeme predavanja/ispita Nuspješne spajanja na online ispit Loš internetski signal Hoće li mi se prekinuti internetska veza za vrijeme online predavanja Hoće li internet puknuti prilikom pisanja online ispita Pitanje hoće li mi internet normalno raditi tijekom ispita. Kada mi se usred bitnog ispita srušio sustav na osobnom računalu. Ispit je ostao sačuvan, ali dok se sistem računala ponovno pokrenuo, u međuvremenu je isteklo vrijeme pisanja testa i bojala sam se da mi profesor neće priznati naknadno poslani ispit i da će me rušiti. Slab Internet Nedostatak interneta tokom predavanja Slaba internet veza Da zbog slabog interneta neću vidjeti sve obavijesti i poslat sve seminare na vrijeme Strah da će mi se prekinuti internetska veza ili da će pasti sustav biloda je riječ o provjerama znanja tijekom semestra ili na ispitima Loša internetska veza. Nestanak interneta Kolokvij i ispiti online (zabrinutost za pucanje veze, nestajanje struje...) Loš Internet Nemogućnost ulaska u predavanje/loša internetska veza Ne shvaćanje da ponekada internet ne radi kako bi trebao Loš internet tokom ispita ili kolokvija, strah od toga da će mi internetska veza puknuti usred ispita te da neću moći prisustvovati samom ispitu zbog lošeg interneta Loša mrežna veza Pucanje internet veze za vrijeme pisanja kolokvija/ispita Nestanak interneta tokom ispita Održavanje ispita, odnosno pucanje mreže tokom ispita Online nastava i internetska veza Tehničke poteškoće Prekidi internetske veze Nesigurnost prilikom pisanja ispita zbog interneta Nestanak interneta ili štekanje interneta tijekom važnih predavanja. Tehnički problemi (npr. Problemi s internetom) Internetska veza. -2 </p>		
--	--	--

<p>Loš Internet Poteškoće s internetom za vrijeme online ispita Što ako mi pukne veza ili dođe do nekih drugih tehničkih problema tijekom online nastave, ispitivanja, izlaganja itd Loša tehnologija koju posjedujem Imati racunalnu opremu i internetsku vezu uvijek dostupno. Kamera Loša internetska veza prilikom ispita i kolokvija Strah od pucanja internetske veze ili baterije za vrijeme pisanja ispita strah da slučajno ne izađem iz ispita prije kraja Internetska veza Da će mi zaštekati internet tijekom predavanja ili mog izlaganja pred ostalima Tehnička ograničenja Internet veza tijekom ispita koji se odvijao online Strah od "pucanja" interneta za vrijeme pismenog/usmenog ispita Tehničke poteškoće tijekom online nastave Stariji uređaji koji ne mogu podržati sve što online nastava zahtjeva Loša internetska veza Online konzultacije. Nemam web kameru pa sve prek mobitela koji se brzo isprazni. Sad ak ću tak i diplomski morat branit Nemogućnost korištenja potrebnih programa (Adobeovih) jer nemamo licence Loš Internet (posebno kad je lose vrijeme) Korištenje kamera i mikrofona Kratka nastava i problemi s internetom Losa internetska veza koja sprječava praćenje online nastave i 'normalno' polaganje ispita i kolokvija. Stari laptop koji često izaziva probleme kad se uključim u meet Tehnički uvjeti (stabilnost internet veze, miran kutak u stanu za praćenje predavanja, ometajući faktori poput ukućana...) Strah od gubitka interneta ili struje, rusenje sustava Strah od "pucanja" interneta</p>		
<p>Bez stresa nije bilo stresa nema, sve je bilo super zbog privatnih životnih okolnosti odgovaralo mi je online studiranje lažna pandemija pretjerana i nepotrebna panika - Ništa / -5 Ništa -6 Nema X Nisam imala drugih stresova. -2 Ništa drugo Niti jedna Nema vise, bolje mi je studirati online :D / -17 Ništa -8 Nemam -5 Nema -6 ... X Pandemija aka online učenje mi je pomoglo da odlučim upisati faks izvanredno i počnem raditi. Uglavnom pandemija mi nije stvarala stres vezano za studiranje jer se dogodila za vrijeme mog diplomskog studija. Da se dogodilo za vrijeme preddiplomskog bilo bi mi stresno, ovako mi je pomoglo da lakše završavam fakultet. Nimalo stresno. ne znam</p>	68	15,11

<p>Niti jedna Sve ostalo je veci chill nego uzivo :D nemam drugih izvora stresa vezanih uz studiranje</p>		
<p>Online rad općenito Što je sve online Učenje korištenjem novih alata poput Zoom-a Online studiranje Prelaženje u online okuženje - i studenti i učenici u školi Ne snalaženje sa online studiranjem na početku pandemije Sve je prebačeno na online nastavu pa tako i komunikacija s profesorima koji nerijetko ne odgovaraju na mailove u nekom prihvatljivom roku. Puno je teže doći do informacija. Upotreba IKT Narušena kvaliteta studiranja Neupućenost u funkcioniranje platformi za praćenje predavanja (Zoom, Teams, googleclassroom) Prilagođavanje na online nastavu i novi sistem studiranja Nepredvidivost obveza zbog neorganiziranosti novog načina izvođenja nastave Prilagodba na drugačiji način educiranja tkvz. Online Online studiranje Kako ću si naći partnera za online izlaganje, grupni rad itd. Ako nikoga ne znam i svi smo na zoomu Kako uciti u drugacijim uvjetima. Koristenje novih alata Videopozivi, ne volim razgovarati preko toga. Ne baš najbolji uvijeti za učenje Postoji mnogo platformi na kojima se izvodi sve vezano za fakultet, pa je u početku bilo teško snaći se sa svim tim novim informacijama. Koji je kolegij na kojoj platformi, gdje predajem domaće zadaće i seminare i sl. Sporo odgovaranje na mailove Zadaci i seminari online Zabrana dolaska na fakultet. Nemogućnost odlaska na fakultet -4 Otežana komunikacija s kolegama i kolegicama (nedostaje element "usputnog" saznavanja informacija) Loša komunikacija putem zooma i ostalih app Pisanje seminarara Tezi uvjeti ucenja Predaja, tj. Slučajna nepredaja zadaće u zadanom roku zbog nejasnoće zadatka ili jednostavno zaborava. Nemogućnost odradivanja grupnih radova uzivo s grupom, dogovaranje termina s ljudima putem whatsapp Nemogućnost normalnog studiranja i studentskog zivota Teze praćenje gradiva Loša kvaliteta teams razgovora Loša komunikacija sa profesorima i kolegama. Loša komunikacija s profesorima i kolegama Odvikavanje od odlaska na fakultet, stvaranje fobije od fakulteta zbog udaljavanja od fizičkog dolaska Učitelji ne znaju odgovarati na mailove Nemogućnost odlaska na konzultacije na fakultet Nedostupnost mentora vezano uz pisanje diplomskog rada -2 Loša povezanost između kolega Nemogućnost odlaska na konzultacije Neodržavanje konzultacija na faksu Nemogućnost odlaska na fakultet i komunikacija uživo Nemogućnost odlaska na praksu u škole. Smanjena normalna interakcija s vršnjacima i profesorima Otežano snalaženje na platformi Merlin jer su informacije na različitim mjestima Videopozivi</p>	58	12,89

<p>Loša komunikacija s profesorima preko online platformi Teža međusobna komunikacija Različite platforme koje koriste profesori Konzultacije uživo za završni rad Smanjen kontakt sa kolegama, a otezan kontakt s profesorima Timski rad na daljinu Komuniciranje s referadom samo preko maila, nemogućnost dolaska Nemogućnost izlaganja uživo</p>		
<p>Nemotiviranost za rad Kako se koncentrirati na učenje Nezainteresiranost za studij Gubitak fokusa na predavanjima Nedostatak motivacije Brzi pad koncentracije nakon jako kratkog vremena, obzirom da na većini predavanja nemamo upaljene kamere imam osjećaj da nisam primorana gledati i slušati to predavanje Učenje Nemotiviranost i bezvoljnost za rad Losa koncentracija Pre spavanje predavanja Gubitak koncentracije Bilo mi je općenito teško se organizirati i fokusirati jer sam sve radila iz svoje sobe, a inače ucm u knjižnici, a sad sam sve radila u istoj prostoriji i to mi je smetalo i smanjilo motivaciju. Nemam više neki posebni razlog, osim taj bezveze osjećaj koji se osjetio u zraku. Neka napetost koja je bila zavladała svugdje, pogotovo u javnom prijevozu i dućanima. Ljudi jednostavno nisu opušteni i kreiraju val te neke negativne energije koja se baš osjeti. Kako je to povezano sa studiranjem? Na način da jednostavno studenti prođu kroz navedene lokacije prije predavanja i htjeli ne htjeli, tuđa raspoloženja se prenesu na njih (jer si većina to dopusti). Učenje Otežano učenje za vrijeme pandemije Osjećaj bespomoćnosti i manjak kontrole. Manjak volje za radom na online nastavi Sve manja zainteresiranost Učenje i održavanje motiviranosti Lijenost za učenje Manjak volje za učenjem Nemogućnost koncentracije zbog stalnog bivanja u zatvorenom prostoru Nedostatak rutine -2 Pre spavanje ispita Nedostatak motivacije Nekvalitetna organizacija vremena Ograničenja zbog kojih nemam osjećaj da studiram (a obveze su jednake) te zbog toga je prisutna manja motivacija za rad Odrađivanje svih metodika online, a ne u vrtiću - Jer smo trebali izraditi materijale i pripremiti se kao za izvedbu uživo (dakle uloženi su veliki trud i napor) kako bismo na kraju to samo poslikali i poslali profesorima. Vrlo demotivirajuće. Osjećaj ko da ne studiram. Smisao studiranja Dosadna rutina iz dana u dan Manjak volje za nastavkom školovanja Učenje za ispite Priprema ispita u ovakvim uvjetima Nisam imala osjećaj odgovornosti i kao da moram rješavati zadatke, učiti, vježbati, pa sam prokrastinacijom sama sebi stvorila stres pred ispite uživo. Potencijalno produživanje godine Osjećaj gubitka "najboljih dana" Manjak motivacije</p>	42	9,33

<p>Ne pohvatam sve što trebam Losa kvaliteta nastave, odnosno samo sam spavao većinu vremena Smanjena koncentracija Težina gradiva za savladati u razdoblju pandemije i vanrednog stanja</p>		
<p>Strah zbog korone Dolazak na fakultet i rad u skupinama (iako je bilo zabranjeno) Da ne završim u izolaciji kad imam najviše obaveza vezanih uz faks Odlazak na prenapučeni faks dok doma imam bolesnu baku Što ako se zarazim i ne mogu izići na ispitne rokove -2 Hoću li se zaraziti pri pisanju kolokvija na faksu Zdravlje – moje zdravlje, zdravlje meni najbližih i smrti meni bliskih Strah od zaraze korona virusom na fakultetu Profesori koji ne daju opciju online slušanja nastave. Živim s ugroženom skupinom. Mogućnost zaraze i ugrožavanje ostalih članova obitelji Mogućnost zaraze i završavanja u samoizolaciji te posljedične nemogućnosti izlaska na ispit radi prevelikog broja izostanka Covid 19 To što profesori su nama stavili praksu na kb dubrava, uživo u 12 mjesec 2020. Kakve genijalci! Onda sam morala bit u samoizolaciju preko bozicne praznike kako nebi svojima doma dovela covid. Korona virus Obveznost dolaska na kontaktnu nastavu/vježbe, usprkos očitom nepridržavanju mjera te posljedični osjećaj ugroženosti Prijevoz do fakulteta(kontakt s puno ljudi u javnom prijevozu) Učenje za vrijeme silnih promjena i strahova vezanih za covid Zaraza virusom i izolacija Stres mi je stvarao praktični rad u školama. Nije mi bilo ugodno biti u zatvorenoj učionici s mnogo djece, bojala sam se za svoje zdravlje i zdravlje svojih ukućana. U slučaju zaraze covidom ili samoizolacije, iz nekih kolegija nije moguća nadoknada ispita. Kako imamo samo jednu priliku polaganja, izostanak s ispita zbog mjera izolacije automatski znači pad kolegija. Javni prijevoz, kako doći na fakultet na najsigurniji način. Strah od zaraze Činjenica da ljudi nisu uvijek poštivali mjere i morala bih biti jako oprezna gdje stojim, sjedim, s kim se družim tijekom boravka na fakultetu. Ne izbjegniti vježbanje s drugim ljudima (mogućnost zaraze) Odlazak na faks Cijelo vrijeme se nastava održavala na faksu umjesto da su stavili online. Vožnja vlakom na faks. Natiskani ljud, nema mjesta, nema razmaka, sve smrdi, nitko ne čisti vlakove. I prije su mi se gadili stari vlakovi, ali sad za vrijeme pandemije još više! Nemogućnost izlazaka iz kuće i cuvanje od covid-a da mogu izaci na ispite uživo Ponašanje drugih ljudi oko mene - ili su prepadnuti skroz, ne izlaze iz stana ili ih nije briga za druge pa ne nose maske, što mi stvara stres jer ne želim biti zaražena i potom zaraziti svoje članove kućanstva koji su rizična skupina Mogućnost zaraze na vježbama Traženje od profesora dolazak na fakultet, a situacija u državi nije dobra. Zaraza virusom Zdravlje Što će biti sa studentskim obavezama ako se zarazim ili ne daj bože završim u bolnici. Zaraza u predavaonama Manjak druženja sa prijateljima zbog lockdowna i straha od covidu u prvim mjesecima pandemije Hoću li se zaraziti u vrijeme bitnih obaveza na fakultetu Strah od zaraze</p>	<p>38</p>	<p>8,44</p>

<p>Nedostupnost literature Traženje literature za diplomski Nedostatak materijala Nabavljanje literature za pisanje seminara za vrijeme karantene Pisanje diplomskog rada Nalaženje literature za završni Nabava materijala, knjige, skripte, bilješke Seminari Nemogućnost pristupa literaturi, nije sve bilo dostupno online i nisam mogla pisat seminare, nego sam primorana prihvatiti to što imam Pisanje diplomskog -2 Nedostatak materijala za učenje Dostupnost literature Teži pristup materijalima. Primjerice petoj godini kod pisanja priprema za sate. - 2 Težak dolazak do materijala Nedostatak materijala za učenje Zatvaranje gradskih knjižnica Literatura Manjak materijala Nije mi tolki stres jel se snađem al sad ne mogu do više knjižnica po gradu tj. Ne isplati mi se pa tražim literaturu di mogu Nedostatak literature -2 Teži dolazak do materijala za učenje Kako ću do nekih izvora literature Nemogućnost pronalaska literature. Otežana mogućnost posudbe knjiga u fakultetskoj knjižnici Potrebna literatura koja je dostupna samo u knjižnici fakulteta, a mi koji smo iz manjih sredina moramo zbog jedne knjige u Zagreb Pronalazak literature Pristup literaturi Nabava literature za ispit Težak pristup literaturi Nedostupnost literature -2 Boravak izvan Zagreba stvorio je ograničen pristup knjižnici. Nabavljanje literature</p>	35	7,78
<p>Nedostupnost praktične nastave Nedostatak praktične nastave Nedostatak prakse Zabrana prakse Gubitak prakse (metodičke vježbe) Nedostatak vježbi Nemogućnost održavanja vježbi To što nema nastave u bolnicama Nemogućnost izvođenja (otkazani broji projekti na Muzičkoj akademiji u Zagrebu) Nemogućnost održavanja svih vježbi, odnosno stres od manjka znanja i vještina kad završim fakultet Nemamo najvažniji dio studiranja, a to je – praksa! Odrađivanje prakse Propuštanje praktične nastave Nedovoljno praktičnog znanja Zamjena laboratorijskih vježbi simulacijama Otkazana praksa, koja nam je inače vrlo korisna Odgadanje vježbi Hocu li moci odraditi praksu Neorganiziranost faksa oko odrađivanja prakse Odlazak na stručno pedagošku praksu Nesudjelovanje na javnim satima Potpun izostanak vježbi u stvarnosti (nemogućnost primjene teorije u praksi)</p>	33	7,33

<p>Laboratorijske vježbe Nemogućnost odlaska na praktičnu nastavu Javni satovi, često do samog kraja nismo znali hoćemo li ih održati ili ne Neodržavanje auditornih vježbi Nemogućnost odrađivanja sati u školama u sklopu vježbi iz metodika. Nemogućnost obavljanja praktične nastave Nedostatak vježbi i seminara Nemogućnost odrađivanja vježbi Star od toga da ćemo javne sate održavati preko video poziva. Javni satovi Izvođenje javnih sati Stručno-pedagoška praksa</p>		
<p>Vrijeme provedeno za računalom Sjedenje za računalom po cijele dane samo da se ne nakupi sve više obaveza i zadataka Sjedenje Puno vremena provedenog pred ekranom Povećana upotreba elektronskih uređaja koji mi zbog epilepsije smetaju ako ih koristim više od četiri sata dnevno Stalni boravak pred ekranom Online nastava, stalno zurenje u ekran Sjedenje Puno vremena za ekranom Previše sjedenja za računalom Gledanje u računalu cijeli dan -2 Previše vremena za računalom Sjedenje za laptopom Online predavanja i višesatno sjedenje za računalom. To sto sjedim 24 h dnevno uz komp, a i dalje sam u stalnom zaostatku u izvršavanju zadataka Cjelodnevno sjedenje pred ekranom. Previše obaveza koje uključuju sjedenje pred računalom Smanjenje vida uslijed pretjeranog korištenja laptopa Cjelodnevno buljenje u ekran Previše sjedenja pred laptopom zbog nastave Konstantno sjedenje za laptopom zbog predavanja Velika količina vremena provedenog na računalu. Sjedenje pred računalom po 5 h</p>	23	5,11
<p>Financije Plaćanje stana u kojem ne boravim Bili smo online, ali nismo znali do kada što je bilo veoma stresno za pronalazak stana u par dana koji se na kraju nije dogodio, ali nije bilo javljeno na vrijeme. Hoće li mi trebati stan ili ne Nemogućnost pronalaska studentskog posla Hoću li morati raditi dodatno uz faks jer je puno ljudi krenulo dobivat otkaze, a ni studenti nisu više baš traženi Selidba u Pulu Nema studentskih poslova, pa time ni novca. Ogroman novčani iznos koji sam morala uložiti na sav pribor samostalno financije - kako ću platiti stan, hranu, ako mi muž ostane bez posla Studentski posao financiranje života u mjestu studiranja, Zagreb Financiranje studija Plaćanje stana Nemogućnost boravka u mjestu studiranja Manjak posla Inzistiranje na web kamerama i mikrofonima (iz financijskih razloga najviše - neki studenti poput mene su za stolnim računalima, a ne laptopima, i nemamo web kameru a veoma su skupe)</p>	19	4,22

Školarina Nemogućnost studentske prakse ili posla Financije		
Suživot s ukućanima Studiranje od doma Nemogućnost učenja u miru zbog „pune kuće ljudi“ Doma si i svi misle da ništa ne radiš pa očekuju od tebe da radiš oko kuće Prilagodba na učenje doma, prije nikad nisam učila doma i stalno sam bila na faksu Život s roditeljima Studiranje uz moje ukućane Povratak življenju s članovima obitelji (u Zagrebu živim sama) Loša organizacija vremena (kod kuće) Ukucani Istovremeni kolokviji više članova obitelji koji studiraju Stalno ometanje obitelji i tako otežavanje izvršavanja studentskih obaveza jer "ako sam kod kuće, onda ništa ne radim".	11	2,44
Potres Potres -3 Potres i demobilizacija studentskog doma Stres vezan uz potres 22.3.2020 potres u Zagrebu Potres, ostecena zgrada. Potres -2 Potresi	10	2,22

Izjava o izvornosti diplomskog rada

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

Nika Drokan
