



ODSJEK ZA SOCIJALNI RAD

**STRATEGIJA SUOČAVANJA SA COVIDOM-19 I ODNOS
PREMA AKADEMSKOM POSTIGNUĆU STUDENATA
SOCIJALNOG RADA**

-magistarski rad-

Kandidatkinja:

Majda Hrnjica Čavkić

Broj indeksa: 848/II-SW

Mentor:

Doc. dr. Jelena Brkić-Šmigoc

Sarajevo, oktobar 2024.

Zahvalnica

Prije svega, zahvaljujem se svojoj mentorici doc. dr. Jeleni Brkić-Šmigoc, koja mi je svojim stručnim i korisnim savjetima, pruženoj pomoći i podršci, te velikom razumijevanju, strpljenju i uloženom trudu, pomogla pri pisanju i izradi ovog magistarskog rada.

Zahvalnost dugujem i članovima Komisije koji su svojim konstruktivnim prijedlozima i sugestijama doprinijeli kvalitetu mog rada.

Također se zahvaljujem na pomoći svim kolegama sa Fakulteta političkih nauka, smjer Socijalni rad, koji su učestvovali u navedenom istraživanju kao ispitanici.

I na kraju, najveću zahvalnost dugujem svojoj porodici koja mi je nesebično pružala, a i dalje pruža kako moralnu tako i materijalnu podršku, te prijateljima i profesorima koji su na bilo koji način bili uz mene i svojim prisustvom uljepšali dane provedene na fakultetu.

S poštovanjem,

Majda Hrnjica

SADRŽAJ

UVOD	5
1. TEORIJSKO-METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA	7
1.1. Pojmovno kategorijalni aparat	7
1.2. Problem istraživanja	9
1.3. Predmet istraživanja	9
1.4. Ciljevi istraživanja	9
1.4.1. Naučni cilj istraživanja	9
1.4.2. Društveni cilj istraživanja	10
1.5. Sistem hipoteza	10
1.5.1. Generalna hipoteza	10
1.5.2. Posebne i pojedinačne hipoteze	10
1.6. Način istraživanja (metode istraživanja)	11
1.7. Vremensko i prostorno određenje predmeta istraživanja	11
2. NASTANAK I ESKALACIJA PANDEMIJE COVID-19	12
2.1. Proglašenje pandemije u svijetu	14
2.2. Pandemija COVID-19 u Bosni i Hercegovini	16
2.3. Pojava virusa COVID-19 u Kantonu Sarajevo	17
3. STRATEGIJE SUOČAVANJA STUDENATA SA STRESOM IZAZVANIM PANDEMIJOM COVID-19	20
3.1. Stilovi suočavanja sa stresom	21
3.2. Akademske stres	23
3.3. Izvori stresa kod studenata	23
3.4. Pandemija COVID-19 kao izvor stresa	26

3.5. Studenti i pandemija: depresivnost, anksioznost i stres	28
3.6. Strategije suočavanja studenata sa COVID-19	30
4. UTJECAJ COVIDA-19 NA MOTIVACIJU I AKADEMSKO POSTIGNUĆE	32
4.1. Online predavanja tokom pandemije.....	32
4.2. Motivacija u online nastavi	34
4.3. Socijalne interakcije u online nastavi.....	38
4.4. Akademske postignuće i motivacija za učenje	41
5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA.....	43
5.1. Analiza rezultata istraživanja	44
5.1.1. Demografski podaci o ispitanicima	44
5.1.2. Strategije suočavanja sa Covidom-19	49
5.1.3. Utjecaj Covid-19 na akademsko postignuće studenata	64
ZAKLJUČAK.....	76
LITERATURA	79
POPIS GRAFIKONA	86
PRILOZI.....	88

UVOD

Pandemija COVID-19 je za veoma kratko vrijeme dovela do potpunog kolapsa međunarodnog poretka, sa velikim gubicima u svim oblastima, a najviše u životima i zdravlju svjetske populacije. U Bosni i Hercegovini, prvi slučaj virusa COVID-19 potvrđen je početkom marta 2020. godine. Zbog kulminacije iznenadnih i naglih porasta zabilježenih slučajeva obolijevanja od ove bolesti tokom kratkog vremenskog perioda, preduzete su određene mjere za ublažavanje pandemije kao što je uvođenje obavezne fizičke distance i izolacija zaraženih osoba. Život u vrijeme pandemije se promijenio na više načina, uključujući razdvojenost od članova porodice koji spadaju u rizičnu grupu (stariji od 60 godina, oboljeli od hroničnih bolesti), nemogućnost obavljanja zdravstvenih pregleda, nepostojanje uslova za rad od kuće, izolaciju i samoizolaciju, nedostatak društvenog života, uznemirenost, bol i tugu za najbližim članovima porodice, prijateljima i kolegama zbog smrti, osjećaj ugrožene sigurnosti, narušeno zdravlje (Zhang, i sar., 2020; Mudenda, i sar., 2021).

Pandemija COVID-19 dovela je do brojnih promjena u svakodnevnom životu, zbog pojave dodatnih izazova i stresora koji su pogodili cijelu populaciju. Nemogućnost planiranja, mjere ograničavanja kretanja, online nastava, predstavljaju samo neke od stresora koji su doveli do povećanja rizika od bolesti mentalnog zdravlja studenata. Provedeno istraživanje ukazuju na to da je mentalno zdravlje studenata socijalnog rada tokom pandemije narušeno, pri čemu izloženost dodatnim stresorima poput lošeg socioekonomskog statusa, nedostatka psihosocijalne podrške povećava vjerovatnoću negativnih ishoda za mentalno zdravlje studenata. Na osnovu svega navedenog, pandemija COVID-19 može se smatrati akutnim i nekontrolisanim stresorom jakog intenziteta, koji bi mogao imati značajne efekte na mentalno zdravlje pojedinca i ljudske zajednice u budućnosti (Zhang, i sar., 2020). Obzirom da je jedna od mjera bila i uvođenje policijskog časa s ograničavanjem kretanja ljudi ili slanje zaraženih ili potencijalno zaraženih u karantin, vrlo vjerovatno je da će se kod određenog broja ljudi razviti širok raspon simptoma psihološkog stresa i poremećaja, kao i simptomi posttraumatskog stresa. Također, za očekivati je da su ljudi, za vrijeme perioda zatvaranja, a zbog frustracije, više patili zbog snižene radne efikasnosti, prihoda porodice i negativnih misli. Kao posljedica pandemije koronavirusa uočeno je povišeno prisustvo određenih emocionalnih, kognitivnih i ponašajnih reakcija, koje uključuju osjećaj bespomoćnosti, nedostatak kontrole, nesigurnosti i nepredvidivosti, bolne osjećaje straha, zabrinutosti,

napetosti i pritiska, iracionalnu paniku, tugu i patnju zbog gubitka, ljutnju, pojačanu iritabilnost, bezvoljnost, smetnje spavanja, promjenu u apetitu, poteškoće u koncentraciji, probleme sa učenjem, nedostatak motivacije, dezorganizaciju, zbunjenost, iscrpljenost, smanjenu radnu produktivnost, osjećaj krivice, konstantno osluškivanje vlastitog tijela i kompulsivno traganje za simptomima bolesti, te izraženija zdravstveno rizična ponašanja (Sokolowska, Ayten, Brandstatter, 2021; Mudenda, i sar., 2021; Nishimura, i sar., 2021).

Studentima su tokom, ali i nakon pandemije trebali dodatni resursi i usluge za rješavanje negativnih utjecaja COVID-a na njihovo fizičko i mentalno blagostanje i zdravlje. U svijetu je do sada provedeno nekoliko studija koje su ispitivale utjecaj virusa COVID-19 na psihičko zdravlje studenata, čiji su rezultati istraživanja utvrdili značajno povišeno prisustvo simptoma akutnog stresa, depresivnosti, anksioznosti i suicidalnosti kod značajnog dijela studentske populacije kao posljedica zatvaranja (engl. *lockdowna*) (Kecojevic, i sar., 2020).

Pored toga, primjetno je da studenti ispoljavaju povišen nivo zabrinutosti zbog njihove buduće akademske i profesionalne karijere, osjećaja dosade, frustracije i nezadovoljstva, nedostatak motivacije i socijalne interakcije, poteškoće u koncentraciji i spavanju te pokazuju neadaptivne promjene u ponašanju. Autori istraživanja navode da su se kao značajni rizični faktori negativnog utjecaja COVID-a na psihičko zdravlje studenata pokazale različite sociodemografske, individualne i situacijske varijable. Prva grupa faktora uključuju spol, prebivalište, veličinu porodice, stanovanje s roditeljima, nestabilnost prihoda, status vanrednog i studenta dodiplomskog ciklusa studija i primijenjeno naučno usmjerenje. Među individualnim varijablama dokazan je negativni utjecaj lične historije mentalnih poteškoća, hroničnih bolesti, samoozljeđivanja, zdravstveno štetnog ponašanja, korištenje neadaptivnih strategija suočavanja, nepromijenjen interes za psihičko zdravlje, osjećaj bespomoćnosti, nemogućnost fokusiranja na akademski rad, te neotpornost na stres i negativno razmišljanje. Kao značajne situacijske faktore rizika, provedena istraživanja obično navode nedovoljnu i neadekvatnu socijalnu podršku, zaraženost članova porodice ili rodbine virusom, socijalna izolacija, promjene u obrazovanju, načinu podučavanja i svakodnevnom životu, nedostupnost pouzdanih informacija u vezi COVIDA-19 (Querido, i sar., 2021).

Slična istraživanja su provedena i u regionu (Jokić-Begić, i sar., 2020), dok je prvo istraživanje ove vrste u Bosni i Hercegovini provedeno 2022. godine (Čekić, i sar., 2022). Zato će rezultati ovog naučno-empirijskog istraživanja obogatiti dosadašnja saznanja o utjecaju pandemije COVID-19 na psihološku dobrobit, stres, anksioznost i depresivnost studenata socijalnog rada, ali i sam utjecaj pandemije na njihova akademska postignuća.

1. TEORIJSKO-METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

Pandemija COVID-19 dovela je do porasta broja psihičkih poremećaja u općoj populaciji u svijetu, pa tako i među studentima. Mentalno zdravlje studenata je područje od posebnog interesa, kako zbog ranjivosti ove starosne grupe, tako i zbog toga što svaki poremećaj tokom studija može imati duboke i dugotrajne posljedice u životima pojedinaca. Iako se negativni utjecaji pandemije osjećaju na sve populacije, studenti su posebno ugroženi posljedicama COVIDA-19 zbog neizvjesnosti u pogledu akademskog postignuća, buduće karijere i društvenog života tokom studija (Aristovnik, i sar., 2020). Pored toga, čak i prije pandemije, studenti širom svijeta iskusili su povećan stepen anksioznosti, depresivnih raspoloženja, nedostatka samopoštovanja, psihosomatskih problema, zloupotrebe različitih psihosupstanci, lijekova i samoubistva (Holm-Hadulla, Koutsoukou-Argyaki, 2015).

Zato se, u kombinaciji s nasilnim prekidanjem koji je pandemija COVID-19 izazvala na univerzitetskim studijama i trajnom promjenom u akademskom okruženju, može očekivati (Patsali, i sar., 2020) značajan porast osjećaja straha, brige, bespomoćnosti i stresa, te moguće ispoljavanje postojećih psihijatrijskih poremećaja (Alkhamees, Alrashed, i sar. 2020) u studentskoj populaciji.

1.1. Pojmovno kategorijalni aparat

U ovom dijelu rada, definirat ćemo najvažnije pojmove koji su korišteni u istraživanju, a to su: strategija suočavanja, COVID-19, pandemija, akademsko postignuće, socijalni rad.

Strategija suočavanja – Strategija suočavanja kao pojam koristi se za svjesnu i dobrovoljnu mobilizaciju radnji „odbrambenih mehanizama“ koji su podsvjesni ili nesvjesni adaptivni odgovori, a imaju za cilj smanjiti ili tolerisati stres.

COVID-19 – virusna bolest uzrokovana novim koronavirusom Sars-Cov-2.

Pandemija – iznenadno povećanje neke zarazne bolesti u ljudskoj populaciji na regionalnom ili svjetskom nivou kada je istom zahvaćen veliki broj zemalja, kao što je slučaj sa infekcijom izazvanom Sars-Cov-2 virusom, odnosno COVIDOM-19.

Akademsko postignuće – U današnje vrijeme, akademsko postignuće postalo je veoma važan faktor u obrazovanju, međutim iako se konstrukt akademsko postignuće spominje u velikom broju istraživanja, sama definicija kao i što ga u potpunosti određuje, je nejasno (Robbins, i sar., 2004). Akademsko postignuće je jedna individualna razlika od

studenta do studenta, ali postoje brojni konstrukti (potreba za spoznajom, strategije učenja, akademska samoefikasnost), koji bi ga mogli predviđati. Akademsko postignuće jedan je od složenijih koncepata edukacijske psihologije, a pod utjecajem je brojnih faktora koji mogu biti vezani za samog studenta ili za njegovu okolinu (Sinkavich, 1994). Jedna od definicija akademskog postignuća odnosi se na uspjeh prilikom rješavanja standardizovanih testova znanja, a najčešća mjera akademskog postignuća su prosječne ocjene tokom studiranja (Kalechstein, Nowick, 1997; prema Mohorić, 2008).

Ocjene studenata predstavljaju mjeru akademskog uspjeha bilo da se radi o jednom kolegiju ili na svim kolegijima. One su dostupni oblik procjene akademskog uspjeha te posjeduju dobru pouzdanost i valjanost. Jedan broj autora navodi kako su pronašli nisku povezanost inteligencije i akademskog postignuća (Cassady, Johnson, 2002; prema Mohorić, 2008), a to bi moglo značiti da važniju ulogu u predviđanju akademskog postignuća imaju kognitivne i motivacijske varijable, osobine ličnosti, obilježja studija, vrste strategija učenja, njihova samoefikasnost i slično. Rezultati istraživanja pokazuju kako su prethodni školski uspjeh (prosječna ocjena iz srednje škole), osobine ličnosti (savjesnost) i samoefikasnost značajni prediktori akademskog uspjeha (Živčić-Bećirević, 2003).

Socijalni rad – Prema Međunarodnoj federaciji socijalnih radnika (engl. *International Federation of Social Workers - IFSW*) socijalni rad se definiše kao “praktično-zasnovana profesija i akademska disciplina koja promoviše socijalnu promjenu i razvoj, socijalnu koheziju, osnaživanje i oslobađanje ljudi. Principi socijalne pravde, ljudskih prava, kolektivne odgovornosti i poštovanja različitosti su centralni za socijalni rad. „Potkrijepljen teorijama socijalnog rada, socijalnih znanosti, humanističkih i autohtonih znanja, socijalni rad uključuje ljude i strukture kako bi prevazišli izazove i poboljšali blagostanje” (Šadić, 2014: 88).

Postoji mnogo definicija socijalnog rada, pa je prema Milosavljeviću “socijalni rad profesionalna djelatnost obučanih i licenciranih stručnjaka, koji posjeduju stručna znanja, metode, tehnike, vještine, etiku, institucionalni okvir i druga obilježja struke” (Milosavljević, 2009: 31).

Dervišbegović (2003) definiše socijalni rad kao stručnu i znanstveno utemeljenu djelatnost na preduzimanju mjera i akcija s ciljem preventivnog djelovanja, tj. sprečavanja pojava socijalnih problema kod pojedinca, u grupi i lokalnoj zajednici, kao i rješavanje stanja socijalne potrebe pojedinca, grupe ili zajednice uz puno njihovo angažovanje kada im je pomoć potrebna.

1.2. Problem istraživanja

U ovom radu, problem istraživanja se tijesno vezuje za sve izazove i poteškoće koje je izazvala pandemija COVID-19 u obrazovnom sistemu, posebno u visokom obrazovanju, što je rezultiralo potrebom za prilagođavanjem nastavnih aktivnosti i strategija podrške studentima. Ovaj rad istražuje kako su se studenti socijalnog rada nosili s izazovima pandemije te kako su njihove strategije suočavanja s COVID-19 utjecale na njihov odnos prema akademskom postignuću. Ključno pitanje koje se postavlja je kako su strategije suočavanja sa COVID-19 povezane s odnosom studenata socijalnog rada prema njihovom akademskom postignuću, uzimajući u obzir moguće razlike po spolu i godini studiranja.

1.3. Predmet istraživanja

Predmet istraživanja obuhvata analizu strategija koje su studenti socijalnog rada primijenili kako bi se nosili s izazovima pandemije COVID-19 te kako te strategije utiču na njihov odnos prema akademskom postignuću. Istraživanje će istražiti različite strategije suočavanja s pandemijom, uključujući strategije samoregulacije, prilagođavanja, traženja podrške i druge, te će procijeniti njihovu povezanost s nivoom depresije, anksioznosti i stresa kod studenata, kao i s njihovim akademskim uspjehom. Također će se istražiti moguće razlike u korištenju strategija suočavanja i njihovom utjecaju na akademsko postignuće prema spolu i godini studiranja.

1.4. Ciljevi istraživanja

1.4.1. Naučni cilj istraživanja

Naučni cilj istraživanja u ovom radu je ispitati i utvrditi u kojoj mjeri i na koji način je COVID-19 utjecao na svakodnevni život studenata i na njihova akademska postignuća za vrijeme i nakon pandemije. Također, naučni cilj je istražiti kako primjena različitih strategija suočavanja sa pandemijom COVID-19 utječe na odnos studenata socijalnog rada prema njihovom akademskom postignuću. Konkretno, cilj je istražiti koje strategije suočavanja studenti socijalnog rada primjenjuju tokom pandemije, kako te strategije utječu na nivo depresije, anksioznosti i stresa kod studenata, te kako se te strategije povezuju s njihovim

akademske postignućem. Cilj je istražiti moguće razlike u korištenju strategija suočavanja i njihovom utjecaju na akademsko postignuće prema spolu i godini studiranja. Kroz ovo istraživanje, nastojat će se pružiti dublje razumijevanje utjecaja pandemije COVID-19 na akademsku uspješnost i dobrobit studenata socijalnog rada te identifikovati strategije koje bi mogle biti korisne u podršci njihovom akademskom i emocionalnom funkcionisanju tokom ovog izazovnog vremena.

1.4.2. Društveni cilj istraživanja

Društveni cilj istraživanja je da doprinese razumijevanju utjecaja pandemije COVID-19 na studentsku populaciju, posebno studenata socijalnog rada, te identifikuje strategije suočavanja koje bi mogle pomoći u poboljšanju njihovog emocionalnog blagostanja i akademskog postignuća. Kroz ovo istraživanje, cilj je pružiti relevantne informacije obrazovnim institucijama, nastavnicima, socijalnim radnicima i drugim relevantnim učesnicima kako bi se razvile bolje strategije podrške i intervencije za studente tokom pandemijskih i drugih kriznih situacija. Na taj način, istraživanje ima potencijal da doprinese stvaranju okoline koja je podržavajuća i podsticajna za akademski i lični razvoj studenata, pružajući im alate za suočavanje s izazovima i prevladavanje prepreka koje su proizašle iz pandemije COVID-19.

1.5. Sistem hipoteza

1.5.1. Generalna hipoteza

„Primjena adekvatnih strategija suočavanja sa COVID-19 ima značajan utjecaj na odnos studenata socijalnog rada prema njihovom akademskom postignuću, pri čemu se očekuje da će studenti koji su izloženi adekvatnim strategijama suočavanja pokazati veću sposobnost prilagođavanja, motivaciju i zadovoljstvo akademskim postignućem.“

1.5.2. Posebne i pojedinačne hipoteze

Iz generalne hipoteze proizlaze i posebne hipoteze:

- H1: Očekuje se da će studenti Socijalnog rada imati povišen stepen depresivnosti, anksioznosti i stresa uzrokovanog pandemijom COVID-19.
- H2: Očekuje se da će studentice ispoljavati veći stepen simptoma depresije, anksioznosti i stresa u odnosu na studente.
- H3: Očekuje se da je pandemija COVIDA-19 negativno utjecala na akademska postignuća studenata Socijalnog rada.
- H4: Očekuje se da neće postojati razlike u korištenju različitih strategija suočavanja po spolu i godini studiranja.

1.6. Način istraživanja (metode istraživanja)

Istraživanje realizovano u svrhu izrade rada predstavlja kombinaciju teorijskog i empirijskog istraživanja. Od metoda prikupljanja podataka korištene su: metoda analize sadržaja dokumenata i metoda ispitivanja.

Metoda analize sadržaja – kao jedna od glavnih metoda pribavljanja podataka u društvenim naukama bit će korištena u procesu definiranja i analiziranja teoretskog sadržaja iz ove oblasti.

Metoda ispitivanja – je složena metoda neposrednog i posrednog pribavljanja podataka o društvenoj stvarnosti. U ovom istraživanju ćemo koristiti anketu, a istraživanjem ćemo obuhvatiti studente Socijalnog rada. Anketa će biti izrađena pomoću alata Google upitnik i elektronskom poštom dostavljena ispitanicima uz kratke upute i objašnjanje cilja istraživanja. Nakon dostavljenih odgovora ispitanika, rezultati će biti obrađeni i u radu predstavljeni pomoću tabela i grafika. Dobijeni rezultati će biti analizirani i predstavljeni u poglavlju Analiza rezultata istraživanja.

Uzorak istraživanja – istraživanje će obuhvatiti studente Fakulteta političkih nauka, Univerziteta u Sarajevu sa smjera Socijalni rad.

1.7. Vremensko i prostorno određenje predmeta istraživanja

Istraživanje je realizovano u junu 2024. godini. Prostorni okvir istraživanja je fokusiran na Fakultet političkih nauka Univerziteta u Sarajevu – smjer Socijalni rad. Kombinacija ove dvije dimenzije pomaže u preciznom definiranju opsega istraživanja i omogućuje da se jasno odredi kontekst i relevantnost dobijenih rezultata.

2. NASTANAK I ESKALACIJA PANDEMIJE COVID-19

Pandemije su bolesti koje se s vremena na vrijeme javljaju kroz ljudsku historiju, uzrokujući umiranje miliona ljudi i negativno utječući na javno mentalno zdravlje. Pojave pandemija i epidemija ostavljale su utjecaj na cijelo čovječanstvo, ponekad čak dovodeći do kraja cijele civilizacije (Antičević, 2021). Epidemija predstavlja pojavu bolesti koja trenutno ima visoku prevalenciju i ograničena je na jednu regiju, dok pandemija predstavlja epidemiju zarazne bolesti koja zahvata široke geografske regije, visoke je prevalencije i pogađa značajnu proporciju svjetske populacije, tokom nekoliko mjeseci (Encyclopedia Britannica, 2020). Godine 2020. svijet se suočio sa dosad nepoznatim virusom, odnosno pandemijom bolesti COVID-19. Širenje bolesti u Evropi prvenstveno je uzrokovano kapljičnim prenosom s čovjeka na čovjeka. Međutim, osim prenosa s bolesnih ljudi, virus se prenosi i sa asimptomatskih bolesnika. Razdoblje inkubacije traje do 14 dana nakon izlaganja virusu, pri čemu prosječna inkubacijom traje od četiri do pet dana (Skitarelić, Dželalija, Skitarelić, 2020). Stanovništvo se moralo preko noći prilagoditi novim mjerama, poput obaveznog nošenja maske, dezinfikovanja prostora, ograničenog kretanja. Širenjem pandemije sve više ljudi je obolijevalo, ali i umiralo, što je dovelo do zatvaranja ugostiteljskih objekata, kompanija, pa i obrazovnih ustanova, dovodeći do globalne izolacije. Bez obzira na djelimično solidnu pripremljenost, pandemija je dovela do krize na globalnom nivou, stvarajući najveći kolaps svijeta u historiji.

Pandemija COVIDA-19 uzrokovala je psihološke, zdravstvene, ekonomske posljedice, te samim tim dovela do promjena u dosadašnjem načinu života i time ugrozila psihološke potrebe ljudi, što se odrazilo i odražava i dalje na njihovo mentalno i fizičko zdravlje (Huang, i sar., 2020). Od početka pandemije ljudi su globalno izloženi traumatskim iskustvima vezanima uz COVID-19 pandemiju, bilo u direktnom kontaktu ili putem medija, što je dovelo do ugrožavanja psiholoških potreba u svim svjetskim regijama zahvaćenih pandemijom. Razorni efekti pandemije na mentalno zdravlje i psihološku dobrobit, rezultat su neočekivanosti pojave i brzine širenja virusa, protupandemijskih mjera, preopterećenosti zdravstvenih sistema, informacija o velikom broju umrlih od posljedica ove bolesti, ekonomskih gubitaka ili gubitka zaposlenja (Antičević, 2021).

Pandemija COVID-19 ima alarmantne implikacije na individualno i kolektivno zdravlje i emocionalno i socijalno funkcionisanje. Osim pružanja medicinske njege, pružaoci zdravstvenih usluga imaju važnu ulogu u praćenju psihosocijalnih potreba i pružanju

psihosocijalne podrške svojim pacijentima, pružiocima zdravstvenih usluga i javnosti (aktivnosti koje treba integrisati u opću pandemijsku zdravstvenu zaštitu). Primarni cilj tokom pandemije COVID-19 jeste ograničavanje prenosa, te definiranje kliničkog liječenja koje povećava stopu izlječenja i smanjuje ukupnu stopu smrtnosti. Za postizanje ovog cilja potrebno je uzeti u obzir sve aspekte COVIDA-19 kako bi se spriječila ili smanjila njegova prijetnja u budućnosti. Odnosno temeljno razumijevanje patofiziologije i epidemiologije ovog virusa, te napora da se adekvatno odgovori na pandemiju, neprocjenjiva je lekcija društvu koja pruža protokol za borbu protiv budućih pandemija ako do njih dođe (Pollard, Morran, Nestor-Kalinoski, 2021).

Shodno tome, društvene institucije svih zemalja razvile su protupandemijske mjere, kako bi spriječili ili barem prevenirali širenje bolesti. Jedna od mjera jeste mjera fizičke distance koja se odnosi na sve ljude, a podrazumijeva održavanje fizičke udaljenosti od drugih ljudi i izbjegavanje boravka u gužvi, kako bi se smanjio prenos zaraze s osobe na osobu (Maragakis, 2020). Mjera izolacije predstavlja mjeru izdvajanja pojedinca od drugih ljudi, koja se primjenjuje tokom liječenja osoba koje su bolesne i imaju simptome bolesti. S druge strane samoizolacija se primjenjuje kod zdravih osoba (bez simptoma) koje su bile izložene riziku od zaraze, odnosno koje se bile u bliskom kontaktu s oboljelom osobom (Antičević, 2021). Zbog svih epidemioloških mjera došlo je do ograničavanja i fizičkih i socijalnih kontakata, pa su ljudi bili prisiljeni promijeniti svakodnevnu rutinu i uobičajne aktivnosti (rad od kuće, zatvaranje škole i fakulteta, kontakt na daljinu i sl.). Istovremeno osjećaj prijetnje je neizbježan, odnosno ljudi su bili preplavljeni svakodnevnim informacijama o zabranama kretanja, broju novo zaraženih, broju smrtnih slučajeva u našoj zemlji i u drugim zemljama (Antičević, 2021). Prilikom izbijanja i širenja zarazne bolesti, odnosno pandemije, dolazi do pojave emocionalnog stresa i socijalnog poremećaja. U većini zemalja nisu obezbjeđeni resursi za ublažavanje ili upravljanje efektima koje pandemija ima na mentalno zdravlje i dobrobit osoba (Holmes, i sar., 2020). Odnosno u slučaju COVID-19 pandemije, zdravstveni sistem je svoje resurse usmjerio na testiranje, smanjenje prenosa i brigu za pacijente. To se naročito odnosilo na one u kritičnoj situaciji, međutim ipak ne treba zanemariti psihološke i psihijatrijske potrebe stanovništva (Cullen, Gulati, Kelly, 2020). Pandemija može posljedično negativno utjecati na osobe koje već imaju dijagnosticiran mentalni poremećaj, jer se nalaze u povećanom riziku od problema s pristupom testiranja i liječenja, te povećanim rizikom od negativnih fizičkih i psihičkih utjecaja koji proizlaze iz pandemije. Također se očekuje značajno povećanje simptoma anksioznosti i depresije, kao i potencijalno razvijanje

posttraumatskog stresnog poremećaja, pri čemu se dodatno može očekivati da zdravstveni i socijalni radnici mogu biti izloženi posebnom riziku od psiholoških simptoma, posebno ako rade u javnom zdravstvu, primarnoj zaštiti, hitnim službama, intenzivnoj ili kritičnoj njezi (Cullen, Gulati, Kelly, 2020).

2.1. Proglašenje pandemije u svijetu

Na konferenciji za medije 11. marta 2020. godine, koju je vodio direktor Svjetske zdravstvene organizacije proglašena je pandemija COVIDA-19 u svijetu.¹ Razlog za proglašenje pandemije jeste taj da se u dvije sedmice broj slučajeva izvan Kine povećao za 13 puta, a broj pogođenih zemalja virusom utrostručio. Obzirom da je Svjetska zdravstvena organizacija bila duboko zabrinuta alarmantnom brzinom širenja virusa i ozbiljnošću situacije, pozvane su sve zemlje da preduzmu mjere u cilju suzbijanja virusa. Kao jedna od mjera, uvedeno je obavezno testiranje kako bi se utvrdili izvori zaraze i spriječio daljnji prenos virusa. Svjetska zdravstvena organizacija i partneri su 18. marta 2020. godine pokrenuli međunarodno kliničko ispitivanje pod nazivom „Solidarnost“, koje je imalo za cilj generisanje pouzdanih podataka iz cijelog svijeta kako bi se pronašli najefikasniji tretmani za virus COVID-19. Iako za klinička ispitivanja obično trebaju godine da bi se dizajnirala i provela, projekat Solidarnosti osmišljen je kako bi se ubrao ovaj proces. Upis pacijenata u jedno takvo ispitivanje trebao je pomoći bržem svjetskom poređenju nedokazanih tretmana. Ovim je aranžmanom također trebalo prevladati rizik od više malih ispitivanja koja nisu stvorila jake dokaze potrebne za određivanje relativne efikasnosti potencijalnih tretmana. U periodu od prve pojave virusa do proglašenja pandemije, Svjetska zdravstvena organizacija je istraživanjima došla do novih podataka o načinu širenja virusa. Virus koji uzrokuje COVID-19 zaražava ljude svih starosnih grupa. Dosadašnji dokazi sugerišu da su dvije grupe ljudi u većem riziku od ozbiljnijih komplikacija usljed bolesti COVID-19. To su stariji ljudi (stariji od 60 godina) i oni sa već ugroženim zdravstvenim stanjem (poput kardiovaskularnih bolesti, dijabetesa, hroničnih respiratornih bolesti i raka). Rizik od teške bolesti postepeno se povećava s godinama, počevši od oko 40 godina. Zbog toga je važno da mlađa populacija posebno obrati pažnju na mjere zaštite, kako bi se odrasli u ovom starosnom rasponu zaštitili. Svjetska zdravstvena organizacija je izdala savjete za ove dvije rizične grupe i zatražila

¹ Preuzeto sa internet stranice: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>., dana 17.03.2024. godine

podršku zajednice kako bi se osigurala njihova zaštita od virusa COVID-19 bez izolacije, stigmatizacije, stavljanja u položaj ranjivosti ili nesposobnosti. Upute su obuhvatale način primanja posjetitelja, planiranje zaliha lijekova i hrane, siguran izlazak u javnost i održavanje veze telefonskim pozivima ili drugim sredstvima. Problem je predstavljao i sam način liječenja oboljelih od virusa COVID-19, jer nije bilo dokazanog lijeka, već samo određene terepije koje su pokazivale određene rezultate. Da bi se svjetska populacija riješila virusa bilo je potrebno da se stvori „imunitet stada“. „Imunitet stada“ se postiže kada se dovoljno populacije zarazi virusom ili se vakciniše, i tako se zaustavi cirkulacija virusa. Na osnovu odedenih proračuna, potrebno je da se oko 60% populacije zarazi i preboli bolest ili vakciniše, da bi se stvorio „imunitet stada“. Tako nešto je bilo teško ostvarivo jer da bi se prirodnim putem zarazio toliki broj ljudi, potreban je dugi niz godina, tako da je vakcinacija predstavljala jedini etički put do „imuniteta stada“. Potraga za cjepivom protiv virusa COVID-19 je postao hitan prioritet, a njegov razvoj i globalna dostupnost preduslov za završetak COVID-19 pandemije. Skoro sve veće farmaceutske kuće započele su utrku u izradi prve vakcine protiv virusa COVID-19. S obzirom na vanrednu situaciju i da bi se životi ljudi sačuvali, državama nije preostalo ništa drugo nego da usvoje vanredne mjere. Većina država je započela opsežna zaključavanja radi usporavanje prenošenja virusa, ograničili su vrijeme i slobodu kretanja, zabranili ulazak ili izlazak iz države. Izražena je zabrinutost zbog efikasnosti ograničenja putovanja kako bi se spriječilo širenje virusa COVID-19. Naknadna istraživanja su otkrila da su ograničenja putovanja samo skromno utjecala na početno širenje virusa COVID-19, osim ako se kombinuju s mjerama prevencije i kontrole infekcije da bi se značajno smanjio prenos.² Istraživači su zaključili da su ograničenja putovanja najkorisnija u ranoj i kasnoj fazi epidemije, a ograničenja putovanja iz Wuhana (grad u Kini iz koga je pandemija krenula), nažalost su došla prekasno. Donešene mjere su prouzrokovale globalne socijalne i ekonomske poremećaje, uključujući najveću globalnu recesiju od Velike depresije. Dovele su do odgađanja ili otkazivanja događaja, sveopće nestašice opskrbe pogoršane paničnom kupovinom osnovnih životnih namirnica, gladi koja pogađa stotine miliona ljudi. Obrazovne ustanove su djelimično ili u potpunosti zatvorene. Nastava se odvijala online kao i većina poslova. Dezinformacije su kružile društvenim mrežama i masovnim medijima što je izazivalo još veću paniku i depresiju. Pored Kine, većina glavnih svjetskih sila uključujući Sjedinjene Američke Države, Rusiju, Europsku Uniju, suočavale su se sa istom prijetnjom i kretale se prema najvećoj recesiji u historiji.

² Preuzeto sa internet stranice: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164386/>, dana 19.03.2024.

2.2. Pandemija COVID-19 u Bosni i Hercegovini

Specifičnosti Bosne i Hercegovine možemo prenijeti i na zdravstveni sistem. Decentralizovanost u svim sistemima u Bosni i Hercegovini prave velike probleme u organizaciji bilo koje vrste aktivnosti. Sve slabosti zdravstvenog sistema pokazale su se za vrijeme pandemije. Tako da je za vrijeme pandemije izostao odgovor sa nivoa države. Sve vrste donošenja odluka kada je u pitanju situacija za suzbijanje širenja virusa COVID-19, bile su na nivou entiteta i distrikta, što je često dovodilo do apsurdnih situacija.

Prvi potvrđeni slučaj zaraze virusom u Bosni i Hercegovini, prema podacima Svjetske zdravstvene organizacije, bio je 05. marta 2020. godine. Smatra se da je virus donio građanin koji je prethodno boravio u Italiji, u kojoj je bio prije nego što je slučaj potvrđen. Do 25. januara 2022. godine, u Bosni i Hercegovini je bilo 334.141 ukupno zaraženih virusom, od čega je 14.085 završilo smrtnim ishodom.

Velikom broju zaraženih građana Bosne i Hercegovine, doprinijela je i sama vlast. Sistem koji je decentralizovan ne može ništa dobro donijeti, pogotovo u kriznim situacijama kakva je pandemija. Tako da je na prostoru Bosne i Hercegovine, s obzirom na njenu podjeljenost unutar države, pandemija pokazala sve slabosti sistema. Najveći problem u Bosni i Hercegovini za vrijeme pandemije jeste ne postojanje državnog organa koji je trebao odgovoriti na pandemiju, kada su u pitanju mjere za sprečavanje širenja virusa. Tako da je u Bosni i Hercegovini bilo 13 kriznih štabova koji su bili zaduženi za procjenu rizika i uspostavljanja mjera na dijelu teritorija za koji su zaduženi. Mjere koje su uvedene su također slične kao u svim drugim državama koje su ranije već pomenute. Kada je u pitanju Bosna i Hercegovina, zbog dva različita entitetska krizna štaba često je dolazilo do skoro nemogućih i apsurdnih situacija. Jedna situacija koja posebno plijeni pažnju jeste da su u jednom entitetu uvedene mjere poput zabrane rada ugostiteljskih objekata, policijskog sata i slično, dok je u drugoj ulici koja pripada drugom entitetu sve funkcionisalo bez takvih mjera. Ovakvih primjera je bilo i previše, ali ovaj posebno pokazuje svu slabost decentralizovanog sistema za vrijeme pandemije COVID-19 virusa.

Također, proces vakcinacije je sporo trajao, a razlog tome jeste ne postojanje državnog organa za upravljanje krizom za vrijeme pandemije COVID-19. Svi procesi su otežano tekli kada je u pitanju nabavka vakcina. Većina vakcina koja je stigla u Bosnu i Hercegovinu bila je donacija od drugih država ili međunarodne zajednice. Pojedina medijska istraživanja doprinijela su tome da se otkrije najveća korupcija na Zapadnom Balkanu u Bosni i

Hercegovini. Pojedinci su iskoristili situaciju sa pandemijom COVID-19 i slabost državnih organa da preko određenih etitetskih štabova vlast nabavi određenu medicinsku opremu, u ovom slučaju respiratore za pacijente koja je bila preplaćena i beskorisna. Također, velika afera je bila i sa poljskim bolnicama. Sve ove situacije dovele su do toga je Bosna i Hercegovina ugrozila vladinim odlukama veliki broj građana, što pokazuju podaci da je bila druga po broju smrtnih slučajeva na Balkanu.

Najveći broj potvrđenih slučajeva zaraze COVIDOM-19 unutar Bosne i Hercegovine bio je u Sarajevu. Taj broj prema podacima Zavoda za javno zdravstvo iznosi preko 80.000, dok je broj građana koji su umrli od posljedica zaraze COVIDOM-19 preko 1.850. Kanton Sarajevo ima velike bolničke kapacitete u odnosu na druge gradove i kantone širom Bosne i Hercegovine, međutim za vrijeme drugog vala pandemije COVID-19 stvorili su se problemi sa nedostatkom kapaciteta. Može se slobodno zaključiti da su i građani Kantona Sarajevo žrtve decentralizovanog zdravstvenog sistema u Bosni i Hercegovini, jer se mnogo više očekivalo od glavnog grada kada je u pitanju rješavanje krize, to jeste suzbijanje pandemije COVID-19. Kanton Sarajevo imao je poseban krizni štab za donošenje mjera na području svoje teritorije. Međutim morali su poštovati određene mjere koje je entitetski krizni štab donosio kao neposredno nadređeni organ. Sve je to utjecalo i na medicinsku opremu i na sam sistem vakcinacije. Pored toga Kanton Sarajevo je samostalno organizovao i medijsku kampanju za vakcinaciju kako bi animirao stanovništvo da se što prije vakciniše.

2.3. Pojava virusa COVID-19 u Kantonu Sarajevo

Prvi slučajevi koji su potvrđeni u Sarajevu desili su se 20. marta 2020. godine. Tačnije tada su zabilježena tri slučaja na području glavnog grada Bosne i Hercegovine. Prvi određeni koraci koji su poduzeti za suzbijanje virusa COVID-19 doneseni su od strane Federalnog ministarstva zdravstva koje je 28. juna 2020. godine dozvolilo kantonalnim kriznim štabovima uvođenje restriktivnih mjera u skladu sa situacijom u kantonu. Krizni štab Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo u skladu s tim, 4. jula 2020. godine donosi niz određenih naredbi, odnosno sljedećih mjera:

- nalaže se poslovnim subjektima, javnim ustanovama, javnim preduzećima, organima uprave na području Kantona Sarajevo da donesu i usvoje krizne planove pripravnosti, koji sadrže set svih higijensko-epidemioloških mjera, kao i preventivnih mjera, a preporučuje se da tamo gdje je god moguće i opravdano, organiziraju rad od kuće ili

odrede skraćeno radno vrijeme. Nepridržavanje mjera iz kriznih planova pripravnosti od strane uposlenika poslovnih subjekata, javnih ustanova, javnih preduzeća i organa uprave je kršenje Zakona o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti Federacije Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj 29/05),

- nalaže se ograničavanje radnog vremena ugostiteljskim objektima do 24:00 sata uz striktno poštivanje epidemioloških mjera: dezinfekcija prostora, maksimalan boravak do 4 osobe za jednim stolom, razmak između stolova ne manji od 2 metra, redovno provjetravanje i držanje otvorenih vrata i prozora tokom radnog vremena. Za ugostiteljske objekte, pored navedenog, preporučuje se da usluživanje gostiju bude u baštama i na otvorenom,
- shodno promjeni epidemiološke situacije, kao i procjeni epidemiološkog rizika, ograničava se broj osoba unutar zatvorenog prostora u grupi na maksimalno 50, a vani na maksimalno 100 osoba i to uz striktno poštivanje epidemioloških mjera: držanje fizičke distance i redovno obezbjeđivanje dezinfekcionih sredstava i zaštitne opreme,
- javni skupovi u Kantonu Sarajevo na kojima se okuplja više od 100 učesnika, u skladu s propisom o javnom okupljanju, moraju biti najavljeni, a detaljne instrukcije za održavanje istih će biti date shodno epidemiološkoj situaciji,
- preporučuje se starijem stanovništvu i osobama sa hroničnim oboljenjima da maksimalno ograniče kretanja i upotrebu javnog gradskog prijevoza,
- tokom boravka u zatvorenim prostorima, uključujući javne prostore, kao i korištenja javnog gradskog prijevoza, obavezna je upotreba zaštitnih maski bez izuzetka, osim tokom boravka u ugostiteljskim objektima u skladu sa tačkom 2. ove Naredbe. Nepoštivanje ovih mjera je kršenje Zakona o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti Federacije Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj 29/05),
- shodno promjeni epidemiološke situacije kao i procjeni epidemiološkoga rizika, sve osobe sa akutnim respiratornim simptomima ili povišenom tjelesnom temperaturom, potrebno je da ostanu kući, kontaktiraju nadležne Domove zdravlja Kantona Sarajevo, kako bi dobile savjet i instrukcije za dalje postupanje,
- preporučuje se da se putovanja u dijelove Bosne i Hercegovine, kao i u susjedne zemlje, koje su posebno ugrožene zarazom novim virusom COVID-19 odgode i svedu na najmanju moguću mjeru, u aktuelnoj epidemiološkoj situaciji.

- nalaže se privatnim i javnim gerontološkim centrima, kao i socijalnim ustanovama koje zbrinjavaju osobe sa posebnim potrebama da potpuno obustave posjetu štíćenicima. Ulaz u pomenute institucije dozvoljen je službenim osobama u cilju obavljanja redovnih poslova i aktivnosti (medicinsko osoblje: ljekari, tehničari, fizioterapeuti, laboranti i drugo medicinsko osoblje, zatim općinski službenici, službenici socijalnih službi, policijski službenici, notari i drugi) sa propisnom zaštitnom opremom (maske, rukavice, uz obavezna dezinfekciju i trijažu),
- nalaže se svim obdaništima i produženim boravcima za školsku djecu, kako javnim tako i privatnim, u Kantonu Sarajevo, da odgajatelji i djeca koji imaju simptome respiratornih bolesti ili imaju povišenu tjelesnu temperaturu, ne dolaze u kolektive. Isto se odnosi na roditelje djece koja pohađaju obdaništa i produžene boravke, da ukoliko imaju simptome respiratornih bolesti ili povišenu tjelesnu temperaturu, ne dolaze u kolektive i ne dovode svoju djecu u obdaništa i produžene boravke. Nepridržavanje je kršenje Zakona o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti Federacije Bosne i Hercegovine („Službene novine Federacije BiH“, broj 29/05).

Sve ove naredbe donosile su se sa rokovima trajanja od 15 dana, gdje je bilo ostavljeno određeno vrijeme za restriktivnije mjere ukoliko ove ne donesu željene rezultete. Na sjednici Vlade Federacije Bosne i Hercegovine 16. marta 2020. godine na osnovu Člana 24. Tačka 11. Zakona o zaštiti i spašavanju ljudi i materijalnih dobara od prirodnih i drugih nesreća FBiH („Službene novine Federacije“ broj: 39/03, 22/06 i 43/10, čl.106.), na teritoriji Federacije Bosne i Hercegovine, proglašeno je stanje nesreće zbog opasnosti širenja virusa COVID-19.

3. STRATEGIJE SUOČAVANJA STUDENATA SA STRESOM IZAZVANIM PANDEMIJOM COVID-19

Postoji nekoliko načina suočavanja sa stresom, a najčešće se spominju suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na probleme uključuje aktivnost, tj. rješavanje problema ili preduzimanje akcije pa se ovaj način uglavnom koristi kada osoba procjeni da može kontrolisati ishode stresnog događaja. Suočavanje usmjereno na emocije prevladava u situacijama koje se procjenjuju kao one koje se ne mogu kontrolisati. Funkcija suočavanja usmjerenog na problem je mijenjanje odnosa osobe i okoline direktnim djelovanjem ili kognitivnim restrukturiranjem, dok je funkcija emocijama usmjerenog suočavanja smanjivanje stresnog doživljaja i/ili promjena interpretacije događaja (Milić Babić, Laklija, 2013).

Također, važno je spomenuti tzv. „suočavanje izbjegavanjem“ koje predstavlja bilo kakav oblik udaljavanja od izvora stresnog podražaja (nepreduzimanje ili izbjegavanje rješavanja problema) te suočavanje traženjem socijalne podrške tj. smanjivanje stresa/rješavanje problema traženjem socijalne podrške na primjer u članovima porodice, prijateljima ili kolegama, profesionalne podrške i slično.

Samosvijest o utjecaju stresa na psihičke i fizičke promjene u organizmu, dovela je do sve veće potrebe za edukovanjem javnosti o raznim metodama samokontrole s ciljem prevencije razvoja negativnih misli, emocija i reakcija. Dugotrajni utjecaj stresa na organizam dovodi do trajnog oštećenja zdravlja, a najčešće se posljedice odražavaju na rad srca, visinu arterijskog krvnog pritiska i slične vazomotorne promjene u krvnim žilama. Iako samokontrola predstavlja vrlo efikasnu metodu u očuvanju zdravlja, moć savladavanja psihičkih i fizičkih reakcija zahtjeva značajan angažman, volju, strpljenje i vrijeme pa zbog toga nerijetko ne bude zadovoljavajuće prihvaćena metoda u rješavanju problema/poteškoća s kojima se pojedinac susretne. Jednom kada se savlada tehnika sposobnosti regulisanja i reagovanja na raznorazne izazove, takav usvojen obrazac se samo nadograđuje u svakodnevicu. Još uvijek važnost i moć samokontrole nije prihvaćena u radu svih zdravstvenih radnika jer iziskuje od njih dodatne edukacije i napore, iako se s druge strane kontinuirano ističe važnost holističkog i multidiscipliniranog pristupa (Milić Babić, Laklija, 2013).

Upravo zbog toga se naglašava važnost vlastitih interesa, volje i napora u pokušajima rješavanja, umanjivanja ili uklanjanja stresora. Emocije kao pokretač svih podražaja u našem

tijelu, ključne su u savladavanju osjećaja samokontrole i uklanjanja stresa. Samokontrola nas uči kako vladati stresom koji okupira naše tijelo i um, ali je važno znati da je usko povezana i s osjećajem samoefikasnosti. Na primjer, uspješno rješavanje određenog problema rezultira osjećajem kontrole i sigurnosti nad situacijom, u ovom slučaju stresom izazvanim mjerama prevencije COVID-19. Suprotno tome, nizak nivo samoefikasnosti rezultira osjećajem gubitka kontrole i nesigurnošću. Strah, tjeskoba, depresija samo su neka od negativnih psiholoških stanja koje je moguće vrlo efikasno kontrolisati ako to zaista želimo (Ćorić, 2019).

Uspješno suočavanje sa stresnim događajima uključuje samoregulaciju. Identifikovane su tri vrste procesa samoregulacije. Prvi se događa automatski i nesvjesno kako bi se održala homeostaza čovjekovih fizioloških funkcija, dok su druga dva pod kognitivnom i dobrovoljnom kontrolom osobe. Regresivna samokontrola ima za cilj obnavljanje normalnih funkcija koje su poremećene, a reformativna samokontrola je usmjerena na razbijanje navika radi usvajanja novih i efikasnijih obrazaca ponašanja.

Suočavanje s akutnim stresom zahtijeva nadoknadivu samokontrolu, odnosno usvajanje novih ponašanja poput ponašanja povezanih sa zdravljem zahtijeva reformirajuću samokontrolu. Naučena snalažljivost odnosi se na bihevioralni repertoar neophodan i za ispravljачku samokontrolu i za reformativnu samokontrolu. Ovaj repertoar uključuje samoregulaciju nećijih emocionalnih i kognitivnih odgovora tokom stresnih situacija, korištenje vještina rješavanja problema i odgađanje trenutnog zadovoljenja radi značajnijih nagrada u budućnosti. Nalazi istraživanja pokazuju da se visoko snalažljivi pojedinci efikasnije nose sa stresnim situacijama i sposobniji su za usvajanje zdravstvenih ponašanja, kao i za druga ponašanja koja zahtijevaju reformirajuću samokontrolu (Ćorić, 2019).

3.1. Stilovi suočavanja sa stresom

Suočavanje kao pojam koristi se za svjesnu i dobrovoljnu mobilizaciju radnji „odbrambenih mehanizama“ koji su podsvjesni ili nesvjesni adaptivni odgovori, a imaju za cilj smanjiti ili tolerisati stres. Suočavanje ponekad može poprimiti karakter samoregulirajućeg ponašanja, može biti u koncepciji kognitivnog stila ili je usmjeren kao jedan od načina rješavanja problema, interpretacije informacija ili konstruktivno mišljenje. Stil suočavanja je način nećijeg prilagođenog ponašanja kojim se on u stresnim situacijama koristi. Tri su stila suočavanja: suočavanje usmjereno na problem, suočavanje usmjereno na emocije i suočavanje izbjegavanjem (Milić Babić, Laklija, 2013).

Stil (mehanizam) suočavanja usmjeren na problem usmjeren je na analizu i rješavanje problema, te uključuje kognitivan način i način ponašanja za rješavanje istih. Pojedinaac smatra da vlastitim utjecajem može promijeniti okolnosti, te je nerijetko fokusiran na samu definiciju problema i pokušava kontrolisati ili mijenjati problemsku situaciju. Aktivno suočavanje fokusirano na problem je traženje savjeta, pomoći od drugih osoba, te raznih alternativnih rješenja. Osim strategija suočavanja usmjerenog na problem prema okolini postoje i strategije suočavanja prema unutra, a odnose se na motivacijski i kognitivni dio rješavanja problema, na primjer, učenje novih vještina, razvoj novih oblika ponašanja i sl.

Stil (mehanizam) suočavanja usmjeren na emocije usmjeren je prema emocijama i doživljaju kada pojedinac osjeća nemoć na utjecaj okolnosti. Postoje različiti oblici suočavanja usmjerenih na emocije i unutrašnja stanja. On se na primjer sastoji od grupe mehanizama koji uključuju kognitivne procese sa ciljem umanjivanja emocionalne boli (tu pripadaju strategije izbjegavanja, umanjivanja, odbijanja, selektivna pažnja, pozitivna poređenja...). Druga vrsta su kognitivni procesi koji su usmjereni na povećanje emocionalne boli i tegobe. Pojedinci koriste taj način kako bi nakon doživljene akutne boli osjetili neku vrstu olakšanja (osobe su sklone samooptuživanju i samokažnjavanju kako bi se motivisale na djelovanje i suočavanje s problemom). Cilj ove vrste mehanizma suočavanja je olakšanje pojave emocionalne uzbuđenosti nastale stresnim faktorom. Suočavanje usmjereno na emocije uključuje otvoreno izražavanje emocija, potiskivanje emocija, povlačenje, te traženje emocionalne podrške (Ćorić, 2019).

Stil (mehanizam) suočavanja izbjegavanjem obično se primjenjuje u situacijama kada osoba smatra da ne može kontrolisati situaciju, te izbjegava rješavati probleme na način da se udalji od stresnih situacija ili jednostavno isključi. Ova vrsta suočavanja sa problemom smatra se nepovoljnom jer utječe na zdravlje pojedinca i povećava njegov doživljaj stresa. U suočavanje izbjegavanjem spada: potiskivanje emocija, udaljavanje od problema, povlačenje u sebe, negiranje istine, nepreduzimanje aktivnosti uz pomoć kojih bi se problem pokušao riješiti, maštanje, sanjarenje, prekomjerno konzumiranje opojnih sredstava, droga i ostale ovisnosti, samodestruktivno i neprilagođeno ponašanje i sl. Aktivno rješavanje i usmjeravanje na problem jedan je od najboljih načina, ali postoje situacije u kojima su uz maksimalni vlastiti angažman pojedinca problemi i dalje nerješivi. Tada je važno usmjeriti se na emocije s negativnim predznakom poput straha, ljutnje, tuge... kako se one ne bi odražavale, odnosno utjecale na svakodnevno funkcionisanje pojedinca (Ćorić, 2019).

3.2. Akademske stres

Velika promjena koja utječe na značajan broj mladih osoba bila bi prelaz iz srednjoškolskog na fakultetsko obrazovanje. Studenti se suočavaju s brojnim novim zahtjevima poput razvoja identiteta, izazova u prijateljskim, porodičnim i romantičnim odnosima te promjena u dosadašnjim odnosima (Sharma, Kirmani, 2015). Izvor akademskog stresa vezan je uz ispite, kolokvije, seminarske radove te općenito nezadovoljstvo kolegijima i fakultetom (Lacković-Grgin, 2000; prema Janušić, 2018). Studenti percipiraju zahtjeve studija na različite načine, a u skladu s time i doživljavaju stres. Kako će doživjeti stres ovisi o procjeni situacije, prvenstveno o tome koliko im je važna (primarna procjena) i izvediva (sekundarna procjena) određena situacija. Na primjer, ukoliko student procijeni da mu je prolazak, odnosno polaganje nekog ispita vrlo važno, ali nije izvodivo, vjerojatno će osjećati stres. Istraživanja pokazuju da su najčešći izvori stresa kod studenata usmeno i pismeno ispitivanje, te nedostatak vremena (Janušić, 2018). Neka istraživanja pokazuju da se 75% do 80% studenata suočava s umjerenom količinom stresa, dok jaki stres doživljava njih 10% do 12% (Heinen, Bullinger, Kocalevent, 2017). U vrijeme ispitnih rokova više od polovine studenata iskazuje visoke nivoe stresa, dok umjereni nivoe iskazuje njih 30% (Backović, Ilić Živojinović, Maksimović i Maksimović, 2012).

Osim navedenih izvora akademskog stresa, situacija vezana uz pandemiju COVID-19 pred studente je postavila nove izazove. Jedan od njih je bila online nastava. Studenti su bili onemogućeni odlaziti na predavanja s čime se, osim kvaliteta nastave, smanjio i društveni aspekt studiranja. Neki studenti su polagali kolokvije i/ili ispite online, a određene biblioteke u Sarajevu su bile zatvorene zbog donešenih mjera protiv pandemije virus COVID-19, što je ograničilo dostupnost literature za učenje. Nekim je studentima bio izazov pronaći i odraditi studentsku praksu, a određeni broj studenata nije mogao učestvovati u vrlo važnim vježbama. Sve navedene promjene načina studiranja i stila života zasigurno su predstavljale izazove studentima.

3.3. Izvori stresa kod studenata

Cjelokupni proces školovanja odlikuju elementi koji vrlo lako postaju izvorom stresa, a to su izbor škole i fakulteta, podsticanje kompetitivnosti, način vrednovanja postignuća i sl. „Autori Walsh i sar. (2010) i Moreira i Telzer, (2015) ističu kako studenti za razliku od drugih

pojedinaца iste starosne dobi imaju više psiholoških problema“ (Šimić, 2017: 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: 284).

Sam prelaz 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 karakteriše viši nivo 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: 202).

Međutim, kod takvih studenata istraživanja su pokazala i kako imaju veći stepen nezavisnosti 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“ (Lacković-Grgin, 2000: 191-192).

Često se kao posljedica takvih, negativnih stresnih okolnosti, javljaju slabija akademska postignuća. Prilikom jednog istraživanja se nastojalo utvrditi hoće li indukovana stresna situacija u visokoškolskoj nastavi utjecati na uspjeh studenata u rješavanju jednostavnih matematičkih zadataka nevezanih uz studij (Miljković, 2010). Rezultati istraživanja pokazali su da su studenti izloženi stresnoj situaciji (rečeno im je da će rezultati utjecati na završnu ocjenu) dali veći broj netačnih 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 većem nivou akademskog stresa. „Studenti s višom nivoom stresa u akademskim aktivnostima imali su značajno niži osjećaj kontrole vlastitog života, manju podršku, ali veću motivaciju postignuća“ (Lacković-Grgin, 2000: 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 tokom više generacija jednako kao i lični stresori (intimni odnosi, finansijske teškoće, uslovi prehrane i stanovanja“ (Lacković-Grgin, 2000: 203). Istraživanja provedena na studentima, pokazala su

da kod studenata postoji visok nivo stresa nezavisno od toga 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 sar., 2014). „Kod svih studenata se javljaju višestruki simptomi kao reakcije na stres uzrokovan uzbuđenjem i neizvjesnošću za vrijeme ispitnih rokova“ (Raković, i sar., 2017: 38). Rezultati, dakle, pokazuju i da studenti tokom ispitnog perioda doživljavaju veći stepen nivoa stresa (Hudek-Knežević, Kardum, 2005).

Prema sljedećem istraživanju, postoji značajna razlika u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama između studentica i studenata, gdje su studentice te koje doživljavaju veću količinu stresa, međutim ne postoji statistički značajna razlika između studenata različitih studijskih smjerova (Šimić, 2017). Rezultati impliciraju i da nivo stresa u ispitnim situacijama zavisi i od godine studija. Studenti prve godine izloženi su nižem nivou stresa u ispitnim situacijama, što se pripisuje ležernom i prilično samouvjerenom pristupu studentskim obavezama i nedovoljnoj zrelosti (Šimić, 2017). 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 sar., 2017: 38)

Studenti koji doživljavaju visoku količinu stresa tokom ispita okupirani su sobom, ali i zadacima koje moraju obaviti i potencijalnim nedostatkom vremena, što dovodi do neprestanih samoprocjena, a to dalje remeti koncentraciju na sam zadatak i rezultira neuspjehom. „Negativno samovrednovanje, preokupiranost sobom i uspjehom na ispitu naučeni su tokom školovanja i potkrepljivani stvarnim neuspjesima i negativnim vrednovanjima od strane značajnih osoba, prvenstveno u školskom okruženju (vršnjaci, nastavnici), ali i u porodici“ (Lacković-Grgin, 2000: 195). Ispiti na studiju odvijaju se u obliku usmenih i pismenih provjera znanja, a sam način provođenja ispita doprinosi višem nivou ispitnog stresa kod studenata. Tako je nedavno istraživanje 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 (Janušić, 2018).

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: 8). Tokom studija, studenti se susreću s raznim seminarskim zadacima, čije izlaganje nekima predstavlja dodatni izvor stresa, zbog straha od javnog izlaganja. „Osim što je student tokom 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: 13).

Istraživanja koja se bave suočavanjima sa stresom kod studenata pokazala su da studenti većinom razvijaju efikasne 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 visokog nivoa stresa koju doživljaju kroz studiranje. „Moglo bi se zaključiti da su studenti pod stalnom povećanom količinom stresa, tj. da su stresori koji ga uzrokuju konstantno prisutni, zato im je bez obzira na sve napore koje ulažu u suočavanje s istim, to jednostavno nemoguće postići“ (Žagar, 2020: 27).

3.4. Pandemija COVID-19 kao izvor stresa

Pandemija COVID-19, odnosno pandemija koronavirusa relativno je nova bolest disajnih puteva, koja je zahvatila čitav svijet. Prva pojava iste zabilježena je u Kini, odakle se proširila najprije unutar granica zemlje, a zatim i širom svijeta. Osobe pozitivne na COVID-19, dakle one zaražene virusom, mogu razviti mnoge simptome, iako pojava simptoma nije pravilo. Postoje asimptomatski slučajevi koji ne obolijevaju od virusa, ali ga mogu prenijeti na druge. Tipični simptomi zaraze su: temperatura (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%), groznica (11,4%), mučnina ili povraćanje (5,0%), nazalna kongestija (4,8%), proljev (3,7%), hemoptiza (0,9%) i zagušenje konjunktiva (0,8%).³

Virus se vrlo lako i brzo širi, prenošenjem sa čovjeka na čovjeka, zato su brojne države proglasile niz mjera u cilju smanjenja širenja zaraze, poput napomena za redovno pranje ruku, respiratorne higijene (obavezno nošenje zaštitnih maski za lice), socijalne distance,

³ Preuzeto sa internet stranice: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>, dana 22.03.2024.

samoizolacije zaraženih osoba i njihovih kontakata, zatvaranje državnih granica, privremeno ukidanje javnog prevoza i zračnog prometa, policijski sat i sl. Pandemija, uz smrt oboljelih, donosi i brojne druge posljedice. Pandemija je uveliko utjecala i na ekonomiju. Došlo je do prekida proizvodnje i lanaca opskrbe, ali i smanjenja konzumacije i potrošnje, što je 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 sportska događanja, zaustavljen je rad filmske industrije, muzički 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 tim i obnovljivim izvorima energije, pružena prilika za svojevrsno resetovanje i obnovu. Zabilježen je značajan pad zagađenja vazduha (zbog zaustavljanja industrijske proizvodnje i zračnog prometa), smanjena je emisija stakleničkih gasova te je primijećen pad seizmičkog šuma (zbog prekida prometnih mreža).

Utjecaj pandemije vidljiv je i u području obrazovanja. U Bosni i Hercegovini su privremeno zatvorene sve obrazovne institucije, pa se nastava odvija online. Online studiranje uveliko je utjecalo na studente. Studenti su prisiljeni veliku količinu vremena provoditi pred računarom, 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 dobijaju 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 finansijsku situaciju.

Prelazak na studiranje online zahtijevalo je velika prilagođavanja studenata na novi način obavljanja fakultetskih obaveza i sticanja znanja, ali i prilagođavanje profesora na novi način rada. Ovakvi događaji pokazali su se značajnim izvorom stresa i vjerojatno će ostaviti brojne psihološke posljedice na pojedince. Strah od zaraze, strah od nepoznatog, opća neizvjesnost, smrt voljenih i bliskih osoba, zatvaranje granica, karantni, 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 svakodnevnici postali sveprisutni zbog pandemije virusa COVID-19.

3.5. Studenti i pandemija: depresivnost, anksioznost i stres

Depresija je mentalni poremećaj koji je karakteriziran tugom, gubitkom interesa i zadovoljstva, osjećajem krivnje, poremećajem sna i/ili apetita, niskim nivoom energije i lošom koncentracijom. Globalna modernizacija uključuje sve veću upotrebu najnovijih tehnologija i sredstava komunikacije te se tako povećava i složenost života što često rezultira depresijom, glavnim mentalnim poremećajem u svijetu. U predpubertetskom dobu, stopa depresije je slična za dječake i djevojčice, međutim nakon puberteta udvostručuje se kod djevojčica. Istraživanja navode kako depresija ozbiljno narušava mentalno zdravlje što može značajno utjecati na cjelokupni život i kod studenata. Veći akademski zahtjevi, prilagođavanje novom okruženju i promjene u porodičnoj strukturi povezani su s povećanjem depresije kod studenata (Mak, 2021). Zbog teških simptoma, depresija ometa društveno i profesionalno funkcionisanje studenata tako da studenti s depresijom imaju problema na putu svog obrazovanja, poput nedostatka koncentracije i gubitka interesa za učenje. Studenti se suočavaju i s emocionalnim problemima poput osjećaja inferiornosti, razdražljivosti te s fluktuirajućim analitičkim sposobnostima. Osim što depresija ima značajan negativan utjecaj na mentalne i tjelesne procese, istraživači navode kako je stanje depresije pozitivno povezano s drugim mentalnim problemima, kao što su anksioznost i stres (Holm-Hadulla, Koutsoukou-Argyaki, 2015).

Uz depresiju se često javljaju i anksiozni poremećaji, što se pokazalo u prijašnjim istraživanjima s obzirom na veliki komorbiditet između depresivnog poremećaja i generalizovanog anksioznog poremećaja. Bitno je istaknuti da postoji anksioznost kao stanje ili kao crta ličnosti. Što se tiče anksioznosti kao stanja, ona se odnosi na emocionalnu reakciju pojedinca na prijetnje koje osoba percipira. S druge strane, anksioznost kao crta ličnosti karakterizirana je kao konstanta prema kojoj osoba percipira sve podražaje kojima je okružena. Također, anksioznost se odnosi na stanje nelagodnosti, a tjelesni je odgovor na percipiranu opasnost koja može biti stvarna ili zamišljena i podstaknuta mislima, vjerovanjima i osjećajima. Anksioznost je stanje u kojem pojedinac osjeća intenzivan strah koji je često popraćen poremećenim radom autonomnog nervnog sistema koji se manifestuje preko tahikardije, pojačanog znojenja i suhih usta. Povećanje anksioznosti smanjuje i kognitivne kapacitete te može dovesti do problema s percepcijom stvarnosti (Mak, 2021).

Postoji gotovo dvostruko veća vjerovatnoća da će žene osjetiti anksioznost u odnosu na muškarce, a porast prevalencije pojavljuje se u dobi od 10. do 24. godine, nakon čega se

polako smanjuje tokom života. Osim toga, pokazalo se kako se studenti i mladi općenito nalaze u izuzetno osjetljivom razdoblju za doživljavanje anksioznosti. S obzirom na to da se studenti suočavaju s raznim stresorima na fakultetu poput akademskih problema, problema u uspostavljanju novih društvenih struktura te problema s organizacijom vremena, bitno je da imaju podršku od porodice, prijatelja te profesora kako bi se svim studentima omogućile intervencije za smanjenje anksioznosti.

Kada govorimo o stresu, bitno je naglasiti kako se radi o doživljaju kao posljedici zahtjeva koji je stavljen ispred pojedinca, a često se radi o događajima u okolini koje osoba percipira kao izuzetno uznemirujuće i zahtjevne. Tokom obrazovanja, brojni stresori mogu podstaknuti razvoj mentalnih problema te tako imati negativan utjecaj na kognitivno funkcionisanje. Negativni efekti povećanog nivoa stresa kod studenata uključuju i smanjen učinak pri učenju i rješavanju studentskih obaveza (Backović, Živojinović, Maksimović i Maksimović, 2012). Istraživanja koja se bave ispitivanjem stresa kod studenata pokazala su da se kod studenata s povećanim nivoom stresa povećava i vjerovatnoća za razvoj depresije i anksioznosti. Istraživači ističu kako je stres reakcija koja se javlja kada pojedinac procijeni da će postići manje od onoga što bi htio ili što se od njega očekuje. Zbog toga se u razdoblju studiranja nivo stresa može značajno povećati s obzirom na to da se ispred studenata stavljaju brojni zadaci koje trebaju u određenom vremenu izvršiti. Međutim, stres može imati i pozitivan efekat na angažman studenata, a to zavisi od reakcije pojedinca na stres, tj. gleda li osoba na stresor kao na izazov ili prijetnju. Ako osoba gleda na situaciju kao na izazov, stresori mogu podstaknuti povećanje motivacije, veći angažman te kasnije i veći uspjeh kod studenata. Ako osoba gleda na situaciju kao na prijetnju, to može značajno povećati nivo anksioznosti, poremetiti kognitivne funkcije te posljedično smanjiti efikasnost pri učenju i rješavanju obaveza (Backović, Živojinović, Maksimović, Maksimović, 2012). Istraživanja su pokazala pozitivnu povezanost nivoa stresa s nivoima depresije i anksioznosti. Dosadašnja istraživanja koja su ispitivala povezanost specifičnih stresora s nivoima depresije pokazala su kako su akademski stresori, nemogućnost uživanja u svakodnevnim aktivnostima, nemogućnost prevladavanja poteškoća i nedostatak koncentracije glavni stresori povezani s depresijom i anksioznosti (Zotović, 2002). Istraživanje u Bosni i Hercegovini u vrijeme pandemije virusa COVID-19 pokazalo je da 30% studenata ima blago i umjereno izraženu depresivnost, a 23% izraženu depresivnost. Nadalje, 20-25% studenata iskazalo je blagu i umjerenu anksioznost i stres, a njih 17-20% izrazitu anksioznost i stres, dok 10% mladih ima izrazito narušeno mentalno zdravlje (Jurin, 2020).

3.6. Strategije suočavanja studenata sa COVID-19

Iako studenti ne pripadaju rizičnoj grupi za zarazu virusom COVID-19, općenito se smatra da su studenti rizična grupa za razvoj psihičkih smetnji. U prilog tome govore razna istraživanja koju su dokumentovala visoke prevalencije psihičkih poremećaja u studentskoj populaciji (Auerbach, i sar., 2018). U francuskom istraživanju negativnih ishoda psihičkog zdravlja studenata za vrijeme pandemije COVID-19 dobijeni su alarmantni podaci. Iako su istraživači koristili drugačije skale za mjerenje depresivnosti, anksioznosti i stresa od ostalih istraživača, pokazalo se da značajan broj studenata doživljava visoke nivoe ovih mentalnih stanja. Umjeren do visoki stres doživljavalo je više od tri četvrtine studenata, dok je taj intenzitet depresivnosti i anksioznosti doživljavalo skoro polovina studenata u ovom istraživanju (Wathelet, i sar., 2020). Vulić-Prtorić, Selak i Sturnela (2020) proveli su longitudinalno istraživanje nad hrvatskim studentima, a ispitivali su psihičko zdravlje tokom prvog talasa pandemije COVID-19. Rezultati ukazuju na mnogo bolju sliku psihičkog zdravlja nego u francuskoj populaciji. Naime, pokazalo se da više od 60% studenata nije imalo nikakve smetnje psihičkog zdravlja, dok je blage i umjerene smetnje imalo 20-21%, a ozbiljne i izrazito ozbiljne njih 9-12%, s time da su najizraženije smetnje bile u okviru smetnji stresa, zatim depresivnosti i anksioznosti.

Psihičke smetnje mogu se javiti uslijed utjecaja intenzivnih stresnih događaja (ili niza stresora), uz uslov da osoba ima određenu predispoziciju za razvoj psihičkih smetnji. Istraživanje Main i sar. (2011) provedeno za vrijeme trajanja prethodne epidemije izazvane virusom SARS-CoV sugerše da postoji pozitivna povezanost između broja doživljenih stresora povezanih sa SARS-CoV virusom i psihičkih smetnji anksioznosti, depresivnosti i stresa. Wang i sar. (2020) ispitivali su zastupljenost određenih briga i teškoća studenata povezanih s različitim izvorima stresa. Više od dvije trećine studenata doživljava umjerene i ozbiljne poteškoće koncentracije te malo više od 60% njih ima poteškoće sa spavanjem. Pretjeranu brigu i strah vezan uz akademsku izvedbu i uspješnost iskazuje preko dvije trećine studenata kao i povećanje nastavnih obaveza. Prisutna je i briga oko akademskog postignuća i budućnosti (npr. diplomiranja, traženje posla) kod 90% studenata.

Na koji način su se studenti suočavali s raznim izazovima pandemije ispitali su Wang i sar. (2020). Došli su do podatka da je više od polovine učesnika kao glavni način suočavanja sa stresom tokom pandemije COVID-19 navelo traženje podrške, što predstavlja jednu od strategija izbjegavanja. Nadalje, Gan, Liu i Zhang (2004) istraživali su kako su se studenti

suočavali s izazovima prethodne epidemije SARS-CoV u poređenju s načinima suočavanja sa svakodnevnim stresorima. Otkrili su da studenti češće koriste suočavanje usmjereno na emocije u stresnim situacijama povezanim s epidemijom, dok su pri suočavanju sa svakodnevnim stresorima koristili više aktivno suočavanje. Kada su istraživači tražili da procjene osjećaj kontrole nad pomenutim stresnim situacijama, u prosjeku su procjenjivali svakodnevne stresore kontrolabilnijim od situacija povezanih s epidemijom. Tome u prilog idu istraživanja koja su pokazala da ljudi češće koriste suočavanje usmjereno na emocije kad vjeruju da imaju malo kontrole nad situacijom, a aktivno kad vjeruju da mogu kontrolisati stresnu situaciju (Folkman, Lazarus, 1980; prema Main, i sar., 2011). Drugim riječima, ljudi češće koriste strategije suočavanja usmjerene na emocije u neizvjesnim i nekontrolabilnim uslovima. Međutim, to ne znači da su te strategije uspješnije u suočavanju sa stresnim situacijama od strategija usmjerenih na problem. Pokazalo se da korištenje strategija aktivnog suočavanja u epidemiji SARS-CoV nije bilo povezano sa psihopatološkim simptomima, dok je pronađena pozitivna povezanost s percipiranim općim zdravljem (Main, i sar., 2011). Također, češće korištenje strategija usmjerenih na emocije bilo je pozitivno povezano sa psihopatološkim simptomima (Main, i sar., 2011). Istraživanja također pokazuju da optimistična očekivanja povećavaju motivaciju za aktivnim rješavanjem problema, dok negativna očekivanja vode smanjenju truda za postizanje cilja (Scheier, Carver, 1985). Čini se da optimizam igra važnu ulogu u odabiru načina suočavanja sa stresom. Važan je i odnos optimizma i psihičkog zdravlja. Naime, rezultati istraživanja Arslan i sar. (2020) pokazuju da optimizam negativno predviđa nivo depresivnosti, anksioznosti i stresa u uslovima pandemije izazvane virusom COVID-19.

Iako postoji mnogo istraživanja o negativnim ishodima psihičkog zdravlja kod studenata, tek je nekoliko nedavnih istraživanja ispitivalo psihičko zdravlje studenata za vrijeme pandemije COVID-19. Spoznaje dobijene ovim istraživanjem važne su kako bi se osvijestila važnost psihičkog zdravlja studenata, naročito u ovim novim i promijenjenim uslovima studiranja. Osim navedenog, tema povezana s pandemijom COVID-19 vrlo je aktuelna među mnogim istraživačima širom svijeta. Pretpostavlja se da su studentske brige, teškoće i stresne situacije vezane uz pandemiju COVID-19 i studiranje, predstavljale izazove studentima te da će spomenute varijable imati udio u predviđanju psihičkih smetnji studenata. Načini suočavanja sa stresom i optimizam bili su lični resursi studenata koji su djelovali kao zaštitni faktori razvoja psihičkih smetnji. Pretpostavlja se da će lične karakteristike studenta biti značajni prediktori izostanka psihičkih smetnji.

4. UTJECAJ COVIDA-19 NA MOTIVACIJU I AKADEMSKO POSTIGNUĆE

Pandemija COVID-19 uzrokovala je najveći poremećaj obrazovnih sistema u historiji, pogađajući gotovo 1,6 milijardi učenika u više od 190 zemalja i na svim kontinentima. Zatvaranje škola i drugih prostora za učenje utjecalo je na 94% svjetske studentske populacije, do 99% u zemljama s niskim i nižim srednjim dohotkom (United Nations, 2020). Nastojeći spriječiti širenje COVIDA-19, Svjetska zdravstvena organizacija je preporučila zaustavljanje aktivnosti koje mogu izazvati masovne gužve. Iz tog razloga, učenje se moralo izvoditi po scenarijima koji mogu minimalizirati fizički kontakt između studenata i profesora.

4.1. Online predavanja tokom pandemije

Jedan od alternativnih oblika učenja koji se može provesti tokom hitne situacije COVID-19 je online učenje. Prema Saladino, Algeri i Auriemma (2011) online učenje je učenje koje koristi internetske mreže s dostupnošću, povezanošću, fleksibilnošću i sposobnošću uspostavljanja različitih vrsta interakcija učenja. Pandemija virusa COVID-19 rezultirala je novom socijalnom i istovremeno obrazovnom situacijom kako u zemljama širom svijeta, tako i kod nas u Bosni i Hercegovini. Krizni štab Ministarstva zdravstva Kantona Sarajevo 11. marta 2020. godine donio je naredbu kojom se obustavlja nastava u osnovnim, srednjim i visokoškolskim obrazovnim ustanovama u Kantonu Sarajevo. Rad nastavnog osoblja i studenata se morao realizovati od kuće, te su se za kratko vrijeme morali prilagoditi drastično promijenjenoj situaciji. Iako mjere socijalnog udaljavanja mogu uspješno usporiti širenje zaraze i rasteretiti javne zdravstvene sisteme, na kraju mogu povećati socijalnu izolaciju studenata i utjecati na njihovu psihološku dobrobit i mentalno zdravlje. Smanjene socijalne interakcije, nedostatak socijalne podrške i novonastali stresori povezani s krizom COVID-19 negativno su utjecali na mentalno zdravlje studenata. Tradicionalno obrazovanje zasnovano na nastavi i kontaktu u učionicama uživo, ukinuto je i zamijenjeno online obrazovanjem. Online nastava uključuje različite metode poput predavanja putem neke video platforme (npr. Skype ili Zoom), snimki predavanja, Powerpoint prezentacija, samostalnog čitanja literature, pisanja samostalnih radova, online diskutiranja te online konsultacija. Online model obrazovanja se vrlo brzo nametnuo razvojem tehnologije i interneta i ponudio tržište za nova zanimanja, te mnogo više načina korištenja ovog modela obrazovanja. Posljedično sa situacijom koja je zadesila svijet sa COVID-19 pandemijom, online model

nastave je postao jedini način sprovođenja nastave. Online nastava bi trebala odgovarati socijalnim i ekonomskim potrebama studenata, bez obzira iz kojeg područja dolazili, te u koje svrhe, kontekste, metode i tehnike se adaptirala, koristila i uključivala (Kerla, Kačapor, Rahimić, Tatić, 2018).

Za većinu studenata ovo je bio prvi pristup online modelu obrazovanja, što značajno može utjecati na njihovu motivaciju, kao i na kvalitet socijalnih interakcija sa drugim studentima i profesorima. Iako se na prvi pogled čini da je obrazovanje preko interneta spasonosno rješenje u sprečavanju širenja pandemije taj način učenja ima niz teškoća koje treba riješiti. Ne treba zaboraviti da pored rješavanja mnogobrojnih tehničkih i didaktičkih izazova postoje i one druge teškoće, slabije vidljive, poput psiholoških i socijalnih promjena, a koje su u nekim sredinama već primijećene i istražene. Primjer je istraživanja grupe naučnika (Saladino, Algeri i Aruiemma, 2020) o potvrđenom utjecaju ovoga virusa na psihološko i socijalno zdravlje ljudi. Prethodne studije pokazuju da online učenje nudi brojne prednosti studentima jer ova vrsta učenja uključuje usmjerenost na studenta, fleksibilnija je, a može poboljšati i interakciju sa studentima pružajući asinhrono i sinhrono alate poput e-pošte, foruma, chatovi, videokonferencije. U pogledu vremena i mjesta učenja, online učenje možemo podijeliti na sinhrono i asinhrono. Sinhrono online učenje je vremenski sinhronizovano, odnosno nastavnik i student mogu održavati komunikaciju s različitih mjesta u isto vrijeme i to putem videokonferencija, chata i slično. Za razliku od sinhronog, asinhrono online učenje omogućava učenicima pristup nastavnim sadržajima objavljenim na internetu nezavisno od vremena i mjesta (Ćukušić, Jadrić, 2012). Platforme za online učenje nude mnoge prednosti studentima, kao što su kontrola nad sadržajem, kontrola vremena provedenog u učenju, pa se zato proces može prilagoditi potrebama studenata i ciljevima učenja. To bi moglo doprinijeti boljoj komunikaciji sa studentima, a usprkos nekim svojstvenim izazovima koje donosi ovo krizno vrijeme, online učenje može poboljšati proces učenja za studente. Međutim, prilikom upotrebe platformi za online učenje postoje i neki elementi koji bi mogli biti smatrani preprekama u procesu učenja studenata, kao što su smanjena motivacija studenata, zakašnjele povratne informacije ili pomoć zbog činjenice da nastavnici nisu uvijek dostupni u vrijeme kada će studentima možda trebati pomoć tokom učenja ili osjećaja izolacije zbog nedostatka fizičkog prisustva kolega. Ipak, ove prepreke mogu se prevladati uz pomoć profesora koji bi trebali prilagoditi svoje strategije poučavanja potrebama studenata. Da bi to učinili, potrebno je iskustvo i znanje o poučavanju u online okruženju (Muilenburg, Berge, 2005).

4.2. Motivacija u online nastavi

Motivacija je složeni dio ljudske psihologije i ponašanja koji utječe na to kako pojedinci odlučuju uložiti svoje vrijeme, koliko energije troše u bilo kojem zadatku, kako razmišljaju i šta osjećaju o zadatku i koliko dugo istrajavaju na zadatku (Urdan, Schoenfelder, 2006). Riječ motivacija nastala je iz latinske riječi *movere* što znači kretati se. Stajković i Luthans (1998) definiraju motivaciju kao proces koji pobuđuje, podstiče, usmjerava i održava ponašanje i performanse. Motivirana osoba posjeduje želju i volju upotrijebiti svoje fizičke i/ili intelektualne resurse kako bi zadovoljila svoje osnovne fiziološke i/ili više psihološke potrebe-želje za ličnim razvojem i napretkom (Bulić, 2016). Motivacija je općeniti pojam koji se odnosi na skup nagona, zahtjeva, potreba i želja.

Motivacija je jedna od najvažnijih komponenti koja djeluje na ishode učenja, ali zbog svoje složenosti je jedna od najtežih za mjerenje. Kao jedna od najvažnijih komponenti povezana je ne samo sa školskim uspjehom već i s pozitivnim stavovima prema školi i učenju. Učenici koji su motivirani da nauče nešto što će im koristiti u daljnjem životu upotrebljavaju više kognitivne procese te usvajaju više gradiva od učenika koji su manje motivirani (Garner, i sar., 1991; Graham, Golan, 1991; prema Vidović Vizek, 2014). U domenu obrazovnog istraživanja, ponašanje koje se najlakše može mjeriti je akademski uspjeh, ali su odnosi između motivacije i akademskog uspjeha složeni, posebno zbog zabune u inteligenciji. Kao rezultat toga, istražitelji su dužni zaključiti individualne razlike u motivaciji iz amalgama drugih hipotetičkih konstrukata kao što su stavovi, interesi, percipirani ciljevi, vrijednosti i slični detalji o kojima se sami izvještavaju (Breen, Lindsay, 1999).

U studentskom dobu, motivacija za učenjem postaje snažna, studenti se trude poboljšavati svoje kompetencije i sposobnosti, jer se usmjeravaju na razmišljanja i planiranja budućnosti. U svoja formalna prva dva desetljeća života, pojedinci provode oko 15.000 sati u školama i kasnije, na fakultetima. Idealni obrazovni sistemi su oni koji uspijevaju u školovanju podstaknuti pravi entuzijazam učenja i postignuća i osjećaj samovoljne uključenosti u obrazovnu instituciju. Također, taj interes i želja studenta ogleda se u većoj fleksibilnosti u rješavanju problema, efikasnije sticanje znanja i snažan osjećaj lične vrijednosti i društvene odgovornosti. Hartnett i sar. (2011) opisuje motivaciju u online učenju kao složeni fenomen na koji najviše utječu pojedinačne osobine i specifični konteksti. Motivaciju u online kontekstu vrijedi istražiti jer su prema ranijim istraživanjima studenti skloni manje učestvovati na online nastavi (Kyewski, Krämer, 2018). Samomotivacija i

motivacija su izuzetno bitne za ostvarivanje ciljeva i osjećaja zadovoljstva studiranjem. Individualne razlike među studentima su velike te ih motiviraju različiti faktori. Najčešći faktori koji ih motiviraju su težina zadatka, sadržaj gradiva, odnos profesora prema studentima, usmena pohvala, vlastiti uspjeh, itd.

Najpoznatija klasifikacija motivacijskih faktora razlikuje intrinzične i ekstrinzične faktore motivacije. Intrinzična motivacija definirana je kao urođena sklonost pojedinca da se bavi vlastitim interesima i uvježbava svoje sposobnosti, dok to čini, da traži optimalne ciljeve i savladava ih. Ekstrinzičnom motivacijom definira se motivacija koja svoj izvor ima izvan studenta npr. pohvala, diploma ili ocjene (Vizek Vidović, i sar., 2014). Prethodne studije pokazale su da bi unutrašnja motivacija značajno utjecala na stopu učešća studenata u online diskusijama. Zato je logično zaključiti da kada studenti učestvuju u nastavi, imaju tendenciju da imaju veću motivaciju. Suprotno tome, manje učešće studenata obično je uzrokovano nižim nivoom motivacije. Učešće u online kontekstu bi promoviralo okruženje u kojem se povećava motivacija studenta. Intenzivna diskusija, učestvovanje s obilnim interakcijama među studentima, osjećaji, privlačno iskustvo i pripadnost kao i povezanost kao jedna zajednica, svi oni imali bi sjajan učinak u njegovanju motivacije studenata, kako iznutra tako i izvana (Widjaja, Chen, 2017). Studije su pokazale da u tradicionalnom okruženju studenti sa ekstrinzičnom motivacijom dobijaju niže ocjene u odnosu na studente s intrinzičnom motivacijom, koji koriste značajne strategije učenja, pokazuju više insistiranja u učenju i pokušavaju riješiti teže zadatke. U online okruženju, i unutrašnji i vanjski motivi imaju značajnu vezu sa završetkom studija. Osjećaj izolacije (Paulus, Scherff, 2008; prema Gustiani, 2020), frustracije zbog tehnologije (Hara, Kling, 2003; prema Gustiani, 2020) i vremenska ograničenja zbog drugih odgovornosti (Keller, 1999; prema Gustiani, 2020) identifikovani su kao faktori koji utječu na odluke učenika da odustanu od online predavanja.

Međutim, slaba motivacija je također utvrđena kao odlučujući faktor koji doprinosi visokim stopama napuštanja studija (Artino, 2008; Keller, 2008; prema Gustiani, 2020). Zato se motivacija studenata smatra presudnim faktorom uspjeha u online okruženjima za učenje (Artino, 2008; Keller, 2008; prema Gustiani, 2020) i primarni je razlog za sadašnje istraživanje. Zajedno, ovi faktori ukazuju na potrebu preispitivanja motivacije za učenjem u okruženjima bogatim tehnologijom. Navedena podjela na intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju dobila je svoj opće prihvaćeni okvir. Međutim, nekada ekstrinzični motiv može prerasti u intrinzični, što je idealna situacija, tako da se može reći da se stroga dihotomija između ove dvije vrste motivacije i ne može uspostaviti (Bowman, 2011).

Postoje dva različita nivoa na kojima možemo proučavati motivaciju, a to su opća i specifična motivacija. Opća motivacija za učenje označava trajnu i široku dispoziciju koja se manifestuje kao težnja za usvajanjem znanja i vještina u različitim situacijama učenja. Specifična motivacija za učenje se odnosi na motivaciju pojedinca za usvajanjem znanja u određenom školskom predmetu ili području (Vizek Vidović, i sar., 2014). Motivirane studente karakteriziraju niska latentnost i velika istrajnost u poštivanju zadatka, to jest, oni se brzo kreću u prilici da uče i drže se toga, čak i pred teškoćama. Razumijevanje složenosti motivacije je važno, jer ima praktične implikacije za profesore i dizajnere nastave odnosno osobe koje rade na planu i programu nastave, kao i za studente. Na primjer, pokazalo se da motivacija za učenje igra važnu ulogu u određivanju da li student istrajava na nastavi, pokazani nivo angažmana, kvalitetu izvedenog rada i stepena postignuća.

U obrazovanju, akademska motivacija podrazumijeva vrstu motivacije koja stimulira pojedinca da uspješno izvrši određenu aktivnost, ostvari cilj ili stekne željenu vještinu unutar određene profesije. Sve veći naglasak se stavlja na istraživanje i podsticanje motivacije kod studenata od strane profesora kako bi se ostvarili što bolji akademski ishodi. Najznačajniji motiv za učenje je ljudska znatiželja i potreba da se bavimo onim što nas zanima. Na nivo motivacije kod studenata utječu profesori koji bi trebali podsticati studente na stvaranje takvog konteksta koji podržava njihove unutarnje vrijednosti i aktivira tri karakteristike motivacije studenata (Bowman, 2011):

1. *Autonomiju*, pomoću koje studenti prave izbore i utječu na budućnost,
2. *Profesionalnu kompetentnost*, kao sposobnost da uče i razvijaju svoje vještine,
3. *Pripadnost*, odnosno ostvarivanje povezanosti s okolinom.

Savremeni pogledi na motivaciju ističu interaktivni odnos između studenta i okoline za učenje. Kao što je motivacija ključni faktor u učenju i postignućima u obrazovnim postavkama licem u lice, tako je to i u okruženjima za online učenje (Kim, Frick, 2011). Ipak, nekoliko istraživača je istaklo ograničenu količinu i opseg istraživanja u online kontekstima. Dokazi istraživanja ukazuju da motivaciju treba ozbiljno shvatiti u online načinu provođenja nastave. Uprkos svom značaju na posljedice učenja, motivacija nije dobila srazmjernu pažnju u online nastavi (Jones, Issroff, 2005; prema Chen, Jang, 2010). Jedan od mogućih razloga je taj što su se nastavnici fokusirali na ono što studenti nauče tokom online predavanja, ignorišući afektivne, socio-emocionalne procese (Kreijns, Kirschner, Jochems, 2003; prema Chen, i sar., 2010). Mullen i Tallent-Runnels (2006; prema Chen, i sar., 2010), u svom

istraživanju percepcije studenata, otkrili su da su studenti na online časovima i u tradicionalnim licem u lice časovima različito doživljavali okruženje u učionici i podršku i zahtjeve nastavnika. Razlike u percepciji bile su povezane s motivacijom studenata, zadovoljstvom na studiju i učenjem. Mullen i Tallent-Runnels zaključili su da „instruktori trebaju biti oprezni da ne pretpostavljaju da će podučavanje istog u oba okruženja stvoriti slične rezultate“.

U istom smislu, istraživači ne mogu tvrditi da se teorije motivacije uspostavljene u tradicionalnim učionicama licem u lice mogu direktno implementirati u online okruženje za učenje bez potkrepljenja, jer karakteristike (npr. fleksibilnost, pristupačnost i računarski posredovana komunikacija) okruženja za učenje i dinamika motivacije učenika razlikuju se u online načinu provođenja nastave.

Prema teoriji samoodređenja, za regulaciju motivacije važno je ispunjenje psiholoških potreba. Postoje tri primarne psihološke potrebe (potreba za autonomijom, kompetentnošću i povezanošću) koje kada su ispunjene, podstiču više samoodređene oblike motivacije (Niemiec, Ryan, 2009). Važno je istaknuti kako socijalna okolina omogućava kontekst kojim se zadovoljavaju i potrebe za autonomijom i kompetentnošću. Iz tog razloga, porodica, prijatelji i drugi (na primjer profesori na fakultetu) imaju važnu ulogu u zadovoljenju psiholoških potreba pojedinca te tako i u regulaciji motivacije. Pandemija COVID-19 je na različite načine utjecala na socijalne odnose pojedinaca. Društveni odnosi su pokazatelji socijalne podrške. U vrijeme pandemije socijalna podrška je bila važnija nego ikad. Ali u isto vrijeme, fizička blizina i mogućnosti interakcije važni su za razvoj i podsticanje društvenih zajednica.

Kako su interakcije licem u lice i slučajni susreti svedeni na minimum zbog mjera socijalnog udaljavanja, vjerovatno je da se pojedinci fokusiraju na one odnose koji su prostorno bliski, najsmisleniji ili najutvrđeniji. Oni se dijelom mogu naći van studentske zajednice, na primjer, u domaćinstvu, u porodici i unutar uspostavljenih krugova prijateljstva. Wiener (1990; prema Bulić, 2016) naglašava da je neophodno pri posmatranju studentske motivacije uključiti važne konstrukcije kao što je pripadnost, npr. društvenoj grupi pri fakultetu. Napominje kako jedno bez drugog nije moguće posmatrati s obzirom da je društvena i socijalna dimenzija utkana u pojam i smisao školstva.

4.3. Socijalne interakcije u online nastavi

Jedan od nedostataka online nastave odnosi se na poteškoće pri uspostavljanju interaktivnosti. Socijalna interakcija odavno je prepoznata kao presudna i kritična komponenta obrazovnog procesa. Interakcija je dugo bila popularna tema istraživanja u online učenju. Od početka cyber obrazovanja, mnogi su bili sumnjičavi prema njegovom potencijalu da se razvije u elektronski oblik dopisnog obrazovanja, s obzirom na to da mu nedostaje dovoljna interakcija između aktera u obrazovnom kontekstu. Spajić i sar. (2020) tvrde da je sama osnova razmišljanja utemeljena u dijalogu, oslanjajući se na društveno konstruisani kontekst kako bi ideje obdарили značenjem. Interaktivnost u učenju neophodan je uslov za stjecanje znanja i razvijanje kognitivnih vještina (Spajić, i sar., 2020).

Vrijednost interakcije u online nastavi leži u njenom doprinosu sposobnosti učesnika (nastavnika i učenika) da uspostave osjećaj pripadnosti u virtuelnom okruženju. Međutim, nedostatak definicije onoga što čini uočljive, mjerljive interaktivne kvalitete u online nastavi spriječio je prelazak s teorije i istraživanja na dizajnerske prakse i ometao istraživanje načina za poboljšanje interaktivnih kvaliteta predavanja. Nastava se smatra interaktivnom kada se uključenost i doprinos studenta podstiče, očekuje i proširuje. U procesu online učenja komunikacija između studenata i profesora je računarski posredovana, i odnosi se na upotrebu računarskih mreža za olakšavanje interakcije između prostorno udaljenih ljudi (Jonassen, i sar. 1995; prema Spajić, Mitrović, Jakšić, 2020). Na online nastavi moguće su tri vrste interaktivnosti (Rebecca, Croxton, 2014; prema Spajić, i sar., 2020):

- između studenata,
- između studenta i nastavnika i
- između studenta i sadržaja.

Anderson (2003) ističe da je učenje smisleno kada je bar jedan od tri oblika interakcije prisutan na visokom nivou (prema Spajić, i sar., 2020). U uslovima visokog nivoa više od jedne vrste interaktivnosti, dogodit će se zadovoljavajuće obrazovno iskustvo. Nedostatak interakcije na relaciji student-nastavnik vodi do nezadovoljstva studenata. Socijalna interakcija u online učenju može dovesti do povećanog studentskog angažmana, motivacije i može pomoći u poboljšanju studentskih performansi. Moramo razmotriti kako ćemo stvoriti mogućnosti za smislene i trajne socijalne interakcije na online predavanjima, posebno kada

mnogi studenti pohađaju više predavanja, usklađujući svoje studije s kućnim i poslovnim obavezama.

Socijalne interakcije među studentima, te između studenata i fakulteta uobičajeni su elementi tradicionalnog učenja licem u lice (Wang, 2005). Prema Wang (2005), sposobnost postavljanja pitanja, dijeljenja mišljenja sa kolegom studentom ili neslaganja sa stanovištem u zadatku iz čitanja, sve su osnovne aktivnosti učenja. Učenje licem u lice pruža mnoge mogućnosti za neformalno učenje tamo gdje interakcija nije planirana, ali razredne rasprave, razmišljanja, debate ili grupni projekti dovode do stimulisanja učenja. Učesnici nastave mogu primijetiti verbalne i neverbalne znakove studenata i osjećati potrebu da detaljno razrade neku temu. U online okruženju ovo neformalno učenje i sposobnost prilagođavanja u stvarnom vremenu kako bi se popunila praznina u razumijevanju mogu se umanjiti ako se studentima ne pruži prilika i odgovarajući alati za interakciju sa vršnjacima i nastavnicima. Ne samo da su studije pokazale da međuljudska interakcija generalno dovodi do boljih rezultata, već su pokazale da nedostatak međuljudske interakcije može biti štetan.

U psihologiji, interakcija je odnos dvije ili više osoba, koja dovodi do međuzavisnosti u njihovom ponašanju ili doživljavanju. Prema Maslowljevoj hijerarhiji potreba, ljudi su sami po sebi društvena bića i teško im je razviti svoj puni potencijal bez interakcije jednih sa drugima. Ispitujući kako se društveni odnosi ili povezanost razvijaju online putem, Cho (2002; prema Wang, 2005) je otkrio da postoje strukturni faktori (npr. već postojeća mreža prijateljstva) i psihološki faktori (npr. individualni stilovi komunikacije) koji utječu na stvaranje kolaborativnog učenja i radnih mreža. Prema Andersonu (2001; prema Pekić, i sar., 2014) postoje tri osnovne dimenzije analize online komunikacije i interakcije, a to su: socijalna, didaktička i kognitivna. Socijalna dimenzija podrazumijeva sve izjave studenata i održavanje kohezije grupe, zajedničke dinamike timskog rada, društvenih odnosa i emocionalne interakcije. U svojoj studiji Harmon i Jones (2000; prema Wang, 2005) izvještavaju o fenomenu brzog prijateljstva (tj. dijeljenje patnje i rad na daljinu često tjeraju učenike da brzo stvore čvrste veze) i preopterećenost (potrebna količina vremena i osjećaj beznadnog zaostajanja za drugima) među online studentima. Te reakcije mogu nastati zbog psiholoških i emocionalnih pritisaka koji proizlaze iz nezavisnog učenja na daljinu, posebno kada studenti većinu vremena sjede pred ekranom računara. Da bi se nosili s tim problemima, Lally i Barrett (1999; prema Wang, 2005) predlažu da profesori pružaju više mogućnosti za socio-emocionalni diskurs i umrežavanje učenika. Zapravo, nedostatak socijalne komunikacije u online nastavi može ometati održavanje dobrobiti grupe i razvoj potrebne

podrške za članove što može olakšati grupno donošenje odluka i rješavanje problema (MacDonald, Gibson, 1998; prema Wang, 2005).

Putem medija se moglo čuti kako su neki studenti nezadovoljni provođenjem online nastave, dok je s druge strane bilo onih koji su tvrdili da im je ovakav oblik realizacije nastave puno draži nego klasična nastava. Razlog nezadovoljstva online nastavom povezan je uglavnom sa socijalnom interakcijom, a ne procesom učenja. Važno je razlikovati količinu i kvalitet socijalnih interakcija. U tradicionalnom načinu obrazovanja nastavnik može neprestano uključivati učenike u aktivnostima. U online načinu obrazovanja, za razliku od tradicionalnog, ne razlikuju se tjelesne radnje učenika i govor tijela tokom procesa učenja i interakcije. Zato bi kvalitet i efikasnost interakcije u online kontekstu trebalo provjeriti prema percepciji studenata o kvalitetu interakcija. Važnost interakcije sa drugima je ogromna, jer bi se na taj način učenicima pomoglo da se prošire kroz svoju zonu proksimalnog razvoja. Za razliku od tradicionalnog modela obrazovanja licem u lice, online model koristi informaciono-komunikacionu tehnologiju (IKT) kao jedini medij za isporuku nastavnih materijala, interakciju profesora sa studentima i interakciju studenata međusobno. U rastućem polju internetskog višeg obrazovanja još uvijek važe neki dugogodišnji principi. Među njima je i važnost interakcije nastavnik-student. Online model obrazovanja smanjuje socijalnu interakciju, što dovodi do toga da se studenti osjećaju izolirano. Izolacija ili osjećaj usamljenosti koji mnogi studenti mogu osjetiti jedna je od najtežih posljedica online nastave sa kojim se profesori bore. Jukić (2017; prema Zgrebec, 2020) navodi dvije vrste socijalne izolacije koje su moguće u online okruženju, a to su izolacija od profesora i izolacija od drugih studenata. Daugherty i Funke (1998; prema McInnerney, i sar., 2004) ukazuju da je pitanje izolacije važan kriterij za zadovoljstvo studenata online realizovanim studijem. Taj se osjećaj često temelji na fizičkoj razdvojenosti između studenata i profesora i on je onaj koji će profesori možda moći poboljšati, ali je malo vjerojatno da će ga ikada uspjeti iskorijeniti. Takvo stanje bi proces učenja učinilo izazovnijim, posebno ukoliko se uzme u obzir gubitak motivacije učenika. Pored toga, učenici preferiraju zanimljivije okruženje za učenje u kojem bi studenti i nastavnici imali direktnu interakciju s drugima, spontanost, neposredne povratne informacije i odnos (Zgrebec, 2020).

Ranija istraživanja pokazuju da kada studenti imaju za cilj savladati vještine koje se predaju na određenom predavanju, oni imaju tendenciju da interakciju sa svojim vršnjacima doživljavaju kao ličnu i društvenu te se mogu osjećati više povezani, kao i imati povjerenja u druge studente. Malo je empirijskih studija o razvoju socijalne interakcije u online okruženju

iz perspektive studenata i o utjecajima socijalne komunikacije na učenje studenata. To ukazuje da se trebaju uložiti dodatni istraživački napor kako bi se istražio razvoj socijalne interakcije u online nastavi. Kvalitetne socijalne interakcije mogle bi utjecati na motivaciju studenata, jer mogu poboljšati stepen „stvarnosti” u online okruženju. Učenici koji postižu bolje rezultate na upitniku kvalitete socijalnih interakcije ne bi se osjećali izolirano i hladno jer bi osjećali veću povezanost sa drugima u online okruženju.

Interakcijom, odnosno saradnjom, učenici mogu doprinijeti dubljem učenju, zajedničkom razumijevanju, kritičkom razmišljanju i dugotrajnom zadržavanju naučenog materijala. Sve bi ovo pokrenulo učenike na veću motivaciju za učenje. Istraživanja su pokazala da bi zajedničko učenje moglo poboljšati motivaciju učenika (Chou, Chen, 2008).

4.4. Akademska postignuća i motivacija za učenje

Izolacija koju je uzrokovala COVID-19 pandemija dovela je toga da milioni djece i odraslih širom svijeta uče i rade od kuće. Iznenadni prelazak na obrazovanje na daljinu radi suzbijanja izbijanja pandemije COVID-19 iz temelja je promijenio živote adolescenata širom svijeta. Nedavni izvještaji su pokazali da je to negativno utjecalo na motivaciju djece za učenje. U istraživanju koje je sprovedeno na uzorku 1.041 roditelja iz Indije, koji su popunjavali online anketu, nastojalo se utvrditi koji su faktori povezani s motivacijom djece tokom pandemije i kako su roditelji motivisali svoju djecu da uče kod kuće. Rezultati su potvrdili da su djeca u Indiji bila značajno manje motivisana za učenje tokom (u odnosu na prije) pandemije i otkrili da je motivacija djeteta da uči kod kuće povezana s više faktora, kao što su prihodi domaćinstva, status zaposlenja roditelja i djetetova akademska postignuća. Također, uočeno je da dostupnost i korištenje različitih tehnoloških resursa nisu imali nikakve veze s motivacijom djeteta (Mak, 2021).

Pelikan i sar. (2021) nastojali su identifikovati psihološke karakteristike koje se odnose na dobrobit adolescenata u smislu pozitivnih emocija i intrinzične motivacije za učenje, uzimajući u obzir karakteristike njihovog ponašanja u učenju u situaciji neplaniranog, nepoželjnog obrazovanja na daljinu. Autori su slijedeći teoriju samoodređenja, pretpostavljali da se percipirana kompetencija, autonomija i srodnost odnose na aktivno ponašanje tokom učenja (angažman i upornost), a odugovlačenje na pasivno ponašanje u učenju, posredovano pozitivnim emocijama i intrinzičnom motivacijom za učenje. Podaci su prikupljeni putem online upitnika u ukupno osam zemalja iz Evrope, Azije i Sjeverne Amerike sa ukupno

25.305 ispitanika. Utvrđeno je da se percipirana kompetencija odnosi na pozitivne emocije i intrinzičnu motivaciju za učenje i aktivno ponašanje učenja u smislu angažmana i upornosti. Efekti percipirane autonomije na pozitivne emocije i intrinzičnu motivaciju za učenje bili su manje izraženi, što je suprotno pretpostavkama. U nekim zemljama, percipirana autonomija je bila povezana sa višim nivoima odugovlačenja, što bi mogao biti pokazatelj da doživljena autonomija u vrijeme učenja u okolnostima COVIDA-19 može imati drugačije karakteristike. Shodno tome, velika fleksibilnost obrazovanja na daljinu ide zajedno sa manje strukturisanim dnevnim rutina i manje mogućnosti za nastavnike da intervenišu kada učenici imaju poteškoća u rukovanju svojom autonomijom. Obrazovanje na daljinu u vrijeme COVIDA-19 treba se posebno fokusirati na pružanje individualnih mogućnosti učenja koje motiviraju učenike na osnovu njihovih snaga i slabosti (Pelikan, i sar., 2021). Pretpostavlja se da je osjećaj kompetentnosti i autonomije u pogledu školskog rada, te društvene povezanosti s drugima, povezan s pozitivnim emocijama i intrinzičnom motivacijom za učenje.

Također, djeca iz porodica nižeg socioekonomskog statusa su pod rizikom, jer žive u uslovima koji otežavaju realizaciju obrazovnih aktivnosti kod kuće. Tačnije, online učenje zahtjeva računarsku opremu i pouzdanu internetsku vezu, koju u ovom slučaju mnoga djeca nisu imala. Rezultati istraživanja pokazuju da u Evropi značajan broj djece živi u uslovima u kojima nemaju odgovarajuće mjesto za realizaciju domaćih zadataka (5%) ili nemaju pristup internetu (6,9%), te da 10, 2% djece živi u domovima koji se ne mogu grijati na odgovarajući način i koji nemaju 7,2% pristup sadržajima na otvorenom, a 5% nema pristup knjigama i drugim materijalima potrebnim za učenje (Lancker, Parolin, 2020; prema Dautbegović, 2020).

Zatvaranje škola narušava mentalnu zdravstvenu zaštitu mladih tako što im nije dostupna stručna pomoć i podrška koju su imali u okviru obrazovnog konteksta. Organizacija za mentalno zdravlje *YoungMinds* sprovela je istraživanje gdje je bilo uključeno 2.111 učesnika do 25 godina starosti s problemima mentalnog zdravlja u Velikoj Britaniji. Rezultati pokazuju da je pandemija pogoršala stanje kod 83% učesnika, odnosno 26% je navelo da za vrijeme pandemije nije moglo dobiti stručnu podršku, da su postojeće vršnjačke grupe podrške i usluge licem u lice otkazane, a podrška telefonom ili putem interneta nije bila adekvatna opcija za neke mlade ljude (Dautbegović, 2020).

5. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Uzorak empirijskog istraživanja o strategiji suočavanja sa COVIDOM-19 i odnos prema akademskom postignuću studenata socijalnog rada, obuhvatio je ukupno 33 ispitanika, studente treće godine i magistarskog studija. Ovo je ujedno broj ispitanika na kojem je baziran nastavak istraživanja. Cilj provedenog istraživanja je da se ispita i utvrdi u kojoj mjeri i na koji način je COVID-19 utjecao na svakodnevni život studenata socijalnog rada i na njihova akademska postignuća za vrijeme i nakon pandemije.

Istraživanje je provedeno na prostoru Kantona Sarajevo, odnosno na Fakultetu političkih nauka Univerziteta u Sarajevu, na odsjeku Socijalni rad. Anketni upitnik je urađen pomoću Google alata i elektronskim putem dostavljen ispitanicima. S obzirom da je anketne upitnike popunilo 33 relevantna ispitanika, može se zaključiti da su ispunjeni istraživački zahtjevi, odnosno da je uzorak istraživanja reprezentativan. Anketno istraživanje je vršeno tokom 2024. godine.

Anketni upitnik se sastoji od 30 strukturiranih pitanja od kojih su sva pitanja zatvorenog tipa sa ponuđena tri ili više odgovora. Prilikom sastavljanja anketnog upitnika, odnosno određivanja redoslijeda pitanja, primjenjena je tehnika lijevka. Počelo se sa pitanjima šireg sadržaja, a onda se sadržaj pitanja postepeno sužavao. S obzirom na prikrivenost ciljeva istraživanja, sva su pitanja u anketnom upitniku sa neprikrivenim ciljevima. Prvi dio ankete je obuhvatio opće informacije o ispitanicima dok se ostalim pitanjima istraživao utjecaj virusa COVID-19 na mentalno zdravlje studenata i njihove strategije suočavanja sa stresom koji je izazvala ova pandemija. Također se istraživala i veza, odnosno utjecaj izmjena u obrazovanju uzrokovana COVIDOM-19 na akademsko postignuće studenta.

Podaci prikupljeni anketnim upitnikom su naknadno unešeni u Excelov dokument, a zatim obrađeni tako da se podaci mogu predstaviti pomoću grafikona, sa ciljem dobijanja novih saznanja o istraživanoj problematici. Podaci dobijeni anketiranjem ciljne grupe ispitanika su sređeni, obrađeni, analizirani i interpretirani, što je prikazano u nastavku rada.

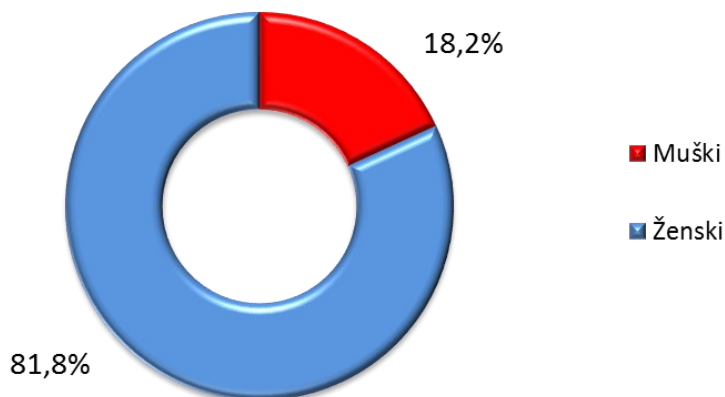
5.1. Analiza rezultata istraživanja

Analiza rezultata istraživanja je provedena kroz nekoliko koraka, uključujući pregled svih postavljenih pitanja, analizu odgovora na ta pitanja, identifikaciju dominantnih trendova ili stavova među ispitanicima, kao i tumačenje dobijenih podataka. Cilj provedene analize je pružanje dubljeg uvida u načine na koje studenti socijalnog rada percipiraju pandemiju COVID-19, kako se nose s njom i kako to utječe na njihovo akademsko postignuće.

Ova analiza također pruža uvid u dominantne stavove i percepcije studenata o pandemijskim uslovima, efektima online nastave te njihovom emocionalnom stanju i strategijama suočavanja sa stresom. Kroz dublju analizu rezultata istraživanja, moguće je razumjeti kompleksnost interakcije između pandemije, strategija suočavanja i akademskog postignuća studenata socijalnog rada.

5.1.1. Demografski podaci o ispitanicima

Grafikon 1: *Spol ispitanika*

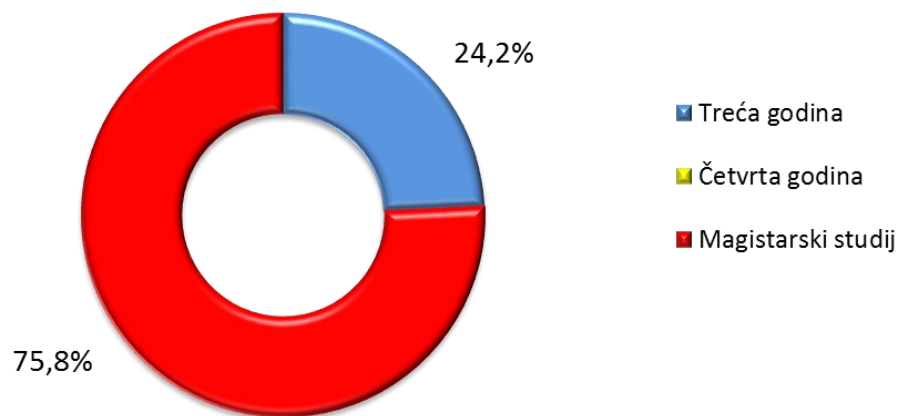


Analiza odgovora na pitanje o spolu ispitanika pruža uvid u distribuciju spola među ispitanicima istraživanja. Od ukupno 33 ispitanika, njih 6 ili 18,2% je bilo muškog spola, dok je ispitanica bilo 27 ili 81,8%. Dobijeni rezultati ukazuju na značajno veću zastupljenost žena u istraživanju u odnosu na muškarce.

Dobijeni rezultati istraživanja pokazuju značajnu disproporciju između broja muških i ženskih ispitanika u istraživanju. Razumijevanje ove distribucije može biti korisno pri interpretaciji rezultata istraživanja, posebno kada se analiziraju stavovi ili percepcije koje

moгу varirati između spolova. Također, može potaknuti na razmišljanje o inkluzivnosti istraživačkih praksi i potrebi za boljim uključivanjem različitih spolova u istraživanje.

Grafikon 2: Godina studija



Studenti različitih godina studija imaju različite nivoe iskustva u socijalnom radu i akademskim obavezama. Obzirom da studenti mlađih godina nisu bili studenti socijalnog rada u vrijeme pandemije, u rezultate istraživanja su uvršeni samo odgovori studenata starijih godina studija. Kao što je u uvodnom dijelu poglavlja o rezultatima istraživanja navedeno, u analizu su uzeti studenti treće godine, kao i studenti magistarskih studija iz razloga relevantnosti.

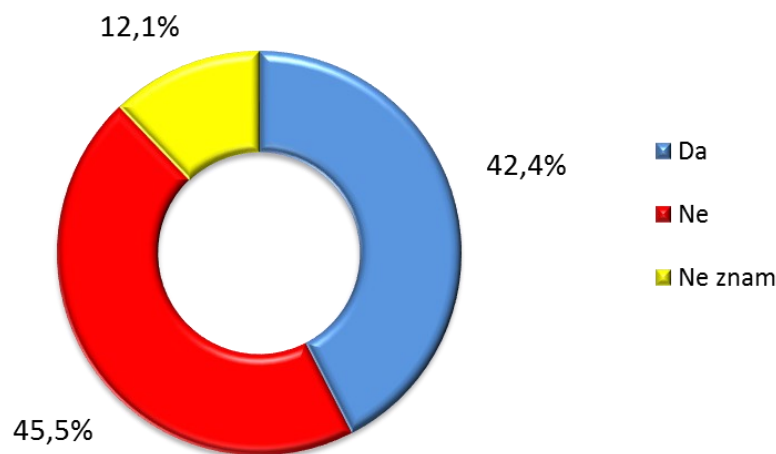
Od ispitanika sa treće godine, u istraživanju je učestvovalo 8 studenata ili 24,2% ispitanika, dok je sa magistarskih studija bilo 25 studenata ili 75,8% ispitanika. Grupa sa magistarskih studija predstavlja najveći udio studenata u uzorku.

Ova analiza pokazuje distribuciju studenata prema godinama studija u istraživanju. Razumijevanje ove distribucije može biti korisno pri interpretaciji rezultata istraživanja, posebno kada se analiziraju stavovi ili percepcije koje mogu varirati ovisno o godini studija. Također, može potaknuti na razmišljanje o potrebama i izazovima studenata u različitim fazama njihovog akademskog puta.

Relevantnost uzorka baziranog na godini studija studenata socijalnog rada ključno je za dobijanje dubljeg uvida u njihove strategije suočavanja s pandemijom COVID-19 i utjecaj koji to ima na njihovo akademsko postignuće. Integracija ove varijable u istraživanje

omogućuje prilagođavanje analize i preporuka kako bi se bolje adresirale specifične potrebe i izazovi studenata u različitim fazama njihovog studijskog puta.

Grafikon 3: Studenti koji su bili bolesni od virusa COVID-19



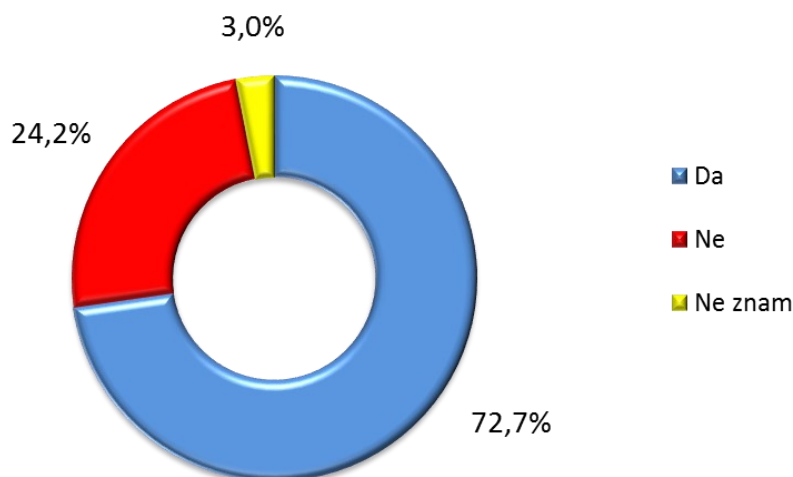
Dobijeni odgovori na ovo pitanje pružaju uvid u iskustva studenata s bolešću koju izaziva virus COVID-19. Analiza rezultata je korisna za razumijevanje prevalencije virusa među studentskom populacijom, njihovu svijest o vlastitom zdravlju te njihovu sposobnost ili volju za praćenjem svog zdravstvenog stanja. Od ukupnog broja ispitanika, 14 studenata ili 42,4% je izjavilo je da su bili bolesni od virusa COVID-19. Ovi odgovori pružaju jasan uvid u to da je određeni broj studenata imao iskustva s ovom bolešću. Da nije bilo bolesno od ovog virusa, izjasnilo se 15 studenata ili 45,5% ispitanika. Ovi odgovori ukazuju na to da postoje studenti koji nisu bili izloženi ili zaraženi ovim virusom.

Zanimljivo je da je određeni broj studenata (4 ili 12,1%) izjavilo da ne zna jesu li bili bolesni od virusa COVID-19. Ovi odgovori mogu ukazivati na nedovoljnu svijest ili informisanost studenata o svojim zdravstvenim stanjima ili na nesigurnost u prepoznavanju simptoma bolesti. Obzirom da je u početku pandemije bilo mnogo nepoznanica u smislu pouzdanog testa kojim bi se potvrdilo ili negiralo prisustvo virusa, ovakva struktura dobijenih rezultata ukazuje upravo na nesigurnost studenata u prepoznavanju simptoma COVIDA-19.

Analiza ovih odgovora ukazuje da je virus COVID-19 imao određeni utjecaj na studentsku populaciju, s određenim brojem studenata koji su direktno ili indirektno bili pogođeni bolešću. Također se ukazuje na potrebu daljnjeg obrazovanja i informisanja

studentata o zdravstvenim aspektima COVIDA-19, kako bi se povećala svijest i sposobnost prepoznavanja simptoma te pravilno postupanje u slučaju izloženosti ili oboljenja.

Grafikon 4: *Studenti koji su imali slučajeve COVID-19 pozitivnih članova bliže porodice ili bliskih prijatelja*

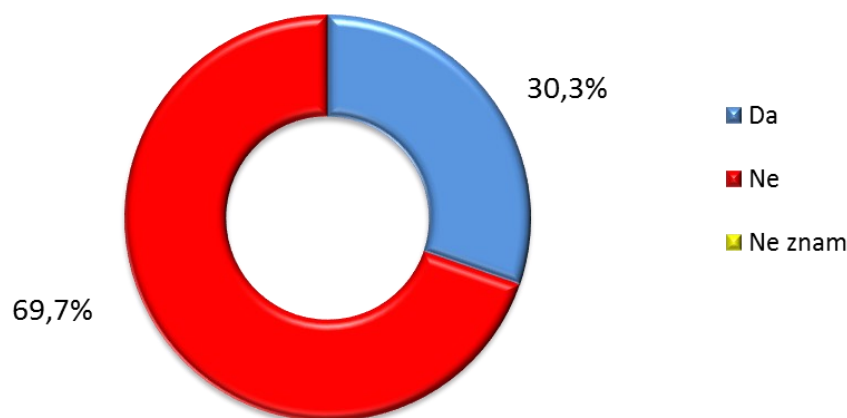


Odgovori na pitanje „da li ste imali slučajeve COVID-19 pozitivnih članova bliže porodice ili bliskih prijatelja? pružaju nam uvid u stepen izloženosti studenata virusu COVID-19 putem njihove bliže okoline.

Najveći broj ispitanika, njih 24 ili 72,7% je reklo da je imalo u porodici ili među bliskim prijateljima slučajeve COVID-19 pozitivnih osoba, što nam sugerira da je većina studenata bila direktno pogođena pandemijom COVID-19 putem svoje bliske okoline. Da nije imalo je odgovorilo 8 ispitanika ili 24,2% i „ne znam“ je odgovorio jedan student ili 3% ispitanih. Ovi odgovori mogu ukazivati na nedovoljnu informisanost ili nedostatak svijesti kod određenog broja studenata o zdravstvenom stanju svojih bliskih osoba.

Prezentirani podaci ukazuju da je na žalost većina studenata bila izložena virusu COVID-19 putem svoje bliske okoline, što može utjecati na njihovu percepciju rizika i opreznost u vezi s pandemijom. Također, ističe se važnost informiranja i educiranja studenata o mjerama prevencije te podrška koja im je potrebna kako bi se smanjila mogućnost širenja virusa unutar njihove zajednice.

Grafikon 5: *Studenti koji su u svom najbližem okruženju imali slučaj teškog oboljenja, odnosno prošli kroz iskustvo prijetnje gubitkom ili gubitka bliske osobe*

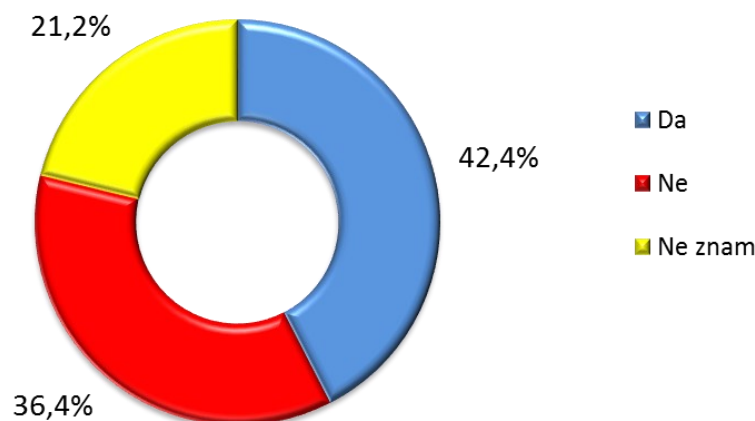


Odgovori na ovo pitanje, pružaju uvid u emocionalno i psihološko iskustvo studenata koji su imali iskustvo prijetnje gubitkom ili čak gubitak bliske osobe uzrokovano komplikacijama izazvanim virusom COVID-19.

Kroz istraživanje je utvrđeno da je 10 studenata ili 30,3% ispitanika izjavilo da su imali slučaj teškog oboljenja ili iskustvo prijetnje gubitkom bliske osobe. Ovakvi odgovori ukazuju na to da postoji manji, ali značajan broj studenata koji su se suočili s ozbiljnim zdravstvenim izazovima ili prijetnjom gubitka bliske osobe. Od ukupnog broja anketiranih, 23 studenta ili 69,7% ispitanika je izjavio je da nisu imali takvo iskustvo u svom najbližem okruženju. Ovakav rezultat je ipak ohrabrujući jer potvrđuje da većina studenata nije bila izložena ovom teškom iskustvu kao što je strah od gubitka bliske osobe u svom neposrednom okruženju. Nije bilo ispitanika koji su izjavili da ne znaju da li su imali ovakvo iskustvo.

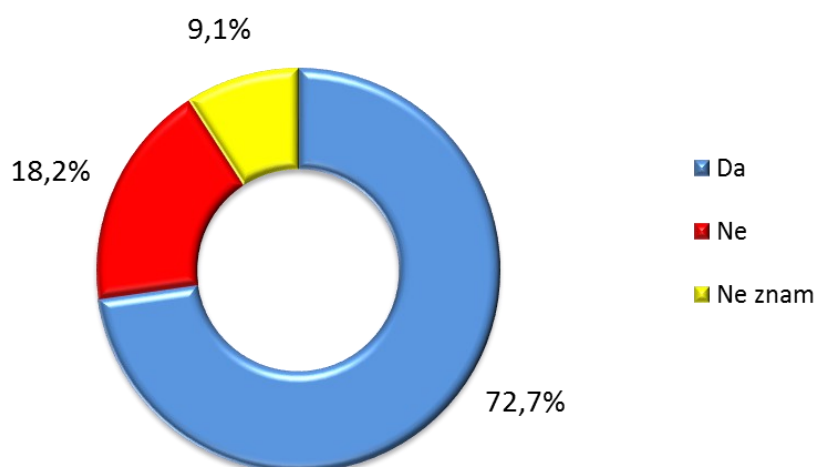
Prezentirani podaci ukazuju da, iako većina studenata nije direktno iskusila slučaj teškog oboljenja uzrokovano virusom COVID-19 ili prijetnju gubitka bliske osobe u svom najbližem okruženju, postoji manji broj onih koji su se suočili s tim izazovima. Ovi rezultati mogu ukazivati na potrebu podrške i resursa za studente koji se suočavaju s takvim stresnim situacijama, te na važnost emocionalne i psihološke podrške u akademskom okruženju.

5.1.2. Strategije suočavanja sa Covidom-19

Grafikon 6: Studenti koji su se osjećali depresivno tokom pandemije

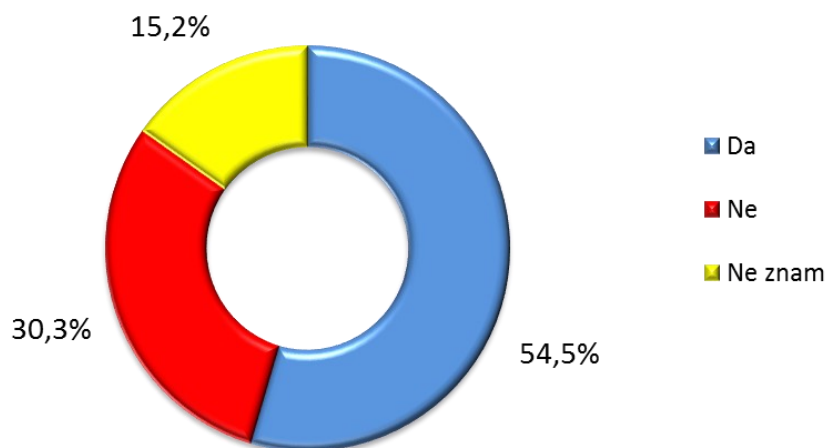
Analizom odgovora na ovo pitanje, direktno dobijamo uvid u mentalno zdravlje studenata tokom vremena pandemije COVID-19. Obzirom da je od ukupno 33 ispitanika, čak 14 studenata ili 42,4% ispitanika, izjavilo da se osjećalo depresivno tokom pandemije, možemo zaključiti da je značajan dio studentske populacije bio pogođen depresivnim simptomima tokom vremena pandemije, što svakako može biti rezultat izolacije, stresa, i promjena u svakodnevnom životu. Da se nisu osjećali depresivno tokom pandemije izjavilo je 12 studenata ili 36,4% ispitanika. Ovi odgovori sugerišu da postoji značajan broj studenata koji nisu iskusili depresiju u tom razdoblju, što može biti rezultat različitih strategija suočavanja s izazovima ili podrške koju su primali. Obzirom da je 7 studenata ili 21,2% ispitanika izjavilo da ne zna jesu li se osjećali depresivno tokom pandemije, to može ukazivati na nedostatak svijesti ili razumijevanja vlastitih emocionalnih stanja kod tih studenata, ili možda na varijabilnost u njihovim osjećajima tokom pandemije. Obzirom na značajnu razliku u spolu ispitanika (6 muških i 27 ženskih), kao i na osnovu uvida u dobijene odgovore, u prosjeku, studentice imaju značajno više vrijednosti depresivnosti u odnosu na studente.

Dobijeni rezultati istraživanja pokazuju da je pandemija COVID-19 imala značajan utjecaj na mentalno zdravlje studenata, s većinom ispitanih koji su se osjećali depresivno u nekom trenutku tokom pandemije. Ovo dalje ukazuje na važnost pružanja mentalne zdravstvene podrške i resursa studentima kako bi se nosili s izazovima i stresom koji su proizašli iz pandemije.

Grafikon 7: Studenti koji su bili pod stresom tokom pandemije

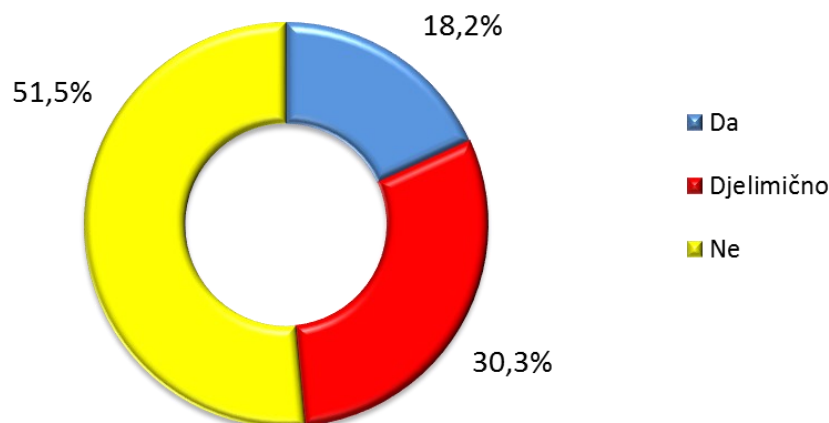
Na pitanje „*da li smatrate da ste tokom pandemije bili pod stresom*“, čak 24 studenta ili 72,7% ispitanika je odgovorilo sa „Da“. Odgovori na ovo pitanje pružaju uvid u emocionalno iskustvo studenata tokom vremena pandemije COVID-19. Obzirom da je većina studenata doživjela stres u nekom obliku tokom vremena pandemije, to se može posmatrati kao rezultat različitih faktora kao što su izolacija, promjene u rutini, online nastava, finansijske brige ili strah od bolesti. Ipak, od ukupnog broja anketiranih, 6 studenata ili 18,2% ispitanika, je izjavilo da nisu bili pod stresom tokom pandemije. Ovi odgovori ukazuju da postoji manji, ali značajan broj studenata koji nisu osjećali stres tokom pandemije, što može biti rezultat različitih strategija suočavanja s izazovima ili podrške koju su primali. I kod ovog pitanja ima ispitanika (3 studenta ili 9,1% ispitanika) koji su izjavili da ne znaju jesu li bili pod stresom tokom pandemije. Ovakvi odgovori uglavnom ukazuju na nedostatak svijesti ili razumijevanja vlastitih emocionalnih stanja kod tih studenata, ili možda na promjenjivost u njihovim osjećajima tokom pandemije. Značajna razliku u spolu ispitanika i ovdje je dovela do očekivanog rezultata istraživanja iz kojeg se vidi da je u prosjeku veći procenat studentica izjavio da je bio pod stresom tokom pandemije COVID-19 u odnosu na studente.

Analizom dobijenih odgovora možemo zaključiti da je pandemija COVID-19 imala značajan utjecaj na emocionalno stanje većine studenata, s nadpolovičnom većinom njih koji su izjavili da su bili pod stresom tokom tog vremena. Ovo naglašava potrebu za podrškom u očuvanju mentalnog zdravlja studenata tokom kriznih situacija poput pandemije, kao i važnost pružanja resursa i strategija za suočavanje sa stresom u akademskom okruženju.

Grafikon 8: *Studenti koji su se osjećali anksiozno tokom pandemije*

Kao i kod prethodnog pitanja i ovdje je cilj bio da se stekne uvid u emocionalno stanje studenata tokom vremena pandemije COVID-19, pa tako ne čudi da su i dobijeni rezultati slični. Na pitanje „*da li ste se tokom pandemije osjećali anksiozno*“, slično kao i kod prethodnog pitanja, 18 studenata ili 54,5% ispitanika je izjavilo da su se osjećali anksiozno tokom pandemije. Ovi odgovori ukazuju da je većina studenata doživjela anksioznost u nekom obliku tokom vremena pandemije. Ovo se može pripisati strahu od zaraze, izolaciji, promjenama u svakodnevnom životu ili drugim faktorima vezanim za pandemiju. Opet slično kao i kod prethodnog pitanja, 10 studenata ili 30,3% ispitanika je izjavilo da se nisu osjećali anksiozno tokom pandemije. Ovi odgovori ukazuju na to da postoji manji broj studenata koji nisu iskusili anksioznost tokom pandemije, što može biti rezultat različitih strategija suočavanja s izazovima ili podrške koju su primali. Za odgovor „Ne znam“ se opredjelilo 5 studenata ili 15,2%, što je sličan broj ispitanika kao i kod prethodnog pitanja. Ovi odgovori ukazuju na nedostatak svijesti ili razumijevanja vlastitih emocionalnih stanja tih studenata, ili možda na promjenjivost njihovih osjećaja tokom pandemije. I kod ovog pitanja negativna statistika ide na stranu studentica. Tokom istraživanja, utvrđeno je da je veći procenat studentica izjavio da je bio pod stresom tokom pandemije COVID-19 u odnosu na studente.

Dobijeni rezultati, koji pokazuju da je većina studenata doživjela neki oblik anksioznosti tokom vremena pandemije, ukazuju na širok spektar emocionalnih izazova s kojima su se suočavali. Važno je pružiti podršku i resurse za upravljanje anksioznošću studentima kako bi se smanjio negativan utjecaj pandemije na njihovo mentalno zdravlje i dobrobit.

Grafikon 9: *Studenti koji su imali problema sa snom tokom pandemije*

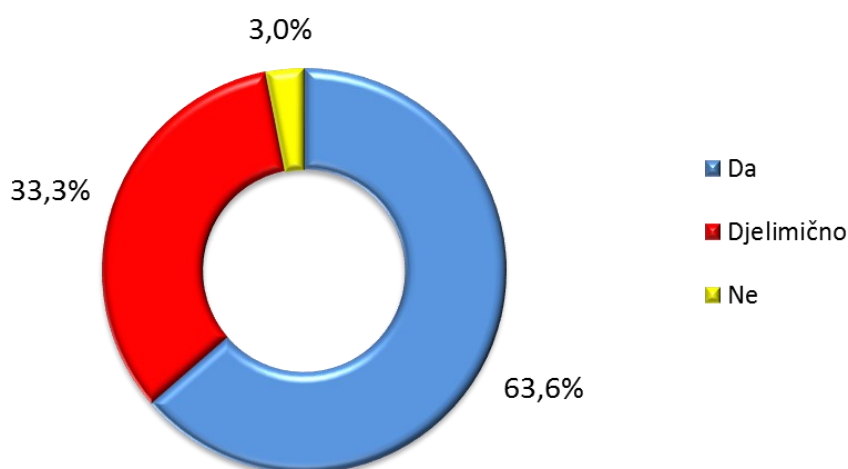
Kao i kod prethodnog pitanja i ovdje je cilj bio da se stekne uvid u emocionalno i psihičko stanje studenata tokom vremena pandemije COVID-19, pa tako ne čudi da su i dobijeni rezultati slični. Na pitanje „*da li ste imali problema sa snom tokom pandemije?*“, analiza odgovora pruža uvid u učestalost problema sa spavanjem među ispitanicima tokom pandemije COVID-19. Od ukupno 33 ispitanika, 6 ispitanika (ili 18,2%) odgovorilo je da su imali problema sa spavanjem. Ovaj podatak ukazuje da je manji, ali značajan broj studenata doživio probleme sa spavanjem tokom pandemije. Broj studenata koji su djelimično imali problema sa spavanjem tokom pandemije je 10 ili 30,3% ispitanika. Ovo ukazuje da je trećina ispitanika doživjela povremene ili manje intenzivne probleme sa spavanjem. Da nisu imali problema sa spavanjem tokom pandemije, izjasnilo se 17 studenata ili 51,5% ispitanika. Više od polovine ispitanika nije doživjelo probleme sa spavanjem tokom pandemije, što je svakako pozitivan pokazatelj. Iako većina ispitanika (oko 52%) nije imala problema sa spavanjem, značajan broj njih (oko 48%) je prijavio određene poteškoće sa spavanjem, bilo da su one bile stalne (18%) ili povremene (30%). Ovi rezultati ukazuju da je pandemija COVID-19 imala utjecaj na obrasce spavanja kod skoro polovine ispitanika, što je zabrinjavajuće s obzirom na važnost kvalitetnog sna za opće zdravlje i akademski uspjeh. Problemi sa spavanjem mogu biti uzrokovani različitim faktorima povezanim s pandemijom, uključujući stres, anksioznost, promjene u rutini, socijalna izolacija i brige o zdravlju i sigurnosti.

Na temelju ovih rezultata, preporučuje se razvijanje i implementacija programa podrške koji bi pomogli studentima da se nose s problemima sa spavanjem. To može uključivati radionice o higijeni sna, tehnike opuštanja, savjetovanje i pristup resursima za

mentalno zdravlje. Također je korisno promovisati svijest o važnosti kvalitetnog sna i njegovom utjecaju na akademski i lični život. Ukoliko se problemi sa spavanjem ne otklone u razumnom roku, mogu imati dugoročne negativne posljedice na mentalno zdravlje, akademski uspjeh i opće blagostanje studenata. Zato je važno pratiti i podržavati studente kako bi se osiguralo da imaju pristup potrebnim resursima i podršci za održavanje zdravih obrazaca spavanja.

Analiza odgovora na pitanje o problemima sa spavanjem tokom pandemije COVID-19 otkriva da gotovo polovina ispitanika (48%) doživljava određene poteškoće sa spavanjem. Ovi rezultati ukazuju na potrebu za ciljanim intervencijama i podrškom kako bi se poboljšala kvaliteta sna i opće blagostanje studenata. Implementacija programa koji će pomoći studentima da bolje upravljaju svojim spavanjem može imati pozitivan utjecaj na njihovo mentalno zdravlje i akademski uspjeh.

Grafikon 10: *Studenti kojima je bilo teško da prihvate promjene koje su nastupile usljed pandemije i mjere zaštite koje su bile preduzete*



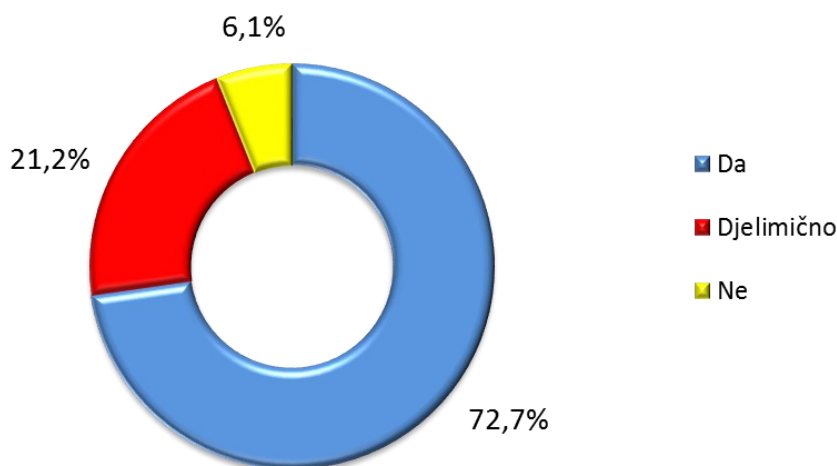
Analiza odgovora na pitanje „*da li Vam je bilo teško da prihvatite promjene koje su nastupile usljed pandemije i mjera zaštite koje su bile preduzete?*“ pruža uvid u nivo poteškoća s prihvaćanjem promjena među ispitanicima. Od ukupno 33 ispitanika, 21 ispitanik (ili 63,6%) je odgovorio da im je bilo teško prihvatiti promjene. Ovaj podatak ukazuje da je velika većina ispitanika imala značajne poteškoće s prihvaćanjem promjena uzrokovanih pandemijom i mjerama zaštite. Za odgovor „Djelimično“ se izjasnilo 11 ispitanika (33,3%) što ukazuje da trećina ispitanika doživljava umjerene teškoće, pri čemu su se suočili s

izazovima, ali su ih djelimično uspjeli prevladati. Samo jedan ispitanik (3%) se izjasnio da nije imao teškoće s prihvaćanjem promjena.

Više od dvije trećine ispitanika (oko 64%) navodi da su imali poteškoće s prihvaćanjem promjena, što ukazuje na značajan utjecaj pandemije na svakodnevni život i mentalno zdravlje studenata. Ovi rezultati pokazuju visok nivo stresa i anksioznosti među studentima zbog nepredviđenih promjena i neizvjesnosti. Trećina ispitanika (oko 33%) doživjela je umjerene teškoće, što ukazuje da su se neki studenti uspjeli djelimično prilagoditi, ali su i dalje osjetili značajan utjecaj promjena. Ovi studenti možda trebaju manje intenzivnu podršku, ali su i dalje važna ciljna grupa za intervencije.

Analiza odgovora na pitanje o prihvaćanju promjena uslijed pandemije COVID-19 otkriva da velika većina ispitanika (96,9%) doživljava poteškoće, bilo da su one potpune ili djelimične. Ovi rezultati naglašavaju potrebu za sveobuhvatnim i ciljanim intervencijama kako bi se podržali studenti u prilagođavanju na nove uslove i očuvanju njihovog mentalnog zdravlja i akademskog uspjeha.

Grafikon 11: Studenti koji su se osjećali zatočeno tokom pandemije i mjera koje su tada bile na snazi

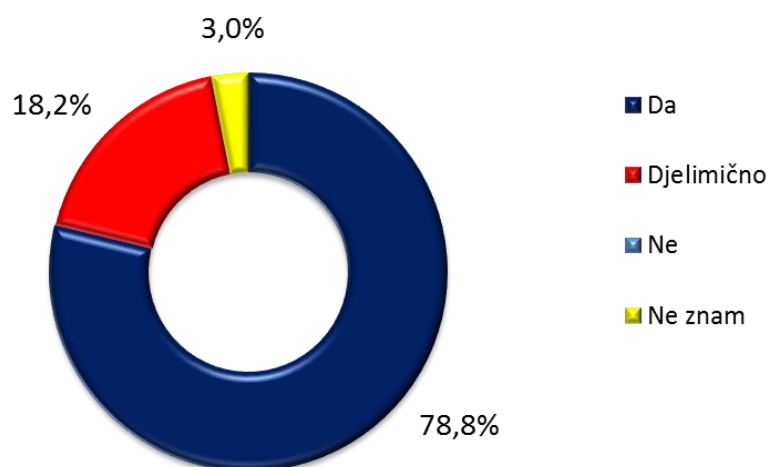


Analiza odgovora na pitanje „da li ste se osjećali zatočeno tokom pandemije i mjera koje su tada bile na snazi?“ pruža uvid u osjećaje ograničenosti i izolacije među ispitanicima tokom pandemije COVID-19. Naime, od ukupno 33 ispitanika, 24 ispitanika (72,7%) odgovorilo je da su se osjećali zatočeno. Ovaj podatak ukazuje da je velika većina ispitanika

doživjela osjećaj zatočenosti tokom pandemije i mjera zaštite. Odgovor „Djelimično“ je odabralo 7 ispitanika (ili 21,2%), što ukazuje da je petina ispitanika doživjela osjećaj ograničenosti, ali ne u potpunosti. Za odgovor „Ne“ se opredjelilo samo 2 ispitanika (ili 6,1%). Mali broj ispitanika nije doživio osjećaj zatočenosti, što ukazuje da su se uspjeli prilagoditi situaciji bez osjećaja ograničenosti.

Analiza odgovora na pitanje o osjećaju zatočenosti tokom pandemije COVID-19 otkriva da je velika većina ispitanika (93,9%) doživjela određeni stepen osjećaja zatočenosti, bilo potpuno ili djelimično. Ovi rezultati naglašavaju potrebu za ciljanom podrškom i intervencijama kako bi se smanjio osjećaj izolacije i poboljšalo mentalno zdravlje studenata. Implementacija programa koji potiču socijalnu povezanost, pružaju mentalnu podršku i nude fleksibilnost može značajno doprinijeti boljem prilagođavanju studenata na izazove pandemije.

Grafikon 12: *Studenti koji smatraju da su na opći stres utjecale svakodnevne vijesti i izvještaji medija o pandemiji*



Analiza odgovora na pitanje „*da li smatrate da su na opći stres utjecale svakodnevne vijesti i izvještaji medija o pandemiji?*“ pruža uvid u percepciju studenata o utjecaju medijskog izvještavanja na njihov stres tokom pandemije COVID-19.

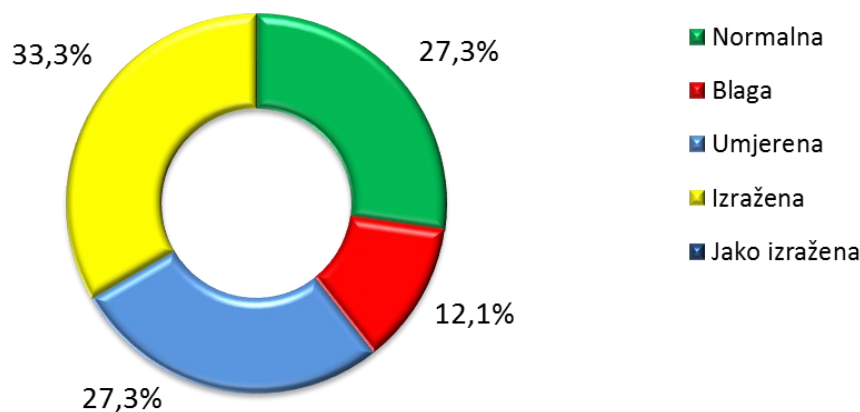
Od ukupno 33 ispitanika, 26 ispitanika (ili 78,8%) odgovorilo je da su svakodnevne vijesti i izvještaji medija o pandemiji utjecali na njihov opći stres. Ovaj podatak ukazuje da velika većina ispitanika percipira medijsko izvještavanje kao značajan faktor koji je doprinio povećanju stresa. Broj ispitanika (6 ispitanika ili 18,2%) koji djelimično smatraju

da su mediji utjecali na opći stres, ukazuje da su neki ispitanici osjetili utjecaj medija, ali nisu smatrali da je to glavni ili jedini faktor stresa.

Samo jedan ispitanik (3%) odgovorio je da ne zna da li su mediji utjecali na njegov opći stres. Ovaj podatak pokazuje da je vrlo mali broj ispitanika nesiguran u vezi s utjecajem medija. Dok niti jedan ispitanik nije odgovorio da mediji nisu utjecali na njihov opći stres. Ovaj rezultat ukazuje da svi ispitanici percipiraju barem neki utjecaj medija na njihov stres, bilo u potpunosti ili djelimično.

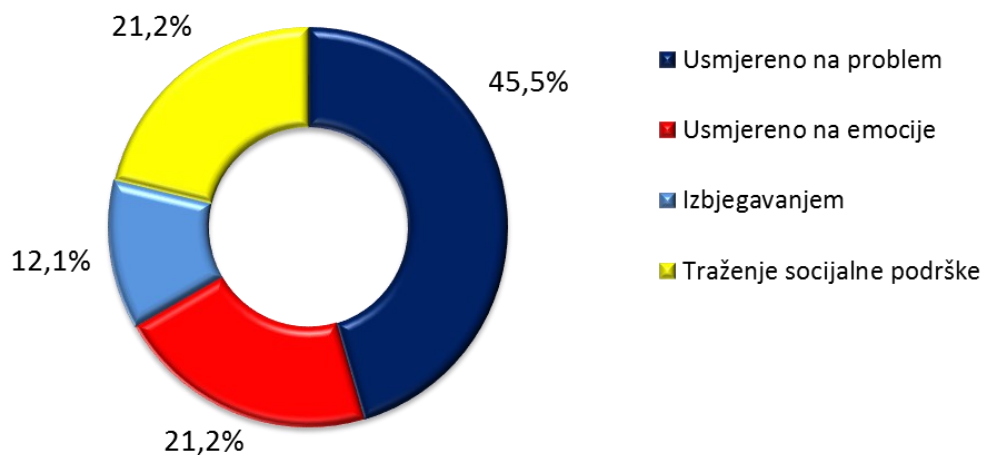
S obzirom da skoro 79% ispitanika smatra da su mediji utjecali na njihov opći stres, jasno je da medijsko izvještavanje ima značajnu ulogu u percepciji i iskustvu stresa među studentima. Ovi rezultati ukazuju na važnost odgovornog i uravnoteženog medijskog izvještavanja tokom kriznih situacija. U cilju prevencije i prevazilaženja ovakvih situacija, potrebno je promovisati medijsku pismenost među studentima kako bi mogli kritički analizirati informacije i smanjiti negativan utjecaj vijesti na njihovo mentalno zdravlje. Organizirati radionice i seminare o prepoznavanju pouzdanih izvora informacija i upravljanju medijskom potrošnjom. Također je potrebno povećati dostupnost resursa za mentalno zdravlje koji pomažu studentima da se nose sa stresom izazvanim medijskim izvještavanjem, uključujući savjetodavne usluge i grupe podrške. Pružiti studentima tehnike za smanjenje stresa kao što su vježbe opuštanja i upravljanje vremenom provedenim u konzumiranju medijskih sadržaja. Analiza odgovora na pitanje o utjecaju medijskog izvještavanja na opći stres tokom pandemije COVID-19 pokazuje da velika većina ispitanika (oko 97%) smatra da su mediji u određenoj mjeri doprinijeli njihovom stresu. Ovi rezultati naglašavaju važnost medijske pismenosti, podrške mentalnom zdravlju i odgovornog medijskog izvještavanja kako bi se smanjio negativan utjecaj vijesti na stres i mentalno blagostanje studenata. Implementacija ovih preporuka može pomoći studentima da bolje upravljaju stresom i poboljšaju svoje mentalno zdravlje tokom kriznih situacija.

Grafikon 13: Procjena studenata u pogledu izraženosti simptoma depresivnosti, anksioznosti ili stresa tokom pandemije



U grafikonu br. 13 prezentirani su rezultati istraživanja koji se odnose na izraženost simptoma depresivnosti, anksioznosti ili stresa kod studenata tokom pandemije. Odgovori na ovo pitanje pružaju dublji uvid u mentalno zdravlje studenata u to vrijeme. Od ukupnog broja ispitanika, 9 studenata ili 27,3% je izjavilo je da nije imalo simptome depresivnosti, anksioznosti ili stresa tokom pandemije, odnosno da su simptomi bili u granici normalnih. Ovi odgovori sugeriraju da određeni broj studenata nije doživio navedene simptome, što može biti rezultat različitih faktora, uključujući individualnu otpornost ili podršku koju su dobili. Nešto manji broj (4 studenta ili 12,1% ispitanika) izjavilo je da su imali blage simptome. Ovi odgovori ukazuju na to da postoji manji broj studenata koji su iskusili blage simptome, što može ukazivati na početne ili manje izražene znakove emocionalne nelagodice. Kao i kod ispitanika koji su odabrali odgovor „normalno“, tako je isti broj ispitanika, odnosno 9 studenata (27,3% ispitanika) izjavilo je da su imali umjerene simptome. Ovi odgovori nam govore da je većina studenata iskusila umjereni nivo simptoma, što može ukazivati na značajan utjecaj pandemije na njihovo mentalno zdravlje. Najveći broj ispitanika je odabrao odgovor da su imali izražene simptome (11 studenata ili 33,3%), dok nije bilo ispitanika koji su smatrali da su imali „jako izražene“ simptome. Ovi odgovori ukazuju na to da je značajan broj studenata doživio ozbiljne ili vrlo ozbiljne simptome, što može biti zabrinjavajuće za njihovo mentalno zdravlje i zahtijevati daljnju podršku i intervencije.

Dobijeni rezultati istraživanja ističu potrebu za pružanjem adekvatne mentalno zdravstvene podrške i intervencija kako bi se smanjio negativan utjecaj pandemije na studentsku populaciju.

Grafikon 14: Metoda suočavanja sa stresom najprihvatljivija za ispitanika

Ovim pitanjem se od studenata tražilo da se izjasne o preferiranoj metodi suočavanja sa stresom, odnosno koja strategija je njima najprihvatljivije za suočavanje i upravljanje stresom tokom pandemije ili drugih izazovnih situacija.

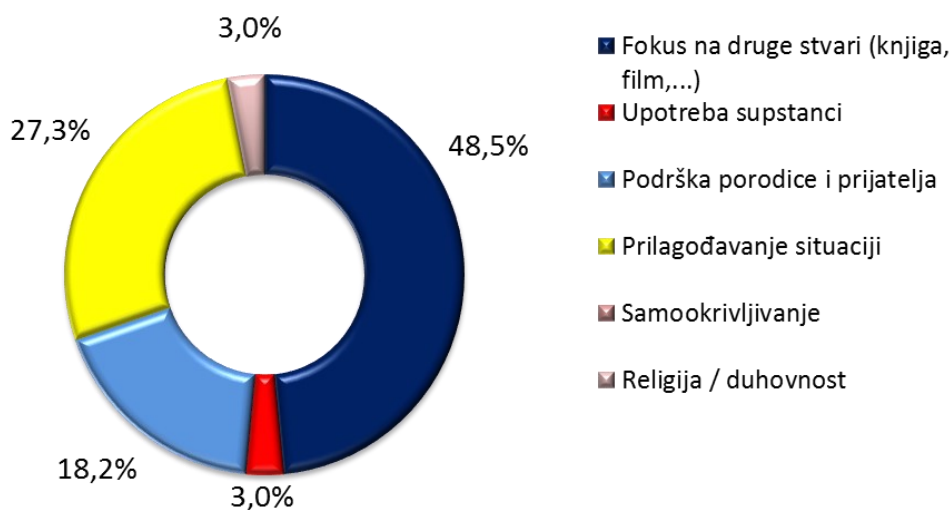
Za strategiju suočavanja usmjerenu na problem, izjasio se najveći broj ispitanika, odnosno 15 studenata ili 45,5% ispitanika. Ovakvi rezultati ukazuju na to da veliki broj studenata preferira suočavanje s izazovima direktno, fokusirajući se na identificiranje problema i traženje konkretnih rješenja. Strategiju suočavanja usmjerenu na emocije odabralo je 7 studenata ili 21,2% ispitanika. Ovi studenti se rađe fokusiraju na obradu i izražavanje svojih emocionalnih reakcija kako bi se nosili sa stresom.

Za strategiju suočavanja sa stresom izbjegavanjem opredjelilo se 4 studenta ili 12,1% ispitanika. To nam ukazuje da broj studenata sklon izbjegavanju stresnih situacija ili problema umjesto direktnog suočavanja s njima, nije značajan u ovoj populaciji.

Za strategiju traženja socijalne podrške, od ukupnog broja ispitanika, 7 studenata ili 21,2% ispitanika odabralo je ovu metodu suočavanja. Ovi odgovori sugerišu da određen broj studenata preferira traženje podrške od prijatelja, porodice ili drugih socijalnih mreža kao strategiju suočavanja sa stresom.

Analizom dobijenih odgovora dolazimo do saznanja da studenti koriste različite strategije suočavanja sa stresom, pri čemu strategija usmjerena na problem ima najveću popularnost. Razumijevanje preferiranih strategija suočavanja studenata može pomoći u razvoju ciljanih programa podrške za poboljšanje njihovog mentalnog zdravlja i dobrobiti tokom izazovnih vremena poput pandemije ili sličnih kriznih situacija.

Grafikon 15: Način suočavanja sa stresom izazvanim pandemijom virusa COVID-19 koji su koristili studenti

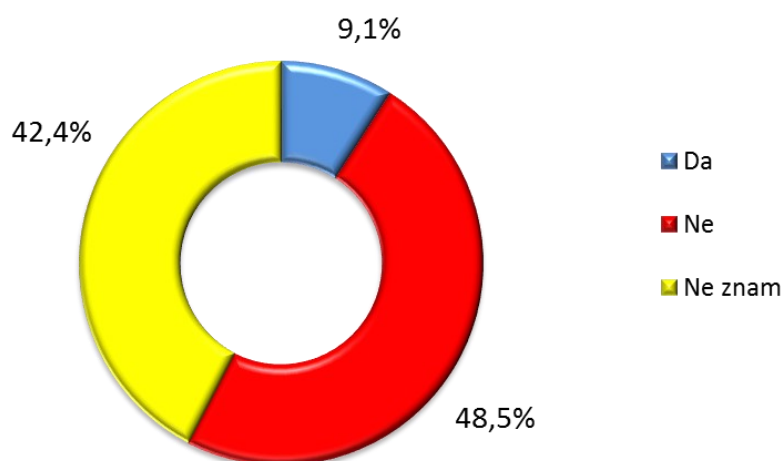


U grafikonu br. 15 prezentirani su rezultati istraživanja koji se odnose na način suočavanja sa stresom izazvanim pandemijom COVID-19 koji su studenti koristili kako bi se nosili s izazovima tog vremena. Od ukupnog broja ispitanika, 16 studenata ili 48,5% ispitanika je odabrala strategiju koja podrazumijeva fokus na druge stvari. Pod tim se misli na skretanje pažnje sa tada aktuelnog problema pandemije i baziranje na čitanje knjiga, slušanje muzike, gledanje serija i filmova, sportske aktivnosti u kontrolisanim uslovima itd. Ovi odgovori ukazuju da postoji značajan broj studenata koji su se suočavali sa stresom preusmjeravanjem svoje pažnje na druge aktivnosti ili interese kako bi smanjili emocionalnu napetost povezanu s pandemijom. Za upotrebu supstanci, kao način za suočavanje sa stresom, izjasnio se jedan student ili 3% ispitanika. Ovaj odgovor ukazuje na to da postoje i studenti koji su koristili supstance, poput alkohola, droga, tableta, kao način suočavanja sa stresom tokom pandemije, što može biti zabrinjavajuće za njihovo zdravlje i dobrobit. Za podršku porodice i prijatelja, kao načina suočavanja sa stresom, opredjelilo se 6 studenata ili 18,2% ispitanika. Ovi odgovori ukazuju na to da manji broj studenata traži podršku od svoje porodice i prijatelja kao važan resurs za suočavanje s pandemijom, što je pozitivna strategija koja može pružiti emocionalnu podršku i ohrabrenje. Prilagođavanje situaciji je odabralo 9 studenata ili 27,3% ispitanika. Ovi odgovori sugerišu da postoji značajan broj studenata koji su se prilagodili situaciji pandemije i pokušali se prilagoditi promjenama u svakodnevnom životu kako bi smanjili stres i anksioznost. Kao strategiju „samookrivljanja“ nije odabrao

nijedan student, dok je samo jedan student ili 3% ispitanika, odabralo „religiju / duhovnost“ kao strategiju suočavanja sa stresom tokom pandemije.

Ova analiza pokazuje raznolikost strategija suočavanja koje su studenti koristili tokom pandemije COVID-19. Iako su neki odabrali pozitivne strategije poput fokusa na druge stvari i podrške porodice i prijatelja, važno je obratiti pažnju na one koji su koristili manje adaptivne strategije poput upotrebe supstanci te pružiti im podršku i resurse za prevladavanje stresa na zdraviji način.

Grafikon 16: Studenti koji smatraju da je pandemija COVID-19 ostavila trajne posljedice na njihov odnos prema stresu

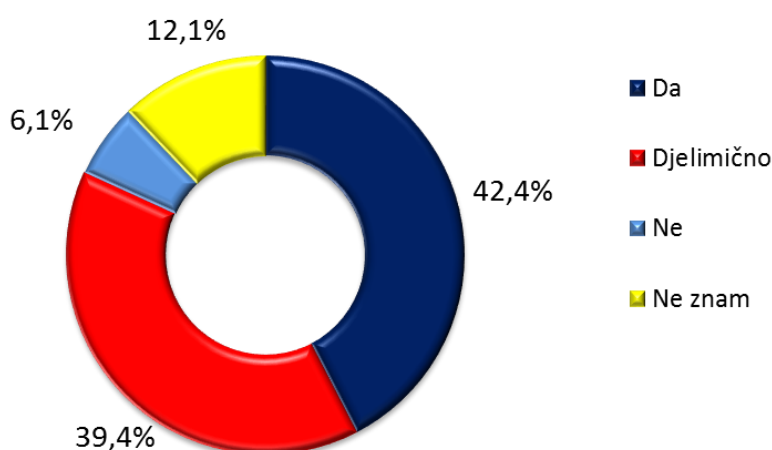


Odgovori na pitanje „da li smatrate da je pandemija COVID-19 ostavila trajne posljedice na Vaš odnos prema stresu“, pružaju uvid u promjene koje su studenti doživjeli u svojim percepcijama i pristupu stresnim situacijama. Za odgovor „da“ se opredjelilo samo 3 studenta ili 9,1% ispitanika. Ovi rezultati ukazuju da postoji mali broj studenata koji smatraju da je pandemija COVID-19 ostavila trajne posljedice na njihov odnos prema stresu. To može uključivati povećanu osjetljivost na stresne situacije, promjene u strategijama suočavanja ili veću svjesnost o važnosti upravljanja stresom.

Najveći broj ispitanika je odabrao opciju „ne“, čak 16 studenata ili 48,5% ispitanika. Ovi odgovori ukazuju na to da većina studenata vidi određeni utjecaj pandemije na njihov odnos prema stresu, ali nisu uvjereni u to da su posljedice trajne ili potpuno transformišu njihovu percepciju stresa. I na kraju, za odgovor „ne znam“ se izjasnilo 14 studenata ili 42,4% ispitanika. Ovako veliki broj studenata koji ne znaju da li je pandemija COVID-19 ostavila

trajne posljedice na njihov odnos prema stresu može biti rezultat nedovoljno razvijene svijesti o svom zdravstvenom stanju ili manjak interesovanja za ovu temu. To može biti rezultat individualne otpornosti, efikasnih strategija suočavanja ili manjeg utjecaja pandemije na njihov emocionalni i mentalni svijet. Dobijeni rezultati na ovo pitanje pokazuju da je većina studenata svjesna utjecaja pandemije COVID-19 na njihov odnos prema stresu, iako postoji raznolikost u percepciji koliko su te posljedice trajne. Razumijevanje kako su studenti percipirali ove promjene može pomoći u razvoju ciljanih intervencija za podršku njihovom mentalnom zdravlju i prilagođavanju na nove izazove koji proizlaze iz pandemije.

Grafikon 17: *Studenti koji su primijetili poboljšanje u mentalnom i emocionalnom zdravlju nakon završetka pandemije*



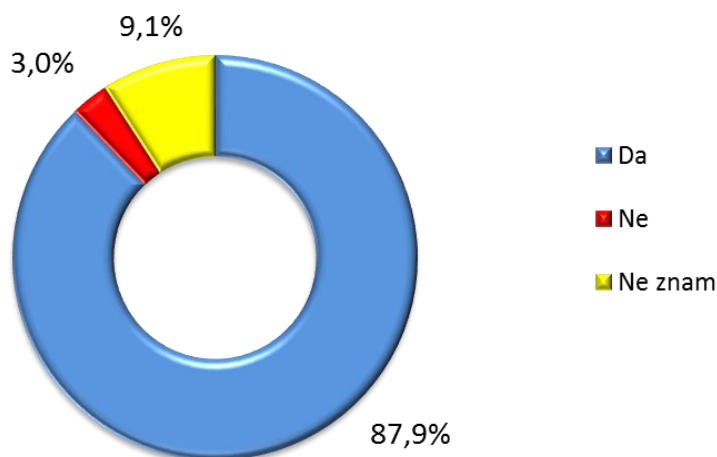
Analiza odgovora na pitanje „da li ste primijetili poboljšanje u mentalnom i emocionalnom zdravlju nakon završetka pandemije?“ pruža uvid u oporavak mentalnog i emocionalnog zdravlja studenata nakon završetka pandemije COVID-19. Od ukupno 33 ispitanika, 14 studenata ili 42,4% ispitanika, odgovorilo je da su primijetili poboljšanje u svom mentalnom i emocionalnom zdravlju nakon završetka pandemije. Ovaj podatak ukazuje da je značajan dio ispitanika osjetio pozitivan utjecaj završetka pandemije na svoje mentalno zdravlje. Odgovor „Djelimično“ je odabralo 13 studenata ili 39,4%, što ukazuje da su gotovo dvije petine ispitanika osjetile određeni napredak, ali i dalje imaju izazove u pogledu mentalnog zdravlja. Samo 2 studenta ili 6,1% ispitanike je odgovorilo da nisu primijetili poboljšanje. Iako mali broj ispitanika nije osjetio nikakav napredak u mentalnom i emocionalnom zdravlju, to ipak ukazuje na potrebu za dodatnom podrškom. Za odgovor „ne

znam“ su se opredjelila 4 studenta ili 12,1% ispitanika. Ovo ukazuje na određenu nesigurnost među ispitanicima u pogledu procjene svog mentalnog zdravlja.

Obzirom na dobijene rezultate, potrebno je nastaviti pružati resurse za mentalno zdravlje, uključujući savjetodavne usluge, terapijske radionice i grupe podrške, posebno za studente koji nisu primijetili poboljšanje ili su nesigurni u svoje stanje. Organizirati edukativne programe koji pomažu studentima da prepoznaju simptome mentalnih problema i nauče strategije za održavanje i poboljšanje mentalnog zdravlja. Redovno provoditi ankete i evaluacije kako bi se pratilo stanje mentalnog zdravlja studenata i identificirali studenti koji trebaju dodatnu podršku.

Analiza odgovora na pitanje o poboljšanju mentalnog i emocionalnog zdravlja nakon završetka pandemije COVID-19 pokazuje da značajan dio ispitanika (oko 42%) osjeća poboljšanje, dok još uvijek postoji značajna grupa (oko 39%) koja osjeća djelimično poboljšanje. Mali broj ispitanika (oko 6%) nije osjetio poboljšanje, a 12% ispitanika nije sigurno u svoje stanje. Ovi rezultati naglašavaju potrebu za kontinuiranom podrškom, edukacijom i praćenjem mentalnog zdravlja studenata kako bi se osigurao njihov potpuni oporavak i dobrobit.

Grafikon 18: Studenti koji su osjetili olakšanje nakon povlačenja mjera i vraćanja svega “na staro”

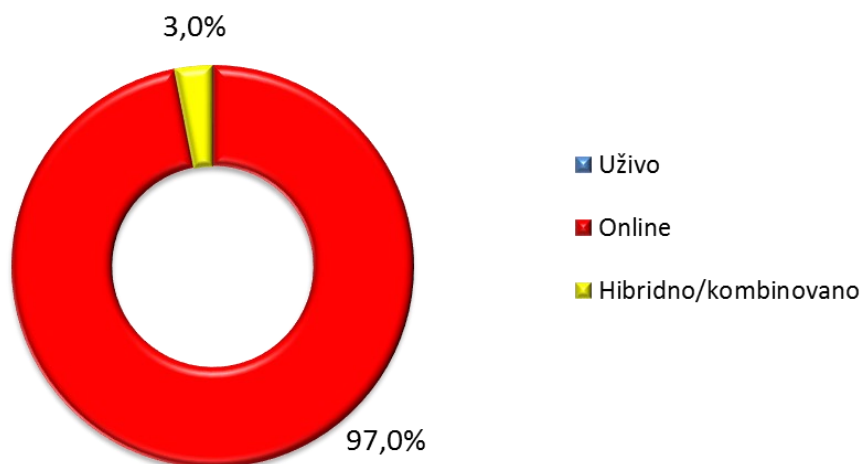


Analiza odgovora na pitanje „da li ste osjećali olakšanje nakon povlačenja mjera i vraćanja svega 'na staro'?“ pruža uvid u emocionalne reakcije studenata na završetak pandemijskih mjera i povratak normalnom načinu života. Od ukupno 33 ispitanika, 29

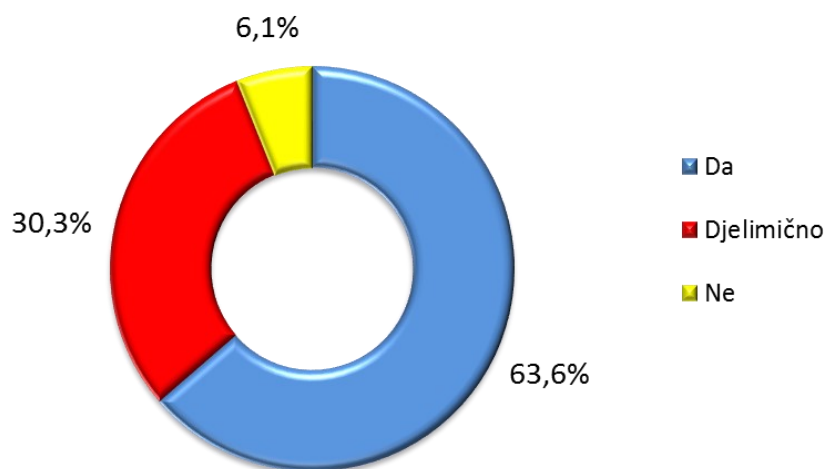
studenta ili 87,9% ispitanika odgovorilo je da su osjećali olakšanje nakon povlačenja mjera i vraćanja svega „na staro“. Ovaj podatak ukazuje da je velika većina ispitanika doživjela pozitivan emocionalni odgovor na završetak restriktivnih mjera. Samo jedan ispitanik ili 3% anketiranih je odgovorio da nije osjećao olakšanje. Ovo ukazuje da je vrlo mali broj ispitanika možda imao drugačije iskustvo ili percepciju u vezi s promjenom situacije. Za odgovor „ne znam“ se odlučilo 3 studenta ili 9,1%. Ovaj podatak pokazuje da postoji mali postotak ispitanika koji nisu sigurni kako se osjećaju u vezi s povratkom u normalu.

Obzirom na dobijene rezultate, potrebno je osigurati dostupnost psihološke podrške za studente kako bi se lakše nosili s tranzicijom iz pandemijskog perioda u normalan život. Također je moguće organizirati aktivnosti koje podstiču socijalnu interakciju i zajedništvo među studentima kako bi se ojačale društvene veze koje su možda bile narušene tokom pandemije. Podržavati inicijative koje pomažu studentima da se osjećaju povezano i uključeno u zajednicu. Analiza odgovora na pitanje o osjećaju olakšanja nakon povlačenja pandemijskih mjera pokazuje da je velika većina ispitanika (oko 88%) doživjela pozitivan emocionalni odgovor na povratak normalnim aktivnostima. Ovi rezultati naglašavaju važnost socijalne interakcije, fizičke slobode i uobičajenih rutina za mentalno i emocionalno zdravlje studenata. Implementacija preporučenih mjera podrške može dodatno poboljšati blagostanje studenata tokom post-pandemijskog perioda.

5.1.3. Utjecaj Covida-19 na akademsko postignuće studenata

Grafikon 19: Način odvijanja nastave na fakultetu tokom pandemije virusa COVID-19

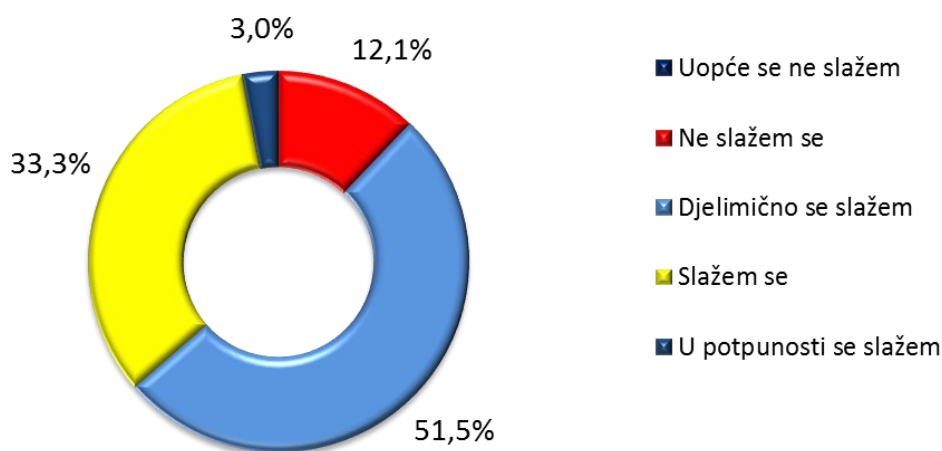
Grafikon broj 19. daje nam odgovore na pitanje o načinu održavanja nastave tokom pandemije COVID-19 koje su fakulteti morali napraviti kako bi nastavili s obrazovanjem i pored izazova sa kojima su se suočavali zbog pandemije. Da se nastava odvijala uživo nije odgovorio nijedan student, što je i razumljivo obzirom na mjere koje su u tom periodu bile na snazi u cijelom svijetu povodom situacije prouzrokovane pandemijom. Ovaj odgovor ukazuje na to da velika većina fakulteta ipak nije održavala nastavu uživo tokom pandemije, što je kao rezultat imalo zatvaranje institucija ili uvođenje ograničenja na društvena okupljanja radi sprečavanja širenja virusa. Čak 32 studenta ili 97% ispitanika odgovorilo je da se tokom pandemije odvijala online nastava. Ovi odgovori nam govore da je većina studenata socijalnog rada prešla na online nastavu kao odgovor na pandemiju COVID-19. Ovaj način rada omogućio je kontinuitet u obrazovanju uz minimalan rizik od širenja virusa među studentima i osobljem. Samo jedan student ili 3% ispitanika se izjasnio da se tokom pandemije odvijala hibridna nastava. Ovaj odgovor ukazuje na to da je manji broj studenata socijalnog rada smatra da je u primijeni bio i hibridni model nastave, odnosno kombinovao elemente online i uživo nastave. Odgovori na ovo pitanje pokazuju da je većina studenata socijalnog rada prešla na online nastavu, a da je zanemarljivo mali broj studenata odabrao kao odgovor hibridni model održavanja nastave. Ovi rezultati ukazuju na to koliko je bitno prilagođavanje kada je u pitanju održavanje redovne nastave u visokom obrazovanju kako bi se osiguralo kontinuirano obrazovanje uz provođenje mjera sigurnosti studenata i osoblja.

Grafikon 20: Studenti koji su tokom pandemije redovno prisustvovali online predavanjima

Odgovori na pitanje da li su studenti tokom pandemije redovno prisustvovali online predavanjima pruža uvid u to koliko je studenata bilo angažovano u novom virtualnom okruženju nastave. Najveći broj ispitanika (21 student ili 63,6%) je reklo da je redovno prisustvovalo online predavanjima. Ovi odgovori ukazuju na to da se ovdje radi o kategoriji studenata koji imaju disciplinu uprkos promjenama u načinu održavanja nastave. Određen broj studenata, tačnije njih 10 ili 30,3% odabralo je opciju „djelimično“. Ovi odgovori ukazuju na to da trećina studenata nije uvijek, odnosno redovno prisustvovala online predavanjima, zbog mnogih razlika kao što su tehničke poteškoće ili nedostatak motivacije u virtualnom okruženju.

Preostalih 2 studenta (6,1% ispitanika) odabralo je opciju „Ne“, što nam govori da manji broj studenata nije redovno prisustvovao online predavanjima tokom pandemije. Razlozi za to mogu uključivati tehničke poteškoće, nedostatak motivacije ili nedostatak adekvatne podrške za online učenje.

Ova analiza ukazuje na različit angažman studenata u online nastavi tokom pandemije. Iako su neki uspjeli redovno prisustvovati predavanjima, drugi su ipak imali određenih poteškoća. Detektovanje i rad na ovim poteškoćama može pomoći u razvoju strategija podrške kako bi se podstakao veći angažman studenata u online nastavi i osiguralo uspješno završavanje njihovih studija.

Grafikon 21: Procenat studenata koji su zadovoljni online predavanjima

Grafikon broj 21. daje odgovore na pitanje o zadovoljstvu online predavanjima i pruža uvid u stavove studenata prema novom virtualnom načinu nastave tokom pandemije.

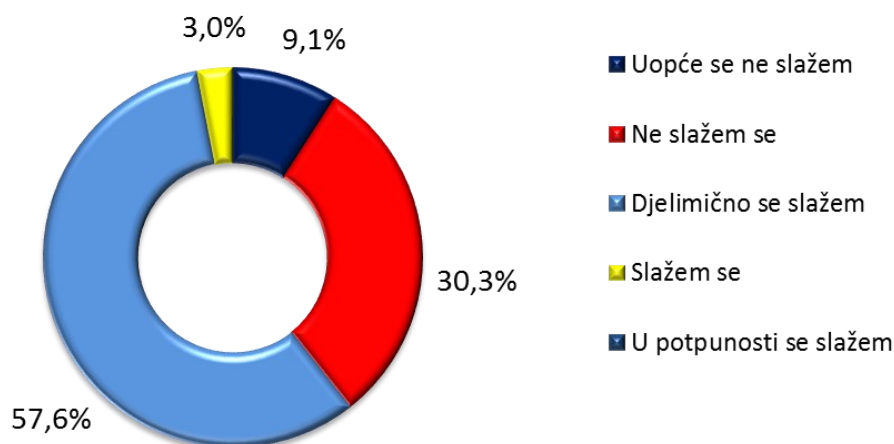
Odgovor „Uopće se ne slažem“ nije odabrao ni jedan student, dok je „Ne slažem se“ odgovorilo 4 studenata ili 12,1% ispitanika. Ovi odgovori nam govore da postoji manji broj studenata koji su nezadovoljni ili se uopće ne slažu s online predavanjima. Razlozi za nezadovoljstvo mogu uključivati tehničke poteškoće, nedostatak socijalne interakcije ili osjećaj manjka kvaliteta u online nastavi.

Za odgovor „Djelimično se slažem“ se izjasnio najveći broj studenata (17 studenata ili 51,5% ispitanika). Ovi odgovori ukazuju na to da postoji značajan broj studenata koji su djelimično zadovoljni online predavanjima i da imaju određene rezerve ili smatraju da postoji prostor za poboljšanje.

Odgovor „Slažem se“ dalo je 11 studenata ili 33,3% ispitanika, i „U potpunosti se slažem“ samo jedan student ili 3% ispitanika. Ovi odgovori nam ukazuju na to da većina studenata ipak izražava zadovoljstvo online predavanjima. To može ukazivati na uspješno prilagođavanje fakulteta online okruženju, kvalitetno izvođenje nastave ili pozitivno iskustvo studenata s online učenjem.

Odgovori na ovo pitanje ukazuju na različite stavove studenata prema online predavanjima tokom pandemije. Iako većina studenata izražava zadovoljstvo ili djelimično zadovoljstvo, postoje i oni koji su nezadovoljni ili imaju rezerve. Razumijevanje ovih stavova može pomoći u identifikovanju područja koji se trebaju poboljšati u online nastavi.

Grafikon 22: Procenat studenata koji smatraju da online predavanja predstavljaju izuzetan način socijalne interakcije



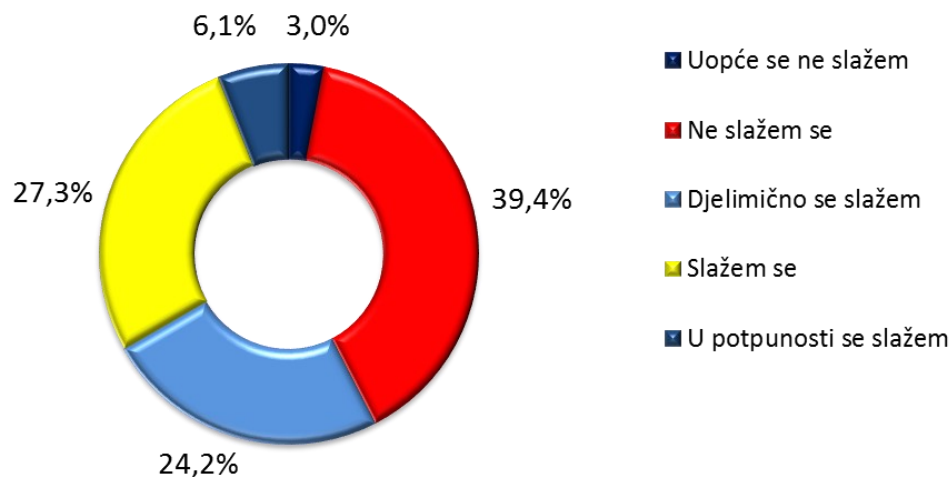
Odgovori na tvrdnju da online predavanja predstavljaju izuzetan način socijalne interakcije pruža uvid u to kako studenti doživljavaju interakciju u virtualnom okruženju nastave. „Uopće se ne slažem“ odgovorila su 3 studenta ili 9,1%, dok je njih 10 ili 30,3% reklo „Ne slažem se“. Ovi odgovori nam govore da određen broj studenata ne smatra online predavanja izuzetnim načinom socijalne interakcije. To može biti rezultat nedostatka neposredne komunikacije, osjećaja izolacije ili nedostatka prilike za spontani kontakt s kolegama.

Za opciju „Djelimično se slažem“, opredjelio se najveći broj studenata, tačnije njih 19 ili 57,6% ispitanika. Ovi odgovori ukazuju na to da najveći broj studenata smatra da online predavanja djelimično podržavaju socijalnu interakciju, ali ipak ne u dovoljnoj mjeri da bi se smatrali izuzetnim načinom interakcije. Opciju „Slažem se“ izabrao je samo jedan student (ili 3% ispitanika), što nam govori da zanemarivo mali broj studenata vidi online predavanja kao izuzetan način socijalne interakcije. Razlozi za to mogu uključivati mogućnosti za grupni rad, diskusije putem platformi za učenje ili kvalitetne interakcije s kolegama i profesorima.

Nijedan student nije odabrao opciju „U potpunosti se slažem“, što ukazuje na to da se online predavanja ipak ne mogu smatrati izuzetnim načinom socijalne interakcije.

Ova analiza pokazuje da većina studenata ne doživljava online predavanja kao izuzetan način socijalne interakcije, dok manji broj studenata smatra da ta interakcija postoji u određenoj mjeri, što može pomoći kod razumijevanja u poboljšanju online nastave kako bi se podstakla socijalna interakcija i osiguralo bolje iskustvo učenja za sve studente.

Grafikon 23: Procenat studenata koji smatraju da online predavanja (makar u vidu kombinovanog tipa nastave) treba da opstanu i dalje, bez obzira na to što sada postoje uslovi za nastavu uživo

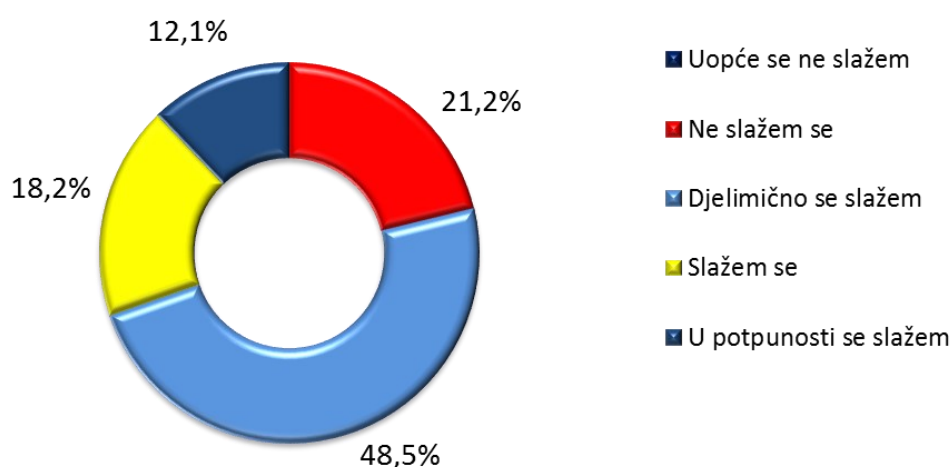


Odgovori na tvrdnju „*smatram da online predavanja (makar u vidu kombinovanog tipa nastave) treba da opstanu i dalje, bez obzira na to što sada postoje uslovi za nastavu uživo*“, daju uvid u stavove studenata prema održavanju online ili kombinovane nastave i nakon što su se stvorili uslovi za povratak na nastavu uživo. Od ukupno 33 ispitanika, samo jedan ispitanik ili 3%, je odgovorio da se uopće ne slaže s tvrdnjom da bi online predavanja trebala opstati. Ovaj podatak ukazuje na vrlo mali broj studenata koji su čvrsto protiv ideje održavanja online predavanja. Za odgovor „ne slažem se“, opredjelilo se 13 ispitanika ili 39,4% anketiranih studenata. Ovo ukazuje da značajan broj studenata preferira isključivo nastavu uživo i ne vide vrijednost u zadržavanju online formata. Odgovor „djelimično se slažem“, odabralo je 8 studenata ili 24,2% ispitanika. Ovaj podatak pokazuje da postoji grupa studenata koja vidi određene prednosti u online ili kombinovanoj nastavi, ali nisu potpuno uvjereni u njenu potrebu. Sa navedenom tvrdnjom se slaže 9 studenata ili 27,3% ispitanika. Ovo ukazuje na značajan broj studenata koji smatraju da online ili kombinovana nastava ima svoje prednosti i da bi trebala opstati. „U potpunosti se slaže“ samo 2 studenta ili 6,1% ispitanika. Ovo pokazuje mali broj studenata koji su čvrsti zagovornici zadržavanja online predavanja.

Rezultati pokazuju da su stavovi studenata prema online nastavi prilično podijeljeni. Obzirom na ovakvu razliku u mišljenjima, fakulteti bi mogli razmotriti implementaciju hibridnih modela nastave koji kombinuju prednosti oba formata. Ovo bi moglo uključivati opcionalne online resurse ili snimke predavanja za studente koji preferiraju tu opciju.

Analiza odgovora na tvrdnju o održavanju online nastave nakon povlačenja pandemijskih mjera pokazuje podijeljene stavove među studentima. Dok neki vide prednosti u fleksibilnosti i pristupačnosti online nastave, drugi preferiraju interakciju i strukturu nastave uživo. Implementacija fleksibilnih modela nastave koji kombinuju prednosti oba pristupa mogla bi zadovoljiti različite potrebe studenata i unaprijediti ukupno obrazovno iskustvo.

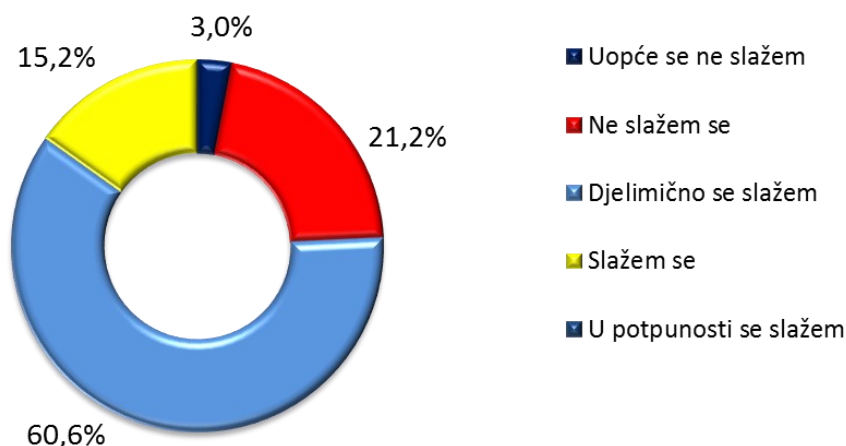
Grafikon 24: Procenat studenata koji smatraju da je pandemija COVID-19 imala negativne posljedice na upoznavanje i druženje s kolegama



Grafikon broj 24. prikazuje odgovore na tvrdnju da je pandemija COVID-19 imala negativne posljedice na upoznavanje i druženje s kolegama i pruža uvid na utjecaj pandemije na socijalnu interakciju studenata. „Uopće se ne slažem“ nije odgovorio nijedan ispitanik, dok je „Ne slažem se“ reklo njih 7 ili 21,2%. Ovi odgovori nam pokazuju da postoji manji broj studenata koji ne vide pandemiju COVID-19 kao uzrok negativnih posljedica na njihovo upoznavanje i druženje s kolegama, što je zasnovano na individualnim iskustvima ili percepciji da su se i dalje mogli družiti na odgovarajući način uprkos pandemiji. „Djelimično se slažem“ odgovorilo je čak 16 studenata (ili 48,5% ispitanika), što ukazuje na to da najveći broj studenata smatra da je pandemija imala djelimično negativan utjecaj na njihovo upoznavanje i druženje s kolegama. Odgovor „Slažem se“ dalo je 6 studenata ili 18,2% i „U potpunosti se slažem“ 4 studenta ili 12,1% ispitanika, što ukazuje na to određen broj studenata doživljava pandemiju COVID-19 kao faktor koji je imao negativan utjecaj na njihovo upoznavanje i druženje s kolegama. Ovo se može pripisati osjećaju izolacije, nedostatku fizičke prisutnosti s kolegama ili ograničenja u organizovanju društvenih aktivnosti.

Ova analiza pokazuje da većina studenata vidi pandemiju COVID-19 kao faktor koji je imao negativan utjecaj na njihovo upoznavanje i druženje s kolegama, što može pomoći u razvoju strategija za održavanje socijalne povezanosti i podrške studenata tokom pandemije ili drugih izazovnih vremena.

Grafikon 25: Procenat studenata koji smatraju da je kvalitet interakcije sa drugim studentima tokom online predavanja bio adekvatan



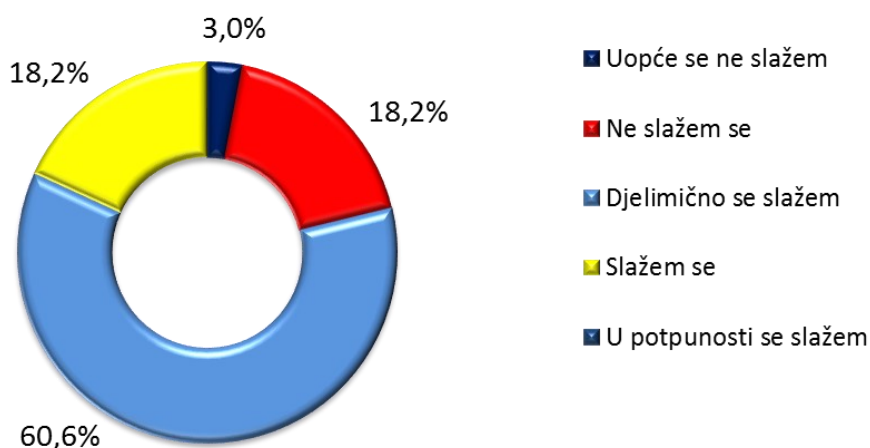
Kada je u pitanju kvalitet interakcije sa drugim studentima tokom online predavanja, analiza odgovora pruža uvid u zadovoljstvo studenata s nivoom socijalne interakcije u virtualnom okruženju nastave. Analiza odgovora na tvrdnju „kvalitet interakcije sa drugim studentima tokom online predavanja je bio adekvatan“, ispituje kako studenti procjenjuju kvalitet međusobne interakcije tokom online predavanja. S obzirom na izazove koje je donijela pandemija COVID-19, važan je uvid u to kako su studenti percipirali kvalitet svojih interakcija sa kolegama u online okruženju. Od ukupno 33 ispitanika, samo jedan student ili 3% ispitanika je odgovorio da se uopće ne slaže sa tvrdnjom da je kvalitet interakcije bio adekvatan. Ovaj mali procenat ukazuje na to da postoji mali broj studenata koji su izuzetno nezadovoljni interakcijom u online formatu. Sedam studenata ili 21,2% ispitanika je odgovorilo da se ne slaže sa tvrdnjom, što pokazuje značajniji procenat studenata koji su smatrali da je interakcija bila neadekvatna, ali ne i u potpunosti nezadovoljavajuća. Čak 20 studenata ili 60,6% ispitanika je odgovorilo da se djelimično slaže sa tvrdnjom. Ovaj dominantan procenat ukazuje da većina studenata smatra da je kvalitet interakcije bio donekle adekvatan, ali da i dalje ima prostora za poboljšanje. Odgovor „slažem se“ je odabralo 5 studenata ili 15,2% ispitanika, što ukazuje na manji broj studenata koji su zadovoljni

kvalitetom interakcije u online okruženju. Niko od ispitanika nije odgovorio da se u potpunosti slaže sa tvrdnjom.

Većina studenata (oko 82% kombinovano za „Uopće se ne slažem“, „Ne slažem se“ i „Djelimično se slažem“) nije bila potpuno zadovoljna kvalitetom interakcije tokom online predavanja, što ukazuje na značajne izazove u online komunikaciji među studentima. Implementacija boljih tehničkih rešenja i platformi koje omogućavaju interaktivniju i dinamičniju komunikaciju među studentima može pomoći u poboljšanju kvaliteta interakcije. Organizovanje grupnih radova, diskusija i kolaborativnih projekata može pomoći studentima da se bolje povežu i međusobno komuniciraju tokom online nastave.

Analiza odgovora na tvrdnju o kvalitetu interakcije među studentima tokom online predavanja pokazuje da većina studenata nije bila potpuno zadovoljna. Dok neki studenti vide određenu vrijednost u online interakciji, postoji značajan prostor za poboljšanje. Preduzimanje koraka ka unapređenju platformi, metodologija i podrške za online nastavu može doprineti boljem iskustvu za sve učesnike.

Grafikon 26: Procenat studenata koji smatraju da je količina interakcije sa profesorima tokom online predavanja bila adekvatna



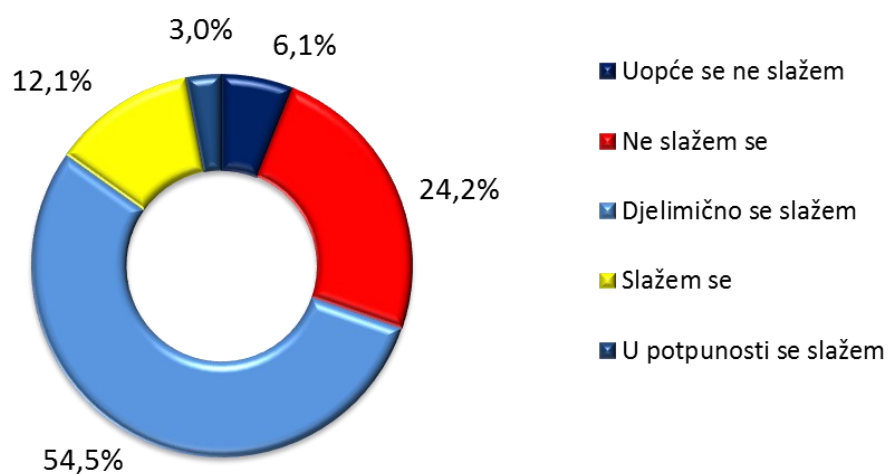
Grafikon broj 26. prikazuje odgovore na tvrdnju da je količina interakcije sa profesorima tokom online nastave bila adekvatna i pruža uvid u zadovoljstvo studenata s nivoom komunikacije i angažmana s nastavnicima u virtualnom okruženju.

Odgovore „Uopće se ne slažem“ i „Ne slažem se“ dalo je ukupno 7 studenata (oko 21,2% ispitanika), što nam govori da manji broj studenata nije zadovoljan količinom interakcije sa profesorima tokom online predavanja. To može ukazivati na nedostatak ličnog

kontakta, nedovoljnu dostupnost profesora ili osjećaj da nisu dobili dovoljno podrške ili povratne informacije. Opciju „Djelimično se slažem“ odabrao je najveći broj ispitanika (20 studenata ili 60,6% ispitanika), iz čega zaključujemo da najveći broj studenata smatra da je količina interakcije sa profesorima tokom online predavanja bila djelimično adekvatna. To može ukazivati na to da su neki aspekti interakcije bili zadovoljavajući, ali da postoje i područja koja se mogu poboljšati. Odgovor „Slažem se“ dalo je 6 studenata ili 18,2% ispitanika, dok nijedan ispitanik nije odabrao opciju „U potpunosti se slažem“. Ovakav odgovor nam ukazuje na to da manji broj studenata smatra da je količina interakcije sa profesorima tokom online predavanja bila adekvatna ili čak iznad očekivanja.

Odgovori na ovu tvrdnju ukazuju na različite stavove studenata o količini interakcije s profesorima tokom online predavanja. Iako većina studenata izražava nezadovoljstvo ili rezerve, postoji i značajan broj onih koji su zadovoljni ili čak izrazito zadovoljni nivoom komunikacije sa svojim profesorima.

Grafikon 27: Procenat studenata koji su zadovoljni napretkom u učenju tokom pandemije



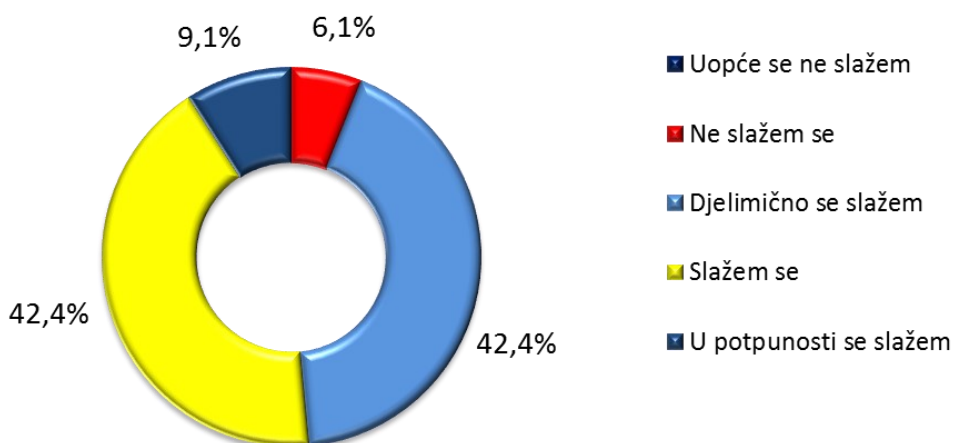
Analizom odgovora na tvrdnju o zadovoljstvu napretkom u učenju tokom pandemije pruža uvid u stavove studenata o svom akademskom razvoju u novom okruženju nastave.

Odgovore „Uopće se ne slažem“ i „Ne slažem se“ dalo je ukupno 10 studenata (ili 30,3% ispitanika), što ukazuje na to da trećina studenata nije zadovoljna svojim napretkom u učenju tokom pandemije. Razlozi za nezadovoljstvo mogu uključivati poteškoće u prilagođavanju online nastavi, nedostatku motivacije ili teškoće u održavanju koncentracije u virtualnom okruženju. „Djelimično se slažem“ odgovorilo je 18 studenata (ili 54,5%

ispitanika). Ovi odgovori ukazuju na to da više od polovine ispitanika smatra da su postigli djelimičan napredak u učenju tokom pandemije, ali možda nisu u potpunosti zadovoljni svojim postignućima. Odgovore „Slažem se“ i „U potpunosti se slažem“ dalo je ukupno 5 studenata (oko 15,1% ispitanika), što ukazuje na to da ipak manji broj studenata smatra da su zadovoljni ili čak izrazito zadovoljni svojim napretkom u učenju tokom pandemije. To može ukazivati na uspješno prilagođavanje online nastavi, efikasnijim strategijama učenja ili motivaciji da se ostvare akademski ciljevi uprkos izazovima koje je donijela pandemija COVIDA-19.

Ova analiza pokazuje da postoje različiti stavovi studenata kada je u pitanju njihov napredak u učenju tokom pandemije. Većina studenata izražava nezadovoljstvo ili rezerve, dok manji broj studenata smatra da su postigli zadovoljavajući ili izrazito pozitivan napredak.

Grafikon 28: Procenat studenata koji su zadovoljni postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije

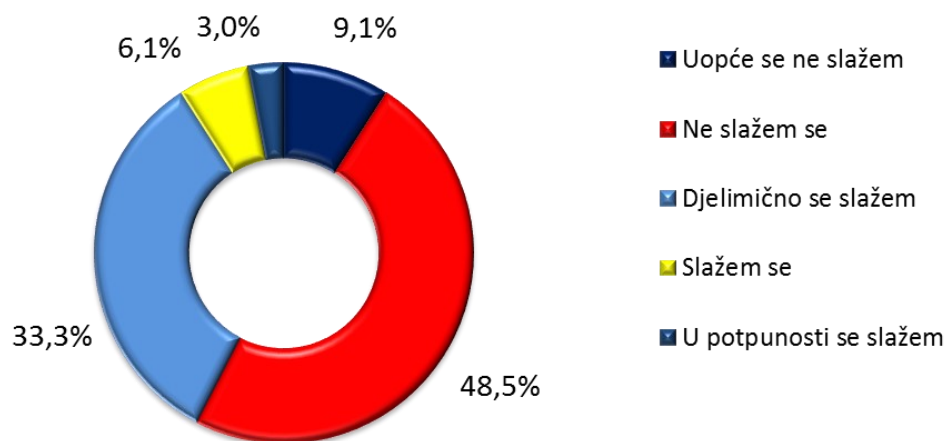


Grafikon broj 28. prikazuje analizu odgovora na pitanje o zadovoljstvu postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije i pruža uvid u stavove studenata o kvaliteti svog akademskog postignuća u vremenu pandemije. „Uopće se ne slažem“ i „Ne slažem se“ reklo je ukupno 2 studenta (6,1% ispitanika), što ukazuje da manji broj studenata nije zadovoljan postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije. „Djelimično se slažem“ odgovorilo je 14 studenata (ili 42,4% ispitanika), što ukazuje na to da postoji značajan broj studenata koji smatraju da su postigli djelimično zadovoljavajuće rezultate na fakultetu tokom pandemije, ali možda nisu u potpunosti zadovoljni ili su svjesni da su se suočavali s izazovima. Zanimljivo je da je i odgovor „Slažem se“ odabralo također 14 studenata ili 42,4% ispitanika, dok je

odgovor „U potpunosti se slažem“ odabralo 3 studenta ili 9,1% ispitanika. Ovakvi odgovori ukazuju na to da većina studenata smatra da su zadovoljni postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije. Ovo zadovoljstvo postignutim rezultatima može se „opravdati“ otežanim uslovima u kojima se nastava odvijala.

Analiza dobijenih rezultata pokazuje da većina studenata smatra da su zadovoljni ili izrazito zadovoljni postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije. Ipak, postoji i manji broj studenata koji nisu zadovoljni ili imaju rezerve u vezi s tim, što može pomoći u identifikovanju područja za poboljšanje u online nastavi.

Grafikon 29: Procenat studenata koji smatraju da je pandemija negativno utjecala na njihovo akademsko postignuće

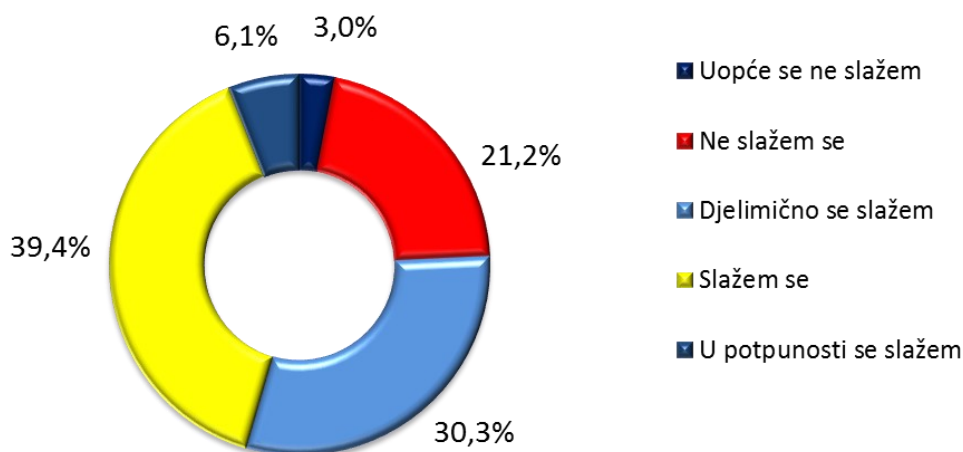


Analiza odgovora na pitanje o utjecaju pandemije na akademsko postignuće pruža uvid u stavove studenata o promjenama u njihovoj akademskoj uspješnosti uslijed vanredne situacije izazvane pandemijom COVIDA-19.

Odgovore „Uopće se ne slažem“ i „Ne slažem se“ dalo je ukupno 19 studenata (ili 57,6% ispitanika), što ukazuje na to da veći broj studenata ne vjeruje da je pandemija imala negativan utjecaj na njihovo akademsko postignuće. „Djelimično se slažem“ je reklo 11 studenata ili 33,3% ispitanika. To ukazuje na to da postoji značajan broj studenata koji smatraju da je pandemija djelimično negativno utjecala na njihovo akademsko postignuće. „Slažem se“ i „U potpunosti se slažem“ odgovorilo je ukupno 3 studenta (ili 9,1% ispitanika), što ukazuje na to da manji broj studenata smatra da je pandemija negativno utjecala na njihovo akademsko postignuće. Ova analiza ukazuje na to da većina studenata smatra da je pandemija imala negativan utjecaj na njihovo akademsko postignuće. Međutim, postoje i

studenti koji ne dijele to mišljenje ili smatraju da je utjecaj bio manji, što može pomoći u prilagođavanju online nastave.

Grafikon 30: Procenat studenata koji smatraju da im se akademski uspjeh poboljšao poslije pandemije COVID -19



Grafikon broj 30. pokazuje odgovore na pitanje o poboljšanju akademskog uspjeha poslije pandemije COVID-19 i pruža uvid u stavove studenata o utjecaju pandemijskih uslova na njihovo akademsko obrazovanje.

„Uopće se ne slažem“ i „Ne slažem se“ odgovorilo je ukupno 8 studenata (ili 24,2% ispitanika), iz čega zaključujemo da manji broj studenata ne vjeruje da im se akademski uspjeh poboljšao nakon pandemije COVID-19.

Odgovor „Djelimično se slažem“ dalo je 10 studenata (ili 30,3% ispitanika) što ukazuje na to da postoji značajan broj studenata koji smatraju da im se akademski uspjeh djelimično poboljšao nakon pandemije COVID-19. Mogući razlozi uključuju priliku za individualnije učenje ili bolje upravljanje vremenom.

Odgovore „Slažem se“ i „U potpunosti se slažem“ dalo je ukupno 15 studenata (ili 45,5% ispitanika), iz čega zaključujemo da najveći broj studenata smatra da im se akademski uspjeh poboljšao nakon pandemije COVID-19.

Ova analiza ukazuje na različite stavove studenata o utjecaju pandemije na njihov akademski uspjeh. Dok neki smatraju da im se uspjeh poboljšao, drugi su podijeljeni između onih koji smatraju da je ostao isti ili da se čak i pogoršao.

ZAKLJUČAK

Suočavanje s pandemijom COVID-19 izazvalo je značajne promjene u svim segmentima društva, uključujući i akademsku zajednicu. Pandemija COVID-19 utjecala je globalno na sve obrazovne procese na svim nivoima obrazovanja. Mnogi univerziteti širom svijeta provodili su preventivne mjere, uključujući zatvaranje fakulteta i kampusa, otkazivanje nastave, prelazak na online nastavu i modifikaciju praktične nastave. Generalno, studenti se suočavaju sa širokim rasponom prelaznih događaja i stalnih stresora, prilagođavajući se novom akademskom okruženju i zahtjevima. Svaka promjena može biti uznemiravajuća, a stalni stres i problemi nastali kao posljedica pandemije COVID-19 mogu izazvati jedinstvene dodatne pritiske, koji mogu negativno utjecati na akademske uspjehe i imati značajne implikacije na socijalno-psihološko blagostanje studenata. Opći je utisak da je psihičko zdravlje studenata zanemareno, pri čemu su postali sve izloženiji nastanku negativnih psihičkih reakcija. Sama pandemija je predstavljala ugrožavajuću situaciju po fizičko i mentalno zdravlje studenata, a pored toga iskustvo sa izazovima (npr. online nastava, smrt članova porodice, mjere izolacije) predstavljale su dodatni izvor stresa. Pandemija COVID-19 je studentima donijela nove izazove i poteškoće, koje su predstavljale prijetnju za njihov vlastiti integritet i samim tim dovele do povećanja anksioznosti, zabrinutosti i depresivnosti.

Na osnovu rezultata našeg istraživanja utvrđeno je da su studenti Fakulteta političkih nauka Univerziteta u Sarajevu, smjer Socijalni rad, ispoljili umjerene do izrazito teške simptome depresije, anksioznosti i stresa, što uslovljava organizaciju dodatnih intervencija. Studentice su u prosjeku ispoljile značajno veći stepen afektivnih sindroma u odnosu na studente tokom pandemije COVID-19. Pitanja koja su se odnosila na akademsko postignuće, pokazala su da većina studenata uviđa utjecaj COVIDA-19 i da je taj utjecaj uglavnom negativan. Testiranje razlika između studenata različitih po spolu i godini studija, a koja su se odnosile na primjenu strategije suočavanja, pokazalo je da ne postoje statistički značajna razlika u korištenju različitih strategija suočavanja po spolu i godini studiranja. Dobijeni rezultati ukazuju da pandemija virusa COVID-19 ima značajan psihološki utjecaj na studente kojima je potrebna intervencija u unapređenju mentalnog zdravlja.

Prvi i najvažniji korak u rješavanju bilo kog problema mentalnog zdravlja je njegovo razumijevanje i prepoznavanje, odnosno stvaranje podsticajnog okruženja kod kuće, na fakultetu i zajednici za rješavanje problema. Preporuke proizišle iz našeg istraživanja odnose

se na edukaciju i obuku nastavnog osoblja i stručnjaka za mentalno zdravlje o prepoznavanju faktora rizika i simptoma psihičkih poremećaja prouzrokovanih COVID-19, u cilju bolje i uspješnije identifikacije i upravljanja psihičkim zdravljem studenata. Nadalje, neophodno je uspostaviti grupe za podršku ili savjetovanje putem e-platформи, kako bi se ublažili problemi s psihičkim zdravljem i pružila stručna socijalna, psihološka i akademska podrška. Stoga, razvoj novih smjernica za savjetovanje, online psihološke intervencije ili onih namijenjenih studentima identificiraju se kao nužne mjere u ovoj situaciji, kako bi uspješno ublažili i/ili minimizirali negativne posljedice. Akademske institucije trebale bi povećati svijest o dodatnim potrebama i potencijalnim problemima psihičkog zdravlja s kojima se susreću studenti tokom i nakon pandemije. Istraživanje će dati vrijedan doprinos boljem razumijevanju aktuelnog psihičkog stanja i budućem kvalitetnijem tretmanu psihičkih posljedica kod studenata uzrokovanih pandemijom COVID-19.

Što se tiče posebnih hipoteza one su uglavnom potvrđene, te se može konstatovati da:

- studenti Socijalnog rada imaju povišen stepen depresivnosti, anksioznosti i stresa uzrokovanog pandemijom COVID-19,
- studentice ispoljavaju veći stepen simptoma depresije, anksioznosti i stresa u odnosu na studente,
- pandemija COVIDA-19 je negativno utjecala na akademska postignuća studenata Socijalnog rada,
- ne postoje razlike u korištenju različitih strategija suočavanja po spolu i godini studiranja.

Na kraju možemo izvesti zaključak da je generalna hipoteza koja glasi: *„Primjena adekvatnih strategija suočavanja sa COVID-19 ima značajan utjecaj na odnos studenata socijalnog rada prema njihovom akademskom postignuću, pri čemu se očekuje da će studenti koji su izloženi adekvatnim strategijama suočavanja pokazati veću sposobnost prilagođavanja, motivaciju i zadovoljstvo akademskim postignućem“*, potvrđena.

Na temelju rezultata istraživanja o strategijama suočavanja s COVID-19 i odnosu prema akademskom postignuću studenata socijalnog rada, mogu se izvući sljedeće preporuke:

- *Edukacija o strategijama suočavanja:* Organizirati radionice i seminare o strategijama suočavanja sa stresom, anksioznošću i depresijom tokom pandemije COVID-19. Ove edukativne aktivnosti mogu pružiti studentima alate i tehnike za upravljanje emocionalnim izazovima.

- *Oснаživanje socijalne podrške:* Razviti programe podrške među studentima socijalnog rada kako bi se olakšalo dijeljenje iskustava, osnažila socijalna podrška i promovisalo međusobno razumijevanje. Ovakvi programi mogu uključivati grupne sesije podrške, mentorske programe ili virtuelne zajednice.
- *Promocija samopomoći:* Podsticati studente socijalnog rada da se aktivno brinu o vlastitom mentalnom zdravlju kroz redovnu fizičku vježbu, pravilnu ishranu, redovne pauze tokom učenja i praktikovanja tehnika relaksacije poput meditacije ili dubokog disanja.
- *Pružanje resursa za mentalno zdravlje:* Osigurati pristup resursima za mentalno zdravlje, uključujući savjetovanje i terapiju, kako bi se studentima pružila podrška u rješavanju emocionalnih izazova uzrokovanih pandemijom.
- *Praćenje i evaluacija:* Redovno praćenje emocionalnog stanja i akademskog napretka studenata socijalnog rada te provođenje evaluacije efikasnosti implementiranih strategija kako bi se osigurala kontinuirana podrška i poboljšanja.

Ove preporuke mogu doprinijeti stvaranju podržavajućeg okruženja za studente socijalnog rada koji su imali negativna iskustva tokom pandemije COVID-19, pomažući im u suočavanju s izazovima i održavanju akademskog uspjeha. Integracija ovih preporuka u praksu može doprinijeti poboljšanju dobrobiti i uspjeha studenata na njihovom budućem studijskom putu.

LITERATURA**Knjige, članci, zbornici**

1. Alkhamees, A. A., Alrashed, S. A., Alzunaydi, A. A., Almohimeed, A. S., Aljohani, M. S. (2020), *The psychological impact of COVID-19 pandemic on the general population of Saudi Arabia*. Compr. Psychiatry.
2. Antičević, V. (2021), *Učinci pandemija na mentalno zdravlje*. Društvena istraživanja, 30(2), 423-433.
3. Aristovnik, A., Keržič, D., Ravšelj, D., Tomažević, N., Umek, L. (2020), *Impacts of the COVID-19 Pandemic on Life of Higher Education Students: A Global Perspective. Sustainability*.12(20):8438. <https://doi.org/10.3390/su12208438>
4. Arslan, G., Yildirim, M., Tanhan, A., Buluş, M., & Allen, K. A. (2020), *Coronavirus stress, optimism-pessimism, psychological inflexibility, and psychological health: Psychometric properties of the Coronavirus Stress Measure*. International Journal of Mental Health and Addiction, 1.
5. Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., ... & Murray, E. (2018), *WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders*. Journal of abnormal psychology, 127(7), 623.
6. Backović, D.V., Ilić Živojinović, J., Maksimović, J. & Maksimović, M. (2012), *Gender differences in academic stress and bournout among medical students in final years of education*. Psychiatria Danubina, 24(2), 175-181.
7. Bowman, N.A. (2011), *Promoting participation in a diverse democracy: A meta-analysis of college diversity experiences and civic engagement*. Review of Educational Research, 81 (1), 29-68
8. Breen, R., Lindsay, R. (1999), *Academic research and student motivation*. Studies in Higher Education, 24(1), 75-93.
9. Bulić, L. (2016), *Motivacija studenata na Ekonomskom fakultetu u Splitu* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of economics Split).
10. Cassady, J.C., Johnson, R.E. (2002), *Cognitive test anxiety and academic performance*. Contemporary Educational Psychology, 27, 270-295.
11. Cetinić, I., Validžić, A., Tomić, M., Gavrančić, D., Hudrović, N. (2014), *Stupanj stresa kod studenata sestristva – Sveučilište u Dubrovniku*. Sestrinski glasnik 19 (1), 22-25.

12. Chen, K. C., Jang, S. J. (2010), *Motivation in online learning: Testing a model of self-determination theory*. Computers in Human Behavior, 26(4), 741-752.
13. Chou, P. N., & Chen, H. H. (2008), *Engagement in online collaborative learning: a case study using a web 2.0 tool*. Journal of Online Learning and Teaching, 4(4).
14. Cullen, W., Gulati, G., Kelly, B. D. (2020), *Mental health in the COVID-19 pandemic*. QJM: An International Journal of Medicine, 113(5), 311-312.
15. Čekić, E., Husremović, Dž., Maleč, D., Smajić, A. (2022), *Psihičke posljedice pandemije COVID-19 kod studenata Univerziteta u Sarajevu*. Časopis za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije. Godina XXII, Br. 1.
16. Ćorić, A. (2019), *Odnos lokusa kontrole, suočavanja sa stresom i stavova prema traženju psihološke pomoći kod studenata*. Osijek: Filozofski fakultet, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera.
17. Ćukušić, M., Jadrić, M. (2012), *E-učenje: koncept i primjena*. Zagreb: Školska knjiga.
18. Dautbegović, A. (2020), *Mentalno zdravlje djece i adolescenata za vrijeme i nakon krize izazvanje pandemijom COVID-19. Psihološka i duhovna zaštita i podrška u kriznim situacijama*. Znanstvena monografija. Islamski pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici, 245-269.
19. Dervišbegović, M. (2003), *Socijalni rad-teorija i praksa*. Četvrto dopunjeno izdanje. Sarajevo: ZonexexLibris.
20. Gan, Y., Liu, Y., Zhang, Y. (2004), *Flexible coping responses to severe acute respiratory syndrome-related and daily life stressful events*. Asian Journal of Social Psychology, 7(1), 55-66.
21. Gustiani, S. (2020), *Students' motivation in online learning during covid-19 pandemic era: a case study*. Holistics, 12(2).
22. Hartnett, M. (2011), *Examining motivation in online distance learning environments: Complex, multifaceted, and situation-dependent*. International Review of Resarch in Open and Distributed Learning, 12(6), 20-38.
23. Heinen, I., Bullinger, M., & Kocalevent, R. D. (2017), *Perceived stress in first year medical students-associations with personal resources and emotional distress*. BMC medical education, 17(1), 4.
24. Holmes, E. A., O'Connor, R. C., Perry, H. V., Tracey, I., Wessely, S., Arseneault, L., Ballard, C., Christensen, H., Silver, R. C., Everall, I., Ford, T., John, A., Kabir, T., King, K., Madan, I., Michie, S., Przbylski, A., Shafran, R., Sweeney, A., Worthman, M.

- C., Yardlev, L., Cowan, K., Cope, C., Hotopf, M., Bullmore, E. (2020), *Multidisciplinary research priorities for the COVID-19 pandemic: a call for action for mental health science*. The lancet. Psychiatry, 7(6), 547–560.
25. Holm-Hadulla, R. M., Koutsoukou-Argyaki, A. (2015), *Mental health of students in a globalized world: Prevalence of complaints and disorders, methods and effectivity of counseling, structure of mental health services for students*. Mental Health and Prevention, 3(1). DOI:10.1016/j.mhp.2015.04.003
26. Huang, X., Liu, J.J., Bao, Y., Shi, J., Lu, L. (2020), *Mental health considerations for children quarantined because of COVID-19*. The Lancet. Child & adolescent health, 4(5), 347–349.
27. Hudek-Knežević, J., Kardum, I. (2005), *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: Stres i tjelesno zdravlje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
28. Janušić, P. (2018), *Izvori stresa kod studenata*. Neobjavljen diplomski rad. Zagreb: Učiteljski fakultet u Zagrebu.
29. Jokić- Begić, N., Hromatko, I., Jurin, T., Kamenov, Ž., Keresteš, G., Kuterovac Jagodić, G., Korajlija i sar. (2020), *Preliminarni rezultati istraživačkog projekta Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. <https://web2020.ffzg.unizg.hr>
30. Jović, K. (2015), *Problemi mentalnog zdravlja kod studenata*. Osijek: Repozitorij Filozofskog fakulteta Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku.
31. Jurin, T. (2020), *Kako smo? Život u Hrvatskoj u doba korone*. Preliminarni rezultati istraživačkog projekta. Zagreb: Filozofski fakultet.
32. Kalechstein, A. i Nowick, S.Jr. (1997), *A meta-analytic examination of the relationship between control expectancies and academic achievement: an 11-year follow-up to Findley and Cooper*. Genetic, Social and General Psychology Monographs, 123, 29-57.
33. Kecojevic, A., Basch, C. H., Sullivan, M., Davi, N. K. (2020), *The impact of the COVID-19 epidemic on mental health of undergraduate students in New Jersey, cross-sectional study*. PloS one, 15(9), e023969.
34. Kerla, M., Kačapor, S., Rahimić, Z., Tatić, K. (2018), *Učenje i učenja na online platformama*. Doktorska disertacija. Sarajevo.
35. Kim, K.J. & Frick, T.W. (2011), *Changes in student motivation during online learning*. Journal of Educational Computing Research, 44(1), 1-23.

36. Kyewski, E., Krämer, N. C. (2018), *To gamify or not to gamify? An experimental field study of the influence of badges on motivation, activity, and performance in an online learning course*. Computers & Education, 118, 25-37.
37. Lacković-Grgin, K. (2000), *Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
38. Main, A., Zhou, Q., Ma, Y., Luecken, L. J., Liu, X. (2011), *Relations of SARS-related stressors and coping to Chinese college students' psychological adjustment during the 2003 Beijing SARS epidemic*. Journal of counseling psychology, 58(3), 410.
39. Mak, H. C. M. (2021), *Children's Motivation to Learn at Home During the COVID-19 Pandemic: Insights From Indian Parents*. Frontiers, Educational psychology, 6.
40. Maragakis, L., L. (2020), *Coronavirus, social and physical distancing and self-quarantine*. Johns Hopkins Medicine. Preuzeto dana 12.03.2024. sa <https://www.hopkinsmedicine.org/health>
41. McInnerney, J. M., Roberts, T. S. (2004), *Online Learning: Social Interaction and the Creation of a Sense of Community*. Educational Technology & Society, 7 (3), 73-81
42. Milić Babić, M., Laklija, M. (2013), *Strategije suočavanja kod roditelja djece predškolske dobi s teškoćama u razvoju*. Socijalna psihijatrija; 41(4):215-225.
43. Milosavljević, M. (2009), *Osnove nauke socijalnog rada*. Banja Luka: Filozofski fakultet.
44. Miljković, D. (2010), *Inducirana stresna situacija i uspjeh studenata u rješavanju jednostavnih matematičkih zadataka*. Odgojne znanosti, 12(2), 283-296.
45. Mohorić, T. (2008), *Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata*. Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci. <https://hrcak.srce.hr/file/51647>
46. Mudenda, S., Mukosha, M., Mwila, C., Saleem, Z., Kalungia, A. C., Munkombwe, D., Daka, V., Bwalya et al. (2021), *Impact of the Coronavirus Disease (COVID-19) on the Mental Health and Physical Activity of Pharmacy Students at the University of Zambia: A Cross-Sectional Study*. IJBCP International Journal of Basic and Clinical Pharmacology, 10(4). DOI: [http:// dx.doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20211010](http://dx.doi.org/10.18203/2319-2003.ijbcp20211010)
47. Muilenburg, Lin Y., Berge, Zane L. (2005), *Student barriers to online learning: A factor analytic study*. Distance Education, 26(1), 29-48.

48. Niemiec, C. P., Ryan, R.M. (2009), *Autonomy, competence, and relatedness in the classroom: Applying self-determination theory to educational practice*. Theory and research in Education, 7(2), 133-144.
49. Nishimura, Y., Ochi, K., Tokumasu, K., Obika, M., Hagiya, H., Kataoka, H., Otsuka, F. (2021), *Impact of the COVID-19 Pandemic on the Psychological Distress of Medical Students in Japan: Cross-sectional Survey Study Journal Med. Internet Res.* 23(2)
50. Patsali, M. E., Mousa, D. P. V., Papadopoulou, E. V. K., Papadopoulou, C. K. K., Kaparounaki, I. Diakogiannis, K. N. Fountoulakis (2020), *University students' changes in mental University mental health status and determinants of behavior during the COVID-19 lockdown in Greece*, Psychiatry Res. 292.
51. Pekić, Ž., Kordić, S., Kovač, D., Dlabač, T., Pekić, N. (2014), *Analiza online komunikacije i interakcije kroz e-learning*. Kotor: Univerzitet Crne Gore.
52. Pelikan, E. R., i sar. (2021), *Distance learning in higher education during COVID-19: The role of basic psychological needs and intrinsic motivation for persistence and procrastination-a multi-country study*. PloS one, 16(10), e0257346.
53. Pollard, C. A., Morran, M. P., & Nestor-Kalinowski, A. L. (2021), *The COVID-19 pandemic: a global health crisis*. Physiological genomics, 52(11), 549–557.
54. Querido, A., Aissaoui, D., Dixe, M.D.A., Schwander-Maire, F., Cara-Nova, T., Charepe, Z., Laranjeira, C. (2021), *Psychological Impacts of the COVID-19 Pandemic Among Portuguese and Swiss Higher-Education Students: Protocol for a Mixed Methods Study*. JMIR Res. Protoc. 10(6):e28757 doi: 10.2196/28757
55. 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.
56. Robbins, S.B. Lauver, K., Le, H., Davis, D. i Langley, R. (2004), *Do psychosocial and study skill factors predict college outcomes? A meta-analysis*. Psychological Bulletin, 130, 261-288.
57. Saladino, V., Algeri, D., Auriemma, V. (2020), *The psychological and social impact of Covid-19: new perspectives of well-being*. Frontiers in psychology, 11, 2550.
58. Scheier, M. F., Carver, C. S. (1985), *Optimism, coping, and health: assessment and implications of generalized outcome expectancies*. Health psychology, 4(3), 219.
59. Sharma, P., Kirmani, M. N. (2015), *Exploring depression & anxiety among college going students*. Indian J Sci Res, 4, 528-32.

60. Sinkavich, F.J. (1994), *Metamemory, attributional style, and study strategies: predicting classroom performance in graduate students*. Journal of Instructional Psychology, 21, -172-183.
61. Skitarelić, N., Dželalija, B., Skitarelić, N. (2020), *Covid-19 pandemija: kratki pregled dosadašnjih spoznaja*. Medica Jadertina, 50 (1), 5-8.
62. Sokolowska, J., Ayton, P., Brandstätter, E. (2021), *Editorial: Coronavirus Disease (COVID-19): Psychological Reactions to the Pandemic*. Frontiers in Psychology, 12.
63. Spajić, J., Mitrović, K., Jakšić, A. (2020), *Podsticanje interaktivnosti u onlajn nastavi*. Novi Sad: Fakultet političkih nauka.
64. Stajkovic, A. D., Luthans, F. (1998). *Going Beyond Traditional Motivational and Behavioral Approaches*. Organizational Dynamics, pp. 62-74.
65. Šadić, S. (2014), *Ljudska prava i socijalni rad*. Univerzitet u Sarajevu. Sarajevo: Fakultet političkih nauka.
66. Šimić, K. (2017), *Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama*. Acta Iadertina, 14(2).
67. Urđan, T., Schoenfelder, E. (2006), *Classroom effects on student motivation: Goal structures, social relationships, and competence beliefs*. Journal of school psychology.
68. Vizek-Vidović, V., Vlahović-Štetić, V., Rijavec, M., Miljković, D. (2014), *Psihologija obrazovanja*, IEP-Vern, Zagreb.
69. Vulić-Prtorić, A., Selak, M. B., Sturnela, P. (2020), *The psychological distress in students during the COVID-19 crisis: An 8-wave longitudinal study*.
70. Wang, C., Pan, R., Wan, X., Tan, Y., Xu, L., Ho, C. S., Ho, R. C. (2020), *Immediate psychological responses and associated factors during the initial stage of the 2019 coronavirus disease (COVID-19) epidemic among the general population in China*. International journal of environmental research and public health, 17(5), 1729.
71. Wang, H. (2005). *A qualitative exploration of the social interaction in an online learning community*. International Journal of Technology in Teaching and Learning, 1(2), 79-88
72. Wathélet, M., Duhem, S., Vaiva, G., Baubet, T., Habran, E., Veerapa, E., ... & Notredame, C. E. (2020), *Factors Associated With Mental Health Disorders Among University Students in France Confined During the COVID-19 Pandemic*. JAMA Network Open, 3(10), e2025591-e2025591.

73. Widjaja, A. E., Chen, J. V. (2017), *Online Learners' Motivation in Online Learning: The Effect of Online-Participation, Social Presence, and Collaboration*. Learn. Technol. Educ. Issues Trends, 72-93.
74. Zgrebec, A. (2020), *E-učenje kao motivator: istraživanje stavova studenata Fakulteta političkih znanosti*. Mali Levijatan: studentski časopis za politologiju, 7(1), 50-63.
75. Zhang, C., Ye, M., Fu, Y., Yang, M., Luo, F., Yuan, J., Tao, Q. (2020), *The Psychological Impact of the COVID-19 Pandemic on Teenagers in China*. The Journal of adolescent health :official publication of the Society for Adolescent Medicine, 67(6), 747–755. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2020.08.026>
76. Zotović, M. (2002), *Stres i posledice stresa: prikaz transakcionističkog teorijskog modela*, Psihologija, 35 (1-2), str. 3-23
77. Žagar, M. (2020), *Stres i načini suočavanja kod studenata prve i treće godine studija sestrinstva*. Rijeka: Repozitorij Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci.
78. Živčić-Bećirević, I. (2003), *Uloga automatskih negativnih misli i ispitne anksioznosti u uspjehu studenata*. Društvena istraživanja, 12, 703-720.

Zakoni i internet izvori

1. *Encyclopedia Britannica*. (2020), <https://www.britannica.com/>
2. Finalni izvještaj SZO o simptomima COVIDA-19: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/who-china-joint-mission-on-covid-19-final-report.pdf>, dana 22.03.2024.
3. *Konferencija Svjetske zdravstvene organizacije o proglašenju pandemije COVID-19*: <https://www.who.int/director-general/speeches/detail/who-director-general-sopening-remarks-at-the-media-briefing-on-covid-19---11-march-2020>., dana 17.03.2024. godine
4. United Nations, (2020), *Policy Brief: Education during COVID-19 and beyond*, dostupno na: https://www.un.org/sites/un2.un.org/files/sg_policy_brief_covid-19_and_education_august_2020.pdf, pristupljeno 09.03.2024.
5. *Utjecaj ograničenja putovanja na širenje epidemije novog koronavirusa (COVID-19)* (2019), dostupno na: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7164386/>, dana 19.03.2024.
6. *Zakon o zaštiti i spašavanju ljudi i materijalnih dobara od prirodnih i drugih nesreća FBiH* („Službene novine Federacije BiH“ broj: 39/03, 22/06 i 43/10, čl. 106.)
7. *Zakon o zaštiti stanovništva od zaraznih bolesti* („Službene novine Federacije BiH“, broj 29/05).

POPIS GRAFIKONA

Popis grafikona

Grafikon 1: <i>Spol ispitanika</i>	44
Grafikon 2: <i>Godina studija</i>	45
Grafikon 3: <i>Studenti koji su bili bolesni od virusa COVID-19</i>	46
Grafikon 4: <i>Studenti koji su imali slučajeve COVID-19 pozitivnih članova bliže porodice ili bliskih prijatelja</i>	47
Grafikon 5: <i>Studenti koji su u svom najbližem okruženju imali slučaj teškog oboljenja, odnosno prošli kroz iskustvo prijetnje gubitkom ili gubitka bliske osobe</i>	48
Grafikon 6: <i>Studenti koji su se osjećali depresivno tokom pandemije</i>	49
Grafikon 7: <i>Studenti koji su bili pod stresom tokom pandemije</i>	50
Grafikon 8: <i>Studenti koji su se osjećali anksiozno tokom pandemije</i>	51
Grafikon 9: <i>Studenti koji su imali problema sa snom tokom pandemije</i>	52
Grafikon 10: <i>Studenti kojima je bilo teško da prihvate promjene koje su nastupile usljed pandemije i mjere zaštite koje su bile preduzete</i>	53
Grafikon 11: <i>Studenti koji su se osjećali zatočeno tokom pandemije i mjera koje su tada bile na snazi</i>	54
Grafikon 12: <i>Studenti koji smatraju da su na opći stres utjecale svakodnevne vijesti i izvještaji medija o pandemiji</i>	55
Grafikon 13: <i>Procijena studenata u pogledu izraženosti simptoma depresivnosti, anksioznosti ili stresa tokom pandemije</i>	57
Grafikon 14: <i>Metoda suočavanja sa stresom najprihvatljivija za ispitanika</i>	58
Grafikon 15: <i>Način suočavanja sa stresom izazvanim pandemijom virusa COVID-19 koji su koristili studenti</i>	59

Grafikon 16: <i>Studenti koji smatraju da je pandemija COVID-19 ostavila trajne posljedice na njihov odnos prema stresu.....</i>	60
Grafikon 17: <i>Studenti koji su primijetili poboljšanje u mentalnom i emocionalnom zdravlju nakon završetka pandemije</i>	61
Grafikon 18: <i>Studenti koji su osjetili olakšanje nakon povlačenja mjera i vraćanja svega “na staro”</i>	62
Grafikon 19: <i>Način odvijanja nastave na fakultetu tokom pandemije virusa COVID-19</i>	64
Grafikon 20: <i>Studenti koji su tokom pandemije redovno prisustvovali online predavanjima .</i>	65
Grafikon 21: <i>Procenat studenata koji su zadovoljni online predavanjima.....</i>	66
Grafikon 22: <i>Procenat studenata koji smatraju da online predavanja predstavljaju izuzetan način socijalne interakcije</i>	67
Grafikon 23: <i>Procenat studenata koji smatraju da online predavanja (makar u vidu kombinovanog tipa nastave) treba da opstanu i dalje, bez obzira na to što sada postoje uslovi za nastavu uživo</i>	68
Grafikon 24: <i>Procenat studenata koji smatraju da je pandemija COVID-19 imala negativne posljedice na upoznavanje i druženje s kolegama</i>	69
Grafikon 25: <i>Procenat studenata koji smatraju da je kvalitet interakcije sa drugim studentima tokom online predavanja bio adekvatan</i>	70
Grafikon 26: <i>Procenat studenata koji smatraju da je količina interakcije sa profesorima tokom online predavanja bila adekvatna</i>	71
Grafikon 27: <i>Procenat studenata koji su zadovoljni napretkom u učenju tokom pandemije... </i>	72
Grafikon 28: <i>Procenat studenata koji su zadovoljni postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije</i>	73
Grafikon 29: <i>Procenat studenata koji smatraju da je pandemija negativno utjecala na njihovo akademsko postignuće.....</i>	74
Grafikon 30: <i>Procenat studenata koji smatraju da im se akademski uspjeh poboljšao poslije pandemije COVID -19.....</i>	75

PRILOZI

A N K E T A

***O STRATEGIJI SUOČAVANJA SA COVIDOM-19 I ODNOSOM PREMA
AKADEMSKOM POSTIGNUĆU STUDENATA SOCIJALNOG RADA***

Poštovani,

Pred Vama se nalazi anketa koja će biti korištena u svrhu izrade magistarskog rada na temu „Strategija suočavanja sa Covidom-19 i odnos prema akademskom postignuću studenata Socijalnog rada“, a koja je odobrena na Fakultetu političkih nauka Univerziteta u Sarajevu. Na osnovu Vaših odgovora, očekujemo da ćemo dobiti stvarnu sliku o utjecaju pandemije virusa Covid-19 na akademsko postignuće studenata, kao i strategije suočavanja sa ovom situacijom.

Stoga Vas molimo da učestvujete u ovom istraživanju tako što ćete iskreno odgovoriti na pitanja postavljena u anketi. Ovdje nema tačnih i netačnih odgovora. Svaki Vaš iskreni odgovor ujedno je i najbolji koji ste mogli ponuditi. Anketa je anonimna, a podaci će se koristiti samo u istraživačke svrhe. Zahvaljujem na saradnji.

I dio – Podaci o ispitaniku

1. Pol:
 - a) Muški
 - b) Ženski

2. Godina studija:
 - a) Prva godina
 - b) Druga godina
 - c) Treća godina
 - d) Četvrta godina
 - e) Magistarski studij

3. Da li ste bili bolesni od virusa COVID-19?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

4. Da li ste imali slučajeve COVID-19 pozitivnih članova bliže porodice ili bliskih prijatelja?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

5. Da li ste u svom najbližem okruženju imali slučaj teškog oboljenja, odnosno prošli kroz iskustvo prijetnje gubitkom ili gubitka bliske osobe?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

II dio – Strategije suočavanja sa Covidom-19

6. Da li ste se osjećali depresivno tokom pandemije?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

7. Da li smatrate da ste bili pod stresom tokom pandemije?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

8. Da li ste se osjećali anksiozno tokom pandemije?
 - a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

9. Da li ste imali problema sa snom tokom pandemije?
 - a) Da
 - b) Djelimično
 - c) Ne

10. Da li Vam je bilo teško da prihvatite promjene koje su nastupile usljed pandemije i mjera zaštite koje su bile preduzete?
 - a) Da
 - b) Djelimično
 - c) Ne

11. Da li ste se osjećali zatočeno tokom pandemije i mjera koje su tada bile na snazi?
- a) Da
 - b) Djelimično
 - c) Ne
12. Da li smatrate da su na opći stres utjecale svakodnevne vijesti i izvještaji medija o pandemiji?
- a) Da
 - b) Djelimično
 - c) Ne
 - d) Ne znam
13. Kako biste kod sebe procijenili izraženost simptoma depresivnosti, anksioznosti ili stresa tokom pandemije?
- a) Normalna
 - b) Blaga
 - c) Umjerena
 - d) Izražena
 - e) Jako izražena
14. Koja metoda suočavanja sa stresom Vam je najprihvatljivija?
- a) Suočavanje usmjereno na problem
 - b) Suočavanje usmjereno na emocije
 - c) Suočavanje izbjegavanjem
 - d) Traženje socijalne podrške
15. Na koji način ste se suočavali sa stresom izazvanim pandemijom virusa Covid-19?
- a) Fokus na druge stvari (knjige, filmovi, muzika, sport...)
 - b) Upotreba supstanci
 - c) Podrška porodice i prijatelja
 - d) Prilagođavanje situaciji
 - e) Samookrivljanje
 - f) Religija / duhovnost
16. Da li smatrate da je pandemija Covid-19 ostavila trajne posljedice na Vaš odnos prema stresu?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

17. Da li ste primijetili poboljšanje u mentalnom i emocionalnom zdravlju nakon završetka pandemije?
- a) Da
 - b) Djelimično
 - c) Ne
 - d) Ne znam
18. Da li ste osjećali olakšanje nakon povlačenja mjera i vraćanja svega “na staro”?
- a) Da
 - b) Ne
 - c) Ne znam

III dio – Utjecaj Covida-19 na akademsko postignuće studenata

19. Tokom pandemije Covid-19, nastava na fakultetu se odvijala:
- a) Uživo
 - b) Online
 - c) Hibridno / kombinovano
20. Tokom pandemije sam redovno prisustvovao/la online predavanjima.
- a) Da
 - b) Djelimično
 - c) Ne
21. Zadovoljan/na sam online predavanjima kojima sam prisustvovao/la.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem
22. Online predavanja predstavljaju izuzetan način socijalne interakcije.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem

23. Smatram da online predavanja (makar u vidu kombinovanog tipa nastave) treba da opstanu i dalje, bez obzira na to što sada postoje uslovi za nastavu uživo.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem
24. Pandemija Covid-19 je negativno utjecala na upoznavanje i druženje s kolegama.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem
25. Kvalitet interakcije sa drugim studentima tokom online predavanja je bio adekvatan.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem
26. Količina interakcije sa profesorima je bila adekvatna.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem
27. Zadovoljan/na sam generalnim napretkom u učenju tokom pandemije.
- a) Uopće se ne slažem
 - b) Ne slažem se
 - c) Djelimično se slažem
 - d) Slažem se
 - e) U potpunosti se slažem

28. Zadovoljan/na sam postignutim rezultatima na fakultetu tokom pandemije.

- a) Uopće se ne slažem
- b) Ne slažem se
- c) Djelimično se slažem
- d) Slažem se
- e) U potpunosti se slažem

29. Pandemija je negativno utjecala na moje akademsko postignuće.

- a) Uopće se ne slažem
- b) Ne slažem se
- c) Djelimično se slažem
- d) Slažem se
- e) U potpunosti se slažem

30. Moj akademski uspjeh se poboljšao poslije pandemije Covid-19.

- a) Uopće se ne slažem
- b) Ne slažem se
- c) Djelimično se slažem
- d) Slažem se
- e) U potpunosti se slažem

Zahvaljujem se na učešću u anketi.

 UNIVERZITET U SARAJEVU – FAKULTET POLITIČKIH NAUKA IZJAVA o autentičnosti radova	 FAKULTET POLITIČKIH NAUKA	Obrazac AR
	Stranica 94 od 94	

Naziv odsjeka i/ili katedre: Odsjek za socijalni rad

Predmet: Programi prevencije u socijalnom radu

IZJAVA O AUTENTIČNOSTI RADOVA

Ime i prezime: Majda Hrnjica Čavkić

Naslov rada: Strategija suočavanja sa COVIDOM-19 i akademsko postignuće studenata socijalnog rada

Vrsta rada: Završni magistarski rad

Broj stranica: 93

Potvrđujem:

- da sam pročitao/la dokumente koji se odnose na plagijarizam, kako je to definirano Statutom Univerziteta u Sarajevu, Etičkim kodeksom Univerziteta u Sarajevu i pravilima studiranja koja se odnose na I i II ciklus studija, integrirani studijski program I i II ciklusa i III ciklus studija na Univerzitetu u Sarajevu, kao i uputama o plagijarizmu navedenim na web stranici Univerziteta u Sarajevu;
- da sam svjestan/na univerzitetskih disciplinskih pravila koja se tiču plagijarizma;
- da je rad koji predajem potpuno moj, samostalni rad, osim u dijelovima gdje je to naznačeno;
- da rad nije predat, u cjelini ili djelimično, za stjecanje zvanja na Univerzitetu u Sarajevu ili nekoj drugoj visokoškolskoj ustanovi;
- da sam jasno naznačio/la prisustvo citiranog ili parafraziranog materijala i da sam se referirao/la na sve izvore;
- da sam dosljedno naveo/la korištene i citirane izvore ili bibliografiju po nekom od preporučenih stilova citiranja, sa navođenjem potpune reference koja obuhvata potpuni bibliografski opis korištenog i citiranog izvora;
- da sam odgovarajuće naznačio/la svaku pomoć koju sam dobio/la pored pomoći mentora/ice i akademskih tutora/ica.

Mjesto, datum

Potpis

Sarajevo, 18.10.2024.godine
