

Sveučilište u Zagrebu
Pravni fakultet
Studijski centar socijalnog rada

Helena Bajac, Ljubica Brusić i Marija Klarić

Sagorijevamo li na studiju?:
Odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu

Zagreb, 2020.

„Ovaj rad je izrađen pod mentorstvom doc. dr. sc. Jelene Ogresta na Studijskom centru socijalnog rada na Pravnom fakultetu u Zagrebu i predan je na natječaj za dodjelu Rektorove nagrade u akademskoj godini 2019./20.“

Sadržaj

1. UVOD	1
1.1 Sindrom sagorijevanja	2
1.2.1. Teorijski okvir - Lazarusov model stresa	4
1.3. Otpornost kao zaštitni faktor sagorijevanja	6
1.4. Dosadašnje spoznaje o akademskom sagorijevanju	7
1.4.1. Akademsko sagorijevanje u Hrvatskoj.....	11
2. PROBLEMI I HIPOTEZE	12
3. METODA.....	12
3.1. Sudionici	12
3.2. Mjerni instrument	13
3.3. Postupak istraživanja	15
4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA	15
4.1. Odnos između sociodemografskih obilježja studenata i dimenzija akademskog sagorijevanja	15
4.2. Odnos između obilježja studiranja i dimenzija akademskog sagorijevanja	17
4.3. Odnos između otpornosti, dimenzija akademskog sagorijevanja i percipiranog stresa	19
5. RASPRAVA.....	20
5.1 Akademsko sagorijevanje i sociodemografska obilježja studenata	20
5.2 Akademsko sagorijevanje i obilježja studiranja	24
5.3 Otpornost, percipirani stres i akademsko sagorijevanje	26
5.4 Ograničenja istraživanja	29
5.5 Praktične implikacije istraživanja	31
6. ZAKLJUČAK.....	32
7. LITERATURA	33

Sagorijevamo li na studiju?:

Odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu

Sažetak

Sagorijevanje studenata postaje sve učestalija tema za mnoge istraživače, no i dalje je riječ o relativno novom i neistraženom području, posebice u Hrvatskoj. Akademsko sagorijevanje je važan psihološki problem kod studenata jer sa sobom nosi osjećaj emocionalne, fizičke i kognitivne iscrpljenosti te osjećaj otuđenosti. Brojna dosadašnja istraživanja pokazuju da oko polovice studenata iskazuje simptome sagorijevanja ili su u riziku od sagorijevanja, te da sagorijevanje ima značajne posljedice na psihičko i fizičko zdravlje studenata te njihov odnos prema studiju. U skladu s tim, važno je utvrditi rasprostranjenost sagorijevanja među studentima te utvrditi obilježja koja su povezana s njime.

Polazišnu teorijsku osnovu ovog istraživanja je činio Lazarusov model stresa, dok su ciljevi istraživanja bili: 1) utvrditi odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu u kontekstu sociodemografskih obilježja i obilježja studiranja te 2) ispitati odnos između percipiranog stresa, otpornosti te akademskog sagorijevanja. Istraživanje je provedeno metodom web ankete na uzorku od 764 studenta različitih fakulteta Sveučilišta u Zagrebu.

Rezultati su pokazali da stariji studenti ostvaruju više rezultate na obje dimenzije sagorijevanja, dok studenti s višom razinom materijalne deprivacije ostvaruju više rezultate na dimenziji otuđenosti. Potvrđena je i negativna povezanost između zadovoljstva studijem i zadovoljstva akademskim uspjehom sa sagorijevanjem. Rezultati su pokazali da studenti s iskustvom ponavljanja godine imaju viši stupanj otuđenosti, dok se razlike u dimenzijama sagorijevanja prema razini studija nisu pokazale značajnima. Potvrđena je i pozitivna povezanost između percipiranog stresa i dimenzija sagorijevanja te negativna povezanost između stupnja otpornosti i dimenzija sagorijevanja. Dobiveni rezultati su u skladu s mnogim dosadašnjim istraživanjima i ukazuju na jasnu potrebu razvijanja intervencije usmjerenih na jačanje vještina vezanih za otpornost, ali i razvoj programa i drugih oblika smanjivanja stresa kod studentske populacije.

Ključne riječi: akademsko sagorijevanje, otpornost, stres, studenti Sveučilišta u Zagrebu

Are we burning out during our studies?:

Determinants of academic burnout in students of the University of Zagreb

Summary

Burnout among students has become a more common topic among researchers, but it is still a relatively new and poorly researched theme, especially in Croatia. Academic burnout is an significant psychological problem among students which leads to emocional, physical and cognitive exhaustion and sense of alienation. Numerous studies show that about half of students show symptoms of burnout or that they are in risk of burnout. It's well documented that academic burnout has influence on a student's mental and physical health, and their relation with their faculty. Accordingly, it is important to determine prevalence of burnout among students and identify it's determinants.

The theoretic framework of this study was Lazarus' transactional theory of stress, while the aims of the research were to: 1) examine determinants of academic burnout among students of the University of Zagreb in the context of socio-demographic characteristics and study characteristics and 2) examine the relationship between perceived stress, resilience and academic burnout. The study was conducted as web survey on a sample of 764 students from different faculties at University of Zagreb.

The results have shown that older students achieved higher scores on both dimensions of burnout and students with higher levels of material deprivation achieved higher scores only on the alienation dimension. Furthermore, a negative correlation was confirmed between study satisfaction, satisfaction with students academic success and academic burnout. While differences in dimensions of academic burnout according to study level weren't significant, results showed that students with the experience of repeating the study year had higher scores on dimesion of alienation. The positive correlation between perceived stress and academic burnout dimensions has also been confirmed, as well as negative correlation between the degree of resilience and academic burnout dimensions. The results are consistent with many previous studies and clearly indicate a need to develop interventions aimed at strengthening resilience-related skills, and other stress prevention and reduction programs in the student population.

Keywords: academic burnout, resilience, stress, students of the University of Zagreb

1. UVOD

Visoko obrazovanje ima ključnu ulogu u društvu jer potiče inovacije, povećava gospodarski razvoj i rast te općenito poboljšava dobrobit građana. U Republici Hrvatskoj zadnjih 10 godina prisutan je trend rasta upisanih studenata u visoko obrazovanje. Tako je primjerice, u akademskoj godini 2008./2009. bilo upisano 134.188 studenata (DZS, 2014), a u akademskoj godini 2018./2019. 158.016 studenata (DZS, 2020). Kako se povećava broj studenata tako raste i zanimanje za studentsku populaciju i probleme s kojima se studenti suočavaju. U novije vrijeme kao područje interesa za mnoge istraživače se pojavilo akademsko sagorijevanje koje je postalo jedno od najčešćih problema u području visokog obrazovanja (Oyoo, 2018). Istraživanja pokazuju da je akademsko sagorijevanje važan psihološki problem kod studenata jer je negativno povezano s psihološkim zdravljem (Breso i sur., 2011; Kyeong, 2013; Schaufeli i sur., 2002b). Reis i suradnici (2015) navode da sagorijevanje nepovoljno utječe na fizičko i psihičko blagostanje studenata, te da može uzrokovati slabljenje interesa za učenjem. Kao rezultat toga, akademski učinak tih studenata se smanjuje, što može dovesti i do njihova prekida visokog obrazovanja. Čarapina i Ševo (2017) također navode još neke od negativnih učinaka sagorijevanja studenata: izostajanje s predavanja, snižena motivacija za obavljanje obveznih aktivnosti te veći postotak studenata koji odustaju od studija. I druga istraživanja akademskog sagorijevanja ukazuju na njegovu povezanost s nižim akademskim postignućem (Schaufeli i sur., 2002a), nižom razinom samoeфикаsnosti (Yang i Farn, 2005), negativnom percepcijom akademskog okruženja i dostupne podrške (Salmela-Aro i sur., 2009; Yang i Farn, 2005), visokim razinama opterećenja studentskim obvezama (Jacobs i Dodd, 2003) te smanjenom učinkovitošću suočavanja (Gan i sur., 2007). Povrh toga, akademsko sagorijevanje na početku profesionalnog razvoja, tijekom studiranja može pridonijeti daljnjem razvoju ovog sindroma u kasnijim fazama karijere (Čarapina i Ševo, 2017). Gore navedeni razlozi određuju važnost pravovremene prevencije i prepoznavanja akademskog sagorijevanja kod studenata te identificiranja činitelja koji doprinose njegovom razvoju. Unatoč važnosti istraživanja akademskog sagorijevanja, broj studija usmjerenih na uzroke sagorijevanja kod studenata kao i preventivne mjere, još uvijek je relativno ograničen. Stoga je ovo istraživanje usmjereno na ispitivanje činitelja koji doprinose pojavi sindroma sagorijevanja kod studentske populacije.

1.1 Sindrom sagorijevanja

Termin sagorijevanje uveden je sedamdesetih godina prošlog stoljeća, a najčešće se definira kao stanje zamora ili frustracije koje je posljedica profesionalne predanosti koja ne donosi očekivanu nagradu ili rezultate (Pines, 1993, prema Mejovšek, 2002). Iako postoji mnogo različitih definicija sagorijevanja, najprihvaćenija i najcitiranija je ona koju je predložila američka psihologinja Christina Maslach i koja je većim dijelom vezana za sagorijevanje unutar radnog okruženja. Navedena autorica sagorijevanje definira kao skup simptoma nastalih u situaciji prolongiranog stresa na radnom mjestu, koji karakterizira emocionalna iscrpljenost, depersonalizacija i smanjena efikasnost (Maslach i sur., 2001). Emocionalna iscrpljenost manifestira se stalnim umorom, povećanom razdražljivošću i nedostatkom entuzijazma za obavljanje posla, dok je depersonalizacija vidljiva kroz negativne stavove, distancu i ravnodušnost prema cjelokupnom radnom ozračju. Uz emocionalnu iscrpljenost, otuđenost i osjećaj nedovoljnog postignuća, pokazatelji sindroma sagorijevanja mogu biti i ljutnja, anksioznost, depresija, malodušnost, dosada, samoprijekor, napetost i druge negativne reakcije (Maslach i Schaufeli, 1993).

Istraživanja sagorijevanja su započela prije skoro 40 godina istraživačkim radovima Freudembergera (1975; prema Miljković, 2017) i Maslach (1976; prema Miljković, 2017). Prva istraživanja sagorijevanja su bila usmjerena na zaposlenike uslužnih djelatnosti sa naglaskom na interpersonalnim odnosima između pružatelja i primatelja usluga (Freudemberger, 1974, prema Miljković, 2017; Maslach i sur., 2001). Daljnja istraživanja su pokazala da je sagorijevanje prisutno i u drugim zanimanjima (Leiter i Schaufeli, 1996), dok novija istraživanja pokazuju i na prisutnost sindroma sagorijevanja i kod studentske populacije (Schaufeli i sur., 2002a).

Iako studenti nisu zaposleni, njihova uključenost u pohađanje predavanja, polaganje ispita i izvršavanje specifičnih akademskih zadataka može se smatrati oblikom rada (Hu i Schaufeli, 2009). Studiranje ima određene karakteristike radnog mjesta odnosno studij se može promatrati kao posao te studenti mogu biti pod pritiskom prilikom izvršavanja akademskih obaveza (Schaufeli i sur., 2002a). Budući da je obrazovanje vođeno ciljevima, studenti trebaju zadovoljiti standarde koji su pred njih postavljaju visoko učilište (Oyoo, 2018). Za mnoge studente studiranje je stresno razdoblje jer moraju proći proces prilagodbe na novu obrazovnu i socijalnu okolinu. Također se veliki broj studenata uključuje i u povremene i privremene honorarne poslove, kao i razne oblike volontiranja, stoga su studenti opterećeni brojnim

akademskim i neakademskim zahtjevima (Hu i Schaufeli, 2009). Akademski zahtjevi su prilično visoki i studenti se moraju suočavati s različitim obrazovnim, socijalnim i osobnim izazovima, a uz akademske obveze, mnogi studenti imaju iskustvo i drugih stresova, kao što je preseljenje u mjesto studiranja, novo socijalno okruženje i slično. Hu i Schaufeli (2009) ističu da ukoliko navedeni zahtjevi perzistiraju tijekom vremena, a da pri tome studenti nemaju dovoljno resursa za njihovo svladavanje, mogu doprinijeti narušavanja zdravlja i/ili razvoju sindroma sagorijevanja.

U literaturi su prisutne različite konceptualizacije akademskog sagorijevanja pa tako Bakker (2002, prema Oyoo, 2018) definira sagorijevanje kao osjećaj iscrpljenosti koji prolazi iz akademskih zahtjeva zajedno sa stavovima nezainteresiranosti i pesimističnosti prema zadacima. Reis i suradnici (2015) navode da akademsko sagorijevanje karakteriziraju osjećaji emocionalne, fizičke i kognitivne iscrpljenosti zbog zahtjeva studiranja te osjećaj otuđenosti. Karakteristike studija s kojima se studenti obično suočavaju vjerojatno će pokrenuti osjećaj iscrpljenosti (zbog povećane razine zahtjeva) te odustajanja (zbog odsutnosti resursa za studij). Preciznije, što je veći nesklad između akademskih zahtjeva (priroda posla) i studentovih očekivanja odnosno resursa (priroda osobe), to su veće šanse da će doći do sagorijevanja (Reis i sur., 2015). Slično tome, nedostatak instrumentalnih (npr. kontrola) ili socio-emocionalnih resursa (npr. podrška nastavnika ili administrativnog osoblja) može obeshrabriti studente i pojačati njihov osjećaj odvojenosti od studija (Demerouti i sur., 2001; prema Reis i sur., 2015). Tako su prema Maslach i Leiter (1997) glavni činitelji koji dovode do sagorijevanja kod studenata opsežnost gradiva, nedostatak (samo)kontrole, nedostatak adekvatnog potkrepljenja, nedostatak socijalne podrške, konflikt vrijednosti i osjećaj nepravde.

Simptomi koji su vezani uz sagorijevanje studenata su: osjećaj umora, iscrpljenost, sarkazam koji je vezan za radne zadatke, pokazivanje ravnodušnih stavova i ponašanja, osjetljivost, bezosjećajnost, osjećaj neadekvatnosti te smanjena učinkovitost (Čarapina i Ševo, 2017). Upravo iz navedenih simptoma se može zaključiti da sagorijevanje proizlazi iz nedostatka unutarnjih resursa vezanih za akademski život i neslaganja između studentovih očekivanja od sebe i očekivanja od obitelji, prijatelja i profesora (Čarapina i Ševo, 2017).

1.2.1. Teorijski okvir - Lazarusov model stresa

Opće je poznato da dugoročna izloženost stresu može dovesti do pojave sindroma sagorijevanja (Maslach i sur., 2001; Aguayo i sur., 2019), pri čemu Maslach i Leiter (1997) navode da je sagorijevanje kod studenata nešto ozbiljnije od uobičajenog stresa. U skladu s navedenim, teorijsko ishodište ovog rada predstavljati će Lazarusov model stresa koji će biti predstavljen u ovom dijelu rada.

Kod definiranja stresa možemo naići na različite teorije koje različito određuju pojam stresa, načine suočavanja sa stresom te posljedice stresnog događaja. Neki autori pod pojmom stresa nazivaju različite okolne agense koji djeluju na strukturu organizma, drugi time smatraju reakcije živog bića na podražaje, a treći izjednačuju stres s posljedicama štetnih podražaja (Petz, 1992, prema Arambašić, 2003). Postoje tri različita pristupa tumačenju, definiranju i proučavanju stresa i suočavanja s njim – redukcionistički, interakcionistički te transakcijski (Arambašić, 2003).

Danas se u teorijskim raspravama i istraživanjima najčešće koriste *transakcijski modeli* stresa i suočavanja, među kojima je najpoznatiji model koji su postavili Lazarus i njegovi suradnici 60-ih godina dvadesetog stoljeća (Arambašić, 2003). Općenito transakcijski modeli stresa i načina suočavanja sa stresom predviđaju međusobnu povezanost obilježja okoline, pojedinca, suočavanja i ishoda, pri čemu svi navedeni elementi imaju jednaku važnost, no ovisno o situaciji i pojedincu, neki od elemenata mogu s vremenom dobiti ili izgubiti na važnosti. Osim toga, glavno obilježje modela je dinamičnost odnosno promjena u funkciji vremena te uzajamnost djelovanja elemenata modela (Arambašić, 2003).

Lazarusov model koji predstavlja i teorijsko ishodište ovog istraživanja je transakcijski, procesni i kognitivistički model jer tumači da je odnos između pojedinca i njegove okoline recipročan, da se taj odnos neprekidno mijenja ovisno o trenutnom odnosu snaga te da u takvom odnosu kognitivna procjena situacije i način suočavanja s njom imaju ulogu posrednika između stresne situacije i njezinih posljedica (Arambašić, 1994; prema Arambašić, 2003). Prema navedenom, Lazarus definira stres kao sklop psihičkih i tjelesnih reakcija na stresor koji pred nas postavlja zahtjeve kojima ne možemo udovoljiti, pri čemu pojam stresora označava događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da nas ugrožavaju (Arambašić, 2003). Stresori se mogu grupirati prema različitim kriterijima, kao što su trajanje (kratkotrajni, dugotrajni), složenost, težina (jako teški, zanemarivo teški), sadržaj, oblik (veliki životni događaji, događaji vezani uz

životne uloge), predvidljivost i tako dalje. Kada bismo govorili o stresorima s obzirom na kriterije trajanja i težine možemo razlikovati traumatske događaje i svakodnevne nevolje (primjerice nedovoljno spavanja) te kronične teškoće u životnim ulogama (primjerice trajne obiteljske razmirice) i životne događaje (primjerice ponovni upis kolegija), pri čemu navedene vrste stresnih događaja ovisno o konkretnom kontekstu mogu prelaziti iz jednih u druge (Arambašić, 2003). Preneseno na područje studiranja, trajno nezadovoljstvo studijskim programom ubraja se u kronične teškoće u radnoj ulozi, ali kada bi se osoba ispisala s tog studija, to bi ulazilo u životni događaj. Povezanost konstrukata možemo vidjeti na primjeru kada bi studentu željeni fakultet imao prevelike zahtjeve i obaveze - životni događaj; što ga može natjerati da upiše manje željeni fakultet - teškoća u životnoj ulozi; što bi moglo zahtijevati i primjerice duže putovanje od mjesta stanovanja do fakulteta - svakodnevna nevolja.

Prema Lazarusovom modelu, stres kao proces koji se razvija u funkciji situacijskih i osobnih promjena, sastoji se od kognitivne procjene situacije i odabira načina suočavanja što dovodi do posljedica stresne situacije (Arambašić, 2003). Kognitivna procjena situacije odnosi se na proces razmatranja nekog događaja što uključuje procjenu važnosti i značenja, čime se odgovara na pitanje "Jesam li u nevolji i kakvoj?" te procjena mogućnosti utjecaja i kontrole, čime se odgovara na pitanja "Može li se nešto učiniti u toj situaciji i što?". Važnost kognitivne procjene situacije očituje se u tome što čak i kada postoji rizik nepovoljnog ishoda stresne situacije, ukoliko osoba vjeruje da ju može ublažiti, osjećaj ugroženosti će biti minimalan ili će izostati (Lazarus i Folkman, 1987, prema Arambašić, 2003). Kognitivna procjena situacije nalazi se pod utjecajem osobnih i okolinskih činitelja, koji su u stvarnom životu usko povezani i često se preklapaju. Na kognitivnu procjenu situacije, utječe i način suočavanja sa stresom odnosno način na koji će osoba na kognitivnom, emocionalnom ili ponašajnom planu nastojat svladati, podnijeti ili smanjiti zahtjeve koje je određena situacija postavila (Arambašić, 2003). U okviru Lazarusova modela smatra se da će osoba koristiti slične načine suočavanju u sličnim situacijama, dok će se oni mijenjati u različitim situacijama odnosno od faze do faze unutar istog stresnog događaja (Lazarus i Folkman, 1987, prema Arambašić, 2003). Uz kognitivnu procjenu i način suočavanja, elemente stresne situacije čine osobine pojedinca i osobine okoline te posljedica stresnog događaja. Istraživanja pokazuju da su osobine neuroticizma, introverzije – ekstraverzije, anksioznost, optimizma – pesimizma i tako dalje, povezane s kognitivnom procjenom, izborom načina suočavanja, a preko njih i s neposrednim ishodima stresnih događaja. Slična uloga utvrđena je i za vrijednosti, stavove, uvjerenja i navike pojedinca. Važnost kognitivne procjene i suočavanja očituje se u njihovom utjecaju na posljedice stresnog

događaja koje mogu biti kratkoročne i dugoročne. Kratkoročne posljedice su fiziološke i afektivne reakcije, dok se pod dugoročne posljedice smatra pogoršano tjelesno zdravlje, ugrožena dobrobit i lošije socijalno funkcioniranje. Kao što je već navedeno, zbog dugoročne izloženosti stresu može doći i do pojave sindroma sagorijevanja (Maslach i sur., 2001; Aguayo i sur., 2019) te se mogu razviti različiti nepovoljni učinci na mentalno zdravlje kao što su anksioznost, depresija i razni oblici ovisnosti (Brkić i Rijavec, 2011). U okviru ovog istraživanja provjeravati će se sagorijevanje kao jedan od nepovoljnih učinaka prolongiranog stresa kod studenata.

1.3. Otpornost kao zaštitni faktor sagorijevanja

Otpornost predstavlja zaštitnu funkciju odnosno omogućava bolju prilagodbu na nove situacije te time smanjuje stres i mogućnost sagorijevanja. Nakon što su istraživanja pokazala da je psihološki stres povezan s različitim negativnim ishodima za psihičko i fizičko zdravlje (Dohrenwend i Dohrenwend, 1974, prema Funk, 1992) počela su istraživanja o psihološkim karakteristikama koje bi mogle ublažiti vezu između stresa i obolijevanja. U istraživanju koje je proveo Kobasa (1979, prema Funk 1992) uveden je pojam otpornost. Američko psihološko udruženje definira otpornost kao proces dobre prilagodbe u slučaju nevolja, trauma, tragedija, prijetnji ili značajnih izvora stresa - poput obiteljskih problema i problema u vezi, ozbiljnih zdravstvenih problema ili radnog mjesta i financijskih stresora (APA, 2011).

Prema autorima Maddi i Kobasa (1984, prema Funk, 1992) otpornije osobe doživljavaju potencijalno stresne situacija kao značajne i zanimljive, a stresore kao izazovne te gledaju na promjenu kao uobičajeni dio života i kao priliku za rast. To se može objasniti time da otpornije osobe u pravilu koriste transformirajuće suočavanje (engl. *transformational coping*) odnosno mijenjaju stresne događaje u prilike za rast, što rezultira suočavanjem sa situacijom na optimističan i aktivan način. Za razliku od njih, manje otporne osobe koriste regresivno suočavanje (engl. *regressive coping*), što se očituje kroz izbjegavanje potencijalno stresnih situacija, a rezultira doživljavanjem takvih situacija na negativan način (Kobasa, 1982, Maddi i Kobasa, 1984, prema Funk, 1992). Primijenjeno na područje obrazovanja, studenti su izloženi istim izazovima, no oni otporniji će pretvoriti stresne situacije u izazove (Santhosah i James, 2013, prema Oyoo 2018). To ukazuje da je vjerojatnije da će akademski otporniji studenti održati visoku razinu motiviranosti unatoč izazovima. Prema tome, otpornija osoba ostaje zdrava pod stresom te se efikasnije suočava sa stresnim situacijama uz manji napor (Funk, 1992). Prema Fergus i Zimmerman (2005) otpornost se doživljava kao pozitivna prilagodba i

stoga bi trebala dovesti do korisne prilagodbe, to jest do održavanja umjerene razine zdravlja u nepovoljnim okolnostima (Windle, 2011). S druge strane, primijenjeno na studentsku populaciju, nedostatak otpornosti bi mogao dovesti do gubitka energije i motivacije, a time i do lošijega akademskoga uspjeha, te posljedično do povećanog stresa i sagorijevanja.

Smith i suradnici (2010) navode da je otpornost orijentirana na stres, dok izvori otpornosti kao što su optimizam, socijalna podrška i samopoštovanje imaju šire učinke jer njihovi utjecaji nisu ograničeni na domenu stresa ili negativnih događaja (Smith i Zautra, 2008). Vizoso i suradnici (2019) su potvrdili da prilagodljivo suočavanje i optimizam pomažu u sprečavanju akademskog sagorijevanja. Prema Hobfoll (1989) otpornost i optimizam kao prediktori akademskog sagorijevanja su sukladni s *teorijom očuvanja resursa*. Prema ovoj teoriji stres se događa kada resursima osobe prijeti gubitak ili kada se resursi izgube odnosno kada pojedinci ne uspiju dobiti resurse nakon značajnih ulaganja u resurse. Kada pojedinci osjećaju da su pod stresom, njihova razina postignuća ima tendenciju smanjenja. Stres predstavlja prijetnju tim resursima i posljedično negativno djeluje na zdravlje i dobrobit. Kako bi se osoba oporavila od stresa mora steći nove resurse i vratiti izgubljene, što se prvenstveno odnosi na unutarnje resurse, kao što su energija i dobro raspoloženje (Hobfoll, 2002). Dakle, teorija očuvanja resursa potvrđuje činjenicu da se razina stresa povećava kada pojedinac gubi resurse. U tom bi slučaju to moglo dovesti do gubitka energije i motivacije, a time i do lošijega akademskoga uspjeha, a moguće i do sagorijevanja (Uludağ i Yaratan, 2013).

1.4. Dosadašnje spoznaje o akademskom sagorijevanju

Podaci o raširenosti sindroma sagorijevanja su vrlo različiti i ovise o kulturološkom kontekstu, ali i obilježjima visokih učilišta odnosno područja obrazovanja. Vidljivo je također da je velik broj studija o akademskom sagorijevanju proveden na uzorcima studenata u području pomažućih studenata, posebice studenata medicine i sestrinstva.

Prema istraživanju Dyrbyea i suradnika (2007) približno polovica (47%) studenata iskazuje simptome sagorijevanja, što je slično istraživanju Caballera i suradnika (2007) u kojem je 41,6% studenata psihologije iskazalo simptome sagorijevanja. Miljković (2017) iznosi da je trećina studenata u rizičnoj skupini za sagorijevanje, a 10% studenata se već nalazi u izuzetno kritičnoj fazi sagorijevanja. Također, u istraživanju koje su proveli Nikodijević i suradnici (2012) na uzorku od 376 studenata Fakulteta organizacionalnih nauka u Beogradu, 46,3% studenata je bilo u riziku od sagorijevanja, a 20,7% u visokom riziku od sagorijevanja. Studija

koju su proveli Mostafavian i suradnici (2018) na uzorku studenata medicine islamskog sveučilišta Azad u Mashhadu je pokazala da 23,2% studenata ima visoku razinu sagorijevanja, a 51,4% umjerenu razinu. Istraživanje Bittar (2008) ukazuje na sljedeće prevalencije sagorijevanja prema području obrazovanja: 34% studenata iz područja prava, 13% iz područja psihologije i javne administracije, 10% iz područja ekonomije i poslovanja, 9% iz računarstva, 8% iz međunarodnih odnosa, 6% informacijske znanosti, 3% iz područja turizma te 2% iz područja komunikacija.

Obilježja koja su povezana s akademskim sagorijevanjem su vrlo različita i uključuju sociodemografske karakteristike, psihološke varijable te obilježja vezana za studij i/ili visoko učilište. U pogledu sociodemografskih varijabli najviše interesa od istraživača je bilo vezano za spol i dob. Unatoč različitim rezultatima, većina istraživanja (Weckwerth i Flynn, 2006; Bresó i sur., 2007; Galan i sur., 2011; Silva i Figueiredo-Braga, 2019) je pokazala da spol nema značajnu ulogu u objašnjenju sagorijevanja. Međutim, neka istraživanja (Nikodijević i sur., 2012; Pouratashi i Zamani, 2018; Worly i sur., 2018) navode da postoje značajne razlike prema spolu u sagorijevanju. Tako su u istraživanju Worly i suradnika (2018) studentice više izvještavale o percipiranom stresu, emocionalnoj iscrpljenosti i osobnom stresu (engl. *personal distress*), dok su studenti iskazivali višu razinu cinizma i nižu razinu profesionalne iscrpljenosti. U istraživanju Weckwerth i Flynn (2006) muški su ostvarivali više rezultate u dimenziji sagorijevanja depersonalizacije, dok su žene izjavljivale niže razine učinkovitosti, a u istraživanju Salmela-Aro (2009, prema Lin i Huang, 2013) studentice su više iskazivale veći angažman vezan uz obrazovanje te su imale više iskustvo stresa i sagorijevanja. Također, dio istraživanja (Galan i sur., 2011, Uludağ i Yaratán, 2010, Čarapina i Ševo, 2017) pokazuje da je dob povezana sa sagorijevanjem odnosno da stariji studenti iskazuju više simptoma sagorijevanja. S druge strane, istraživanje Mostafavian i suradnika (2018) je pokazalo da dob nema značajnu ulogu kod pojave simptoma sagorijevanja. U istom istraživanju nije pronađena značajna povezanost između bračnog statusa te radnog statusa s dimenzijama sagorijevanja.

Nadalje, kada je riječ o odnosu između materijalnih prilika i sagorijevanja prilično je mali broj studija koja su se bavila tom temom iako rezultati istraživanja prikazani u nastavku jasno upućuju da financijske poteškoće mogu biti značajan prediktor sagorijevanja. Za studente život sa ograničenim financijskim sredstvima (Hickman, 1995, prema Robotham i Julian, 2006) predstavlja značajan stres što može posljedično povećati utjecaj akademskih napora (Earwaker, 1992, Foster 1995, prema Robotham i Julian, 2006). U istraživanju koje je proveo Fan (2000, prema Lin i Huang, 2013) se pokazalo da 86,6% studenata u Kini percipira visoku razinu

akademskog stresa, dok 32,5% studenata percipira visoku razinu financijskog stresa. Iako sami financijski zahtjevi mogu prouzrokovati stres, ako se jave zajedno sa dodatnim čimbenicima, kao što su psihičke bolesti, posljedice su još teže (Coxon, 2002, prema Robotham i Julian, 2006). Thorley (2017) je u svojem radu, uspoređujući rezultate istraživanja provedenog 2015/2016 s onim provedenim 2006/2007, došao do zaključka da je u Ujedinjenom Kraljevstvu porastao broj studenata sa problemima mentalnog zdravlja za pet puta, dok su se suicidi na sveučilištu povećali za 79%. Richardson i suradnici (2013) pokazali su da što je ozbiljniji financijski dug, da je veća povezanost sa depresijom, samoubojstvom te uporabom psihoaktivnih sredstava. Nadalje, u istraživanju McCloud i Bann (2018) koje se bavilo analizom 11 istraživanja na temu povezanosti indikatora financijskog stresa i mentalnog zdravlja, svega 3 od 7 istraživanja su potvrdila povezanost između višeg financijskog duga i lošeg mentalnog zdravlja. Pronađena je povezanost između lošijeg mentalnog zdravlja i iskustva financijskih teškoća te zabrinutosti u vezi financijama, dok su rezultati longitudinalnih istraživanja nekonzistentni i oskudni (McCloud i Bann, 2018). Istraživanja u Hrvatskoj koja su proveli Matković i suradnici (2010) te Mihaljević Kosor (2010) pokazala su kako je među studentima nižeg socioekonomskog statusa, studentima zrelije dobi i studentima koji su završili strukovno srednje obrazovanje veća vjerojatnost odustajanja od studija.

Što se tiče rezultata istraživanja o odnosu između pojedinih obilježja studija i akademskog sagorijevanja rezultati prilično variraju ovisno o kulturološkom kontekstu ali i korištenim mjerama. Većina dosadašnjih studija je pokazala negativnu povezanost između akademskog sagorijevanja i akademskog postignuća (Schaufeli i sur., 2002; Salmela-Aro i sur., 2009; Nikodijević i sur., 2012; Lin i Huang, 2013; Uludag i Yaratana, 2013; May i sur., 2015). Tako je u istraživanju Nikodijević i suradnika (2012) veći broj studenata s nižom prosječnom ocjenom bio u riziku od sagorijevanja za razliku od onih s visokom prosječnom ocjenom. S navedenim se slažu Lin i Huang (2013) koji smatraju da je akademsko sagorijevanje značajan problem povezan s lošim akademskim uspjehom, dok Vizoso i suradnici (2019) smatraju da akademski učinak značajno predviđa akademsko sagorijevanje. S druge strane, istraživanje Salanova i suradnika (2010) je pokazalo da sagorijevanje nije značajan prediktor akademskog uspjeha.

Kada je riječ o godini studija i/ili razini studija, istraživanje Galan i suradnika (2011) je pokazalo da rizik od sagorijevanja raste s godinama studija, a to je potvrdilo i istraživanje Azimi i suradnika (2016) koje navodi da se akademsko sagorijevanje studenata povećava s napredovanjem njihove razine obrazovanja, tako da studenti prvog semestra imaju najmanje, a

studenti u petom semestru najviše simptoma sagorijevanja. Suprotno navedenom, istraživanje Mostafavian i suradnici (2018) nije potvrdilo povezanost između obrazovne razine i dimenzijama sagorijevanja.

Brojna istraživanja (Caballero i sur., 2007; Pouratashi i Zamani, 2018; Silva i Figueiredo-Braga, 2019) pokazuju i na značajnu negativnu povezanost između zadovoljstva studijem i sagorijevanja odnosno da studenti koji su zadovoljniji svojim studijem iskazuju manje razine sagorijevanja.

Pozitivnu povezanost između stresa i dimenzija sagorijevanja potvrđuju brojni autori (Martínez i sur., 2002; Schaufeli i sur., 2002a; Schaufeli i sur., 2002b; Divaris i sur., 2012; Maslach i sur., 2001; Jung i sur., 2015; Jenaabadi, i sur., 2017; Aguayo i sur., 2019; Lin i Huang, 2013; Pourseyyed i sur., 2015; Worly i sur., 2018). Kada je riječ o stresorima koji se pokazali povezanim sa akademskim sagorijevanjem, najčešće se radilo o ispitima, kratkim vremenskim rokovima za izvršavanje studentskih obveza, financijskim pritiscima (Aherne, 2001; prema Robotham i Julian, 2006), promjenama u navikama spavanja i prehrane, novim odgovornostima, povećanom radnom opterećenju (Ross i sur., 1999; prema Robotham i Julian, 2006), upoznavanju novih ljudi, strahu od neuspjeha, roditeljskom pritisku (Schafer, 1996; prema Robotham i Julian, 2006), javnim nastupima kao i nedostatku pojedinih znanja i vještina za svladavanje postojećih obveza (Oliván i sur., 2011; Yamashita i sur., 2012). Međutim, iako postojeća istraživanja uglavnom pokazuju slične stresore kojima su studenti izloženi, dio istraživanja ističe razlike u istima u okviru različitog podrijetla ili kulture iz koje studenti dolaze. Tako su primjerice rezultati istraživanja pokazali da su studenti iz istočne Azije iskazali različite stresore u odnosu na američke studente (Chwee i sur., 1998; prema Robotham i Julian, 2006).

Brojna istraživanja (García-Izquierdo i sur., 2009; Garcia-Izquierdo i sur., 2018; Menezes i sur., 2006; Čarapina i Ševo, 2017; Rusdi, 2019; Yu i Chae, 2020) ukazuju na negativnu povezanost između sagorijevanja i otpornosti, kao i na negativnu povezanost između percipiranog stresa i otpornosti (Maddi i Kobasa, 1984, prema Funk, 1992; Anyan i Hjemdal, 2016; Seyedfatemi i sur., 2015).

1.4.1. Akademsko sagorijevanje u Hrvatskoj

Istraživanja sagorijevanja u Hrvatskoj su najčešće usmjerena na provjeru sagorijevanja u pomagačkim profesijama odnosno kod socijalnih radnika, zdravstvenih djelatnika te učitelja. Iako se u novije vrijeme kako je ranije i navedeno sagorijevanje sve više proučava i među studentskom populacijom, u Hrvatskoj i dalje prevladava mali broj istraživanja o akademskom sagorijevanju. S druge strane, i rezultati o učestalosti psihičkih teškoća s kojima se studenti susreću tijekom studija, provedena u Hrvatskoj, upućuju na to da se većina studenata (oko 75%) suočava s blažim i prolaznim smetnjama u obliku napetosti, tjeskobe i nesigurnosti, a manji, ali još uvijek značajan broj (oko 25%) suočava se s dugotrajnim i ozbiljnijim psihičkim problemima (Jokić-Begić i sur., 2009).

Kada je riječ o akademskom sagorijevanju, rezultati istraživanja (Olah, 2019) kojim se ispitivao sindrom sagorijevanja kod studenata Medicinskog fakulteta u Splitu, pokazuju da studenti iskazuju visoku razinu sagorijevanja. Rezultati istraživanja Kolundžić (2013) na uzorku od 1435 studenata s petnaest fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, ukazuju na prisutnost umjerenog sagorijevanja među studentima, a navedeno potvrđuju i ostala domaća istraživanja (Popović, 2018; Jerković, 2019). Što se tiče činitelja koji doprinose sagorijevanju, rezultati istraživanja Popović (2018) su pokazali da sagorijevanje nije značajno povezano s razinom studija i dobi te da između akademskog uspjeha i sagorijevanja postoji negativna povezanost. Rijavec i Golub (2018) proveli su istraživanje u kojem su istražili ulogu zanesenosti u akademskim aktivnostima te su rezultati istraživanja pokazali da je zanesenost akademskim aktivnostima negativan prediktor sagorijevanja. Isto istraživanje je pokazalo i da povremena zaposlenost studenata nije prediktor sagorijevanja.

Prethodno iznesene spoznaje o različitim negativnim učincima sagorijevanja kao o rasprostranjenosti sagorijevanja kod studentske populacije, ukazuju na važnost istraživanja akademskog sagorijevanja. Osim toga, istraživanja sagorijevanja studenata mogu doprinijeti i razumijevanju različitih ponašanja tijekom studija kao što su napuštanje studija, izostanci sa predavanja, lošiji akademski uspjeh, utjecat na sadašnji i budući odnos između studenata i fakulteta, na primjer na privrženost i odanost studiju (Čarapina i Ševo, 2017) te može utjecati na opću reputaciju fakulteta za buduće studente s potencijalnim posljedicama za sadašnji i budući upis (Neumann i sur., 1990, prema Lin i Huang, 2013).

U skladu s navedenim, **ciljevi ovog istraživanja** su: 1) utvrditi odrednice akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu u kontekstu sociodemografskih obilježja i obilježja studiranja te 2) ispitati odnos između percipiranog stresa, otpornosti i akademskog sagorijevanja.

2. PROBLEMI I HIPOTEZE

P1: Postoje li razlike prema sociodemografskim obilježjima studenata u dimenzijama sagorijevanja?

H1: Postoje razlike u dimenzijama sagorijevanja prema sociodemografskim obilježjima studenata pri čemu se očekuje da će stariji studenti, studenti ženskog spola te studenti s višom razinom materijalne deprivacije imati viši stupanj sagorijevanja odnosno iskazivati će viši stupanj iscrpljenosti i viši stupanj otuđenosti.

P2: Postoji li povezanost između obilježja studiranja i dimenzija akademskog sagorijevanja?

H2: Postoji povezanost između obilježja studiranja i dimenzija akademskog sagorijevanja, pri čemu se očekuje da će studenti s iskustvom ponavljanja godine, studenti preddiplomskog studija te studenti koji su manje zadovoljni studijem i svojim uspjehom na studiju iskazivati viši stupanj otuđenosti i iscrpljenosti.

P3: Postoji li povezanost između otpornosti, dimenzija akademskog sagorijevanja i percipiranog stresa?

H3: Očekuje se povezanost između otpornosti, dimenzija akademskog sagorijevanja i percipiranog stresa, pri čemu će studenti s većom razinom otpornosti imati manji stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti te manji stupanj percipiranog stresa, dok će studenti s višim stupnjem percipiranog stresa imati viši stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti.

3. METODA

3.1. Sudionici

Ciljana populacija ovog istraživanja su bili studenti različitih studijskih programa na Sveučilištu u Zagrebu u akademskoj godini 2019./2020. Sudionici su odabrani metodom prigodnog uzorka prema kriteriju dostupnosti. S obzirom da se web anketa objavljivala na mrežnim stranicama i grupama različitih studijskih programa na Facebook-u, sudionici su ujedno studenti s korisničkim računom na Facebook-u te članovi pojedinih Facebook grupa.

Istraživanje je provedeno na uzorku od 764 studenta u dobi između 19 i 41 godina, pri čemu je prosječna dob sudionika bila 23 godine ($M=23,05$; $SD=2,48$). Većim dijelom su u istraživanju sudjelovale studentice (79,4%). Također, više od polovice studenata je navelo da trenutno nije zaposleno (58,7%), no 68,8% je imalo radno iskustvo tijekom studija. Obzirom na partnerski status, polovica sudionika (52,2%) su samci. Najveći udio studenata je s preddiplomskog (45%) te integriranog studija (38,6%), dok najmanji udio čine studenti s diplomskog studija (16,4%). Najveći postotak sudionika ima vrlo dobar (46,2%) i dobar (40,2%) uspjeh na dosadašnjem studiju, dok odličan (9,7%) i dovoljan (3,9%) uspjeh ima manji udio sudionika.

3.2. Mjerni instrument

Anketni upitnik koji se koristio u ovom istraživanju sastoji se od kombinacije standardiziranih mjernih skala i dijela pitanja konstruiranih od strane autorica ovog rada za potrebe ovog istraživanja. Upitnik je bio podijeljen na pet tematskih cjelina: 1) opći podaci o studiju, 2) iskustvo studiranja, 3) suočavanje s različitim životnim situacijama, 4) stres tijekom studija i 5) sociodemografski podaci.

U prvom dijelu anketnog upitnika ispitivali su se opći podaci o studiranju, a pitanja su konstruirale autorice ovog rada. U ovoj skupini je bilo osam pitanja. Navedena pitanja su se odnosila na: sastavnicu Sveučilišta u Zagrebu na kojoj sudionik/ica studira, razinu studija, redoslijed izbora studija na kojem trenutačno studira, mjesto studiranja, postignutu prosječnu ocjenu na studiju, iskustvo ponavljanja godine studija, zadovoljstvo (dosadašnjim) uspjehom na fakultetu te zadovoljstvo studijem.

Druga tematska cjelina anketnog upitnika pod nazivom *Iskustvo studiranja* odnosila se na ispitivanje sagorijevanja studenata i za nju je korištena standardizirana skala iz Oldenburškog popisa sagorijevanja radnika koja je prilagođena za mjerenje studentskog sagorijevanja (engl. *Oldenburg Burnout Inventory (OLBI-S)*) (Reis i sur., 2015). Skala se sastoji od 16 čestica od kojih se osam odnosi na dimenziju emocionalne iscrpljenost (npr. *“Postoje dani kada se osjećam umorno i prije nego što dođem na predavanja ili krenem učiti.”*), a drugih osam na dimenziju otuđenosti (npr. *„Sve se češće događa da o svom studiranju govorim na negativan način.”*). Obje subskale uključuju četiri pozitivno i četiri negativno izražene čestice. Od sudionika se tražilo da odgovore na čestice iskažu na skali od 5 stupnjeva, pri čemu je 1 značilo *„uopće se ne slažem“*, a 5 *„u potpunosti se slažem“*. Rezultati ovog istraživanja za dimenziju otuđenosti kretali su se u rasponu od 12 do 37, pri čemu je prosječan rezultat sudionika na

subskali otuđenosti iznosio 26 ($M=25,57$; $SD=3,88$), što ukazuje na umjerenu razinu otuđenosti. Rezultati za dimenziju iscrpljenosti su se kretali u rasponu od 14 do 32, pri čemu je prosječan rezultat sudionika na subskali iscrpljenosti iznosio 23 ($M=23,07$; $SD=2,61$), što ukazuje na umjerenu razinu iscrpljenosti. Koeficijent unutarnje pouzdanosti Cronbachov alpha je za subskalu otuđenosti iznosio $\alpha = .80$, a za subskalu iscrpljenosti $\alpha = .75$.

Cjelina *Suočavanje s različitim životnim situacijama* odnosila se na ispitivanje otpornosti sudionika u težim životnim razdobljima kroz standardiziranu Kratku skalu otpornosti (engl. *The brief resilience scale*) (Smith i sur., 2008). Skala sadrži 6 čestica u obliku izjava koje ispituju ponašanje sudionika u težim životnim razdobljima (npr. "*Brzo se oporavim nakon težih razdoblja.*", "*Obično kroz teža razdoblja prolazim s vrlo malo problema.*"). Sudionici su na skali od 1 ("uopće se ne slažem") do 5 ("u potpunosti se slažem") trebali označiti u kojoj mjeri se slažu s ponuđenim tvrdnjama. Ukupni rezultat na skali se formirao kao prosjek svih odgovora. Prosječan rezultat na uzorku ovog istraživanja iznosio je 19 ($M=18,87$; $SD=4,83$) što ukazuje na umjerenu razinu otpornosti, dok se raspon rezultata kretao od 6 do 30. Koeficijent unutarnje pouzdanosti Cronbachov alpha je iznosio $\alpha = .87$.

U četvrtoj tematskoj cjelini *Stres tijekom studija* koristila se standardizirana skala doživljenog stresa (engl. *Perceived Stress Scale (PSS)*) (Cohen i sur., 1994), koja mjeri stupanj stresnosti situacije u nečijem životu. Skala se sastoji od 10 čestica koje ispituju osjećaje i misli tijekom posljednjih mjesec dana. Za svaki odgovor sudionici su iskazivali čestinu ispitivanih misli i osjećaja tijekom posljednjeg mjeseca na skali odgovora od 1 do 5 (1= nikada, 5= vrlo često). Bodovanje rezultata se dobiva inverzijom odgovora na četiri pozitivno formulirane čestice (br. 4, 5, 7 i 8), a zatim zbrajanjem svih odgovora na skali, pri čemu veći rezultat ukazuje da je razina stresa veća. Raspon rezultata na skali za percipirani stres u ovom istraživanju se kretao od 1 do 40, pri čemu je prosječan rezultat sudionika iznosio 22 ($M=22,24$; $SD=6,17$), što ukazuje na umjerenu razinu percipiranog stresa. Koeficijent unutarnje pouzdanosti Cronbachov alpha je iznosio $\alpha = .83$.

Završni dio upitnika se odnosio na sociodemografske podatke kroz pitanja o spolu, dobi, radnom iskustvu uz studiranje, financijskim poteškoćama u posljednjih šest mjeseci i partnerskom statusu.

3.3. Postupak istraživanja

Istraživanje su provele studentice preddiplomskog studija socijalnog rada Pravnog fakulteta u Zagrebu ujedno i autorice ovog rada. Prikupljanje podataka provedeno je u razdoblju od 02.03.2020. do 09.03.2020. godine, pri čemu je za prikupljanje podataka korištena metoda web ankete. Anketa je distribuirana putem društvene mreže Facebook, pri čemu je poziv na sudjelovanje u istraživanju zajedno s poveznicom na web anketu objavljen u različitim Facebook grupama i stranicama pojedinih studijskih programa u Zagrebu. Slučajnim odabirom s popisa svih studijskih programa Sveučilišta u Zagrebu odabrana su 24 studijska programa. Radi potrebe većeg broja sudionika, ponovnim slučajnim odabirom nadodano je još 17 studijskih programa, dok je poziv na istraživanje dodatno bio objavljen i u Facebook grupama studentskih domova u Zagrebu.

Što se etičkih aspekata tiče, sudjelovanje u istraživanju je bilo dobrovoljno i anonimno. Anonimnost je osigurana na način da se nisu zabilježile IP adrese sudionika te se nije tražio bilo koji drugi identifikacijski podatak. Također su primijenjena načela povjerljivosti te informiranja o rezultatima. Povjerljivost se osigurala na način da su prikupljeni podaci korišteni isključivo na grupnoj razini te se odgovori pojedinaca nisu analizirali ili iznosili izdvojeno od ostalih podataka, a uvid u podatke su imale jedino autorice i mentorica rada. Ukoliko su željeli, sudionici su imali mogućnost odustajanja od sudjelovanja u istraživanju u bilo kojem trenutku. Sudionicima je ponuđena i mogućnost informiranja o rezultatima istraživanja.

4. REZULTATI ISTRAŽIVANJA

U nastavku slijedi prikaz rezultata istraživanja u skladu s problemima istraživanja.

4.1. Odnos između sociodemografskih obilježja studenata i dimenzija akademskog sagorijevanja

Prvim problemom istraživanja ispitivale su se razlike prema obilježjima studenata u dimenzijama sagorijevanja. Pretpostavljalo se da će stariji studenti, studenti ženskog spola te studenti s višom razinom materijalne deprivacije imati viši stupanj sagorijevanja odnosno iskazivat će veću razinu iscrpljenosti i otuđenosti. Za potrebe testiranja ove hipoteze korišten je t-test (tablica 1.) i Pearsonov koeficijent korelacije (tablica 2.).

Tablica 1.
Razlike u dimenzijama akademskog sagorijevanja obzirom na spol

Dimenzije sagorijevanja	Spol	N	M	SD	t	df	p
Stupanj otuđenosti	Muški	156	25,57	4,43	-.037	756	>0.05
	Ženski	602	25,58	3,72			
Stupanj iscrpljenosti	Muški	156	23,35	2,82	1.459	756	>0.05
	Ženski	602	23,01	2,53			

Rezultati pokazuju da ne postoje statistički značajne razlike prema spolu sudionika u stupnju otuđenosti ($t = -.037$; $p > 0,05$) odnosno stupnju iscrpljenosti ($t = 1.459$; $p > 0,05$). Navedeni rezultati pokazuju da i studenti i studentice iskazuju podjednaki stupanj otuđenosti ($M_m = 25,57$, $SD_m = 4,43$; $M_ž = 25,58$, $SD_ž = 3,72$) i iscrpljenosti ($M_m = 23,35$, $SD_m = 2,82$; $M_ž = 23,01$, $SD_ž = 2,53$).

Tablica 2.
Odnos između dimenzija akademskog sagorijevanja, stupnja materijalne deprivacije i dobi sudionika

	Stupanj otuđenosti	Stupanj iscrpljenosti	Intenzitet materijalne deprivacije	Dob
Stupanj otuđenosti	1			
Stupanj iscrpljenosti	.424**	1		
Intenzitet materijalne deprivacije	.151**	-.034	1	-.081*
Dob	.186**	.091*	-.081*	1

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$

Analiza povezanosti između dimenzija akademskog sagorijevanja i intenziteta materijalne deprivacije je pokazala da postoji statistički značajna povezanost između stupnja otuđenosti i intenziteta materijalne deprivacije ($r = .151$; $p < 0,01$). Pozitivan smjer korelacije pokazuje da studenti koji imaju veći intenzitet materijalne deprivacije iskazuju i veći stupanj otuđenosti. Povezanost između intenziteta materijalne deprivacije i stupnja iscrpljenosti se nije pokazala statistički značajnom ($r = -.034$; $p > 0,05$). Što se tiče povezanosti između dimenzija sagorijevanja i dobi, rezultati pokazuju da postoji statistički značajna niska povezanost između stupnja otuđenosti i dobi ($r = .186$; $p < 0,01$) odnosno stupnja iscrpljenosti i dobi ($r = .091$; $p < 0,05$). Rezultati pokazuju da „stariji“ studenti iskazuju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti. Statistički značajna niska povezanost negativnog smjera se pokazala između intenziteta materijalne deprivacije i dobi ($r = -.081$; $p < 0,05$), što pokazuje da „stariji“ studenti iskazuju i veći intenzitet materijalne deprivacije.

Dobiveni rezultati ukazuju na djelomično potvrđenu hipotezu. Potvrđena je povezanost između dimenzija sagorijevanja i dobi te materijalne deprivacije i otuđenosti, pri čemu stariji studenti ostvaruju više rezultate na obje dimenzije sagorijevanja, dok studenti s višom razinom materijalne deprivacije ostvaruju više rezultate samo na dimenziji otuđenosti. Između intenziteta materijalne deprivacije i stupnja iscrpljenosti nije pronađena statistički značajna povezanost te očekivane razlike s obzirom na spol u dimenzijama sagorijevanja nisu potvrđene.

4.2. Odnos između obilježja studiranja i dimenzija akademskog sagorijevanja

Drugim problemom istraživanja se ispitala povezanost između obilježja studiranja i dimenzija sagorijevanja, pri čemu se očekivalo da će studenti s iskustvom ponavljanja godine, studenti preddiplomskog studija te studenti koji su manje zadovoljni studijem i svojim uspjehom na studiju imati viši stupanj otuđenosti i iscrpljenosti. Za potrebe testiranja ove hipoteze korišteni su slijedeći statistički postupci: t – test (tablica 3.), F-test (tablica 4.) i Pearsonov koeficijent korelacije (tablica 5.).

Tablica 3.

Razlike u dimenzijama akademskog sagorijevanja obzirom na iskustvo ponavljanja godine studija

Dimenzije sagorijevanja	Ponavljanje godine	N	M	SD	t	df	p
Stupanj iscrpljenosti	Da	299	22,90	2,74	-1.379	761	>0,05
	Ne	464	23,17	2,51			
Stupanj otuđenosti	Da	299	26,34	3,78	4.38	761	<0,01
	Ne	464	25,07	3,87			

Rezultati pokazuju da postoje statistički značajne razlike ($t=4.38$; $p<0,01$) u stupnju otuđenosti između studenata koji su imali iskustvo ponavljanja godine ($M=26,35$; $SD=3,78$) i onih koji nisu imali to iskustvo ($M=25,07$; $SD=3,87$). Pri tome studenti s iskustvom ponavljanja godine studija imaju viši stupanj otuđenosti. Razlike u stupnju iscrpljenosti obzirom na iskustvo ponavljanja godine se nisu pokazale statistički značajnim ($t= -1.379$; $p>0,05$), što pokazuje da studenti pokazuju istu razinu iscrpljenosti neovisno o iskustvu ponavljanja godine studija.

Tablica 4.
Razlike u dimenzijama akademskog sagorijevanja prema razini studija

Dimenzije sagorijevanja	Razina studija	N	M	SD	F	df	p
Stupanj iscrpljenosti	preddiplomski studij	344	22,89	2,58	2.549	2/761	>0,05
	diplomski studij	125	23,51	2,51			
	integrirani studij	295	23,08	2,66			
Stupanj otuđenosti	preddiplomski studij	344	25,29	3,81	1.889	2/761	>0,05
	diplomski studij	125	25,58	4,30			
	integrirani studij	295	25,89	3,77			

Testiranje razlika između studenata na različitim razinama studija u dimenzijama sagorijevanja je pokazalo da ne postoje statistički značajne razlike u stupnju iscrpljenosti obzirom na razinu studija koju studenti pohađaju ($F=2.549$; $p>0,05$), te da se studenti statistički značajno ne razlikuju ni u stupnju otuđenosti obzirom na razinu studija koji pohađaju ($F=1.889$; $p>0,05$).

Tablica 5.
Odnos između dimenzija akademskog sagorijevanja, zadovoljstva studijem i zadovoljstva osobnim uspjehom na studiju

	Stupanj otuđenosti	Stupanj iscrpljenosti	Stupanj zadovoljstva studijem	Stupanj zadovoljstva uspjehom na studiju
Stupanj otuđenosti	1			
Stupanj iscrpljenosti	.424**	1		
Stupanj zadovoljstva studijem	-.524**	-.243**	1	
Stupanj zadovoljstva uspjehom na studiju	-.279**	-.074*	.312*	1

** $p<.01$; * $p<.05$

Rezultati o povezanosti između dimenzija sagorijevanja i zadovoljstva studijem pokazuju da postoji statistički značajna negativna povezanost između stupnja otuđenosti i stupnja zadovoljstva studijem ($r=-.524$; $p<0,01$) te između stupnja iscrpljenosti i stupnja zadovoljstva studijem ($r=-.243$; $p<0,01$). Navedeni rezultati pokazuju da studenti koji iskazuju niži stupanj zadovoljstva studijem imaju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti.

Statistički značajna negativna povezanost se pokazala i između stupnja zadovoljstva dosadašnjim uspjehom na studiju i stupnja otuđenosti ($r=-.279$; $p<0,01$) odnosno stupnja iscrpljenosti ($r=-.074$; $p<0,05$). Navedeno pokazuje da studenti koji iskazuju niži stupanj zadovoljstva svojim dosadašnjim uspjehom na studiju imaju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti.

Što se tiče povezanosti stupnja zadovoljstva studijem i stupnja zadovoljstva dosadašnjim uspjehom na studiju, utvrđena je statistički značajna pozitivna povezanost ($r=.312$; $p<0,05$), pri čemu studenti koji imaju viši stupanj zadovoljstva dosadašnjim uspjehom na studiju pokazuju viši stupanj zadovoljstva studijem.

Rezultati o povezanosti obilježja studiranja i dimenzija sagorijevanja djelomično potvrđuju postavljenu hipotezu. Potvrđeno je da postoje razlike u stupnju otuđenosti studenata s iskustvom obzirom na iskustvo ponavljanja godine, dok se razlike u stupnju iscrpljenosti nisu potvrdile. Nadalje, potvrđeno je da studenti koji pokazuju niži stupanj zadovoljstva studijem i svojim uspjehom na studiju imaju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti. Očekivane razlike u stupnju otuđenosti i iscrpljenosti prema razini studiji se nisu potvrdile.

4.3. Odnos između otpornosti, dimenzija akademskog sagorijevanja i percipiranog stresa

Trećim problemom ovog istraživanja se provjeravao odnos između otpornosti, dimenzija akademskog sagorijevanja i percipiranog stresa. Očekivalo se da će studenti s većom razinom otpornosti imati niži stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti te manji stupanj percipiranog stresa, dok će studenti s višim stupnjem percipiranog stresa imati viši stupanj otuđenosti i iscrpljenosti. Za potrebe testiranja ove hipoteze korišten je Pearsonov koeficijent korelacije, a u tablici 6. su prikazani dobiveni rezultati.

Tablica 6.

Povezanost između dimenzija akademskog sagorijevanja, percipiranog stresa i otpornosti

	Stupanj otuđenosti	Stupanj iscrpljenosti	Percipirani stres	Otpornost
Stupanj otuđenosti	1			
Stupanj iscrpljenosti	.424**	1		
Percipirani stres	.422**	.193**	1	
Otpornost	-.221**	-.150**	-.609**	1

** $p<.01$

Analiza povezanosti između percipiranog stresa i dimenzija sagorijevanja je pokazala da postoji statistički značajna pozitivna povezanost između stupnja percipiranog stresa i stupnja otuđenosti ($r=.422$; $p<0,01$) odnosno stupnja iscrpljenosti ($r=.193$; $p<0,01$). Navedeno ukazuje da studenti koji pokazuju veću razinu percipiranog stresa iskazuju i veći stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti.

Rezultati pokazuju i na statistički značajnu povezanost negativnog smjera između stupnja otpornosti i stupnja otuđenosti ($r = -.221$; $p < 0,01$) odnosno stupnja iscrpljenosti ($r = -.150$; $p < 0,01$), što pokazuje da studenti koji imaju viši stupanj otpornosti iskazuju niži stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti.

Što se tiče povezanosti između stupnja otpornosti i stupnja percipiranog stresa, utvrđena je statistički značajna povezanost negativnog smjera ($r = -.609$; $p < 0,01$), pri čemu studenti koji imaju viši stupanj otpornosti iskazuju niži stupanj percipiranog stresa.

Dobiveni rezultati potvrđuju postavljenu hipotezu o odnosu između otpornosti, dimenzija akademskog sagorijevanja i percipiranog stresa kojom se pretpostavljalo da će studenti s većom razinom otpornosti imati manji stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti te manji stupanj percipiranog stresa, dok će studenti s višim stupnjem percipiranog stresa imati viši stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti.

5. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja je bio usmjeren na utvrđivanje odrednica akademskog sagorijevanja kod studenata Sveučilišta u Zagrebu u kontekstu sociodemografskih obilježja i obilježja studiranja te ispitivanje odnosa između percipiranog stresa i otpornosti te akademskog sagorijevanja. U nastavku slijedi potpunije objašnjenje dobivenih rezultata istraživanja u okviru uvodno predstavljenog teorijskog polazišta i postojećih spoznaja.

5.1 Akademsko sagorijevanje i sociodemografska obilježja studenata

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika prema spolu sudionika u dimenzijama sagorijevanja, što znači da studenti i studentice iskazuju podjednaki stupanj otuđenosti i iscrpljenosti. Navedeni rezultati u skladu su s nekim postojećim istraživanjima (Weckwerth i Flynn, 2006; Galan i sur., 2011; Bresó i sur., 2007; Silva i Figueiredo-Braga, 2019), dok dio istraživanja kako je ranije i spomuto u uvodnom dijelu rada ukazuje na postojanje spolnih razlika u određenim dimenzijama akademskog sagorijevanja (Weckwerth i Flynn, 2006; Nikodijević i sur., 2012; Lin i Hunag, 2013; Pouratashi i Zamani, 2018; Worly i sur., 2018). U ovom istraživanju većinu sudionika čine studentice (79,4%), kao i u uzroku studenata medicinskog fakulteta u istraživanju Galana i suradnika (2011). Kao razlog ne postojanja razlika između studenata i studentica u sagorijevanju, Galan i suradnici (2011, prema Čarapina i Ševo, 2017) navode da je upravo trend povećanja broja studentica utjecao na

ublažavanje pritiska kojem su studentice bile izložene kako bi se izjednačile s muškarcima, bile bolje od njih odnosno dokazale da su vrijedne u polju u kojem su nekada bili dominantni samo muškarci. Sada, kako prevladavaju žene, ne osjećaju više pritisak kao prije, kada su i više sagorijevale. Ipak, nekonzistentnost nalaza u kontekstu spolnih razlika ukazuje na potrebu za daljnjim istraživanjima i obuhvat studenata iz različitih obrazovnih područja.

Nadalje, dobiveni rezultati su pokazali pozitivnu povezanost između intenziteta materijalne deprivacije i stupnja otuđenosti, dok povezanost sa stupnjem iscrpljenosti nije statistički značajna. Dosadašnja istraživanja vrlo su oskudna na temu povezanosti materijalne deprivacije i sagorijevanja neovisno u populaciji istraživanja. Stoga će navedeni rezultat biti objašnjen u okviru širih spoznaja o odnosu financijskih prilika i mentalnog zdravlja studenata. Richardson i suradnici (2013) pokazali su da što je ozbiljniji financijski dug, da je veća povezanost s depresijom, samoubojstvom, te uporabom psihoaktivnih sredstava. Također, istraživanja pokazuju negativnu povezanost između financijskog stresa i mentalnog zdravlja među studentima (npr. Fitch i sur., 2011; Richardson i sur., 2013). Konkretnije, financijski stres je pozitivno povezan s povećanom anksioznosti i depresijom među studentima u Ujedinjenom Kraljevstvu (Andrews i Wilding, 2004, prema Archuleta i sur., 2013), s akademskim uspjehom (Joo, Durband i Grable, 2008, prema Archuleta i sur., 2013), smanjenim osjećajem financijske dobrobiti i višom razinom sveukupnog stresa (Norvilitis i sur., 2006, prema Archuleta i sur., 2013) te s nižim samopouzdanjem i smanjenjem osjećaja sposobnosti upravljanja osobnim financijama (Lange i Byrd 1998, prema Archuleta i sur., 2013). U istraživanju Rossa i suradnika (2006) rezultati su pokazali da je podgrupa od 125 studenata (37,7%), koji su izjavili utjecaj zabrinutosti oko financija na njihovo studiranje, imala veći financijski dug i lošiji uspjeh. Sveukupno, njihovo istraživanje pokazalo je da je financijska zabrinutost samo jedan od uzroka mentalnih teškoća. Neka istraživanja (Ross i sur., 2006; Cooke i sur., 2004) bila su u suprotnosti s navedenim rezultatima, navodeći da nema povezanosti između financijskog stresa i mentalnog zdravlja. Primjerice, u uvodnom dijelu navedeno istraživanje McCloud i Bann (2018) je pokazalo da su subjektivni pokazatelji financijskog stresa povezani s lošijim mentalnim zdravljem, dok je sveukupno malo dokaza o njihovoj povezanosti kao da su i rezultati longitudinalnih studija nekonzistentni i oskudni. U Hrvatskoj je gotovo polovica studenata oslobođena plaćanja školarina (49,7%), dok preostala polovica školarine plaća ili u statusu redovitih studenata (26,2%) ili izvanrednih studenata (25,1%) (podaci za akademsku godinu 2011./2012.; DZS, 2013, prema File i sur., 2013). Prema podacima istraživanja EUROSTUDENT za Hrvatsku (Farnell i sur., 2013, prema File i sur., 2013), među studentima

postoje dosljedne razlike u iskustvu studiranja s obzirom na to plaćaju li školarine ili ne, što je vidljivo primjerice u šansama za dobivanje stipendije ili smještaja u studentski dom. Redoviti studenti koji plaćaju školarine imaju znatno manje šanse dobiti stipendiju ili smještaj u studentskom domu u odnosu na redovne studente koji ne plaćaju školarine, zbog toga što je akademski uspjeh najvažniji kriterij kod oslobađanja studenata od plaćanja školarina, dodjele stipendija i smještaja u studentskim domovima. Navedeno dovodi do financijskog opterećenja redovitih studenata koji plaćaju školarine, što potvrđuje i samoprocjena studenata: redoviti studenti oslobođeni plaćanja češće smatraju kako su im financijska sredstva na raspolaganju dovoljna za pokrivanje mjesečnih troškova, za razliku od redovitih studenata koji plaćaju školarine (File i sur., 2013). Upravo zbog financijskih teškoća, studenti rješenje mogu potražiti u zapošljavanju uz studiranje. Prema The Student Living Report (2004, prema Richardson i sur., 2013) 42% studenata radi uz studij, od koji je većina izjavila da osjeća obvezu za radom kako bi si mogli priuštiti studiranje. Upravo potreba za radom, uz akademske stresore, može otežati situaciju za studente, povećavajući im obaveze i brige. Tako 59% studenata izjavljuje da osjećaju više stresa na studiju u usporedbi sa prethodnim obrazovnim iskustvom (The Student Living Report, 2004, prema Richardson i sur., 2013). Istraživanja u Hrvatskoj su pokazala kako većina studenata koji su odustali od studija (oko 50%) navode gubitak motivacije za studiranjem kao jedan od razloga napuštanja studija, dok ih otprilike 30% kao razlog navodi želju ili potrebu za zaposlenjem (što je usko povezano s financijskom potrebitošću ili sigurnošću), a preko 15% navodi akademske teškoće (UNDP Hrvatska, 2009, prema File i sur., 2013). Prema rezultatima Nacionalnog izvješća istraživanja za EUROSTUDENT, u Hrvatskoj relativna većina studenata (37%) svoje financijske teškoće ocjenjuje kao vrlo ozbiljne ili ozbiljne, dok njih 32% navodi kako nemaju financijskih teškoća. Ovi podaci svrstavaju Hrvatsku prema međunarodnom izvješću EUROSTUDENT (Hauschildt i sur., 2015., str. 157, prema Šćukanec i sur., 2015) u skupinu od 10 EUROSTUDENT zemalja u kojima više od trećine studenata svoje financijske teškoće ocjenjuje kao vrlo ozbiljne ili ozbiljne, a među njima su Slovenija, Crna Gora, Litva, Rumunjska, Poljska, Norveška, Danska i Irska.

Rezultati su pokazali da postoji statistički značajna niska povezanost između stupnja otuđenosti i dobi odnosno stupnja iscrpljenosti i dobi, pri čemu „stariji“ studenti iskazuju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti. Navedeni rezultati su skladu su s postojećim (Galan i sur., 2011; Uludağ i Yaran, 2010; Čarapina i Ševo, 2017). Ipak, dio istraživanja nije potvrdio povezanost između dimenzija sagorijevanja i dobi (npr. Mostafaviani i sur., 2018, Kamalpour i sur., 2017, Duran i sur., 2006). Čarapina i Ševo (2017) kao mogući razlog navode to da je

studentima teže nositi se s uzrocima sagorijevanja što su stariji pa postaju ciničniji odnosno da što je viša godina studija, to studenti pokazuju negativniji odnos prema studiju i kolegama, postaju sve bezosjećajni prema drugima. Osim toga, do cinizma može doći zbog nepravdnosti odnosno nepoštenja, jer tada dolazi do nesklada između osobe i posla, u ovom slučaju studija (Schaufeli i Salanova, 2014, prema Čarapina i Ševo, 2017), a moguće je i da studenti razvijaju ravnodušnost i cinizam prema studiju kako bi se distancirali od iscrpljujućih zahtjeva studija (Bakker i sur., 2002, prema Čarapina i Ševo, 2017). Istraživanje Lin i Huang (2013) potvrdilo je da je planiranje budućnosti jedan od značajnih stresora za studente. Tako su Chu i suradnici (2004, prema Lin i Huang, 2013) pokazali da najveći stresori kod studenata proizlaze iz planiranja budućnosti. S obzirom na stanje zaposlenih u Hrvatskoj, studenti, posebice što im se više bliže zapošljavanje i uključivanje na tržište rada, mogu biti zabrinuti za svoju budućnost i karijeru, što im može stvarati dodatnu brigu. Prema rezultatima Nacionalnog izvješće istraživanja EUROSTUDENT, Hrvatska pripada skupini zemalja u kojima više od trećine studenata procjenjuje svoje izgleda na nacionalnom tržištu rada lošim ili jako lošim – tu su osim Hrvatske, Bosna i Hercegovina, Crna Gora, Srbija, Slovenija i Rumunjska (Šćukanec i sur., 2015).

Također se pokazala statistički značajna niska povezanost negativnog smjera između intenziteta materijalne deprivacije i dobi, što pokazuje da „stariji“ studenti iskazuju i veći intenzitet materijalne deprivacije. Istraživanje Rossa i suradnika (2006) pokazalo je da studenti s nižim socioekonomskim statusom te studenti na diplomskim studijima imaju veće financijske dugove. Razdoblje rane zrelosti najčešće se izjednačava s povećanim rizikom od problema mentalnog zdravlja (Hunt i Eisenberg, 2010; Zivin i sur., 2009, prema Archuleta i sur., 2013) te kao razdoblje obilježeno povećanjem financijske odgovornosti (Archuleta i sur., 2013). Studenti su suočeni s nizom složenih financijskih odluka ovisno o tome kako financiraju svoje školovanje (Goetz i sur., 2011, prema Archuleta i sur., 2013). Mogući razlog većeg sagorijevanja starijih studenata možemo pronaći u tome da su nepovoljni uvjeti studiranja češći za studente zrelije dobi. Uvjeti studiranja za kandidate koji studij upišu nakon 20. godine života znatno se razlikuju u odnosu na studente koji u visoko obrazovanje ulaze na tradicionalan način (File i sur., 2013). Prema podacima istraživanja EUROSTUDENT za Hrvatsku (Farnell i sur., 2013, prema File i sur., 2013), oko 75% studenata zrelije dobi je upisano u programe stručnih studija, od kojih 60% studira na pola radnog vremena, a 60% je uz studij zaposleno na puno radno vrijeme, a svega 10% studenata zrelije dobi prima financijsku pomoć u obliku stipendija. Zreliji studenti u prosjeku procjenjuju svoj socioekonomski status niže negoli ostali studenti te procjenjuju

svoje studijske obveze kao znatno veće nego studenti koji su studij upisali odmah nakon završene srednje škole (File i sur., 2013). Vjerojatni je razlog tomu činjenica da veći udio studenata zrelije dobi studira uz rad (Farnell i sur., 2013, prema File i sur., 2013).

5.2 Akademska sagorijevanje i obilježja studiranja

Rezultati istraživanja su pokazali da nema razlike u stupnju iscrpljenosti s obzirom na iskustvo ponavljanja godine, iz čega proizlazi da svi studenti pokazuju istu razinu iscrpljenosti. Međutim, razlika je vidljiva u stupnju otuđenosti, odnosno da studenti koji imaju iskustvo ponavljanja godine pokazuju veći stupanj otuđenosti. U istraživanju Lenz i sur. (2016) izneseni su rezultati u kojima je vidljiva usporedba studenata koji nisu ponavljači sa skupinom ispitanika koja je ponavljala studijske godine dva ili više puta. Rezultat ukazuje na povećanu anksioznost kod skupine studenata koji su ponavljači. Taj rezultat je očekivan s obzirom na razinu stresa, gubitak samopouzdanja i stigmatizaciju akademske okoline s kojima se ponavljači susreću neispunjavanjem svojih akademskih dužnosti (Lenz i sur., 2016). Čarapina i Ševo (2017) navode da socijalna podrška može doprinijeti obrani od sagorijevanja i stresa tako da se pojedinci s većom podrškom bolje suočavaju sa zahtjevima posla. Studenti koji ponavljaju godinu izdvajaju se od skupine s kojom su započeli studij i time može doći do gubitka dijela socijalne mreže i podrške. Upravo gubitak samopouzdanja, stigmatizacija okoline te izdvajanje iz primarne grupe može dovesti do osjećaja otuđenosti kod studenata koji ponavljaju studentsku godinu.

Ovim istraživanjem nisu potvrđene razlike u dimenzijama sagorijevanja prema razini studija, što je u skladu s istraživanjem koje su proveli Mostafavian i suradnici (2018). Suprotno tome, neka istraživanja (npr. Galan i sur., 2011; Azimi i sur., 2016) pokazuju drugačije rezultate odnosno da rizik od sagorijevanja raste s godinama studija, što znači da studenti prvog semestra imaju najmanje, a u petom semestru imaju najviše simptoma sagorijevanja. Istraživanje koje je provedeno 2012. godine na studentima medicine u Beogradu pokazuje da se poslije prve godine studija povećava broj studenata koji svoje fizičko zdravlje opisuju kao lošije, dok je podložnost sindromu sagorijevanja po kategoriji emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjenom osobnom postignuću najveća kod studenata prve godine, a konstantno se smanjuje tijekom studija (Ilić-Živojinović, 2015).

Rezultati ovog istraživanja pokazuju postojanje statistički značajne povezanosti između dimenzija sagorijevanja odnosno stupnja otuđenosti i iscrpljenosti sa stupnjem zadovoljstva studijem, pri čemu studenti koji pokazuju niži stupanj zadovoljstva studijem imaju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti. Rezultati su u suglasju s rezultatima istraživanja Pouratashi i Zamania (2018) koji su ga proveli sa 6352 studenta agronomije u Iranu. U rezultatima je pokazana negativna povezanost između obrazovnih čimbenika i dimenzija sagorijevanja, na način da se s porastom zadovoljstva smanjuje akademsko sagorijevanje. Nadalje, u svom su istraživanju ukazali da obrazovni kontekst ima najviše utjecaja na iscrpljenost, dok akademska nezainteresiranost i nastavne metode najviše utječu na akademsku neučinkovitost (Pouratashi i Zamani, 2018). Douglas i suradnici (2006) u svom istraživanju su istaknuli kako procjeni zadovoljstva studijem uvelike doprinosi kvaliteta predavanja. Ističu da su predavanja najvažniji dio koje fakultet nudi iz čega proizlazi da predavanja determiniraju studentovo zadovoljstvo. Iste rezultate potvrdilo je i istraživanje koje su proveli Silva i Figueiredo-Braga (2019) u kojem pokazuju da sagorijevanje studenata umanjuje akademsko zadovoljstvo. To znači da studenti koji su iskazali niži stupanj akademskog zadovoljstva imaju veći stupanj sagorijevanja. Njihovi rezultati upućuju da viši stupanj akademskog zadovoljstva izražavaju studenti prve i druge godine. Na kraju su istaknuli da je važno ojačati otpornost studenata na stresna iskustva, te da mogućnost traženja podrške od drugih može doprinijeti pozitivnoj ocjeni akademskog života. Predlažu da uvođenje terapijskih strategija može učinkovito djelovati na minimaliziranje doživljaja stresa i tako pripremiti studente za nošenje sa akademskim i profesionalnim izazovima.

Rezultati ovog istraživanja vezani za povezanost stupnja zadovoljstva uspjehom i dimenzija sagorijevanja su u skladu s prijašnjim istraživanjima. Naime, potvrdila se statistički značajna negativna povezanost između stupnja zadovoljstva dosadašnjim uspjehom na studiju i stupnja otuđenosti odnosno stupnja iscrpljenosti. Navedeni rezultati pokazuju da studenti koji iskazuju niži stupanj zadovoljstva svojim dosadašnjim uspjehom na studiju imaju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti. Većina dosadašnjih studija pokazala je negativnu povezanost između akademskog sagorijevanja i akademskog postignuća (Schaufeli i sur., 2002a; Schaufeli i sur., 2002b; Salmela-Aro i sur., 2009; Nikodijević i sur., 2012; Lin i Huang, 2013; Uludag i Yaratana, 2013; May i sur., 2015). Tako su pokazali i rezultati istraživanja koje su proveli Caballero i suradnici (2007) na 202 studenta privatnog sveučilišta u Kolumbiji. Rezultati tog istraživanja su pokazali negativna povezanost između iscrpljenosti, cinizma, samoeфикаsnosti i akademskog uspjeha sa zadovoljstvom na studiju, dok su energičnost, posvećenost i apsorpcija bili pozitivno

povezani sa zadovoljstvom. Osim toga, dobar akademski uspjeh je bio pozitivno povezan s angažmanom, a negativno s cinizmom (Caballero i sur., 2007). S navedenim se slažu i rezultati istraživanja Lin i Huang (2013) koji su pokazali da je akademsko sagorijevanje povezano s lošim akademskim uspjehom. Istraživanje koje su proveli Wang i suradnici (2019) na studentima medicine u Kini pokazalo je da razina empatije i razina zadovoljstva u životu studenata medicine bilježi pad, ali njihova razina sagorijevanja se izrazito povećala. Studenti s visokom empatijom i niskim sagorijevanjem bili su najzadovoljniji životom. Otkriveno je da dob značajno negativno predviđa životno zadovoljstvo odnosno studenti od 17 do 19 godina iskazali su veći stupanj zadovoljstva životom nego oni u dobi od 20 do 24 godine. To proizlazi iz toga da više godine studiranja zahtijevaju više akademskog rada. Upravo prilagodba kod studenata medicine u Kini koju donosi prijelazno razdoblje na višim godinama iziskuje više rada i teža opterećenja koja mogu rezultirati sniženom razinom zadovoljstva životom. Na kraju su istaknuli važnost pronalaska učinkovitih mjera za poticanje rasta razine empatije i smanjenje sagorijevanja studenata kako bi se poboljšalo zadovoljstvo životom i studijem. Garriott i suradnici (2015) dolaze do zaključka da je samoefikasnost prediktor akademskog napretka, ishodi vezani uz očekivanja na fakultetu prediktori zadovoljstva studijem, a zadovoljstvo studijem je prediktor zadovoljstva životom. Iz navedenog proizlazi da dobar uspjeh i zadovoljstvo svojim uspjehom na studiju kod studenata stvara veće životno zadovoljstvo te otpornost i manju podložnost sagorijevanju. To potvrđuje Funk (1992) koji iznosi da su otporniji studenti vjerojatniji da će održati visoku razinu motiviranost unatoč izazovima. Motivacija se može odrediti kao proces koji svakog pojedinca potiče na djelovanje usmjereno prema cilju, dok se zadovoljstvo definira kao usklađenost onoga što dobivamo s onim što smatramo da bismo trebali dobiti. Zadovoljstvo studenata je veće ako studiji ispune njihova očekivanja i to u konačnici se pozitivno odražava i na uspjeh u studiju (Reić Ercegovac i Jukić, 2008).

5.3 Otpornost, percipirani stres i akademsko sagorijevanje

Rezultati ovog istraživanja pokazuju da između percipiranog stresa i dimenzija akademskog sagorijevanja odnosno stupnja otuđenosti i iscrpljenosti, postoji statistički značajna pozitivna povezanost, što znači da studenti koji iskazuju veću razinu percipiranog stresa iskazuju i veći stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti. Dobiveni rezultati su u skladu s ranije provedenim istraživanjima (Martínez i sur., 2002; Schaufeli i sur., 2002a; Schaufeli i sur., 2002b; Divaris i sur., 2012; Jung i sur., 2015; Jenaabadi i sur., 2017; Aguayo i sur., 2019). Lin i Huang (2013) navode da stres samo-identiteta, međuljudski stres, stres u budućem razvoju i akademski stres

zajedno mogu predvidjeti akademsko sagorijevanje studenata. Neki autori (poput Maslach i sur., 2001) i sagorijevanje definiraju kao skup simptoma nastalih u situaciji prolongiranog stresa te se i iz toga može uočiti povezanost stresa i sagorijevanja. Navedeno se objašnjava Lazarusovim modelom stresa koji govori da se stres razvija u funkciji situacijskih i osobnih promjena, a sastoji se od kognitivne procjene situacije te odabira načina suočavanja što dovodi do posljedica te stresne situacije (Arambašić, 2003). Kognitivna procjena i način suočavanja su važni jer utječu na posljedice stresnog događaja, a jedna od tih posljedica može biti pojava sindroma sagorijevanja (Maslach i sur., 2001; Aguayo i sur., 2019).

Ovim istraživanjem se potvrdila i statistički značajna negativna povezanost između stupnja otpornosti i dimenzija sagorijevanja odnosno između stupnja otpornosti i stupnja otuđenosti i stupnja iscrpljenosti. Dobiveni rezultat nam pokazuje da će studenti koji imaju viši stupanj otpornosti iskazivati niži stupanj otuđenosti i iscrpljenosti odnosno biti će manje podložni sagorijevanju. Istraživanja provedena na zaposlenicima (Cooke i sur., 2013; Rushton i sur., 2015; Taku, 2014) pokazuju otpornost kao značajan prediktor profesionalnog sagorijevanja. Zaposlenici koji pokazuju visoke razine otpornosti na stres naučili su kako kontrolirati negativne misli u naizgled bezizlaznim situacijama te kako da ostanu pozitivni u tim trenucima. Na taj način, stresne događaje percipiraju manje stresnima od pojedinaca koji imaju nisku razinu otpornosti na stres, a kao posljedica toga, manje su skloni sagorijevanju (Klohn, 1996). Istraživanja neurobioloških karakteristika otpornosti na stres otkrila su da je otpornost povezana sa sposobnošću zadržavanja hipotalamičko-hipofizno-adrenokortikalnog (HPA) sustava na optimalnoj razini, tako da se HPA sustav prestaje aktivirati kada je stresor uklonjen (Ozbay i sur., 2007). Kod pojedinaca s niskom otpornosti na stres, ovaj sustav je aktivan i nakon što je stresor uklonjen što dovodi do kroničnog stresa i pojave profesionalnog sagorijevanja (Karlman i sur., 2002). Istraživanje Kamalpour i suradnika (2017) je provedeno kako bi se utvrdila povezanost između otpornosti i akademskog sagorijevanja kod studenata sestrinstva sa Sveučilišta Kerman u Iranu. Rezultati istraživanja su pokazali negativnu statističku povezanost između akademskog sagorijevanja i otpornosti. Mnogobrojna prethodna istraživanja (npr. García-Izquierdo i sur., 2009; Garcia-Izquierdo i sur., 2018; Menezes i sur., 2006; Čarapina i Ševo, 2017; Yu i Chae, 2020; Rusdi, 2019; Sorkkila i sur., 2018) također navode isti rezultat. Takvi rezultati mogu biti objašnjeni ranije spomenutom teorijom očuvanja resursa (Hobfoll, 1989) koja objašnjava neke unutarnje i vanjske resurse koje studenti koriste kako bi se lakše nosili s izazovnim situacijama. Resursi mogu biti vanjski kao što su predmeti ili novac, te unutarnji kao što su neke osobne karakteristike ili energija. Hobfoll (2002) navodi osobne

resurse kao što su: samoefikasnost, samopoštovanje, otpornost, motivacija i optimizam. Teorija počiva na osnovnom načelu koje tvrdi da ljudi teže dobivanju, razvijanju i zadržavanju resursa koji su im važni za njihovu dobrobit. Hobfoll (2002) tvrdi su stupanj kojim pojedinci ocjenjuju nešto kao prijeteće te odluke za rješavanje problema, u velikoj mjeri određeni resursima koje imaju te je vjerojatno da će trajna prijetnja vrjednijim resursima rezultirati sagorijevanjem. Resursi se mogu izgubiti zbog velikog broja akademskih zahtjeva koji prijete sposobnosti studenata da zadrže otpornost kao osobni resurs. Ako je stopa kojom ti zahtjevi koriste sredstva studenata veća od stope kojom se nadopunjuju, tada postoji vjerojatnost da će kod studenata biti prisutno sagorijevanje. Hobfoll (2011) je zaključio da su studenti s većim resursima manje osjetljivi na gubitak resursa te su sposobniji organizirati dobitak novih resursa i na taj način se zaštititi od mogućeg sagorijevanja. Teoriju su i drugi istraživači koristili za objašnjenje koncepta sagorijevanja i angažmana među studentima. Primjerice, Zhang i suradnici (2013) su koristili teoriju očuvanja resursa u istraživanju u kojem je sudjelovalo 730 kineskih srednjoškolaca. Rezultati tog istraživanja su pokazali da pojedinci sagorijevaju kada su zahtjevi i resursi neuravnoteženi.

Nadalje, ovim istraživanjem je utvrđena statistički značajna povezanost negativnog smjera između stupnja otpornosti i stupnja percipiranog stresa. Dobiveni rezultat pokazuje da studenti koji imaju viši stupanj otpornosti iskazuju niži stupanj percipiranog stresa, što je u skladu s prethodnim istraživanjima (Maddi i Kobasa, 1984, prema Funk 1992; Anyan i Hjemdal, 2016; Seyedfatemi i sur., 2015). García-León i suradnici (2019) navode da ne postoji konsenzus o tome kako je otpornost povezana s različitim vrstama stresa, poput dnevnog ili kroničnog stresa i psihopatije, stoga je glavni cilj njihove studije bio procijeniti odnos otpornosti i različitih vrsta stresa kao što su percipirani stres, kronični stres, stresni životni događaji i psihopatologija. Rezultati istog istraživanja su pokazali da sudionici sa slabom otpornošću pokazuju veću razinu stresa, veći broj trenutnih životnih događaja, viši intenzitet stresnih događaja, kao i više stupnjeve opsjednutosti i prisile, međuljudske osjetljivosti, fobičke anksioznosti i psihopatološke ozbiljnosti. Osim navedenog, rezultati pokazuju i da je otpornost bila povezana s kroničnim stresom, percipiranim stresom, koncentracijom kortizola u kosi, opsesijama i kompulzijama, međuljudskom osjetljivošću te simptomima depresije. García-León i suradnici (2019) zaključuju da je otpornost odlučujuća u percipiranom stresu, broju trenutnih životnih događaja, intenzitetu stresnih događaja, kroničnom stresu, opsjednutosti i kompulzijama, međuljudskoj osjetljivosti, simptomima fobične anksioznosti i depresije te psihopatološkom indeksu ozbiljnosti. Studija koju su proveli Kim i suradnici (2011) na uzorku medicinskih

sestara koje rade u sveučilišnoj bolnici u Jinju-u, je pokazala da je otpornost imala značajnu razliku s obzirom na dob, bračni status, religiju, razinu obrazovanja, godišnji dohodak, motiv odabira nauke o sestrinstvu, kliničku karijeru, položaj i radno mjesto. Rezultati istog istraživanja su pokazali da je otpornost imala negativnu povezanost s profesionalnim stresom te pozitivnu povezanost s profesionalnim zadovoljstvom. Istraživanje Seyedfatemi i suradnika (2015) provedeno u Teheranu na 309 studenata preddiplomskog studija sestrinstva pokazuju da postoji statistički značajna negativna povezanost između percipiranog stresa i otpornosti, a u navedenom istraživanju je 99,3% studenata navelo da stres doživljava umjereno ili visoko. Abolghasemi i Varaniyab (2010) su proveli istraživanje čiji je cilj bio utvrditi odnos otpornosti i percipiranog stresa prema životnom zadovoljstvu kod studenata. Rezultati navedenog istraživanja su pokazali da studenti koji su otporniji i imaju manje stresa postaju zadovoljniji svojim životom te se bolje osjećaju i lakše razvijaju nove resurse.

5.4 Ograničenja istraživanja

Jedna od važnosti ovog istraživanja nalazi se u novim spoznajama o akademskom sagorijevanju studenata na Sveučilištu u Zagrebu budući da općenito nedostaje domaćih istraživanja na ovu temu. Tema je novije problematike i nosi sa sobom važne spoznaje u razumijevanju procesa kroz koje studenti mogu prolaziti tijekom studija i poteškoćama s kojima se suočavaju. Unatoč važnosti dobivenih rezultata, ovo istraživanje sadrži i nekoliko ograničenja na koja ćemo se osvrnuti u nastavku.

U ovom istraživanju se koristio neeksperimentalni korelacijski nacrt, što znači da ne postoji mogućnost donošenja zaključaka o uzročno-posljedičnoj vezi između varijabli (npr. između percipiranog stresa i dimenzija sagorijevanja) već da se zaključci svode na međuodnos između ispitivanih varijabli. Samim time ostaje otvorena mogućnost utjecaja neke druge varijable na rezultate. Ako se to primijeni na prvi problem istraživanja može se zaključiti da na odnos sociodemografskih obilježja studenata i dimenzija sagorijevanja može utjecati količina i intenzitet drugih životnih stresora (poput npr. smrti bliskog člana obitelji, psihičke ili fizičke bolesti i sl.). Upravo iz tog razloga u daljnjim istraživanjima bilo bi poželjno uključiti i mjere stresnih životnih događaja. Nadalje, treći problem koji ispituje povezanost između otpornosti, dimenzija sagorijevanja i percipiranog stresa pokazuje da studenti s većom razinom otpornosti imaju manji stupanj sagorijevanja. Važno je naglasiti da otpornost osobe može proizlaziti i od njihovih osobina ličnosti koje se razlikuju kod svakog pojedinca, a u ovom istraživanju se one nisu ispitivale. Za daljnja istraživanja preporuka bi bila da se ispituju i osobine ličnosti

sudionika kako bi se vidjelo kako to doprinosi otpornosti osobe na stres. Dodatno, radi postojanja nekih konceptualnih razilaženja u određenju otpornosti, budući da dio istraživača definira otpornost kao dinamični proces koji se mijenja tijekom vremena, buduća istraživanja bi trebala biti usmjerena na razvoj otpornosti tijekom vremena te njenu prediktivnost za sagorijevanje. I drugi autori (npr. Edwards i sur., 2010; Rudman i Gustavsson, 2012) na osnovu rezultata koji upućuju na negativnu povezanost između otpornosti i emocionalne iscrpljenosti, ističu potrebu za longitudinalnim studijama kako bi se unaprijedilo razumijevanje razvoja sindroma sagorijevanja kod studenata, ali i razjasnila uloga otpornosti u ovom procesu.

Drugo ograničenje ovog istraživanja odnosi se na postupak uzorkovanja. Kao što je prije spomenuto, u ovom istraživanju sudionici su odabrani metodom prigodnog uzorka prema kriteriju dostupnosti. Problem ovakvog načina odabira ispitanika je moguća pristranost (Milas, 2009), što bi značilo da se ovi ispitanici vrlo vjerojatno po određenim karakteristikama razlikuju od ostalih ispitanika koji nisu bili uključeni u naš uzorak. To primjerice može biti da su u ovom istraživanju više bili skloni sudjelovati studenti koji su manje pod stresom ili imaju nisku razinu sagorijevanja. S druge strane, postoji mogućnost i da su se istraživanju odazvali studenti s višom razinom stresa ili sagorijevanja jer im je ovo bila prilika da iskažu poteškoće ili emocije s kojima se suočavaju. Upravo zbog primjene metode prigodnog uzorka, ne može se tvrditi da je uzorak obuhvaćen ovim istraživanjem reprezentativan za populaciju koju predstavlja te ne postoji mogućnosti generalizacije dobivenih rezultata istraživanja na ciljnu populaciju, nego je dobivene rezultate moguće jedino interpretirati na razini uzorka ovog istraživanja. S obzirom na prethodno navedena ograničenja, za buduća istraživanja savjetuje se korištenje nekih od probabilističkih metoda uzorkovanja. Temeljno je svojstvo probabilističkih uzoraka postojanje znane, nenulte vjerojatnosti izbora svake jedinice iz populacije, a uporabom mehanizama slučajnog izbor se uklanja subjektivnost i pristranost iz uzorkovanja (Milas, 2009). Zbog svoje probabilističke prirode, slučajni uzorci omogućuju statističke zaključke o cijeloj populaciji. U okviru ovog istraživanja, predložena strategija za provedbu neke od metoda probabilističkog uzorka bi se odnosila na primjenu troetapnog uzorka. Provedba ove metode uzorkovanja bi uključivala slijedeće: prvo bi se metodom jednostavnog slučajnog uzorka proveo odabir studijskih programa sa popisa svih studijskih programa na Sveučilištu u Zagrebu. Nakon toga, bi se jednostavnim slučajnim uzorkom odabrale godine studija, a zatim sa popisa studenata koji se nalaze na tom studijskom programu na prethodno odabranoj godini studija, metodom jednostavnog slučajnog uzorka izabrao određeni broj studenata.

Kao što je već navedeno, populaciju ovog istraživanja čine studenti Sveučilišta u Zagrebu, a za daljnja istraživanja bilo bi potrebno da se istraživanjem obuhvate i studenti drugih sveučilišta. Proširenjem istraživanja na više sveučilišta iz drugih gradova mogao bi se dobiti uvid u raširenost sagorijevanja i u drugim gradovima, ali i u različitosti stupnja sagorijevanja studenata koji studiraju isti studij u različitim gradovima. Osim toga, uključivanjem studenata drugih sveučilišta dobiveni rezultati bi bolje predstavljali studentsku populaciju Hrvatske.

Nadalje, za metodu prikupljanja podataka koristila se metoda web ankete. Nedostaci provedbe istraživanje putem online ankete jesu nedovoljna pokrivenost ciljne populacije, zbog toga što su ispitivani samo oni koji su bili dostupni, čime određeni dio studenata, koji ne koristi nisu ispitani. Povrh toga, sudionici ovog istraživanja trebali su biti i korisnici Facebook mrežne stranice i na istoj imati korisnički račun, jer se anketa distribuirala putem te stranice. Time dolazimo do toga da istraživanjem nisu obuhvaćeni studenti koji ne koriste Facebook. Također, postoji mogućnost da se jave problemi kod razumijevanja pitanja, davanja odgovora ili tijekom neke druge faze mjerenja, zbog toga što ne raspolažu svi ispitanici jednakom kompjuterskom opremom, jednakom kvalitetom internetske veze te isto tako nisu okruženi jednakim okolinskim uvjetima tijekom ispunjavanja ankete – neki mogu ispunjavati anketu u buci, slabom osvjetljenju te različitom psihofizičkom stanju – umor, dosada i slično. Neprisustvo istraživača može biti i nedostatak internetske ankete, zbog toga što ne postoji mogućnost dodatnog pojašnjenja pitanja (Galešić, 2003).

5.5 Praktične implikacije istraživanja

Ovim istraživanjem pokazalo se da studenti iskazuju umjerenu razinu akademskog sagorijevanja tijekom studiranja te umjerenu razinu stresa. Prepoznavanje činitelja koji su povezani s akademskim sagorijevanjem može koristiti visokim učilištima u identifikaciji ključnih područja za razvoj intervencija kojima će se moći pomoći „rizičnim“ studentima i time očuvati njihova osobna dobrobit ali i povećati njihovu uspješnost studiranja. Rezultati upućuju na potrebu za razvijanjem i održavanjem psihološkog kapitala u cilju prevencije razvoja sindroma sagorijevanja i očuvanja i unapređenja psihološkog zdravlja studenata, stoga bi bilo poželjna provedba različitih oblika treninga ili radionica kroz koje bi se jačale ove vještine i kapaciteti kod studenata. Obzirom na navedene rezultate, poželjno je razvijati intervencije usmjerene na jačanje vještina vezanih za otpornost kao što su pozitivno uokvirivanje ili optimizam (Thomas i sur., 2012). Naglasak bi trebao biti na meta-refleksivnim strategijama ili pozitivnim pristupima kao što su: kultiviranje zahvalnosti, upravljanje energijom, rješavanje

problema i smanjivanje kontraproduktivnih uvjerenja (Landrum i sur., 2012). Osim toga, pod vidom rezultata o umjerenj razini sagorijevanja kod studenata neke od intervencija bi se mogle usmjeriti na organiziranje treninga za smanjenje simptoma sagorijevanja (Rudman i Gustavsson, 2012), ali i razvoj vještina za upravljanje stresom. I završno, na razini visokih učilišta, promoviranje znanja o psihičkom zdravlju kroz različite aktivnosti može dodatno normalizirati studentska iskustva i poticati traženje formalne stručne pomoći.

6. ZAKLJUČAK

Problem sagorijevanja studenata sve je učestalija tema u znanstvenoj i stručnoj zajednici, no još uvijek nema mnogo domaćih istraživanja na tu temu. Ovo istraživanje i njegovi rezultati pružaju uvid u sagorijevanje kod studenata, što je za sada još uvijek na domaćim prostorima relativno nova i neistražena tema. Akademsko sagorijevanje je važan psihološki problem kod studenata jer sa sobom nosi osjećaj emocionalne, fizičke i kognitivne iscrpljenosti zbog zahtjeva studiranja te osjećaj otuđenosti. Sagorijevanje ima negativne posljedice poput snižene motivacije za obavljanje akademskih obaveza, izostajanje s nastave pa i odustajanje od studija kao što može izazvati i niz negativnih učinaka na psihičko i fizičko zdravlje studenata. Rezultati ovog istraživanja upućuju na umjerenu razinu otuđenosti i iscrpljenosti kod studenata.

Pretpostavka o odnosu između sociodemografskih obilježja i dimenzija sagorijevanja je djelomično potvrđena. Rezultati su pokazali povezanost između dobi i materijalne deprivacije sa sindromom sagorijevanja, pri čemu stariji studenti ostvaruju više rezultate na obje dimenzije sagorijevanja, dok studenti s višom razinom materijalne deprivacije ostvaruju više rezultate samo na dimenziji otuđenosti. Između intenziteta materijalne deprivacije i stupnja iscrpljenosti nije pronađena statistički značajna razlika te razlike s obzirom na spol u dimenzijama sagorijevanja nisu potvrđene.

Pretpostavka o odnosu između pojedinih obilježja studiranja i akademskog sagorijevanja je također djelomično potvrđena. Potvrđeno je da studenti koji pokazuju niži stupanj zadovoljstva studijem i svojim uspjehom na studiju imaju viši stupanj otuđenosti odnosno iscrpljenosti. Nadalje, studenti koji imaju iskustvo ponavljanja godine pokazuju veću razinu otuđenosti, dok se razlike u razini iscrpljenosti obzirom na iskustvo ponavljanja godine nisu pokazale statistički značajnim. Rezultati nisu potvrdili ni postojanje razlika u dimenzijama sagorijevanja obzirom na razinu studija.

Pretpostavku o međusobnom odnosu između percipiranog stresa, otpornosti i akademskog sagorijevanja potvrdili su i rezultati ovog istraživanja. Rezultati su pokazali da studenti koji pokazuju veću razinu percipiranog stresa iskazuju i veći stupanj iscrpljenosti odnosno otuđenosti. Potvrđena je i statistički značajna negativna povezanost između stupnja otpornosti i dimenzija sagorijevanja odnosno stupnja otpornosti sa stupnjem otuđenosti i stupnjem iscrpljenosti. U skladu s očekivanjem, potvrđena je i negativna povezanost između percipiranog stresa i razine otpornosti. Dobiveni rezultati su u skladu s mnogim dosadašnjim studijama i ukazuju na jasnu potrebu razvijanja intervencija usmjerenih na jačanje vještina vezanih za otpornost.

Zaključno, zbog epidemije uzrokovane pojavom virusa COVID-19 jedna od mjera suzbijanja epidemije bila je promjena oblika provedbe nastave i polaganja ispita. Studiranje i studentske obaveze su se održavale na daljinu odnosno putem interneta. U to isto vrijeme grad Zagreb i okolicu pogodio je potres koji za posljedicu imao materijalne štete na zgradama fakulteta i sveučilišta. To dovodi do daljnjih promjena u održavanju nastave, kao što su nemogućnost korištenja pojedinih zgrada fakulteta te neizvjesnost o daljnjem načinu studiranju. Istovremeno je epidemija uzorkovana virusom COVID -19 dovela do brojnih promjena u životnim navikama studenata. Stoga, bi trebalo ponoviti istraživanje ovo kako bi se ispitalo kakve su efekte nove životne okolnosti i novi način studiranja imale na sagorijevanje studenata.

7. LITERATURA

1. Abolghasemi, A., & Varaniyab, S. T. (2010). Resilience and perceived stress: predictors of life satisfaction in the students of success and failure. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 5, 748-752.
2. Aguayo, R., Cañadas, G. R., Assbaa-Kaddouri, L., Ramírez-Baena, L., & Ortega-Campos, E. (2019). A risk profile of sociodemographic factors in the onset of academic burnout syndrome in a sample of university students. *International journal of environmental research and public health*, 16(5), 707.
3. American psychological association (2011). Annual Report of the American Psychological Association. *American Psychologist*, 67(5), 2-48.
4. Anyan, F., & Hjemdal, O. (2016). Adolescent stress and symptoms of anxiety and depression: Resilience explains and differentiates the relationships. *Journal of affective disorders*, 203, 213-220.

5. Arambašić, L. (2003). Stres i suočavanje - teorijski modeli i njihove implikacije za problem nezaposlenosti. *Suvremena psihologija*, 6(1), 203-127.
6. Arambašić, L. (2000). *Psihološke krizne intervencije*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.
7. Archuleta, K. L., Dale A., & Spann M. S. (2013). College Students and Financial Distress: Exploring Debt, Financial Satisfaction, and Financial Anxiety. *Journal of Financial Counseling and Planning*, 24(2), 50-62.
8. Azimi, H., Shams, J., Sohrabi, M. R., & Malih, N. (2016). The frequency of academic burnout and related factors among medical students at Shahid Beheshti university of medical sciences, Tehran, in 2016. *Social Determinants of Health*, 2(1), 21-28.
9. Bittar, C. (2008). *Burnout y estilos de personalidad en estudiantes universitarios*. Posjećeno na mrežnoj stranici 01. srpnja, 2020.: www.uib.es/catedra_iberamericana/investigaciones/documents/bittar/bittar.
10. Bresó, E., Salanova, M., & Schaufeli, W. B. (2007). In search of the “third dimension” of burnout: Efficacy or inefficacy? *Applied psychology*, 56(3), 460-478.
11. Bresó, E., Schaufeli, W. B., & Salanova, M. (2011). Can a self-efficacy-based intervention decrease burnout, increase engagement, and enhance performance? A quasi-experimental study. *Higher Education*, 61(4), 339–355.
12. Brkić, I., & Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak: časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 152(2), 211-225.
13. Caballero, C., Abello, R., & Palacio, J. (2007). Relación del burnout y el rendimiento académico con la satisfacción frente a los estudios en estudiantes universitarios. *Avances en Psicología Latinoamericana*, 25(2), 98-111.
14. Cohen, S., Kamarck, T., & Mermelstein, R. (1994). Perceived stress scale. *Measuring stress: A guide for health and social scientists*, 10, 1-2.
15. Cooke, R., Barkham M., & Audin K. (2004). Student debt and its relation to student mental health. *Journal of Further and Higher Education*, 28(1), 53–66.
16. Cooke, G. P., Doust, J. A., & Steele, M. C. (2013). A survey of resilience, burnout, and tolerance of uncertainty in Australian general practice registrars. *BMC medical education*, 13(1), 2.
17. Čarapina, I., & Ševo, J. (2017). Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata. *Školski vjesnik: časopis za pedagoškijsku teoriju i praksu*, 66(1), 9-25.

18. Divaris, K., Polychronopoulou, A., Taoufik, K., Katsaros, C., & Eliades, T. (2012). Stress and burnout in postgraduate dental education. *European Journal of Dental Education*, 16(1), 35-42.
19. Douglas, J., Douglas, A., & Barnes, B. (2006). Measuring student satisfaction at a UK university. *Quality Assurance in Education*, 14(3), 251 – 267.
20. Državni zavod za statistiku (2014). *Statistička izvješća 2014.: Studenti u akademskoj godini 2012./2013.* Dostupno na mrežnim stranicama Državnog zavoda za statistiku: https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2013/SI-1499.pdf
21. Državni zavod za statistiku (2020). *Statistička izvješća 2020.: Studenti u akademskoj godini 2018./2019.* Dostupno na mrežnim stranicama Državnog zavoda za statistiku: https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2019/SI-1645.pdf
22. Duran, A., Extremera N., Rey L., Fernandez-Berrocal P., & Manuel Montalban F. (2006). Predicting Academic Burnout and Engagement in Educational Settings: Assessing the Incremental Validity of Perceived Emotional Intelligence beyond Perceived Stress and General Self-efficacy. *Psicothema*, 18(1), 118-26.
23. Dyrbye, L. N., Thomas, M. R., Eacker, A., Harper, W., Massie, F. S., Power, D. V., ... & Shanafelt, T. D. (2007). Race, ethnicity, and medical student well-being in the United States. *Archives of internal medicine*, 167(19), 2103-2109.
24. Edwards, D., Burnard, P., Bennett, K., & Hebden, U. (2010). A longitudinal study of stress and self-esteem in student nurses. *Nurse education today*, 30(1), 78-84.
25. Fergus, S., & Zimmerman, M. A. (2005). Adolescent resilience: A framework for understanding healthy development in the face of risk. *Annual Review of Public Health*, 26, 399–419.
26. File J., Farnell T., Doolan K., Lesjak D., & Šćukanec, N. (2013). *Financiranje visokog obrazovanja i socijalna dimenzija u Hrvatskoj: analiza i preporuke.* Zagreb: Institut za razvoj obrazovanja.
27. Fitch, C., Hamilton S., & Bassett P. (2011). The relationship between personal debt and mental health: a systematic review. *Mental Health Review Journal*, 16(4), 153-66.
28. Funk, S. C. (1992). Hardiness: A review of theory and research. *Health psychology*, 11(5), 335-345.
29. Galán, F., Sanmartín, A., Polo, J., & Giner, L. (2011). Burnout risk in medical students in Spain using the Maslach Burnout Inventory-Student Survey. *International archives of occupational and environmental health*, 84(4), 453-459.

30. Galešić, M. (2003). Anketna istraživanja putem interneta: Mogući izvori pogrešaka, *Časopis za opća društvena pitanja*, 14 (1-2 (75-76)), 298-300.
31. Gan, Y., Shang, J., & Zhang, Y. (2007). Coping flexibility and locus of control as predictors of burnout among Chinese college students. *Social Behavior and Personality: an international journal*, 35(8), 1087-1098.
32. García-Izquierdo, A. L., Ramos-Villagrasa, P. J., & García-Izquierdo, M. (2009). Big five factors and resiliency moderator effect on emotional exhaustion. *Revista de Psicología del Trabajo y de las Organizaciones*, 25(2), 135-147.
33. García-Izquierdo, M., Ríos-Risquez, M. I., Carrillo-García, C., & Sabuco-Tebar, E. D. L. Á. (2018). The moderating role of resilience in the relationship between academic burnout and the perception of psychological health in nursing students. *Educational Psychology*, 38(8), 1068-1079.
34. García-León, M. Á., Pérez-Mármol, J. M., Gonzalez-Pérez, R., del Carmen García-Ríos, M., & Peralta-Ramírez, M. I. (2019). Relationship between resilience and stress: Perceived stress, stressful life events, HPA axis response during a stressful task and hair cortisol. *Physiology & behavior*, 202, 87-93.
35. Garriott, P.O., Hudyma, A., Keene, C., & Santiago, D.(2015). Social cognitive predictors of first- and non-first-generation college students' academic and life satisfaction. *Journal of Counseling Psychology*, 62(2), 253–263
36. Hobfoll, S. E. (1989). Conservation of resources: A new attempt at conceptualizing stress, *American Psychologist*, 44(3), 513–524.
37. Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, 6(4), 307-324.
38. Hobfoll, S. E. (2011). Conservation of resource caravans and engaged settings. *Journal of Occupational and Organizational Psychology*, 84(1), 116 - 122.
39. Hu, Q., & Schaufeli, W. (2009). The factorial validity of the Maslach Burnout Inventory-Student Survey in China. *Psychological reports*, 105(1), 394-408.
40. Ilić-Živojinović, J. B. (2015). *Analiza povezanosti socio-ekoloških faktora i akademskog stresa sa mentalnim zdravljem studenata*. Doktorska disertacija. Beograd: Medicinski fakultet, Univerzitet u Beogradu.
41. Jacobs, S. R., & Dodd, D. (2003). Student burnout as a function of personality, social support, and workload. *Journal of college student development*, 44(3), 291-303.

42. Jenaabadi, H., Nastiezaie, N., & Safarzaie, H. (2017). The relationship of academic burnout and academic stress with academic self-efficacy among graduate students. *New Educational Review*, 49(3), 65-76.
43. Jerković, S. (2019). *Sagorijevanje studenata*. Specijalistički završni rad. Rijeka: Veleučilište u Rijeci.
44. Jokić-Begić, N., Lugomer Armano, G., & Vizek Vidović V. (2009). *Vodič za savjetovatelje u području psihološkog savjetovanja studenata*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
45. Jung, I., Kim, J. H., Ma, Y., & Seo, C. (2015). Mediating effect of academic self-efficacy on the relationship between academic stress and academic burnout in chinese adolescents. *International Journal of Human Ecology*, 16(2), 63-77.
46. Kamalpour, S., Azizzadeh-Forouzi M., & Tirgary B. (2017). A Study of the Relationship between Resilience and Academic Burnout in Nursing Students. *Strides in Development of Medical Education*, 13(5), 476-87.
47. Karlamangla, A. S., Singer, B. H., McEwen, B. S., Rowe, J. W., & Seeman, T. E. (2002). Allostatic load as a predictor of functional decline. MacArthur studies of successful aging. *Journal of Clinical Epidemiology*, 55(7), 696-710.
48. Klohnen, E. C. (1996). Conceptual analysis and measurement of the construct of egoresiliency. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70(5), 1067-79.
49. Kolundžić, A. (2013). *Sindrom sagorijevanja kod zagrebačkih studenata – validacija i primjena upitnika Maslach Burnout Inventory – Student Survey (MBISS)*. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatski studiji, Odsjek za psihologiju.
50. Kyeong, L. W. (2013). Self-compassion as a moderator of the relationship between academic burn-out and psychological health in Korean cyber university students. *Personality and Individual Differences*, 54(8), 899-902.
51. Landrum, B., Knight, D. K., & Flynn, P. M. (2012). The impact of organizational stress and burnout on client engagement. *Journal of substance abuse treatment*, 42(2), 222-230.
52. Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of the burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress & Coping: An International Journal*, 9(3), 229-243.
53. Lenz, V., Vinković, M., & Degmečić, D. (2016). Pojavnost depresije, anksioznosti i fobija u studentskoj populaciji Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku. *Socijalna psihijatrija*, 44(2), 120-129.

54. Lin, S. H., & Huang, V. C. (2013). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1), 77-90
55. Martínez, I. M., Marques-Pinto, A., Salanova, M., & Lopez da Silva, A. L. (2002). Burnout en estudiantes universitarios de España y Portugal. Un estudio transcultural. *Ansiedad y estrés, 8*(1), 13-23.
56. Maslach, C., & Leiter, M. P. (1997). *The truth about burnout: How organizations cause personal stress and what to do about it*. San Francisco: Jossey-Bass.
57. Maslach, C., & Schaufeli, W.B. (1993). Historical and Conceptual Development of Burnout. U: Schaufeli, W.B., Maslach, C. i Marek, T. (ur.), *Professional Burnout: Recent Development in Theory and Research* (str. 1-16.). Washington: DC, Taylor & Francis.
58. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual review of psychology, 52*(1), 397-422.
59. Matković, T., Tomić, I., & Vehovec, M. (2010). Efikasnost naspram dostupnosti? O povezanosti troškova i ishoda studiranja u Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku, 17*(2), 215-237.
60. May, R. W., Bauer, K. N., & Fincham, F. D. (2015). School burnout: Diminished academic and cognitive performance. *Learning and Individual Differences, 42*, 126–131.
61. McCloud, T., & Bann D. (2018). Financial stress and mental health among higher education students in the UK up to 2018: rapid review of evidence. *Journal of Epidemiology Community Health, 73*(10), 977-984.
62. Mejovšek, M. (2002). *Uvod u penološku psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap i Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
63. Menezes, V. D. L. C., Fernández, B. C., Hernández, L. M., Ramos, F. C., & Contador, I. C. (2006). Resilience and the burnout-engagement model in formal caregivers of the elderly. *Psicothema, 18*(4), 791-796.
64. Mihaljević Kosor, M. (2010). Rani odlazak sa studija: determinante nezavršavanja studija u hrvatskom visokom obrazovanju. *Revija za socijalnu politiku, 17*(2), 197-213.
65. Milas, G. (2009). *Metode istraživanja u psihologiji i drugim društvenim znanostima*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

66. Miljković, E. (2017). Iracionalna uvjerenja i samoefikasnost kao prediktori sindroma sagorijevanja studenata. U Đapo, N., Zvizdić, S., Dautbegović, A. i Marković, M. (ur.), *Sarajevski dani psihologije Zbornik radova* (str. 68-81). Sarajevo: Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu.
67. Mostafavian, Z., Farajpour, A., Ashkezari, S. N., & Shaye, Z. A. (2018). Academic Burnout and Some Related Factors in Medical Students. *Journal of Ecophysiology and Occupational Health*, 18(1&2), 1-5.
68. Nikodijević, A., Anđelković Labrović, J., & Đoković, A. (2012). Sindrom sagorevanja među studentima Fakulteta organizacionih nauka. *Management: Journal for Theory and Practice Management*, 64, 47-53.
69. Olah, M. (2019). *Sindrom sagorijevanja (burnout syndrome) te radni i društveni angažman studenata Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Splitu*. Diplomski rad. Split: Medicinski fakultet, Odjel za histologiju i embriologiju, Sveučilište u Splitu.
70. Oliván, B., Boira, S., & López del Hoyo, Y. (2011). Stress and other psychological factors associated with physiotherapy students. *Fisioterapia*, 33, 19-24.
71. Oyoo, S. A. (2018). Academic Resilience as a Predictor of Academic Burnout among Form Four Students in Homa-Bay County, Kenya. *International Journal of Education and Research*, 6(3), 187-200.
72. Ozbay, F., Johnson, D. C., Dimoulas, E., Morgan, C. A., Charney, D., & Southwick, S. (2007). Social support and resilience to stress. *From neurobiology to clinical practice. Psychiatry (Edgmont)*, 4(5), 35–40.
73. Popović, T. (2018). *Sagorijevanje, perfekcionizam i akademski uspjeh*. Diplomski rad. Zagreb: Hrvatsko katoličko sveučilište. Odjel za psihologiju.
74. Pouratashi, M., & Zamani A. (2018). Effect of Educational Factors on Academic Burnout of Agricultural Engineering Students. *Iranian journal of agricultural economics and development research*, 49(1), 151-163.
75. Pourseyyed, S. M., Motevalli, M. M., Pourseyyed, S. R., & Barahimi, Z. (2015). Relationship of Perceived Stress, Perfectionism and Social Support with Students' Academic Burnout and-Academic Performance. *Education Strategies in Medical Sciences*, 8(3), 187-194.
76. Reić Ercegovac, I., & Jukić, T. (2008). Zadovoljstvo studijem i motivi upisa na studij. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 149(3), 283-295.

77. Reis, D., Xanthopoulou, D., & Tsaousis, I. (2015). Measuring job and academic burnout with the Oldenburg Burnout Inventory (OLBI): Factorial invariance across samples and countries. *Burnout Research*, 2(1), 8-18.
78. Richardson, T., Elliott, P., & Roberts, R. (2013). The relationship between personal unsecured debt and mental and physical health: a systematic review and meta-analysis. *Clinical Psychology Review*, 33(8), 1148-1162.
79. Rijavec, M., & Golub, T. L. (2018). Zanesenost u akademskim aktivnostima i dobrobit studenata. *Psychological Topics*, 27(3), 519-541.
80. Robotham, D., & Julian C. (2006). Stress and the higher education student: a critical review of the literature. *Journal of the Further and Higher Education*, 30(2), 107-117.
81. Ross, S., Cleland, J., & Macleod M. J. (2006) Stress, debt and undergraduate medical student performance. *Medical Education*, 40(6), 584–589.
82. Rudman, A., & Gustavsson, J. P. (2012). Burnout during nursing education predicts lower occupational preparedness and future clinical performance: a longitudinal study. *International journal of nursing studies*, 49(8), 988-1001.
83. Rusdi, F. A. D. (2019). *Burnout, work engagement, and resilience among Malaysian university academics*. Doctoral dissertation. York: University of York.
84. Rushton, C. H., Batcheller, J., Schroeder, K., & Donohue, P. (2015). Burnout and resilience among nurses practicing in high-intensity settings. *American Journal of Critical Care*, 24(5), 412-420.
85. Salanova, M., Schaufeli, W., Martínez, I., & Bresó, E. (2010). How obstacles and facilitators predict academic performance: The mediating role of study burnout and engagement. *Anxiety, stress & coping*, 23(1), 53-70.
86. Salmela-Aro, K., Tolvanen, A., & Nurmi, J. (2009). Achievement strategies during university studies predict early career burnout and engagement. *Journal of Vocational Behavior*, 75(2), 162–172.
87. Schaufeli, W. B., Martínez, I., Marques-Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002a). Burnout and engagement in university students: A cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(1), 464–481.
88. Schaufeli, W. B., Salanova, M., Gonzalez-Roma, V., & Bakker, A. (2002b). The measurement of burnout and engagement: A confirmatory factor analytic approach. *Journal of Happiness Studies*, 3(1), 71–92.
89. Seyedfatemi, N., Pourafzal, F., Inanloo, M., & Haghani, H. (2015). Percieved-stress and resilience in nursing students. *European Psychiatry*, 30(S1), 1-1.

90. Silva, R. G., & Figueiredo-Braga, M. (2019). The roles of empathy, attachment style, and burnout in pharmacy students' academic satisfaction. *American Journal of Pharmaceutical Education*, 83(5), 6706.
91. Smith, B. W., Dalen, J., Wiggins, K., Tooley, E., Christopher, P., & Bernard, J. (2008). The brief resilience scale: assessing the ability to bounce back. *International journal of behavioral medicine*, 15(3), 194-200.
92. Smith, B. W., Tooley, E. M., Christopher, P., & Kay, V. S. (2010). Resilience as the ability to bounce back: A neglected personal resource? *Journal of Positive Psychology*, 5, 166-176.
93. Smith, B. W., & Zautra, A. J. (2008). Vulnerability and resilience in women with arthritis: Test of a two-factor model. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 76, 799-810.
94. Sorkkila, M., Tolvanen, A., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2019). The role of resilience in student- athletes' sport and school burnout and dropout: A longitudinal person-oriented study. *Scandinavian journal of medicine & science in sports*, 29(7), 1059-1067.
95. Šćukanec, N., Sinković, M., Bilić, R., Doolan, K., & Cvitan, M. (2015). *Socijalni i ekonomski uvjeti studentskog života u Hrvatskoj: nacionalno izvješće istraživanja EUROSTUDENT V za Hrvatsku za 2014*. Zagreb: Ministarstvo znanosti, obrazovanja i sporta
96. Taku, K. (2014). Relationships among perceived psychological growth, resilience and burnout in physicians. *Personality and individual differences*, 59, 120-123.
97. Thomas, J., Jack, B. A., & Jinks, A. M. (2012). Resilience to care: a systematic review and meta-synthesis of the qualitative literature concerning the experiences of student nurses in adult hospital settings in the UK. *Nurse Education Today*, 32(6), 657-664.
98. Thorley C. (2017). *Not By Degree: Improving Student Mental Health in the UK's Universities*. London: Institute for Public Policy Research.
99. Uludağ, O., & Yaratana, H. (2013). The effects of justice and burnout on achievement: An empirical investigation of university students. *Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 15(2), 97-116.
100. Uludağ, O., & Yaratana, H. (2010). The effect of burnout on engagement: An empirical study on tourism students. *Journal of Hospitality, Leisure, Sport & Tourism Education*, 9(1), 13-23.

101. Vizoso, C., Arias-Gundín, O., & Rodríguez, C. (2019). Exploring coping and optimism as predictors of academic burnout and performance among university students. *Educational Psychology, 39*(6), 768-783.
102. Wang, Q., Wang, L., Shi, M., Li, X., Liu, R., Liu, J., Zhu, M., & Wu, H. (2019). Empathy, burnout, life satisfaction, correlations and associated socio-demographic factors among Chinese undergraduate medical students: an exploratory cross-sectional study. *BMC medical education, 19*(1), 341.
103. Weckwerth, A. C., & Flynn, D. M. (2006). Effect of sex on perceived support and burnout in university students. *College Student Journal, 40*(2), 237-249.
104. Windle, G. (2011). What is resilience? A review and concept analysis. *Reviews in Clinical Gerontology, 21*(2), 151–169.
105. Worly, B., Verbeck, N., Walker, C., & Clinchot, D. M. (2018). Burnout, perceived stress, and empathic concern: differences in female and male Millennial medical students. *Psychology, health & medicine, 24*(4), 429-438.
106. Yamashita, K., Saito, M., & Takao, T. (2012). Stress and coping styles in Japanese nursing students. *International Journal of Nursing Practice, 18*(5), 489-496.
107. Yang, H. J., & Farn, C. K. (2005). An investigation the factors affecting MIS student burnout in technical-vocational college. *Computers in human behavior, 21*(6), 917-932.
108. Yu, J., & Chae, S. (2020). The mediating effect of resilience on the relationship between the academic burnout and psychological well-being of medical students. *Korean Journal of Medical Education, 32*(1), 13.
109. Zhang, X., Klassen, R. M., & Wang, Y. (2013). Academic burnout and motivation of Chinese secondary students. *International Journal of Social Science and Humanity, 3*(2), 134–138.