

**Simona Bekić<sup>1</sup>**  
Studentkinja master studija Filozofskog fakulteta  
Univerzitet u Novom Sadu  
**Doc.dr Borka Malčić**  
Odsek za pedagogiju  
Filozofski fakultet  
Univerzitet u Novom Sadu

Primljen: 16.03.2022.  
Prihvaćen: 23.05.2022.  
UDC: 616.98: 159.944.4-057.875  
DOI: 10.19090/ps.2022.1.97-110  
Pregledni naučni rad

## PANDEMIJA KORONA VIRUSA I SINDROM SAGOREVANJA KOD STUDENATA

### *Apstrakt*

U ovom radu analiziramo mogućnost povećanog stepena razvoja sindroma sagorevanja kod studenata u toku Covid-19 pandemije. Sindrom sagorevanja kod studenata objašnjavamo kao kombinaciju osećaja fizičkog i mentalnog premora usled studija, smanjenog interesovanja prema fakultetskim zadacima i smanjene efikasnosti pri ispunjavanju akademskih obaveza. Da bismo ga jasnije opisali, u radu koristimo opštu teoriju stresa Stefana Hobfola, *Teoriju konzervacije resursa*, koja nalaže da ljudi gubitkom njima važnih resursa (predmeta, ličnih osobina, energija i stanja) postepeno razvijaju sindrom sagorevanja. Pretpostavljamo da su ovi resursi tokom pandemije Covid-19 virusa značajno smanjeni u količini, stavljajući studentsku populaciju u rizik od sagorevanja. U nastavku predložimo određene preventivne mere protiv razvoja sagorevanja, koje su usmerene na stvaranje spirala dobitaka resursa nasuprot njihovim gubicima. Ukoliko se u bliskoj budućnosti ne preduzmu kvalitetne mere nadoknade izgubljenih resursa kod studenata, verujemo da se može javiti veći broj slučajeva akademskog sagorevanja, a samim tim i manje zadovoljstvo studiranjem, smanjena motivacija za rad i veća frekvenca odustajanja od studija.

*Ključne reči: sindrom sagorevanja, Covid-19, studenti, fakultet*

### Uvod

Pojava Korona virusa ostavila je iza sebe globalne posledice na sve sfere života. Ove brze i intenzivne promene uticale su i nastavljaju da utiču na obrazovanje u celini, a samim tim i na akademsku zajednicu. Fakulteti su 2019. godine bili zatečeni prelaskom na onlajn okruženje za učenje, što je u potpunosti promenilo život studenata

<sup>1</sup> simonabekicpedagogija@gmail.com

i profesora. Kao jedna od zajednica čiji je rad zasnovan na saradnji, razmeni mišljenja i intenzivnoj komunikaciji, šok je bio potpuno izbaciti socijalni aspekt nastave na visokom školstvu (Mijatović, Strižak i Antić, 2021). Sami uslovi pandemije, karantin i izolacija, strah za sopstveno i zdravlje bližnjih, kao i konstantna neizvesnost, bili su dovoljno stresni za čitavu populaciju, a na to su dodati novi uslovi studiranja. Prelazak na onlajn nastavu, zatim, poteškoće u komunikaciji sa profesorima, manjak kontakta i podrške od strane drugih studenata, poteškoće pri nabavljanju literature. Ove promene u načinu studiranja potencijalno mogu da izazovu značajne mentalne poteškoće kod studenata (Bao, 2020; Cao et al., 2020; Elmer, Mepham, & Stadtfeld, 2020).

Jedna od mogućih mentalnih stanja koju bi uslovi pandemije mogli izazvati jeste sindrom sagorevanja. Sindrom sagorevanja kod studenata (ili akademsko sagorevanje) psihološko je stanje obično uzrokovano velikom količinom posla koji treba izvršiti, dok osoba veruje da nema dovoljno resursa da se sa njom suoči i da je prevaziđe (Merhi, Sánchez-Elvira-Paniagua, & Palací, 2018). Pretpostavljamo da su karakteristike nastave i života tokom epidemije bili pogodni uslovi za razvoj većeg broja slučajeva studentskog sagorevanja. Upravo zbog toga, predmet ovog rada jeste Pandemija korona virusa i sindrom sagorevanja kod studenata. Cilj ovog rada jeste da se opišu glavne karakteristike sindroma sagorevanja kod studenata, kao i novonastali uslovi života tokom pandemije koji potencijalno mogu uticati na povećanje broja slučajeva sagorevanja. Ovim istraživanjem bismo želeli pretpostaviti koje karakteristike Covid-19 mogu da izazovu razvoj sindroma sagorevanja kod studenata i na kraju bismo želeli da predložimo načine na koje se te negativne karakteristike mogu potencijalno ublažiti.

U naučnoj i stručnoj literaturi rađena su brojna istraživanja o uticaju pandemije na psihičko stanje različitih društvenih grupa, uključujući i studentsku populaciju (Bao, 2020; Cao et al., 2020; Elmer, Mepham, & Stadtfeld, 2020; Mijatović i sar., 2021; Sahu, 2020; UNESCO, 2020). Međutim, ova istraživanja primarno su bila usmerena na druge konstrukte, poput depresije i anksioznosti, i do trenutka pisanja ovog rada nismo pronašli nijedan rad koji se bavio akademskim sagorevanjem kod studenata tokom pandemije Covid-19. Posledice akademskog sagorevanja mogu biti smanjena motivacija za rad, razvoj delinkventnih ponašanja, češće izostajanje sa nastave, nezadovoljstvo studiranjem, odustajanje od studija, razvoj bolesti zavisnosti, visokog holesterola, ubrzanog rada srca, itd. (Alarcon, Edwards, & Menke, 2011; Čarapina i Ševo, 2017; Yang, 2004). S obzirom na navedeno, ovim radom želimo da naglasimo značaj istraživanja sindroma sagorevanja kod studenata te da podstaknemo dalje pokušaje naučne zajednice da više sazna, te prevenira ovaj problem u razvoju.

### **Pojam sindroma sagorevanja**

Sindrom sagorevanja ili izgaranje (eng. burnout) su reči koje se koriste za označavanje stanja mentalnog i fizičkog premora. Prvi među istraživačima ovog fenomena bio je Herbert Frojdenberger (Herbert Freudenberg), koji se smatra i osnivačem

koncepta sindroma sagorevanja. On je 1974. godine kao radnik u psihijatrijskoj klinici za osobe sa bolestima zavisnosti primetio koliko su volonteri postepeno gubili motivaciju, predanost poslu i krenuli da osećaju mnoštvo negativnih mentalnih i psihičkih simptoma. Ovu specifičnu grupu simptoma Frojdenberger odlučio je da nazove sindrom sagorevanja (Schaufeli & Buunk, 2003).

Samo nekoliko godina nakon Frojdenbergerovih prvih radova, počelo je empirijsko izučavanje ovog sindroma. Kristina Maslaš (Christina Maslach) smatra se pionirkom u ovoj oblasti budući da je formirala Maslaš upitnik sindroma sagorevanja (Maslach Burnout Inventory - MBI), najpoznatiji i najkorišćeniji instrument za merenje sindroma sagorevanja (Maslach & Jackson, 1981). Tokom godina, shvatanje o prirodi sindroma sagorevanja postepeno se menjalo i redefinisalo u odnosu na nova saznanja. U početku se verovalo da je sagorevanje vezano samo za pomagačke profesije poput profesora, medicinskih sestara, psihijatara i sličnih zanimanja u kojima postoji intenzivan i čest kontakt sa ljudima. Od 1996. godine pa sve do danas, definicija sindroma sagorevanja je da je to stanje premora proisteklo iz hroničnog stresa koji nije savladan, a u kojem je osoba mentalno odaljena od svog posla i sumnja u svoju sposobnost da ima dobar radni učinak (Schaufeli, Leiter, & Maslach, 2009). Upravo ovo određenje uvršćeno je u Internacionalnu klasifikaciju bolesti (ICD-11) Svetske zdravstvene organizacije (World Health Organization). Sindrom sagorevanja, dakle, karakterišu tri dimenzije:

- Osećaj iscrpljenosti ili istrošene energije tj. premor, bez obzira na njegov uzrok;
- Povećan osećaj mentalne udaljenosti od svog posla ili negativna osećanja ili cinizam prema svom poslu;
- Nedostatak profesionalne efikasnosti (Maslach, Jackson, & Leiter, 2016; World Health Organization, 2019).

Sindrom sagorevanja se prema Svetskoj zdravstvenoj organizaciji (SZO) odnosi isključivo na fenomen koji se javlja u kontekstu radnog mesta i ne bi ga trebalo koristiti u drugim oblastima života (World Health Organization, 2019). Nasuprot definiciji SZO, velika grupa autora (Alarcon et al., 2011; Maslach & Jackson, 1981; Pines, Neal, Hammer, & Icekson, 2011) ne slaže se da se sindrom sagorevanja javlja samo u profesionalnom kontekstu. Štaviše, neki autori tvrde da sindrom sagorevanja može da se razvije u bračnim odnosima, kod sportista, političkih aktivista i u drugim sferama života poput obrazovanja. Takođe, dostupno je više verzija Maslašu pitnika sindroma sagorevanja (MBI), pri čemu jedna uključuje studentsku populaciju: Upitnik za pomagačke profesije (Human Services Survey), Upitnik za medicinsko osoblje (Human Services Survey for Medical Personnel), Upitnik za profesore (Educators Survey), Opšti upitnik (General Survey), Opšti upitnik za studente (General Survey for Students) (Maslach et al., 2016).

## Uzroci i posledice sindroma sagorevanja

Kao dve najveće grupe uzroka razvoja sindroma sagorevanja navode se lične osobine i karakteristike radnog mesta. Kada govorimo o ličnim karakteristikama, govorimo o sociodemografskim karakteristikama, osobinama ličnosti i vrednostima osobe. U literaturi se navodi da se sagorevanje vezuje za ljude višeg obrazovnog nivoa, zatim za starije uzrasne grupe, a značajnih polnih razlika u prevalenci sindroma sagorevanja nema nigde sem u dimenziji cinizma (Schaufeli & Buunk, 2003). U skladu sa jednom od poznatijih teorija ličnosti – Velikih pet, možemo predstaviti neke od korelata razvoja sindroma sagorevanja. To su: dimenzija emocionalne iscrpljenosti, koja je u pozitivnoj je korelaciji sa neuroticizmom i otvorenošću; zatim, dimenzija depersonalizacije, koja sa neuroticizmom korelira pozitivno, a sa prijatnošću negativno. Na kraju, nedostatak profesionalne efikasnosti pozitivno je koreliran sa neuroticizmom, ekstraverzijom i otvorenošću, a negativno sa savesnošću (Schaufeli & Buunk, 2003). Takođe, ukoliko postoji konflikt između vrednosti koje se neguju na radnom mestu i onih koje neguje zaposleni, veća je mogućnost za razvoj sindroma sagorevanja (Schaufeli et al., 2009). Još jedna bitna determinanta sindroma sagorevanja jeste nedostatak socijalnih kontakata i socijalne podrške (Yang, 2004).

Neke od karakteristika radnog mesta koje uzrokuju sagorevanje jesu: preopterećenost poslom, nedostatak povratne informacije od nadređenih i na kraju nedostatak nagrade (Maslach & Jackson, 1981). Autori uviđaju da skor na Maslač upitniku sindroma sagorevanja (MBI) varira u odnosu na broj klijenata koje zaposleni ima – što više klijenata, to veći sindrom sagorevanja (Schaufeli, et al., 2009). Pored ovoga, i nedostatak fidbeka od strane nadređenih može biti jedan od uzroka sagorevanja (Maslach & Jackson, 1981). Oni koji ne znaju koliko uspešno obavljaju svoj posao, nemaju znanje o rezultatima svog rada. Ove osobe osećaju da nemaju ni mogućnost napretka na svom radnom mestu (Maslach & Jackson, 1981). Pored navedenog nedostatak nagrade za dobro obavljen posao se navodi kao pozitivno koreliran sa sindromom sagorevanja (Schaufeli, et al., 2009). I za kraj, nedostatak resursa na poslu poput nedovoljnog broja zaposlenih, manjka prostora, opreme i vremena za odmor takođe su uslovi za razvoj sagorevanja na radnom mestu (Schaufeli, et al., 2009).

Kada govorimo o posledicama sindroma sagorevanja, prema autorima Maslač i Džekosn (Maslach & Jackson, 1981) postoje okvirno tri grupe žrtava. U prvu grupu spadaju *oni koji izgaraju*– oni doživljavaju osećanja ličnog nezadovoljstva, fizičke iscrpljenosti, insomnije, povećane konzumacije alkohola i drugih opojnih supstanci. Zatim, zabeležen je i veći stepen bračnih i porodičnih problema, razvoj depresije, anksioznosti i generalno lošeg raspoloženja na poslu. Drugu grupu čine *njihovi klijenti* na radnom mestu. Oni takođe trpe određene posledice. Osobe koje pate od sagorevanja žele da provode manje vremena sa ljudima, te se ova želja manifestuje kroz negativan odnos prema klijentima i češće pravljenje pauza na poslu. Budući da je kod osobe koja je sagorela smanjena percipirana radna efikasnost, ovo vremenom postaje istina, te

kvalitet rada opada (Maslach & Jackson, 1981). Poslednja grupa žrtvi sindroma sagorevanja su *institucije u kojima se ovo dešava*, koje na kraju imaju smanjen nivo kvaliteta usluge. Sagorevanje je često uzrok davanja otkaza, izbegavanja radnog mesta, smanjenja produktivnosti (Yang, 2004). Neka istraživanja pretpostavljaju da sagorevanje na radnom mestu stvara velikim firmama gubitak od čak 700 miliona dolara godišnje (Hobfoll & Shirom, 2001). Veći ekonomski doprinos, svakako, donose kompanije sa visokim nivoima radne angažovanosti (Schaufeliet al., 2009).

### **Pojam akademskog sindroma sagorevanja**

Kao što smo već pomenuli, postoje nesuglasnice oko toga da li sindrom sagorevanja može biti prisutan kod ljudi i van radnog konteksta. Zbog velikog broja radova na temu akademskog sagorevanja (Alarcon et al., 2011; Čarapina i Ševo, 2017; Kim et al., 2017; Merhi et al., 2018), te instrumenata sačinjenih kako bi se ono merilo (Maslach et al., 2016), mi u ovom radu pretpostavljamo da je moguće sagorevanje studenata povezano sa pandemijom Korona virusa. Baš kao i generalni sindrom sagorevanja, u literaturi pronalazimo različite teorije ovog tipa sagorevanja.

Dakle, šta je akademsko sagorevanje? Ono se najčešće definiše kao kombinacija osećaja emotivnog i fizičkog premora usled sopstvenih studija, zatim cinizma tj. smanjenog interesovanja i entuzijazma prema fakultetskim obavezama, te smanjene akademske efikasnosti pri učenju i ispunjavanju akademskih obaveza (Merhi et al., 2018; Salmela-Aro, Kiuru, Leskinen, & Nurmi, 2009; Vićentić i sar., 2015). Istraživanjima se pokazalo da se, u poređenju sa drugim radnim kontekstima, studenti nalaze u grupi srednjih i viših nivoa sagorevanja (Yang, 2004). Neki od simptoma sagorevanja studenata su mentalna i fizička iscrpljenost, ravnodušnost prema zadacima koji se zadaju na fakultetu, iscrpljenost i mentalna odaljenost od fakultetskih obaveza, neosetljivost, bezosećajnost, manjak entuzijazma i ornosti za rad, osećaj neadekvatnosti pri radu, te smanjen kvalitet radnog učinka (Čarapina i Ševo, 2017). Akademsko sagorevanje povezano je sa velikom količinom posla koji treba izvršiti, dok osoba veruje da nema dovoljno resursa da se sa njima suoči i da ih prevaziđe. Osoba koja je pod velikim rizikom da sagori nema adekvatne obrasce ponašanja pri rešavanju fakultetskih zadataka, te često odlaže učenje (takozvana prokrastinacija), budući da je niskih nivoa samoefikasnosti, nema dovoljno samoregulatorne aktivnosti pri rešavanju problema i usmerena je na emocije radije nego na problem. Takođe, to može biti osoba niske savesnosti, kao i neko ko nema razvijenu mrežu društvene podrške (Merhi et al., 2018). Posledice studentskog sagorevanja su brojne, a u literaturi najčešće se pominje smanjena motivacija za rad, delinkventna ponašanja, češće izostajanje sa nastave, nezadovoljstvo studiranjem, odustajanje od studija, razvoj bolesti zavisnosti, visoki holesterol, ubrzani rad srca i drugo (Alarcon et al., 2011; Čarapina i Ševo, 2017; Yang, 2004).

## Hobfola teorija konzervacija resursa

Kako bi povezali sindrom sagorevanja kod studenata i aktuelnu pandemiju analiziraćemo Teoriju konzervacije resursa Stefana Hobfola (Stevan Hobfoll). Ova teorija je dinamička, budući da prikazuje sindrom sagorevanja kao stanje netrpeljivog stresa koje se vremenom razvija i ona nalaže da ljudi imaju određenu količinu resursa koji im omogućavaju srećan život. Resursi nisu individualne prirode, već su transkulturalni i istovremeno obojeni pojedinačnim kulturama. Generalna podela resursa jeste na 4 grupe: predmeti, stanja, lične karakteristike i energije (Hobfoll, 2001). Predmetni resursi odnose se na stvari koje fizički postoje, poput posedovanja, na primer, radnog stola. Stanja su resursi koji se odnose na uslove u kojima se nalazimo, koji mogu pozitivno ili negativno da utiču na stresne periode koje proživljavamo. Na primer, resurs stanja je emotivna podrška prijatelja ili partnera. Zatim, resurs ličnih karakteristika podrazumeva osobine ličnosti koje nam pomažu da prevaziđemo stres ili rešimo neki problem. Dobar primer za ovo jeste savesnost pri rešavanju akademskih zadataka. Resursi energije obuhvataju resurse koji nam pomažu da pribavimo druge resurse. Primer ovoga je novac, koji nam može pružiti priliku da kupimo neki predmetni resurs, kao što je prethodno pomenuti radni sto (Hobfoll, 2001). Zamislimo da ljudi imaju jedan veliki bazen svih ovih resursa. U trenutku kada individue krenu da gube ove resurse, ili su oni stavljeni u pitanje, dakle, kada bazen počne da presušuje ili postoji mogućnost da presuši - tada se razvija sagorevanje (Hobfoll, 2001). Česti gubici i pretnje resursima vode do neadekvatnih obrazaca ponašanja, što pospešuje dalje gubitke resursa. Suprotno ovome, osobe koje veruju da poseduju veću količinu resursa, percipiraju i manje pretnji iz okoline što pospešuje dobitke resursa (Alarcon et al., 2011; Hobfoll, 2001; Westman, Hobfoll, Chen, Davidson, & Laski, 2005).

Kao uzrok razvoja sindroma sagorevanja kod studenata najčešće se navodi prevelika količina zahteva, tj. gubitaka na fakultetu i premala količina resursa da se ti zahtevi savladaju (Hobfoll, 1989). Ovde se ne upućuje na neku određenu "objektivnu" količinu dobitaka ili gubitaka, već na lični utisak osobe o tome da li ima dovoljno sposobnosti da prevaziđe određene probleme. Međutim, u istraživanjima se pokazalo da su članovi iste kulture saglasni oko toga šta je opažano kao gubitak, a šta kao dobitak u resursima (Alarcon et al., 2011; Hobfoll, 1989; Hobfoll, 2001; Westman et al., 2005).

Analizom Hobfolve teorije, možemo da primetimo da je ona više generalizovana od nekih drugih teorija sagorevanja, tj. ne odnosi se samo na kontekst radnog mesta već i na sport, bračne odnose i školstvo. Pored ovoga, primećujemo da ova teorija spada u konstruktivističku paradigmu budući da objašnjava stres kao individualnu reakciju na percepirane gubitke i dobitke tokom života.

## **Resursi studenata tokom epidemije Covid-19**

U skladu sa prethodno analiziranom teorijom Stefana Hobfola, u nastavku ćemo opisati 4 osnovne grupe resursa za koje pretpostavljamo da su tokom pandemije značajno smanjeni u količini, stavljajući čitavo društvo u rizik od sagorevanja. Naš fokus u ovom radu jesu studenti, te ćemo se primarno fokusirati na njihove resurse tj. manjak istih.

### **Resursi stanja**

Stanja predstavljaju uslove u kojima se nalazimo, a koji mogu pozitivno ili negativno da utiču na stresne periode koje proživljavamo. Ona su vrlo važna za ljude, budući da mogu da ublaže stres. Primeri stanja su društveni odnosi, bračni ili partnerski odnosi, zaposlenost i slično (Hobfoll, 1989). Ovo podržavaju i nalazi brojnih autora (Alarcon et al., 2011; Kim, Jee, Lee, An, & Lee, 2017; Yang, 2004), koji kažu da je socijalna podrška jedan od najbitnijih faktora koji utiču na kvalitet akademskog rada i angažovanosti. Socijalna podrška se odnosi na prisustvo podrške od strane ljudi na koje se možemo osloniti, koji nas vole, kojima je stalo do nas i koji nas čine (Čarapina i Ševo, 2017). Postoje različiti izvori socijalne podrške za studente – podrška porodice, profesora ili prijatelja. Jedno istraživanje (Kim et al., 2017) pokazuje da je u studentском životu najveći uticaj imala podrška profesora na fakultetu. Objasnjenje ovoga leži u tome da studenti sa svojim porodicama i prijateljima češće imaju konflikte, dok su odnosi sa fakultetskim profesorima stabilniji. Međutim, svaka podrška doprinosi smanjenju stresa, a samim tim, manja je mogućnost za razvoj sindroma sagorevanja. Oni koji čine naš krug prijatelja mogu da pomognu tako što predlažu različite načine da se nosimo sa stresnim situacijama, te mogu da pruže sugestiju o tome kako se određeni zadatak može rešiti. Upravo zbog mnoštva različitih perspektiva i pogleda na jedan problem, osobi je lakše da ga reši uz pomoć drugih (Alarcon et al., 2011).

Tokom epidemije Korona virusa, obrazovne institucije su u kontekstu očuvanja zdravlja i mera socijalnog distanciranja ukinule rad uživo i premestile se na druge medije poput televizije i interneta (Sahu, 2020). Pored obaveznog karantina koji je sprečavao socijalne kontakte sa prijateljima, a nekima i sa porodicom, studentima je tokom epidemije bio smanjen i kontakt sa profesorima. U akademskoj 2021/2022. godini situacija je malo bolja te nema toliko velikih ukidanja sloboda kretanja i mera socijalnog distanciranja, međutim, fakulteti i dalje pretežno rade po modelu učenja na daljinu. Moguće je da ova promena smanjuje količinu potencijalnih interakcija i razmena iskustava, pa i prijateljstava između studenata. Pored toga, tokom prvih talasa Korona virusa, studenti su se žalili na to da većina profesora nije održavala predavanja, već su slali materijale u PDF formatu. Takođe je bilo dosta žalbi na manjak pismene komunikacije sa profesorima (Radio-televizija Vojvodine, 2020).



Kako bismo prevenirali sindrom sagorevanja kod studenata, trebalo bi poboljšati i podsticati redovnu i kvalitetnu komunikaciju između profesora i studenata u toku onlajn nastave, kao i u periodu nakon nastave. Interakcija profesor-student se u onlajn sredini znatno menja u poređenju sa tradicionalnom nastavom. Nemoguće je istovremeno opaziti svačiji izraz lica i stav tela, te glas zauzima najbitniji faktor pri predavanjima. Zato je potrebno usporiti tempo pričanja, kao i naglašavati određene delove gradiva, kako bi se nadomestili neverbalni načini komunikacije (Bao, 2020). Takođe je vrlo bitno podsticati aktivnost studenata tokom i nakon predavanja. Tokom predavanja bi trebalo uključivati studente u razgovore postavljajući pitanja, izazivajući grupne diskusije i tražeći povratnu informaciju o razumevanju gradiva. Dobra prilika za podsticanje samostalnog učenja nakon nastave jesu kratki individualni ili grupni zadaci poput čitanja određenog članka, stručnog i naučnog teksta, audio-vizuelnog materijala. Moguća je i upotreba raznih foruma za učenje u kojima se može asinhrono diskutovati o određenim pitanjima sa predavanja (Bao, 2020). Za koju god se opciju profesori odluče, važno je da, poput onih u tradicionalnoj nastavi, postoje konsultacije u kojima bi razgovori pružili studentima individualnu podršku.

Međutim, ne smemo zaboraviti na drugu stranu problema, te je veoma važno pažnju usmeriti i na profesore. Postoji sumnja da ukoliko su profesori sagoreli, i studenti mogu doživeti isto kao reakciju na one koji im pružaju obrazovanje (Yang, 2004). Moguće je da profesori svojim primerom utiču na razvoj sindroma sagorevanja kod studenata sa kojima rade, međutim, nema još empirijskih potvrda za ovakve pretpostavke (Yang, 2004). Iz ovoga možemo da pretpostavimo da kvalitet predavanja opada sa razvojem sindroma sagorevanja kod profesora, a i kvalitet učenja i radnog učinka opada kod studenata kada su sagoreli, što itekako može izazvati osećaj nrecipročnosti kod jedne i druge strane.

### **Resursi ličnih karakteristika**

Lične karakteristike odnose se na osobine ličnosti koje nam pomažu da prevaziđemo stres ili rešimo određeni problem (Hobfoll, 1989). Budući da je Korona virus izazvao povećanje neizvesnosti u čitavom svetu, neminovno je da su se nivoi stresa takođe povećali. Tako se mentalno zdravlje svih, samim tim i studenata, stavlja u pitanje. Prema jednoj studiji (Sahu, 2020), najveće nivoe stresa, anksioznosti i depresije imala je studentska populacija, ljudi iz rizičnih zdravstvenih grupa i žene. Druga studija iz Kine (Cao et al., 2020) navodi da je čak 24.9% studenata osetilo anksioznost zbog Covid-19 epidemije. Još jedna švajcarska studija potvrđuje porast depresivnih i anksioznih simptoma kod studenata, kao i veće prisustvo stresa i usamljenosti (Elmer et al., 2020). Upravo zbog ovoga očekujemo opadanje adaptivnih ponašanja i osobina ličnosti u akademskoj populaciji.

Među jednim od najvažnijih koncepata za uspešnost u učenju jeste akademska samoefikasnost (Yang, 2004). Samoefikasnost predstavlja sud osobe o sopstvenim



sposobnostima da planiraju i izvrše određene zadatke, a specifičnije, u akademskom kontekstu, to su zadaci vezani za fakultetski program. Samoefikasnost je percepcija o sopstvenim sposobnostima u odnosu na pojedinačni zadatak (Yang, 2004). Ona je vrlo važna budući da ponašanje i uspeh studenta zavise u velikoj meri od toga koji nivo samoefikasnosti student ima. Individue će generalno odabirati zadatke za koje misle da su sposobne i sigurne da će uspeti da izvrše. Takođe je bitna indikacija da što je veća samoefikasnost, to je i veća upornost studenta da završi određeni zadatak. Pokazalo se i da je samoefikasnost u negativnoj korelaciji sa stresom i anksioznošću (Merhi et al., 2018; Yang, 2004). Ukoliko studenti nemaju generalno visoku samoefikasnost, velika je verovatnoća da će se njihov radni učinak dodatno umanjiti tokom Korona virusa sa odsustvom nastave licem-u-lice, što služi barem kao spoljašnja motivacija za rad. Isto tako, prelazak nastave na onlajn način rada stavio je u pitanje sposobnosti, kako profesora tako i učenika da se snađu u novoj sredini za učenje. Oni koji do sada nisu imali kontakta sa onlajn platformama za učenje, aplikacijama za održavanje onlajn nastave i sličnim obrazovnim tehnologijama, morali su za veoma kratki period usvojiti osnovne veštine za njihovo korišćenje.

S obzirom na negativan psihološki uticaj (smanjena samoefikasnost u učenju, a povećana anksioznost, stres i depresija) bilo bi dobro pružiti im organizovanu psihološku podršku. Moguće je organizovanje radionica i vebinara o različitim metodama i tehnikama relaksacije, jačanja kapaciteta za prevazilaženje stresnih perioda, snaženja samoefikasnosti i savesnosti, usvajanja efikasnijih načina učenja... Pored ovoga, budući da i dalje postoje određene mere socijalnog distanciranja koje onemogućavaju društveni kontakt u tradicionalnom smislu, potrebno je pronaći načine za uspostavljanjem pozitivnih međuljudskih odnosa. To bi se moglo sprovoditi kroz gledanje filmova onlajn, pravljenje različitih grupa podrške, organizovanja fakultativnih seminara i radionicama za kvalitetno ispunjavanje slobodnog vremena od strane fakulteta, univerziteta ili pojedinačnih profesora.

## **Resursi energija**

Teorija konzervacije resursa nalaže da su resursi energije oni resursi koji nam pomažu da prikupimo druge resurse. Primeri za ovo su često vreme, novac i znanje (Čarapina i Ševo, 2017; Hobfoll, 1989; Merhi et al., 2018). Gubici energije tokom epidemije bili su veći utrošak vremena i novca, budući da su novonastali izazovi pandemije uključivali promenu mesta stanovanja, kao i povećanu količinu predavanja projekata i domaćih zadataka (N1 RS, 2020).

Isto tako, način evaluiranja znanja je promenjen u zavisnosti od države, univerziteta, fakulteta i studijske grupe. Tako je generalni trend bio prelazak na formativni način ocenjivanja nasuprot sumativnom, ili, u najvećem broju slučajeva, smanjivali su se bodovi sumativnog dela ocene (UNESCO, 2020). Ovo je uticalo na povećanje količine

domaćih zadataka, projekata, eseja i sličnog, što je zahtevalo veći utrošak vremena studenata (Sahu, 2020).

Još jedan problem za studente i njihove porodice bila je ekonomska kriza uslovljena epidemijom Covid-19. Neke porodice su izgubile svoje izvore materijalnih prihoda, te su studenti strahovali kako će platiti svoje školarine. U jednoj kineskoj studiji pokazano je da su studenti iz urbanih sredina doživljavali veću anksioznost u poređenju sa studentima iz ruralnih sredina. Ovo se, uz druge faktore, takođe objašnjava manjkom materijalne sigurnosti koja je prisutnija u ruralnim sredinama (Cao et al., 2020).

Jedan od preduslova za kvalitetnu nastavu na daljinu koja, po svemu sudeći, deluje kao budućnost obrazovanja, jeste da učesnici obrazovnog procesa znaju da koriste tehnologiju potrebnu za njegovo sprovođenje. Zato je potrebno pružiti organizovanu sistemsku podršku profesorima i studentima pri upoznavanju sa softverima koji se koriste u onlajn nastavi. Budući da na fakultetima najčešće ne postoje obavezne informatičke obuke, potrebno je održati kurseve koji bi osposobili i profesore i studente za učestvovanje u nastavi. Tehnička podrška takođe treba da bude aktivna i pristupačna za sve učesnike nastavnog procesa kako bi nastava tekla što glade (Bao, 2020). Na ovaj način ubrzao bi se proces prilagođavanja na novu sredinu za učenje.

Ispiti su širom sveta održavani na različite načine pri čemu nije postojao jedan obrazac za njihovo održavanje (UNESCO, 2020). Ono što je sigurno jeste da je potrebno osnažiti studente koji su bili izloženi virusu i dodatno im pomoći pri nadoknadi predispitnih i ispitnih aktivnosti. U Srbiji je ovo obezbeđeno dodatnim ispitnim rokovima za studente koji su bili zaraženi tokom Covid-19 pandemije ili su usled zatvaranja granica ili drugih mera bezbednosti bili sprečeni da prisustvuju ispitima uživo (RTS, 2020). Na ovaj način pružena je nadoknada vremenskih resursa, što može preduprediti stres i razvoj sindroma sagorevanja.

## **Predmetni resursi**

Predmetni resursi odnose se na stvari koje fizički postoje, a vrednuju se zbog svog fizičkog svojstva ili neke sekundarne karakteristike koja se najčešće vezuju za status u društvu (Hobfoll, 1989). Na primer, ukoliko posedujemo kuću, nju vrednujemo zbog toga što pruža utočište. Međutim, ukoliko imamo vilu, nju vrednujemo više od obične kuće budući da doprinosi i statusu koje zauzimamo u društvu (Hobfoll, 1989).

Veoma veliki problem za studente tokom Korona virusa predstavljali su gubici upravo ovih resursa. Kao što smo prethodno pomenuli, ekonomska nesigurnost i neizvesnost tokom epidemije Covid-19 uslovalo je povećanu anksioznost studenata budući da nisu bili sigurni da li će biti sposobni da plate školarine za fakultete, mesto stanovanja i druge životne potrepštine (Cao et al., 2020). Isto tako, tokom epidemije su bili zatvoreni prostori za učenje poput čitaonica i biblioteka koji se takođe mogu smatrati veoma važnim predmetnim resursima. Na taj način su studentima otežani

uslovi za učenje ispita i kolokvijuma (O radio, 2020). Još jedno od veoma važnih pitanja jeste: šta se desilo sa studentima koji nisu imali pristup internetu ili kompjuteru?

Vrlo je važno uzeti u obzir sve društvene grupe među studentima kako bi se preveniralo opadanje kvaliteta njihovog rada ili prekid studiranja. U savremenom svetu postoje velike društvene nejednakosti. Korona virus velikim delom je ukazao na njih, samim tim što veliki broj studenata i profesora nije imao mogućnost uključivanja u razgovor s obzirom na jačinu internet konekcije i uopšte pristup internetu (Sahu, 2020). Potrebno je obezbediti predmetne resurse poput kompjutera, stabilne internet mreže, udžbenika i sličnih resursa potrebnih za praćenje onlajn nastave onim studentima koji nisu u mogućnosti da ih nabave. Omogućiti jednake šanse za sve studente jedan je od preduslova za pravedno obrazovanje, ali to predstavlja naročit izazov u zemljama sa niskim životnim stadardom.

### Zaključak

„Nova normalnost“ dala nam je potpuno drugačije perspektive na čitav život – naterala nas je da preispitamo ko smo bez konstantne žurbe, obaveza i okruženja drugih. Kroz izolaciju i mere socijalnog distanciranja dovela je u pitanje osnovne moduse po kojima živimo, što je, naravno, prodrelo i u svet obrazovanja. Visoko obrazovanje nije bilo isključeno, te smo uvideli brojne izazove koji su svakako ranije bili prisutni, ali manje očigledni. Digitalne nejednakosti na čelu kolone, kao preduslovi za uopšte učestvovanje u nastavi tokom pandemije postale su osnovni fokus velikog broja radova. Nakon toga, digitalna pismenost i obučenost profesora i studenata dovedena je u pitanje – kako obrazovati bez temeljnih znanja o obrazovnim tehnologijama? Ekonomska kriza uslovljena pandemijom velikim delom je uticala na mogućnosti i pitanje isplativosti studiranja. Pored svega ovoga, veliki deo svetske populacije je i preležao Korona virus i njegove varijacije – fizičko zdravlje i blagostanje ljudi je bilo i nastavlja biti ugroženo. Na kraju, mentalno zdravlje ostavljeno je po strani usled prioritizacije prethodno navedenih uslova „nove normalnosti“. Međutim, ovako nešto ne smemo dozvoliti s obzirom na to da je dobra mentalna higijena preduslov za uspešnu borbu sa svim prethodno navedenim izazovima.

Kao što Hobfoll nalaže (Hobfoll, 2001), česti gubici u resursima i pretnje za daljim gubicima vode do neadekvatnih obrazaca ponašanja, što pospešuje dalje gubitke resursa. Kada nam bazen resursa presuši, dešava se sagorevanje. Ukoliko se ne preduzmu kvalitetne mere nadoknade izgubljenih resursa studenata u svim sferama, verovanja smo da se u budućnosti može javiti veći broj sagorelih te i veći broj odustajanja od studija. Neizvesnost realne projekcije na budućnost, kako pojedinaca tako i čovečanstva zbog svestske epidemije obavezuje nas da ovo inicijalno istraživanje nastavimo što pre - teorijski ili empirijski. Posebno se ističe važnost potonjeg, s obzirom na solidnu teorijsku potkovanost i relativno mali obim postojećih empirijskih istraživanja.

## THE CORONAVIRUS PANDEMIA AND STUDENT BURNOUT

*Abstract*

*This paper analyzes the possibility of increased cases of student burnout during the COVID-19 pandemic. Student burnout is described as a combination of feelings of emotional and physical exhaustion due to studies, decreased interest in academic work, and lower efficacy in completing academic tasks. In order to illustrate this, we use Stevan Hobfoll's theory of conservation of resources, which suggests that people develop burnout syndrome by gradually losing resources that are important to them (objects, personal characteristics, energy, and conditions). It is assumed that there was a significant lack of these resources during the COVID-19 pandemic, indicating a high probability of student burnout. Finally, preventive measures against the development of student burnout are suggested, focusing mainly on creating spirals of resource gain in opposition to resource strain. If certain measures of resource compensation are not met in the near future, a higher rate of student burnout can be expected and, consequently, lower degrees of motivation and student satisfaction as well as higher dropout rates.*

*Keywords: COVID-19, students, university, burnout syndrome*

**Literatura**

- Alarcon, G.M., Edwards, J.M., & Menke, L.E. (2011). Student Burnout and Engagement: A Test of the Conservation of Resources Theory. *The Journal of Psychology*, 145(3), 211-227. DOI: 10.1080/00223980.2011.555432
- Bao, W. (2020). COVID-19 and online teaching in higher education: A case study of Peking University. *Human Behavior & Emerging Technologies*, 2, 113-115. DOI: <https://doi.org/10.1002/hbe2.191>
- Cao, W., Fang, Z., Hou, G., Han, M., Xu, X., Dong, J., & Zheng, J. (2020). The psychological impact of the COVID-19 epidemic on college students in China. *Psychiatry Research*, 287, 112934. doi:10.1016/j.psychres.2020.112934
- Čarapina, I., Ševo, J. (2017). Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata. *Školski vjesnik*, 66 (1), 9-25. Preuzeto jula 2020. sa <https://hrcak.srce.hr/186825>
- Elmer, T., Mepham, K., & Stadtfeld, C. (2020). Students under lockdown: Comparisons of students' social networks and mental health before and during the COVID-19 crisis in Switzerland. *PLoS ONE*, 15 (7): e0236337. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236337>
- Hobfoll, S.E. (1989). Conservation of Resources: A New Attempt at Conceptualizing Stress. *American Psychologist*, 44 (3), 513-524.

- Hobfoll, S.E. (2001). The Influence of Culture, Community, and the Nested-Self in the Stress Process: Advancing Conservation of Resources Theory. *Applied psychology: An international review*, 50(3), 337-421.
- Hobfoll, S.E., & Shirom, A. (2001). Conservation of Resources Theory: Applications to Stress and Management in the Workplace. In R.T. Golembiewski (Ed.), *Handbook of Organizational Behavior*. 57-80. Marcel Dekker.
- Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2017). Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach. *Stress and Health*, 34(1), 127-134. DOI:10.1002/smi.2771
- Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of occupational behaviour*, 2, 99-113.
- Maslach, C., Jackson, S.E., & Leiter, M.P. (2016). *Maslach Burnout Inventory Manual (Fourth Edition)*. Menlo Park, CA: Mind Garden, Inc.
- Merhi, R., Sánchez-Elvira-Paniagua, A., & Palací, F. J. (2018). The Role of Psychological Strengths, Coping Strategies and Well-Being in the Prediction of Academic Engagement and Burnout in First-Year University Students. *Acción Psicológica*, 15(2), 51–68. DOI:<https://doi.org/10.5944/ap.15.2.21831>
- Mijatović, L., Strizak, N., & Antić, S. (2021). Doživljaj akademskog stresa kod studenata specijalne edukacije i rehabilitacije tokom pandemije Kovid-19. U N.Buha, M.Kovačević (Ur.): *Nacionalni naučni skup „Specijalna edukacija i rehabilitacija u uslovima pandemije Covid-19”*: Zbornik radova. (str. 103-110). Univerzitet u Beogradu.
- N1 RS. (2020, maj 17). *Studenti Univerziteta u Novom Sadu: Preispitati odluku o povratku na fakultete*. Preuzeto juna 2020, sa <https://rs.n1info.com/vesti/a600364-studenti-univerziteta-u-novom-sadu-preispitati-odluku-o-povratku-na-fakultete/>
- O radio. (2020, maj 18). *Deo studenata traži da se preispita odluka o pokretanju nastave*. Preuzeto juna 2020, sa <https://oradio.rs/sr/vesti/drustvo/obrazovanje/deo-studenata-trazi-da-se-preispita-odluka-o-pokretanju-nastave-9150.html>
- Pines, A. M., Neal, M. B., Hammer, L. B., & Icekson, T. (2011). Job burnout and couple burnout in dual-earner couples in the sandwiched generation. *Social Psychology Quarterly*, 74(4), 361-386.
- Radio-televizija Vojvodine. (2020, maj 19). *Povodom - 19.05.2020*. Preuzeto juna 2020, sa [https://media.rtv.rs/sr\\_ci/povodom/56269?fbclid=IwAR1iZGuEFbER-MR9ZH6ls-DWUGJMRelj8jmTiVaZDG9KFviV30DxjXevPbBo](https://media.rtv.rs/sr_ci/povodom/56269?fbclid=IwAR1iZGuEFbER-MR9ZH6ls-DWUGJMRelj8jmTiVaZDG9KFviV30DxjXevPbBo)
- RTS. (2020). *Studentima dodatni ispitni rok, za zaražene i naknadni rokovi*. Preuzeto jula 2020. sa <https://www.rts.rs/page/stories/sr/%D0%9A%D0%BE-%D1%80%D0%BE%D0%BD%D0%B0%D0%B2%D0%B8%D1%80%D1%83%D1%81/story/3134/koronavirus-u-srbiji/4012191/studenti-koronavirus-ispiti-.html>

- Sahu, P. (2020). Closure of Universities Due to Coronavirus Disease 2019 (COVID-19): Impact on Education and Mental Health of Students and Academic Staff. *Cureus* 12(4): e7541. doi:10.7759/cureus.7541
- Salmela-Aro, K., Kiuru, N., Leskinen, E., & Nurmi, J.E. (2009). School burnout inventory. *European Journal of Psychological Assessment*, 25(1), 48–57.
- Schaufeli, W.B., & Buunk, B.P. (2003). Burnout: An Overview of 25 Years of Research and Theorizing. In M.J. Schabracq, J.A.M. Winnubst, & C.L. Cooper (Eds.), *The handbook of work and health psychology*. 383-425. John Wiley & Sons, Ltd.
- Schaufeli, W.B., Leiter, M.P., & Maslach, C. (2009). Burnout: 35 years of research and practice. *Career Development International*, 14(3), 204-220. DOI: 10.1108/13620430910966406
- UNSECO. (2020, April 28). *Exams and assessments in COVID-19 crisis: Fairness at the centre* [Vebsajt]. Retrieved June 2020 from <https://en.unesco.org/news/exams-and-assessments-covid-19-crisis-fairness-centre>
- Vićentić, S., Latas, M., Barišić, J., Matic, M., Pantović Stefanović, M., & Milovanović, S. (2015). Burnout in medical students in Serbia – preclinical and clinical differences. *Engrami*, 37 (1), 5-15.
- Westman, M., Hobfoll, S.E., Chen, S., Davidson, O.B., & Laski, S. (2005). Organizational stress through the lens of conservation of resources (COR) theory. *Exploring Interpersonal Dynamics Research in Occupational Stress and Well Being*, 4, 167–220.
- World Health Organization. (2019, Maj 28). *Burn-out an “occupational phenomenon”*: *International Classification of Diseases*. Retrieved March 2020 from [https://www.who.int/mental\\_health/evidence/burn-out/en/](https://www.who.int/mental_health/evidence/burn-out/en/)
- World Health Organization. (2020, Mart 18). Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak. Retrieved July 2020 from <https://www.who.int/publications/i/item/WHO-2019-nCoV-MentalHealth-2020.1>
- Yang, H.J. (2004). Factors affecting student burnout and academic achievement in multiple enrollment programs in Taiwan’s technical-vocational colleges. *International Journal of Educational Development*, 24, 283-301.