

Lea Čošković¹

Znanstveni rad
Prethodno priopćenje

Scientific Paper
Preliminary Report

UDK (UDC): 37.015.4



POVEZANOST MENTALNOG ZDRAVLJA UČENIKA I PREOPTEREĆENOST ŠKOLSKIM OBAVEZAMA

Sažetak:

Istraživanje je analiziralo mentalno zdravlje učenika opće gimnazije te njihove stavove o školskim obavezama. Istraživanje je obuhvatilo učenikovu samoprocjenu o vlastitom mentalnom zdravlju, što utječe na njega te količinu školskih obaveza. Istraživanje je provedeno putem anketnog upitnika u Microsoft Forms-u. Većina ispitanika smatra da su preopterećeni školskim obavezama, a uz to su često izražavali da preopterećenost loše utječe na njihovo mentalno zdravlje te socijalan život. Istraživanjem su postignuti ciljevi te je potvrđeno da školske obaveze imaju negativan utjecaj na mentalno zdravlje učenika. Ograničenja ovog istraživanja uključuju mali broj ispitanika te fokusiranost na učenike jedne opće gimnazije.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, obrazovni sustav, školske obaveze, učenici srednje škole.

THE RELATIONSHIP BETWEEN STUDENTS' MENTAL HEALTH AND OVERLOAD OF SCHOOL RESPONSIBILITIES

Abstract:

The study analyzed the mental health of general high school students and their attitudes toward school responsibilities. It included students' self-assessment of their mental health, the factors affecting it, and the amount of school obligations. Data were collected via a survey in Microsoft Forms. Most respondents reported feeling overloaded with school responsibilities and often indicated that this negatively affects their mental health and social life. The study's objectives were achieved, confirming that school obligations have a negative impact on students' mental health. Limitations of the research include the small number of participants and the focus on students from a single general high school.

Keywords: educational system, high school students, mental health, school responsibilities.

¹ učenica opće gimnazije, lea.coskovic@skole.hr

UVOD

U suvremenom obrazovnom sustavu sve se češće ističe važnost akademske izvrsnosti i postizanja visokih rezultata, što za mnoge učenike predstavlja izvor znatnog pritiska. Povećani zahtjevi, velika količina školskih obaveza, natjecateljsko okruženje te nedostatak slobodnog vremena mogu negativno utjecati na mentalno zdravlje učenika. Upravo zbog toga, u ovom radu će se istražiti kako preopterećenost školskim obavezama utječe na mentalno zdravlje učenika opće gimnazije.

Svrha istraživanja je ispitati u kojoj mjeri preopterećenost školskim obavezama utječe na mentalno zdravlje učenika odabrane opće gimnazije. Uz navedeno, ispituje se postojanje razlike između doživljaja školskih obaveza i njihovih utjecaja na učenike, identificira se koji dio školskih obaveza je učenicima stresan te njihovi stavovi o eventualnim mjerama koje bi im smanjile razinu stresa.

Predmet istraživanja ovog rada je ispitivanje povezanosti između razine školskog opterećenja i različitih aspekata mentalnog zdravlja učenika srednje škole.

Istraživačka pitanja su formirana na sljedeći način: Postoji li povezanost između razine školskog opterećenja i mentalnog zdravlja kod učenika srednjih škola?

Koji dio školskih obaveza učenicima predstavlja najveći problem?

H1 Učenici koji su izloženi većem broju školskih obaveza i ispita pokazuju višu razinu stresa u usporedbi s učenicima koji imaju umjerenije opterećenje.

H2 Pripreme za provjere znanja i određeni predmeti učenicima predstavljaju najveći problem. Ciljevi istraživanja su formulirani kako slijedi:

- Ispitati stanje mentalnog zdravlja učenika.
- Pronaći poveznicu između školskih obaveza i mentalnog zdravlja.
- Odrediti koji dio obaveza predstavlja najveći problem.
- Utvrditi koliko slobodnog vremena učenici provedu na školske obaveze.

Metodologija koja je korištena u istraživanju je metoda prikupljanja podataka putem anketnog upitnika izrađenog na platformi Microsoft Forms te je poveznica na upitnik poslana ispitanicima. Anketni upitnik sadržavao je pitanja o ispitanicima, kao što su dob, spol, prosjek ocjena, stavovi o školskim obavezama i kako poboljšati preopterećenost. Nakon prikupljanja podataka, analiza je provedena korištenjem alata MS Excel.

1. PREGLED DOSADAŠNJIH ISTRAŽIVANJA

Preopterećenost školskim gradivom, brojnim zadaćama i visokim očekivanjima dovodi do povećanih razina stresa, emocionalne iscrpljenosti te smanjenja motivacije za učenje (Zvizdić i Dautbegović, 2020). Učenici često prijavljuju simptome umora, razdražljivosti, apatije, a kod dijela njih javljaju se i znakovi depresije i anksioznosti (Milić i sur., 2023). Istraživanja pokazuju da su hrvatski učenici tijekom pandemije imali više razine depresivnosti i anksioznosti u odnosu na globalni prosjek, a školske obaveze identificirane su kao jedan od glavnih izvora stresa (Vidović i sur., 2024).

Mentalno zdravlje i školski uspjeh dvosmjerno su povezani – učenici s izraženijim emocionalnim teškoćama češće postižu slabije akademske rezultate, dok preveliki akademski pritisak dodatno pogoršava mentalno zdravlje (Koller-Trbović i sur., 2021). Nedostatak privrženosti školi i osjećaja sigurnosti povećava rizik od depresije, anksioznosti i problema u ponašanju.

Ključni rizični čimbenici uključuju pretrpane nastavne planove, previše domaćih zadaća i stroge sustave ocjenjivanja. Više od 60% učenika navodi domaće zadaće kao glavni izvor stresa (Zvizdić i Dautbegović, 2020). Dodatno, nedostatak edukacije nastavnika o upravljanju opterećenjem i velika brojnost razreda pogoršavaju situaciju. Pandemija COVID-19 dodatno je povećala izazove zbog promjena u načinu nastave i svakodnevnim rutinama (Milić i sur., 2023).

Istraživanja ističu važnost programa za jačanje privrženosti školi i odnosa učenik-nastavnik, kao i reforme kurikulumu s ciljem smanjenja preopterećenosti i usmjerenosti na ključne kompetencije (Horvat, 2024). Suradnja roditelja i nastavnika te sustavno praćenje mentalnog zdravlja učenika pokazali su se učinkovitim zaštitnim čimbenicima.

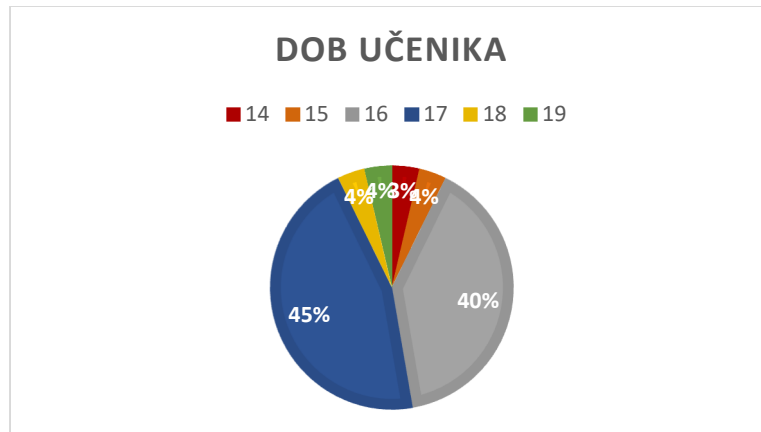
2. ISTRAŽIVANJE

Za potrebe ovog istraživanja korištena je metoda ankete putem online upitnika stvorenog pomoću platforme Microsoft Forms. Putem navedene platforme prikupljeni su osnovni podatci o mentalnom zdravlju učenika opće gimnazije te o njihovom mentalnom zdravlju. Stavovi o navedenom bilo je ispitano pomoću Likertove skale. Istraživanje je provedeno u vremenskom razdoblju od 13. veljače 2025. do 6. ožujka 2025. Nakon prikupljanja podataka, obrađeni su korištenjem aplikacije MS Excel.

2.1. Analiza rezultata istraživanja

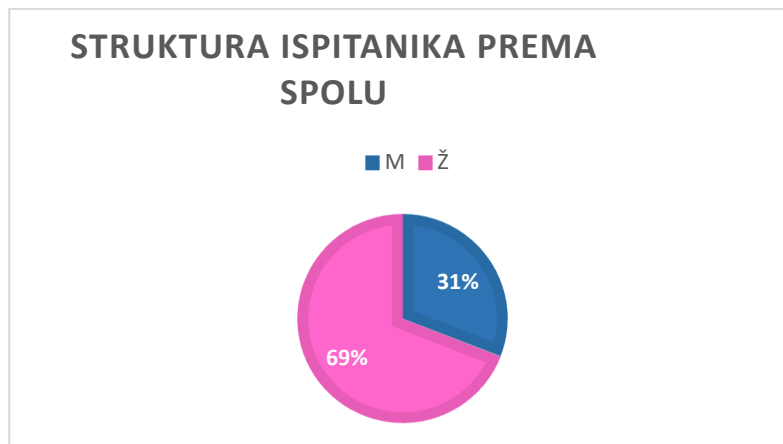
Za potrebe istraživanja korišten je nasumičan uzorak koji se sastojao od 55 ispitanika. Populacija se sastojala od učenika odabrane opće

gimnazije srednjoškolske dobi, 14 do 19 godina. U uzorku 3% učenika ima 14 godina, 4% ima 15, 18 ili 19 godina, 40% ima 16 godina, a 45% ima 17 godina.



Grafikon 1. Struktura ispitanika prema dobi

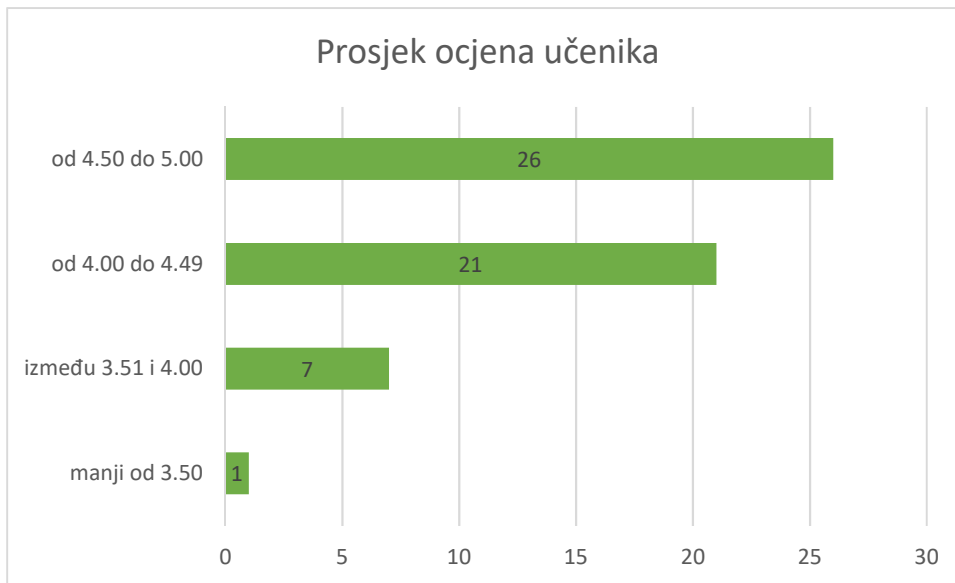
Među 55 ispitanika 69% je ženskog spola, a preostalih 31% muškog je spola.



Grafikon 2. Struktura ispitanika prema spolu

Najviše ispitanih učenika, njih 26, ima prosjek ocjena od 4,50 do 5,00, zatim 21 učenik ima

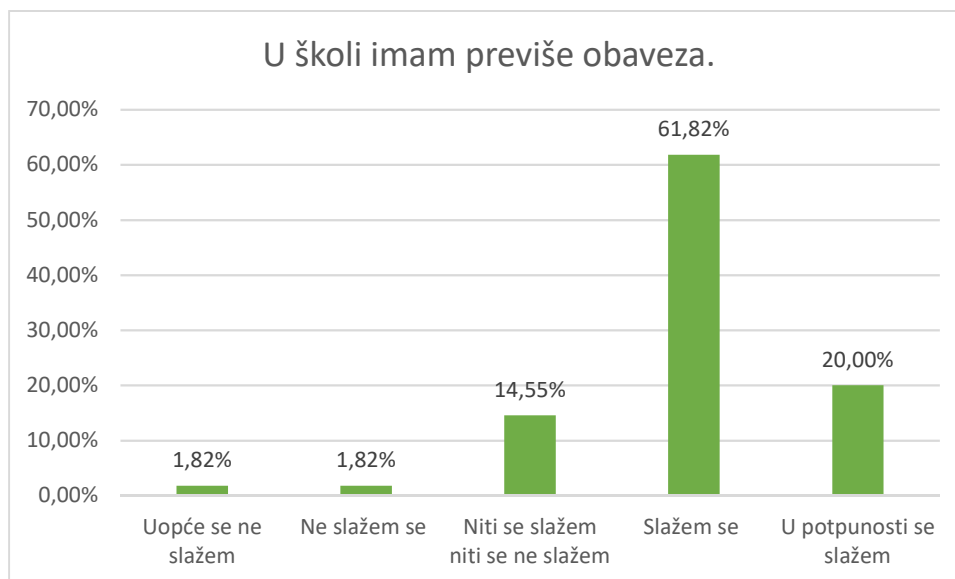
prosjek od 4,00 do 4,49, 7 učenika ima prosjek od 3,51 do 4,00, a 1 učenik ima prosjek manji od 3,50.



Grafikon 3. Grafički prikaz prosjeka ocjena učenika

Više od polovice ispitanika (61.82%) slaže se s tvrdnjom da u školi imaju previše obaveza. Zatim slijedi 20% ispitanika koji se u potpunosti slažu s tvrdnjom, 14.55% koji imaju neutralan stav te

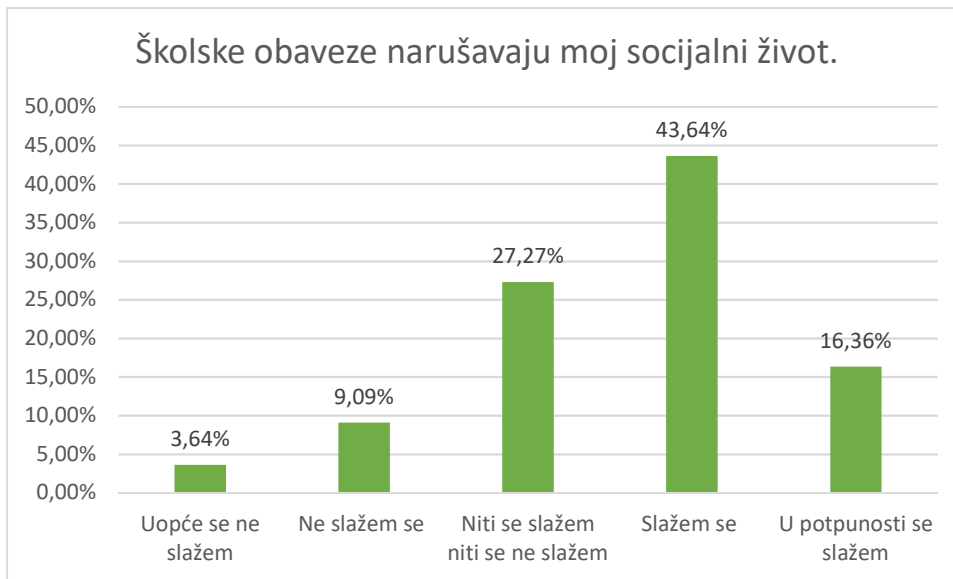
1.82% ispitanika koji se ili ne slažu ili u potpunosti ne slažu s tvrdnjom.



Grafikon 4. Stavovi ispitanika o tvrdnji "U školi imam previše obaveza."

Među ispitanicama 43,64% slaže se s tvrdnjom da u školi imaju previše obaveza, 27,27% ima neutralan stav, 16,36% u potpunosti se slaže s

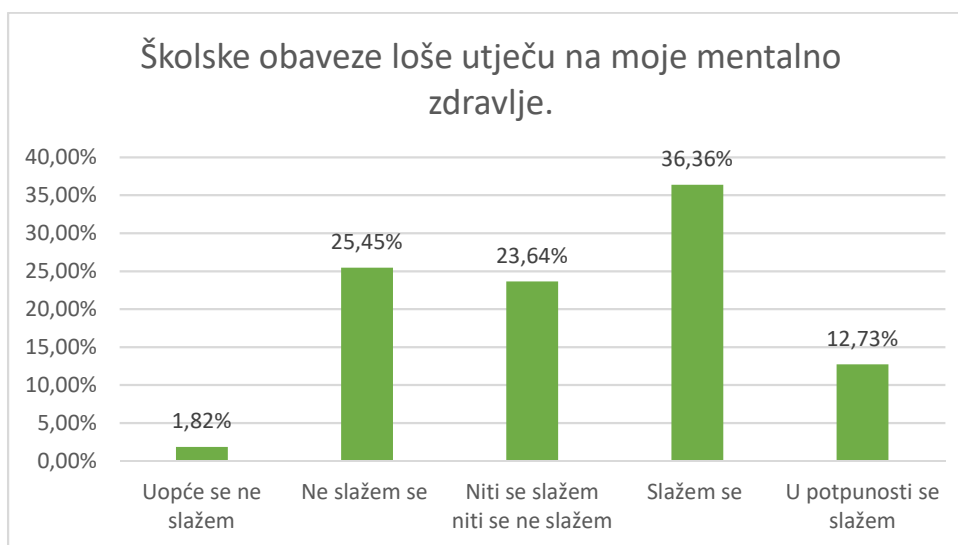
tvrdnjom, 9,09% se ne slaže, a 3,64% ispitanika uopće se ne slaže s tvrdnjom.



Grafikon 5. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Školske obaveze narušavaju moj socijalni život."

36,36% ispitanika slaže se s tvrdnjom da školske obaveze loše utječu na njihovo mentalno zdravlje, 25,45% se ne slaže, 23,64% ispitanika ima neutralan stav prema tvrdnji, 12,73% u potpunosti

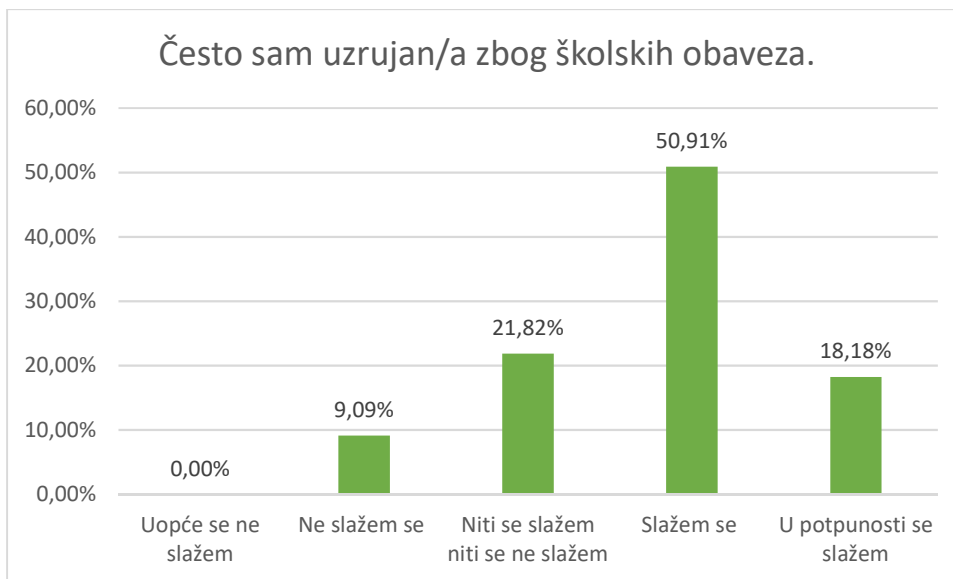
se slaže s tvrdnjom, a 1,82% smatra da školske obaveze ne utječu loše na njihovo mentalno zdravlje.



Grafikon 6. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Školske obaveze loše utječu na moje mentalno zdravlje."

Pola ispitanika (50,91%) slaže se s tvrdnjom da su često uzrujani zbog školskih obaveza, 21,82% ispitanika je neutralno, 18,18% u potpunosti se

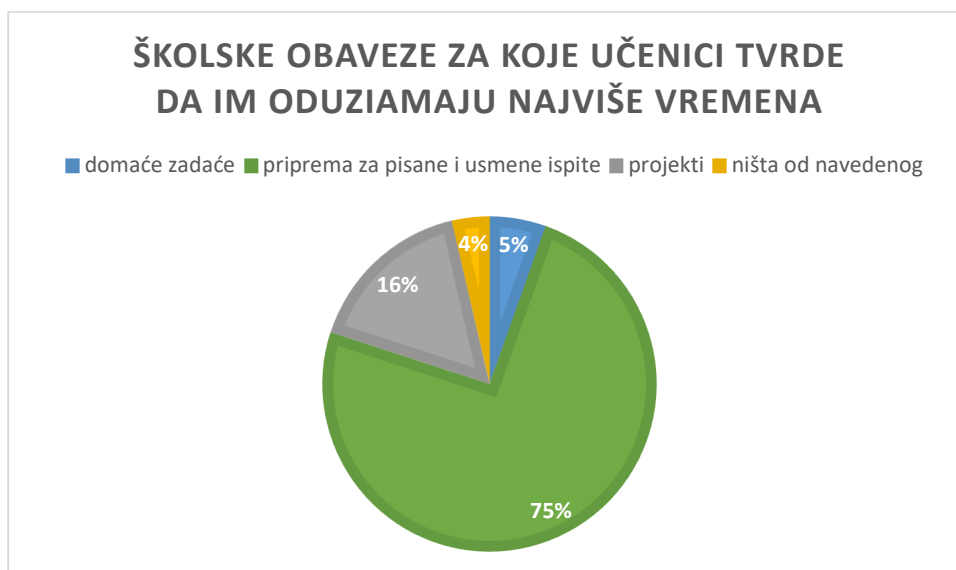
slaže, 9,09% se ne slaže, a niti jedan ispitanika nije odgovorio „uopće se ne slažem“.



Grafikon 7. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Često sam uzrujan/a zbog školskih obaveza."

Trećina (75%) učenika tvrdi da im pripreme za pisane provjere oduzimaju najviše vremena, 16% tvrdi isto za projekte, 5% tvrdi isto za domaće

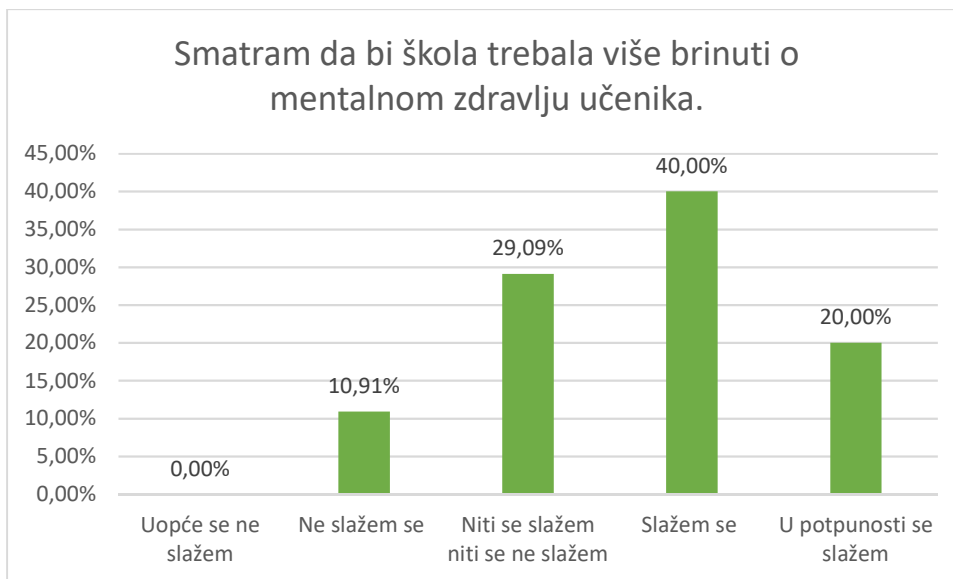
zadaje, a 4% učenika tvrdi da im ništa od navedenog ne oduzima najviše vremena.



Grafikon 8. Grafički prikaz školskih obaveza za koje učenici tvrde da im oduzimaju najviše vremena

O tvrdnji da se škola treba više brinuti o mentalnom zdravlju učenika 40% ispitanika se slaže, 29,09% niti se slaže niti se ne slaže, 20% u

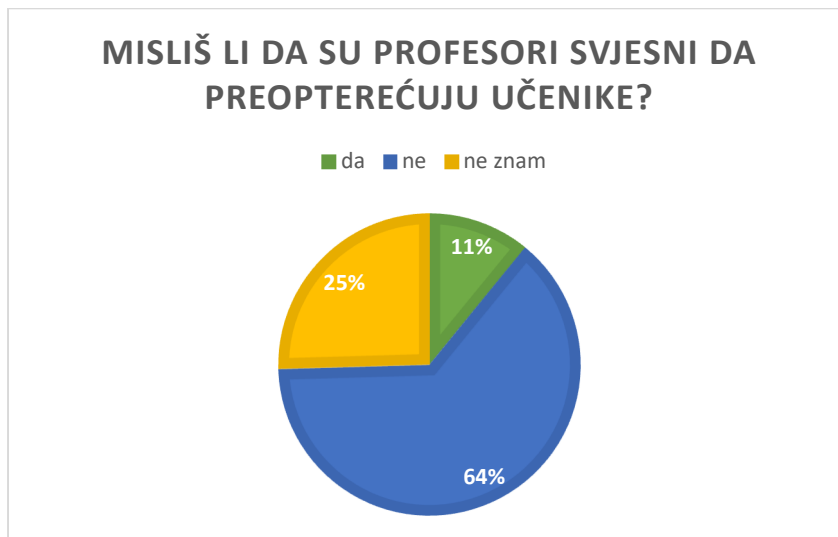
potpunosti se slaže, 10,91% ne slaže se s tvrdnjom te niti jedan ispitanik nije odgovorio da se uopće ne slažu.



Grafikon 9. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Smatram da bi škola trebala više brinuti o mentalnom zdravlju učenika."

Više od pola učenika, 64%, smatra da profesori nisu svjesni da preopterećuju učenike, 11% smatra

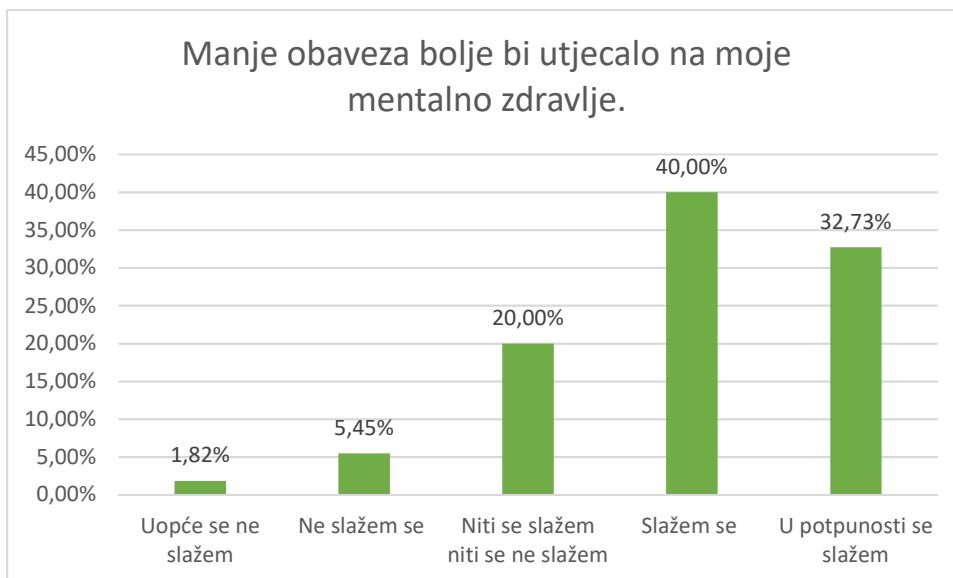
da su svjesni, a 25% nije sigurno.



Grafikon 10. Stavovi učenika o svjesnosti profesora da preopterećuju učenike

Među ispitanicima 1,82% uopće se ne slaže s tvrdnjom da bi manje obaveza bolje utjecalo na njihovo mentalno zdravlje, 5,45% se ne slaže, 20%

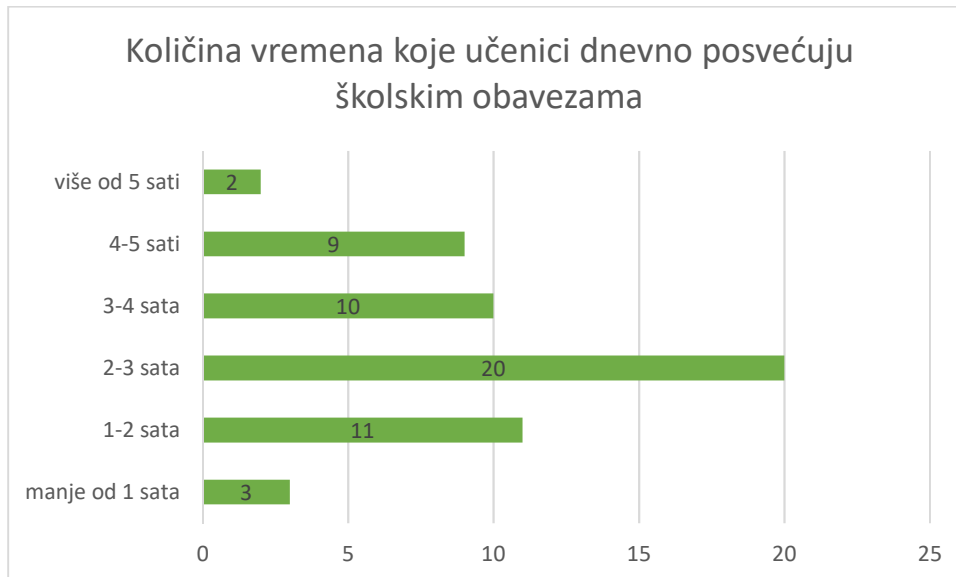
ima neutralan stav, 40% se slaže i 32,73% se u potpunosti slaže.



Grafikon 11. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Manje obaveza bi bolje utjecalo na moje mentalno zdravlje."

Najviše učenika, njih 20, dnevno posvećuje dva do tri sata školskim obavezama, 11 učenika jedan do 2 sata, 10 učenika tri do četiri, 9 učenika četiri do

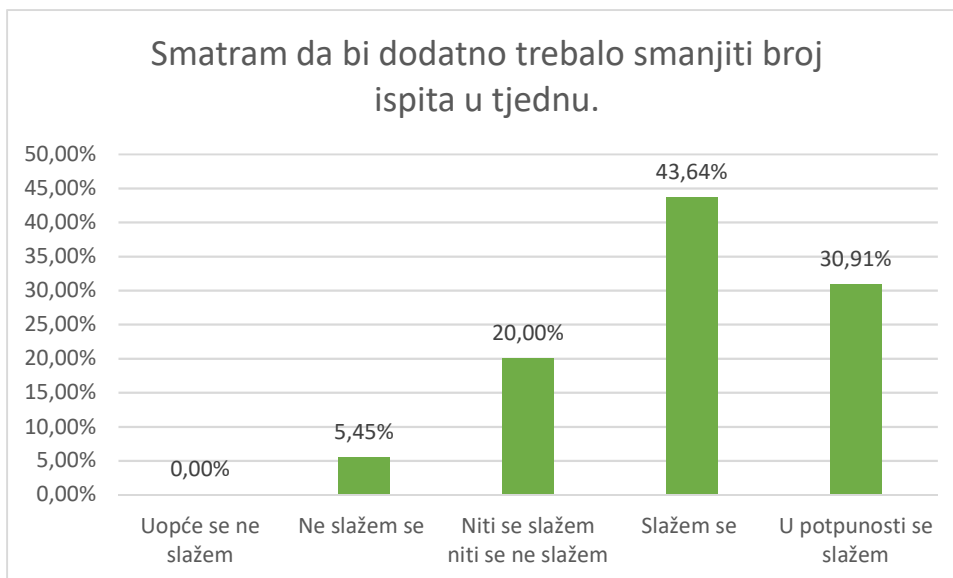
pet, 3 učenika manje od jedan sat, a 2 učenika posvećuje čak pet sati školskim obavezama.



Grafikon 12. Grafički prikaz količine vremena koje učenici posvećuju školskim obavezama

Broj mogućih ispita u tjednu je četiri. Učenici većinom misli da je to previše, 43,64% se slaže, a 30,91% se u potpunosti slaže, 20% ima neutralan

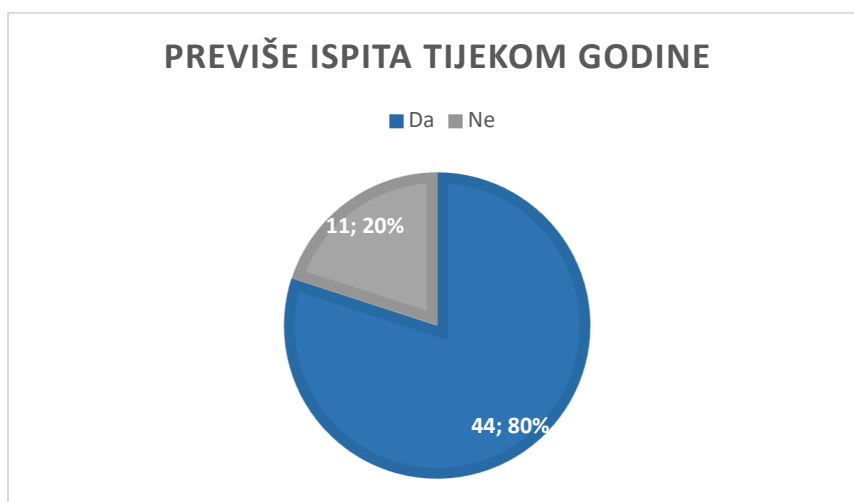
stav, 5,45% se ne slaže. Niti jedan učenik nije označio da se uopće ne slaže.



Grafikon 13. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Smatram da bi dodatno trebalo smanjiti broj ispita u tjednu."

Skoro pola učenika, 44,80%, smatra da imaju previše ispita tijekom školske godine dok ostatak,

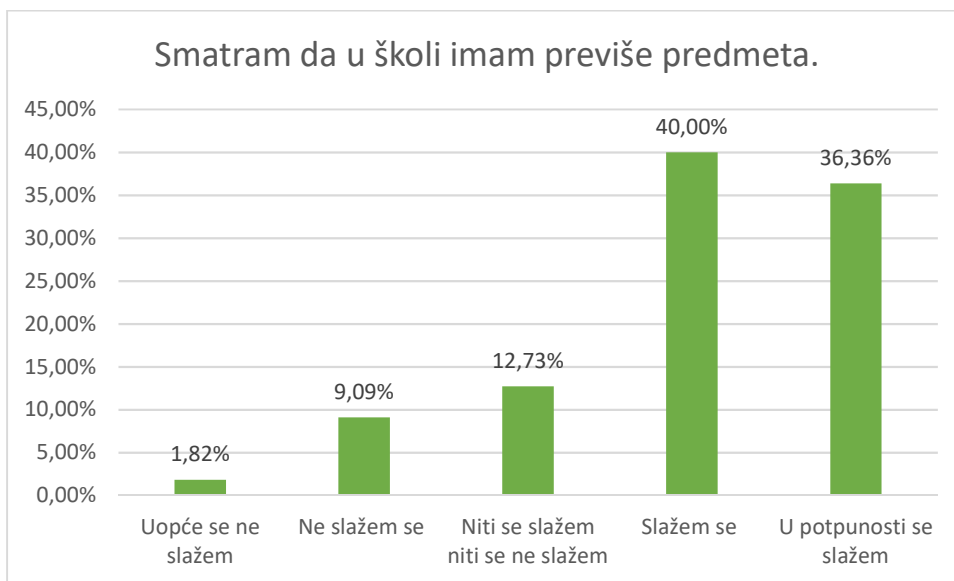
11,20%, ima suprotno mišljenje.



Grafikon 14. Mišljenje učenika o broju ispita tijekom školske godine

Učenici u prvom razredu opće gimnazije imaju 15 obaveznih predmeta, u drugom 16, u trećem 17 i u četvrtom 16. 40% ispitanika se slaže da imaju previše predmeta u školi, 36,36% se u potpunosti

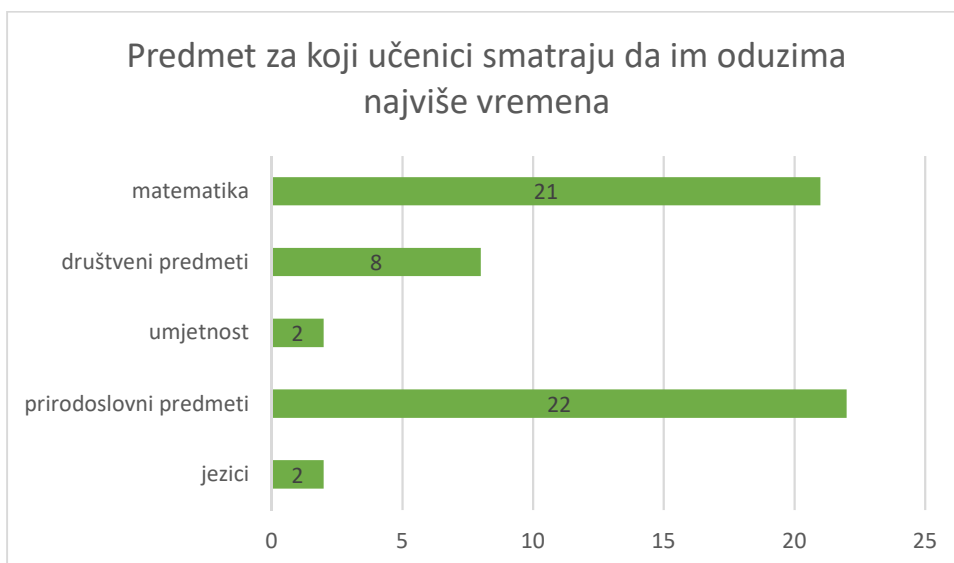
slaže, 12,73% je neutralno, 9,09% se ne slaže i 1,82% se uopće ne slaže.



Grafikon 15. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Smatram da u školi imam previše predmeta."

Najviše učenika, 22, smatra da im prirodoslovni predmeti, u koje se ubrajaju biologija, fizika i kemija, oduzimaju najviše vremena. Zatim slijedi matematika s 21 učenikom. Zatim društveni predmeti, u koje se ubrajaju psihologija,

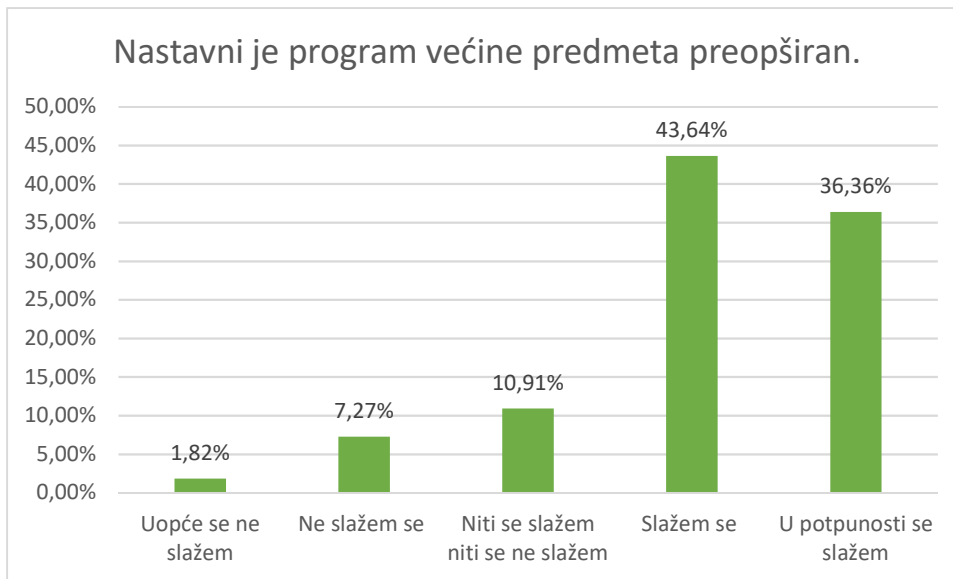
geografija, povijest, filozofija i sociologija, sa 8 učenika. Umjetnost i jezici imaju po dva glasa.



Grafikon 16. Grafički prikaz školskih predmeta za koji učenici smatraju da im oduzima najviše vremena

O tvrdnji da je nastavni program većine predmeta preopširan 43,64% ispitanika se slaže, 36,36% se u

potpunosti slaže, 10,91% ima neutralan stav, 7,27% se ne slaže, a 1,82% uopće se ne slaže.



Grafikon 17. Stavovi ispitanika o tvrdnji "Nastavni je program većine predmeta preopširan."

3. RASPRAVA

Rezultati ovog istraživanja jasno potvrđuju nalaze prethodnih istraživanja koje ukazuju na snažnu povezanost između preopterećenosti školskim obavezama i mentalnog zdravlja učenika. Većina ispitanika (43,64%) slaže se s tvrdnjom da u školi imaju previše obaveza, dok se dodatnih 16,36% u potpunosti slaže, što ukupno čini gotovo dvije trećine učenika koji osjećaju preopterećenost. Ovi podaci su u skladu s istraživanjima Zvizdića i Dautbegovića (2020), koji navode da više od 60% učenika domaće zadaće i školske zahtjeve doživljava kao glavni izvor stresa.

Značajan udio ispitanika (36,36%) slaže se da školske obaveze negativno utječu na njihovo mentalno zdravlje, a dodatnih 12,73% u potpunosti dijeli to mišljenje. Ovi rezultati podupiru nalaze Milića i suradnika (2023) te Vidovića i suradnika (2024), koji su utvrdili povišene razine depresije i anksioznosti kod učenika izloženih velikom akademskom pritisku. Iako 25,45% ispitanika smatra da školske obaveze nemaju loš utjecaj, a 23,64% je neutralno, činjenica da gotovo polovica učenika prepoznaje negativan utjecaj na mentalno zdravlje ukazuje na potrebu za intervencijama i podrškom.

Posebno je zabrinjavajuće što se čak 50,91% ispitanika slaže s tvrdnjom da su često uzrujani zbog školskih obaveza, dok se 18,18% u potpunosti slaže. Ovi rezultati potvrđuju teorijske pretpostavke o emocionalnoj iscrpljenosti i smanjenoj motivaciji kod preopterećenih učenika

(Horvat, 2024; Koller-Trbović i sur., 2021). Samo 9,09% učenika ne slaže se s ovom tvrdnjom, a niti jedan učenik nije naveo da se uopće ne slaže, što dodatno naglašava raširenost ovog problema.

Analiza vremena utrošenog na različite školske aktivnosti pokazuje da većina učenika (75%) najviše vremena posvećuje pripremanju za pisane provjere, dok su projekti i domaće zadaće manje opterećujući. Ovakva raspodjela vremena može dodatno povećati osjećaj pritiska i anksioznosti, osobito u vrijeme kada se provjere znanja intenziviraju. Ovi nalazi podudaraju se s tvrdnjama iz literature da su pretrpani kurikulumi i često ocjenjivanje među glavnim izvorima stresa (Zvizdić i Dautbegović, 2020).

Navedeni rezultati ukazuju na jasnoću da je potrebno sustavno pristupiti problemu preopterećenosti učenika. Preporučuju se reforme nastavnih planova i programa, uvođenje programa za jačanje mentalnog zdravlja te jačanje suradnje između nastavnika, roditelja i stručnih službi u školama. Posebnu pažnju treba posvetiti učenicima koji izražavaju visoke razine stresa i emocionalne iscrpljenosti, kako bi se spriječile dugoročne negativne posljedice na njihovo mentalno zdravlje i akademski uspjeh.

ZAKLJUČAK

Ovo je istraživanje obuhvatilo srednjoškolske učenike odabrane opće gimnazije. Povezanost između mentalnog zdravlja učenika i njihove preopterećenosti školskim obavezama potvrđena

je ovim istraživanjem i zahtijeva ozbiljnu pažnju obrazovnog sustava. Pretjerani pritisak, brojni zadatci, očekivanja te manjak slobodnog vremena mogu dovesti do stresa, anksioznosti, pa čak i depresije kod mladih. Učenici kojima se ne pruža dovoljno podrške u suočavanju sa školskim izazovima često osjećaju pad motivacije i samopouzdanja, što dodatno utječe na njihovo mentalno zdravlje. Stoga je nužno raditi na uravnoteženju školskih obaveza s potrebama učenika za odmorom i razvojem, kao i poticati otvorenu komunikaciju o mentalnom zdravlju u školskom okruženju.

Prva hipoteza koja kaže da učenici koji su izloženi većem broju školskih obaveza i ispita pokazuju višu razinu stresa u usporedbi s učenicima koji imaju umjerenije opterećenje je kroz rezultate istraživanja potvrđena jer je dokazano da su učenici preopterećeni i da imaju previše školskih obaveza. Potvrđena je i druga hipoteza koja kaže da pripreme za provjere znanja i određeni predmeti učenicima predstavljaju najveći problem zato što su učenici izrazili da im pripreme za ispite predstavljaju stresnu situaciju, a što se tiče predmeta najviše vremena im oduzimaju prirodoslovni predmeti poput biologije, fizike i kemije.

Također, ostvareni su ciljevi istraživanja. Jedan od ciljeva bio je ispitati stanje mentalnog zdravlja učenika. Rezultati su pokazali da učenici smatraju

da imaju lošije mentalno zdravlje.

Drugi cilj istraživanja bio je pronaći poveznicu između školskih obaveza i mentalnog zdravlja. Rezultati su pokazali da školske obaveze utječu na mentalno zdravlje učenika i to ne pozitivno.

Treći je cilj bio odrediti koji dio obaveza predstavlja najveći problem. Rezultati su pokazali da pripreme za provjere znanja učenicima predstavlja najveći problem.

Posljednji, odnosno četvrti cilj, bio je utvrditi koliko slobodnog vremena učenici provedu na školske obaveze. Rezultati su pokazali da dosta učenika troši puno svojeg slobodnog vremena na školske obaveze.

Dodatno, rezultati istraživanja pokazali su da učenici smatraju da se profesori i škola ne brinu dovoljno o mentalnom zdravlju učenika.

Ograničenja u ovom istraživanju odnose se na relativno malen uzorak, 55 učenika, te na činjenicu da su ispitani učenici samo jedne srednje škole.

Zaključeno, rezultati istraživanja potvrđuju pretpostavke da preopterećenost školskim obavezama loše utječe na mentalno zdravlje učenika te da bi se više trebalo brinuti o tome. Ovi nalazi ukazuju na potrebu za daljnjim istraživanjem i poboljšanjem obrazovnog sustava tako da zadovolji potrebe učenika.

LITERATURA

1. Horvat, J. (2024) Uloga školske privrženosti u objašnjenju pozitivnog mentalnog zdravlja adolescenata [doktorska disertacija]. Sveučilište u Zagrebu. Dostupno na: <https://zir.nsk.hr/islandora/object/erf:782>
2. Koller-Trbović, N. i sur. (2021) 'Positive Youth Development in Croatia: School and Family Factors Associated With Adolescent Mental Health', *Frontiers in Psychology*, 11, 611169. DOI: 10.3389/fpsyg.2020.611169
3. Milić, J. i sur. (2023) 'Levels of depression, anxiety and subjective happiness among health sciences students in Croatia', *BMC Psychiatry*, 23, 1–10. DOI: 10.1186/s12888-023-04542-0
4. Vidović, S. i sur. (2024) 'Depression, Anxiety, and Stress Symptoms Among Students in Croatia During the COVID-19 Pandemic', *International Journal of Humanities Social Science and Management*, 4(6), str. 883–888. Dostupno na: IJHSSM
5. Zvizdić, S. i Dautbegović, A. (2020) 'Preopterećenost učenika školskim obavezama', *Radovi*, 12(1), str. 105–119. DOI: 10.46352/23036990.2020.105