

Sibela Zvizdić, Amela Dautbegović

PREOPTEREĆENOST UČENIKA ŠKOLSKIM OBAVEZAMA

U savremenom društvu škola bi trebala predstavljati okruženje u kojem će se učenici osjećati sigurno i motivirano za učenje. Učenici trebaju biti optimalno opterećeni kako školskim obavezama tako i zadacima koje imaju poslije školskih časova. Nažalost, evidentna je preopterećenost mnogih učenika na svim razinama obrazovanja. Prenatran dnevni raspored može biti značajan izazov za učenike te dovesti do umora, iscrpljenosti, rastresenosti, potištenosti, visokih razina stresa, bezvoljnosti, površnog i kampanjskog učenja te opće nemotiviranosti. Upravo zbog aktualnosti same problematike, autori ovoga rada pokušali su dati pregled postojećih izvora preopterećenosti učenika. Zahvaljujući većem broju dosadašnjih empirijskih radova, utvrđeni su različiti izvori, ali i određene negativne posljedice preopterećenosti učenika. U radu su predložene i mjere za rasterećenje učenika. Psiholozi uz saradnju s roditeljima učenika te drugim stručnjacima iz obrazovnog sektora mogu doprinijeti u pronalaženju načina da se preveniraju i reduciraju posljedice preopterećenosti. Također, neophodna su empirijska istraživanja o izvorima preopterećenosti učenika u našim školama kako bi se mogle osmisliti naučno utemeljene smjernice za reformu obrazovanja.

Ključne riječi: *preopterećenost učenika, izvori preopterećenosti, posljedice preopterećenosti, mjere rasterećenja*

UVOD

Savremena škola, krojena po mjeri učenika, trebala bi predstavljati kvalitetnu zajednicu koja bi pored realiziranja obrazovnih ciljeva podrazumijevala i brigu o općoj dobrobiti učenika. Škola bi trebala prvenstveno naučiti učenike kako učiti, poticati razvoj stvaralačkog i kritičkog mišljenja te im omogućiti stjecanje temeljnih znanja i vještina odnosno kompetencija, a sve s ciljem osposobljavanja za samostalan i produktivan život u zajednici.

Zapravo, škola bi trebala predstavljati mjesto gdje će učenici rado dolaziti, gdje će se osjećati sigurno, ugodno i kompetentno, mjesto na kojem će biti motivirani za učenje i gdje će imati priliku razumjeti i prigriliti važnost školovanja za samostalan i uspješan život.

Nažalost, stanje u našim školama je bitno drugačije. Iako je zadatak škole optimalno opteretiti učenike tj. pronaći pravu mjeru opterećenja školskim obavezama (Munjiza, 2015), naša su djeca i adolescenti preopterećeni, što može doprinijeti porastu zdravstvenih poteškoća. “Do preopterećenosti učenika dolazi kad obveze učenika u školi i prema školi nisu u skladu s njihovim psihofizičkim sposobnostima... Dugotrajna i represivna preopterećenost učenika može dovesti do narušavanja fizičkoga i psihičkoga zdravlja” (Munjiza, 2015, str. 11). Emerik Munjiza još dodaje da se može govoriti o preopterećenosti učenika ukoliko zahtjevi škole nalažu vremensku prezauzetost i prevelike psihofizičke napore učenika.

Peko – Dubovicki – Varga (2017) navode čak dvije vrste preopterećenosti učenika: 1) *kvantitativna* preopterećenost – koja se javlja kada učenici provode većinu vremena obavljajući zadatke vezane za školu, a pri tome imaju veoma malo slobodnog vremena za zadovoljavanje vlastitih potreba (npr. sport, muzika, hobiji, relaksacija, različite slobodne aktivnosti) na dnevnoj, sedmičnoj ili godišnjoj razini; 2) *kvalitativna* preopterećenost – koja se javlja kada je gradivo preteško, nerazumljivo ili apstraktno za učenike te im za savladavanje gradiva trebaju dodatni časovi u školi i/ili individualna pomoć nastavnika, pomoć roditelja ili čak privatne instrukcije.

Naravno da nisu svi učenici podjednako preopterećeni, tj. postoje individualne razlike među učenicima kada je u pitanju razina opterećenosti. Preopterećenost je najkarakterističnija za one učenike koji učestvuju u mnogim vannastavnim aktivnostima (Peko – Dubovicki – Varga, 2017) te za učenike s umanjnim sposobnostima, a visokim očekivanjima (Jurčić, 2006). Nadalje, Jurčić (2006) ističe da je subjektivno opterećenje nastvom, procijenjeno od strane učenika, veće za učenike 6. razreda, dječake i učenike prigradskih škola, nego za učenike 8. razreda, djevojčice i učenike gradskih škola.

Iz gore navedenog teksta jasno je da se preopterećenost javlja kada zahtjevi iz školskog/akadenskog okruženja prevazilaze tjelesne i mentalne kapacitete učenika. Naime, preopterećenost je karakteristična za djecu i

adolescente koji svakodnevno većinu vremena provode obavljajući zadatke vezane za školu, koji su pod vremenskim pritiskom te za one koji su suočeni sa redundantnim i, za njihov kognitivni uzrast, preteškim i komplikovanim nastavnim sadržajima. Dakle, preopterećenost školom snažan je stresor iz školskog okruženja. Iako postoje i mnogi drugi stresori, tj. izvori stresa u školskom/akademsom kontekstu, poput negativne ocjene ili lošijeg uspjeha od očekivanog, pritisaka i očekivanja unutar obrazovne institucije, testiranja, straha od neuspjeha i ocjenjivanja, nepravednog ocjenjivanja, fizičkih uvjeta unutar škole (buka, temperatura), zatim emocionalne klime u razredu, neadekvatnog ponašanje nastavnika prema učenicima/studentima, nerealnih zahtjeva nastavnika, konflikata s nastavnicima i vršnjacima, konflikata sa roditeljima vezanim za školske obaveze, nasilja u školi, prijelaza iz osnovne u srednju školu, itd. (prema: Rukavina – Nikčević-Milković, 2016), glavna problematika ovoga rada je upravo preopterećenost školskim obavezama budući da u doba djetinjstva i adolescencije, pored mnogih drugih stresora iz školskog, vršnjačkog i obiteljskog konteksta, može imati negativne posljedice na psihofizički razvoj učenika.

IZVORI PREOPTEREĆENOSTI UČENIKA ŠKOLSKIM OBAVEZAMA U ŠKOLI I VAN ŠKOLE

Izvori preopterećenosti učenika su mnogobrojni: preobimni nastavni planovi i programi, udžbenici koji su često neprilagođeni nivou kognitivnog razvoja učenika, prevelik broj učenika u odjeljenju, neadekvatna opremljenost škole, preobimne domaće zadaće, itd.

U skladu s gore navedenim, Munjiza (2015) navodi sljedeće izvore preopterećenosti: prenatrpani nastavni planovi (broj nastavnih predmeta stalno se povećava, pa tako i dnevna, sedmična i godišnja satnica), preopširni nastavni programi koji postaju sve zahtjevniji za učenike, udžbenička literatura čiji se broj, vrsta i obim iz godine u godinu povećavaju, stavovi nastavnika prema nastavnim sadržajima i njihova povećana zahtjevnost pri ocjenjivanju.

Jurčić (2006) navodi sljedeće faktore učenikove preopterećenosti nastvom: nastavnik i njegove kompetencije u radu s učenicima, vrijeme provedeno u školi tj. satnica (učenici su vremenski prezauzeti tokom dana/

sedmice), udžbenici koji su neprilagođeni kognitivnom razvoju učenika (npr. udžbenik za djecu koji je napisan apstraktnim i nerazumljivim stilom), očekivanja roditelja koja često nisu u skladu sa potencijalima djeteta te mnogi drugi indirektni faktori poput uvjeta i stanja u školi (npr. nedostatak opreme, prevelik broj učenika u odjeljenjima i sl.) i uvjeta življenja u obitelji (npr. materijalne i druge prilike obitelji).

Sokol (2005) ističe da domaća zadaća često bespotrebno opterećuje učenike i roditelje i ne postiže svoju svrhu, jer je preobimna, pa se dešava da je umjesto djeteta radi neko drugi, npr. brat/sestra ili roditelj ili se učenik služi prepisivanjem, korištenjem tuđih uradaka. Često se preobimna domaća zadaća zadaje i preko vikenda i tokom praznika kada bi se svi trebali odmarati i posvetiti aktivnostima koje nisu vezane za posao ili školu.

Ne treba zaboraviti ni teške školske torbe koje opterećuju krhko i još nerazvijeno tijelo djeteta. Nadalje, u nekim školama su još uvijek prisutne zastarjele nastavne metode, a od učenika se uglavnom zahtijeva zapamćivanje i puka reprodukcija gradiva, što svakako doprinosi iscrpljenosti, nezadovoljstvu, te svakako i preopterećenosti učenika.

Kada se sagledaju svi navedeni izvori preopterećenosti, očekivano pitanje je: kakve su posljedice preopterećenosti učenika školskim obavezama?

NEGATIVNE POSLJEDICE PREOPTEREĆENOSTI UČENIKA

Preopterećenost učenika na svim razinama obrazovanja, njihov prenatrpan dnevni raspored, koji isključuje mnoge relevantne razvojne zadatke i guši interesovanja, može biti značajan izazov za učenike te dovesti do umora, iscrpljenosti, rastresenosti, potištenosti, visokih razina stresa, bezvoljnosti, površnog učenja i u najgorem slučaju opće nemotiviranosti.

Kralj (2012) ističe tri faze preopterećenosti: 1) faza u kojoj dijete osjeća značajan pritisak, doživljava razočarenje, a vlastitu obeshrabrenost iskazuje tako što postaje zahtjevno, razdražljivo i teško odgojivo; 2) drugu fazu karakteriše izbjegavanje problema od strane djeteta (više spava, ima problema s apetitom, teško izvršava školske obaveze, često je čudljivo uz sniženo raspoloženje i osjećaj bespomoćnosti); 3) treću fazu karakteriše

depresivnost kod djeteta (dijete može postati buntovno uz izrazite teškoće kontrole emocija poput tuge, ljutnje, bijesa, počinje se povlačiti u sebe i sve teže funkcionirati u obitelji, školi, vršnjačkoj grupi).

Peko – Dubovicki – Varga (2017) smatraju da preopterećenost može interferirati s učenjem te tako djelovati kontraproduktivno na razvoj i stjecanje ključnih učenikovih vještina i kompetencija općenito. Utvrđeno je da će učenici koji su preopterećeni imati manje entuzijazma za učenje (Helm i sur., 2016; prema: Peko – Dubovicki – Varga, 2017).

Slaba uključenost/angažiranost učenika u školi baš kao i negativna iskustva u školi, alijeniraju mladog čovjeka od društva te povećavaju šanse za pojavu bihevioralnih problema. Vrlo često učenici koji su preopterećeni školskim aktivnostima i zadacima, pronalaze načine da izbjegnu svoje obaveze. Škola tako postaje izvor učenikovih frustracija, neuspjeha, koji ga posljedično koče u nastojanjima da savlada izazove koje škola postavlja pred njega.

Geisz – Nakashian (2018; prema: Luthar – Suh – Ebbert – Kumar, 2020) ističu da je vremenski pritisak povezan s višim razinama stresa i lošijim blagostanjem u obrazovnim institucijama. Markuš (2009) ističe da učenici percipiraju školu kao sredinu koja obiluje stresom te da je zbog toga preopterećenost učenika drugi najčešći razlog izostajanja iz škole. Zapravo, izostanci su samo jedan od neadekvatnih načina suočavanja učenika sa stresorima koji postoje u školskom kontekstu, a kako školovanje i preopterećenost traju dugi niz godina, moguće je da učenici usvoje izbjegavanje kao način suočavanja sa svim životnim problemima, što, dakle, može postati model ponašanja karakterističan za njih. S druge strane, izostanci iz škole ne moraju nužno imati izrazito negativan efekat budući da neki učenici smatraju da je bolje izostati iz škole i to vrijeme iskoristiti za intenzivnije učenje (za što često imaju podršku od roditelja), te na taj način izbjeći dodatno iscrpljivanje i lošu ocjenu, koja u konačnici ima efekta na završnu, zaključnu ocjenu (Markuš, 2009). Nažalost, u ovakvim okolnostima svrha obrazovanja postaje ocjena, kojoj se sve prilagođava, a ne ono što bi trebalo da bude cilj – usmjerenost na učenje i ovladavanje školskim zadacima, što je po pravilu praćeno zadovoljstvom i osjećajem ponosa zbog usvojenih znanja i vještina te povećanjem osjećaja kompetentnosti, samoeфикаsnosti i intrinzične motivacije za savladavanje narednih obrazovnih izazova.

Faktori kao što su učenikova nenaklonjenost školi, nasilje ili osjećaj da je školski rad veoma težak povezani su sa izostancima sa nastave. Na temelju rezultata istraživanja, većinom provedenih u srednjim školama, slaba prisutnost učenika na nastavi (izostajanje uz roditeljski pristanak ili njihovo znanje) povezuje se s antisocijalnim ponašanjem učenika, anksioznošću, niskim akademskim postignućem te slabim ishodima u budućnosti (zapošljavanje, odnosi u odrasloj dobi i kriminal) (Reid, 1999, 2002; prema: Sheppard, 2007).

Evidentno je da preopterećenost rezultira narušenim tjelesnim i mentalnim zdravljem učenika. U istraživanju sa 4317 adolescenata iz deset srednjih škola utvrđeno je da su učenici, koji su radili domaću zadaću u prosjeku više od tri sata svake noći, izvještavali o više stresa u školi, više fizičkih i zdravstvenih problema uključujući i nedostatak sna, te o nedostatku balansa u njihovim životima (nisu imali slobodnog vremena za prijatelje, obitelj i druge zanimljive aktivnosti) (Galloway – Conner – Pope, 2013).

Ne treba zanemariti činjenicu da je djeci osnovnoškolskog uzrasta potrebno u prosjeku 10 do 11 sati sna, a starijoj djeci 8 do 9 sati sna. Također, potrebno je i da imaju slobodnog vremena za igranje na otvorenom, za druženje s vršnjacima, učestvovanje u raznim socijalnim interakcijama i dešavanjima. Zapravo, pored školskih i organiziranih vannastavnih aktivnosti i obaveza, djeca bi trebala imati dovoljno slobodnog vremena za igru, hobije, rekreaciju, razonodu i druge slobodne aktivnosti po vlastitom izboru, kao i korektnu izmjenu rada i odmora – i djeci je neophodan dnevni, sedmični, mjesečni i godišnji odmor baš kao i odraslima (Munjiza, 2015). Nažalost, manja količina sna od neophodnog karakteristična je za ovaj uzrast s obzirom na to da djeca imaju sve manje slobodnog vremena zbog nagomilanih obaveza poslije škole (pisanje domaćih zadaća, odlazak na sportski trening, odlazak na kurs stranog jezika, vježbanje na instrumentu ili pak odlazak u muzičku školu, učešće u nekim radionicama za djecu i mlade i sl.). Upravo zbog nedovoljno sna i/ili problema sa spavanjem, kod djece se mogu pojaviti česte promjene raspoloženja, poteškoće u ponašanju, kognitivni problemi koji opet mogu utjecati na djetetovu sposobnost učenja u školi (Crnković, 2008). Dakle, preopterećenost djece ne omogućava dovoljno odmora i sna za djecu, a opet nedostatak sna i problemi sa spavanjem te posljedična rastresenost, iscrpljenost, umor i glavobolje uz konstantnu preopterećenost i emocionalnu uznemirenost učenika opet

negativno djeluju na djetetovu uspješnost u školi, njegovo zadovoljstvo sobom, školom i životom općenito. Zato škola postaje izvor stresa i neugode umjesto da predstavlja pozitivno mjesto koje nudi prilike za učenje te pravilan psihofizički rast i razvoj svakog djeteta.

U okviru nekoliko istraživanja ispitivana je percepcija okidača glavobolja – tačnije migrena – m adolescenata te su kao najčešći okidači navedeni: stres, nedostatak sna i faktori iz okruženja (Gordon – Dooley – Wood, 2004; Visudtibhan – Siripornpanich – Khongkhatithum, 2007; Chakravarty – Mukherjee – Roy, 2009; Neut – Fily – Cuvellier – Valle'e, 2012; prema: Milde-Busch – Straube – Heinen – Von Kries, 2012). Na temelju rezultata istraživanja autora Milde-Busch – Straube – Heinen – Von Kries (2012) utvrđeno je da adolescenti (uzrasta od 14 do 20 godina), koji su patili od glavobolja, pretpostavljaju da *stres, nedostatak sna, velika količina školskog rada, nedostatak bezalkoholnih pića* te vremenske i klimatske promjene mogu prouzrokovati njihove glavobolje.

Nadalje, autori Chraif – Anitei (2012) ističu da su preopterećenost domaćim zadaćama i dodatnim aktivnostima značajni prediktori mentalnog i tjelesnog zdravlja srednjoškolaca iz Rumunije. Navode da mladi koji su više patili od glavobolja, vrtoglavica, visokog pritiska i senzacija gušenja, ujedno su i više sati provodili u aktivnostima vezanim za školske obaveze, a na štetu svog slobodnog vremena provedenog sa prijateljima, u igrama na otvorenom te nekih drugih socijalizirajućih aktivnosti bitnih za taj uzrast.

U istraživanju u Hrvatskoj, provedenom sa oko 300 učenika iz viših razreda osnovne škole, utvrđeno je da je najveći broj učenika u posljednja tri mjeseca doživio školske godine: *manjak energije i umor* (72,7%), *glavobolje* (68,7%), *mučninu* (56,1%), *prekomjerno znojenje* (53,2%) (Vulić-Prtorić i sur., 2008; prema: Dautbegović – Zvizdić, 2016).

Prema rezultatima istraživanja provedenog u Kantonu Sarajevo sa mlađim adolescentima utvrđeno je da učenici koji procjenjuju veću razinu opterećenja u školi manifestiraju i veći broj psihosomatskih reakcija, odnosno da je *učenikov doživljaj opterećenja u školi* pozitivno povezan sa razinom psihosomatskih reakcija (Dautbegović – Zvizdić, 2016). Također, najveći broj mlađih adolescenata naveli su da su u posljednjih 15 dana patili od *glavobolje*, dok je veći broj učenika naveo i *bolove u stomaku*, a upravo

glavobolje i stomačne tegobe mogu se tretirati kao *psihosomatske reakcije* adolescenta.

Djevojčice šestih razreda i dječaci osmih razreda najvulnerabilniji su na preopterećenost (Kralj, 2012), a što ima veze i sa adolescentnim periodom i razvojnim zadacima i izazovima koji prate taj period života.

Ni studentska populacija nije imuna na efekte preopterećenosti. Naime, akademska preopterećenost studenata prve godine studija usljed konstantnih, svakodnevnih akademskih zadataka, zahtjeva i obaveza te usljed, s jedne strane, potcjenjivanja potrebnog vremena za učenje, čitanje, pripremu za predavanja i rada na zadacima i, s druge strane, precjenjivanja vlastitih akademskih vještina i sposobnosti, za posljedicu može imati lošiju akademsku prilagodbu studenata (Kamel, 2018).

Kada su u pitanju zdravstvene posljedice uzrokovane preopterećenošću školskim radom te radom na školskim zadacima poslije vremena provedenog u školi (pa čak i vikendima te za vrijeme praznika), jasno je da veliko, nepravilno i dugoročno opterećenje miškulature zbog sjedećih navika, manjka fizičkih aktivnosti te teških dječijih torbi svakako rezultira zdravstvenim tegobama poput bržeg umaranja djeteta, bolova u mišićima i kostima, iscrpljenosti te dugoročnih problema u vidu deformacija kičme poput skolioze (odstupanje od normalne zakrivljenosti kičme), kifoze (pogrbljenosti) i lordoze (najčešće deformacije kičme koja pogađa lumbosakralni dio tj. donji dio leđa). Iako bi školska torba trebala biti primjerena uzrastu i težini djeteta (može biti teška 5–10% tjelesne težine djeteta), ipak je danas školska torba preteška zbog velikog broja udžbenika koje još uvijek većina djece svakodnevno moraju nositi u školu. Teške školske torbe uzrokuju stres čitave kičme, leđa i ramena, izazivajući bol u mišićima, umor i naprezanje. Pod posebnim rizikom su školska djeca uzrasta 12–14 godina budući da je upravo u tom periodu kičma u kritičnoj fazi razvoja (Cynthia – Burstein, 2016; prema: El-Nagar – Mady, 2017). Prema rezultatima epidemiološkog istraživanja – bol u leđima/vratu može imati negativan efekat na dnevne aktivnosti adolescenata poput npr. fizičke aktivnosti i koncentracije za učenje (Drozda – Lewandowski – Gorski, 2011; prema: El-Nagar – Mady, 2017).

Junuzović-Kaljić (2018; prema: Dizdarević – Zvizdić – Junuzović-Kaljić – Topalčević, 2018) ističe da dugo sjedenje učenika (4–5 sati dnevno) na

tvrdim školskim stolicama, koje ergonomski nisu prilagođene djeci različite visine i kilaže, rezultira osjećajem boli u leđima, što izaziva pogrbljen položaj i općenito loše držanje ili loš stav tijela. Loše držanje tijela izaziva bolove u leđnim mišićima, spuštenu ramena, glavobolje, ali i ozbiljnije bolove u kičmi, poremećaj zglobova te disfunkcionalnost kičme.

MJERE ZA RASTEREĆENJE UČENIKA TE REDUCIRANJE POSLJEDICA PREOPTEREĆENOSTI

Budući da je fenomen preopterećenosti učenika star više od stotinu godina i još uvijek je aktuelan, često su najavljivane razne mjere rasterećenja učenika, koje nažalost nikada nisu zaživjele u školskoj praksi. Tako Munjiza (2015, str. 14) predlaže sljedeće smjernice za rasterećenje učenika: "... redukcija nastavnih predmeta i njihove satnice, integracija sadržaja po nastavnim područjima, smanjivanje opsega i dubine sadržaja, različita usvojenost sadržaja (prepoznavanje, reprodukcija i automatizacija), egzemplarna nastava i druge savremenije didaktičko-metodičke strategije."

Budući da su interesi učenika usko vezani s motivacijom za učenje, a kako navodi Pahljina-Reinić (2014) i pozitivno djeluju na kvantitetu i razinu učenja, nameće se zaključak da je cilj prepoznavanje učenikovih individualnih potreba, interesa i mogućnosti u učenju. Rasterećenje učenika moglo bi se postići kvalitetnijom i zanimljivijom nastavom, koja će biti prilagođena za svakog učenika.

Nadalje, autorice Bubić – Goreta (2015) ističu važnost učenikove percipirane akademske kontrole, koja je pozitivno povezana s više pozitivnih emocija, zadovoljstvom školom i općenito zadovoljstvom životom. Stoga je neophodno obezbijediti uvjete u školi i van škole koji će učenicima omogućiti prilike ciljano usmjerene na jačanje uvjerenja da mogu kontrolirati svoj uspjeh i da su upravo oni zaslužni za postignuti školski uspjeh.

Sve navedene mjere trebale bi povećati vezanost učenika za školu, a koja je vrlo značajna budući da je utvrđeno da je povezana s boljim školskim uspjehom, višom razinom samopouzdanja i motivacijom za učenje, zadržavanjem u obrazovanju, češćim učešćem u vannastavnim aktivnostima (Thompson, 2006; Waters – Cross – Runions, 2009; prema: Roviš – Bezinović, 2011) te sa boljim fizičkim zdravljem (Roviš – Bezinović, 2011).

Psiholozi uz saradnju s roditeljima učenika te drugim stručnjacima iz oblasti obrazovanja mogu doprinijeti u pronalaženju načina da se prevaziđu posljedice preopterećenosti po tjelesno i mentalno zdravlje učenika. Neophodno je planiranje i provođenje istraživanja o izvorima preopterećenosti učenika u našim školama kako bi se mogle osmisliti naučno utemeljene smjernice i prijedlozi za reformu obrazovanja. Zapravo, naponi stručnjaka iz obrazovnog sektora trebaju ići u smjeru osiguravanja uvjeta u školi za optimalno opterećenje učenika koje je u skladu s njihovim individualnim potrebama, interesima i psihofizičkim mogućnostima, a sve s ciljem obrazovanja zdravije, zadovoljnije i općenito sretnije ličnosti učenika.

LITERATURA

1. Bubić, A. i Goreta, I., 2015. "Akademske i socijalne odrednice općeg zadovoljstva školom". *Psihologijske teme*, 24, (3), str. 473–493.
2. Chraif, M. i Anitei, M., 2012. "Overload Learning, attachment, and coping styles predictors of mental and physical health of teenage high school students in Romania". *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 69, str. 1942–1846.
3. Crnković, M., 2008. *Kako uvesti pravila spavanja* (online). Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. Dostupno na: <https://www.poliklinika-djeca.hr/za-roditelje/razvoj-djece/kako-uvesti-pravila-spavanja/> [14. 6. 2020]
4. Dautbegović, A. i Zvizdić, S., 2016. "Opterećenja u školi i obiteljska podrška kao determinante psihosomatskih reakcija mlađih adolescenata". Zbornik radova sa naučno-stručnog skupa 3. *Sarajevski dani psihologije*, Sarajevo, str. 31–49.
5. Dizdarević, L., Zvizdić, S., Junuzović-Kaljić, A. i Topalčević, B., 2018. "Digitalna i vizuelna transformacija informatičkog kabineta". Prva međunarodna konferencija *Obrazovanje i informacione tehnologije: novi pogledi i izazovi*. Sarajevo, 24. 9. 2018.
6. El-Nagar i Mady, 2017. "School Bag Usage, Postural and Behavioral Habits and Its Effects on Back Pain Occurrence Among School Children". *American Journal of Nursing Science*, 6 (3), str. 218–231.
7. Galloway, M., Conner, J. i Pope, D., 2013. "Nonacademic Effects of Homework in Privileged, High-Performing High Schools". *The Journal of Experimental Education*, 81 (4), str. 490–510.

8. Jurčić, M., 2006. "Učeničko opterećenje nastavom i razredno-nastavno ozračje". *Odgojne znanosti*, vol. 8, br. 2, str. 329–346.
9. Kamel, O. M., 2018. "Academic Overload, Self-Efficacy and Perceived Social Support as Predictors of Academic Adjustment Among First Year University Students". *International Journal of Psycho-Educational Sciences*, Vol. 7 (1), str. 86–93.
10. Kralj, D. (2012). *Djeca i preopterećenost obavezama* (online). Zagreb: Poliklinika za zaštitu djece i mladih grada Zagreba. Dostupno na: <https://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno teme/djeca-i-preopterecenost-obavezama/> [15. 3. 2019]
11. Luthar, S. S., Suh, B. C., Ebbert, A. M. i Kumar, N. L., 2020. "Students in High-Achieving Schools: Perils of Pressures to be "Standouts". *Adversity and Resilience Science*, 1, str. 135–147.
12. Markuš, M., 2009. "Psihosocijalne determinante školskih izostanaka". *Napredak*, 150 (2), str. 154–167.
13. Milde-Busch, A., Straube, A., Heinen, F. i von Kries, R., 2012. "Identified risk factors and adolescents' beliefs about triggers for headaches: results from a cross-sectional study". *Headache Pain*, 13 (8), str. 639–643.
14. Munjiza, E., 2015. "Preopterećenje učenika uvjetovano opsegom udžbeničke literature i sposobnošću čitanja". *Život i škola*, Vol. LXI, No. 1, str. 11–21.
15. Pahljina-Reinić, R., 2014. "Interes, učenje i postignuće". *Psihologijske teme*, 23 (3), str. 461–480.
16. Peko, A., Dubovicki, S. i Varga, R., 2017. "The (re)construction of student overload in the Croatian context". *Journal of Contemporary Educational Studies*, No. 2, Vol. 68 (134), str. 164–179.
17. Roviš, D. i Bezinović, P., 2011. "Vezanost za školu – analiza privrženosti školi i predanosti školskim obavezama kod srednjoškolaca". *Sociologija i prostor*, 49, 190 (2), str. 185–208.
18. Rukavina, M. i Nikčević-Milković, A., 2016. "Adolescenti i školski stres". *Acta Iadertina*, 13/2, str. 159–169.
19. Sheppard, A., 2007. "An approach to understanding school attendance difficulties: Pupils' perceptions of parental behaviour in response to their requests to be absent from school". *Emotional and Behavioural Difficulties*, Vol. 12, No. 4, str. 349–363.
20. Sokol, S., 2005. "Svrha domaćih zadaća u osnovnoj školi". *Život i škola*, br. 13/1, 106–117.

STUDENTS OVERLOAD WITH SCHOOL DUTIES

Summary

School in the modern society should provide an environment for students to feel safe and motivated for learning. There should be an optimal student workload with the schoolwork as well as with the homework. Unfortunately, student overload at all levels of education has been evident. Their overloaded schedule presents a significant challenge and may cause fatigue, exhaustion, distraction, mope, high levels of stress, apathy, superficially and campaign learning, and general lack of motivation. Due to the topicality of the issue, the authors of this paper have tried to offer a review of the sources of the student overload. Different sources, as well as negative consequences of student overload have been determined based on a significant number of empirical works so far. The article also suggests measures to relieve students. Psychologists, in cooperation with the students' parents and experts from other branches of the education sector, can contribute in finding a way to prevent and reduce consequences of the overload. Empirical studies about sources of student overload are also necessary to determine evidence based guidelines for the education reform.

Key words: *student overload, sources of student overload, consequences of the student overload, relief measures*