

Obrtna tehnička škola  
Split

PSIHOLOŠKI ASPEKTI ONLINE NASTAVE

Stručna služba:

Marijana Petrić Maršić, psihologinja

Sanja Novak, psihologinja

Marina Skelin, defektologinja

Ružica Vorgić Krvavica, pedagoginja

Split, 18.5.2020.

## SADRŽAJ:

1.0 UVOD	3
2.0 METODA	5
2.1 SUDIONICI	5
2.2 INSTRUMENTARIJ	5
2.3 POSTUPAK	5
3.0 REZULTATI	6
3.1 MOTIVACIJA	6
3.2 KONCENTRACIJA	8
3.3 EMOCIJE	9
3.4 POVRATNA INFORMACIJA NASTAVNIKA	13
4.0 INTERPRETACIJA	15
4.1 MOTIVACIJA	15
4.2 KONCENTRACIJA	16
4.3 EMOCIJE	17
4.4 POVRATNA INFORMACIJA NASTAVNIKA	19
5.0 ZAKLJUČAK	20
6.0 LITERATURA	21
7.0 PRILOZI	22
7.1. Anketa Psihološki aspekti online nastave	22

## 1.0 UVOD

Online nastava u obrazovanju postaje sve prisutnija i važnija međutim počele su se pojavljivati sumnje koliko je ona u stvari učinkovita – ima veze sa ljudskom interakcijom koja uključuje brojne emocionalne procese. Unatoč tome danas je online učenje postalo vrijedan alat u modernoj praksi, a koriste ga privatne i javne organizacije. Brojna su istraživanja pokazala kako se uz učenje na daljinu vežu brojni problemi: stav učitelja prema nastavi na daljinu, metode poučavanja koje su drugačije i nastavnici ih moraju usvojiti, cijena takve nastave, a posebno činjenica da učenicima online nastava često nije draga. Analize su pokazale kako su kod nastave na daljinu česte mentalne i emocionalne prepreke (Juutinen and Saariluoma 2006).

Emocije tvore primitivne sisteme i imaju odlučujuću ulogu u odlučivanju i oblikovanju prioriteta te stvaranju odnosa sa vanjskim svijetom – one mogu objasniti zašto je pojedinac izabrao neko ponašanje, a neko odbacio. Dakle, emocije su ključne kada razmišljamo o mentalnim (psihološkim, emocionalnim) preprekama kod online nastave. Istraživanja su pokazala da online nastava može kod učenika izazvati frustraciju, zbunjenost pa čak i smanjiti volju za učenjem (Zhang, Zhao et al. 2004).

Da su emocije ključna komponenta učenja na daljinu dokazuje činjenica o važnosti uloge emocija u klasičnoj nastavi kao i doživljavanje neuspjeh i frustracija kod korištenja računalne tehnologije (Meyer, 2006).

Nastava na daljinu odvija se u mnogo kompleksnijoj okolini nego klasičan oblik nastave. Da bi učenik uspješno savladao tu okolinu, važno je da može upravljati sa tri glavne (percepcija, emocije, samoregulacija), odnosno devet specifičnih osobnih i praktičnih vještina i sposobnosti: kognitivne sposobnosti, vještina korištenja Interneta, samosvijest, uvjerenja, motivacija, anksioznost, samoopažanje, koncentracija i upravljanje vremenom (Meng Jung, 2009.). Radi se o vještinama koje su u najvećoj mjeri posljedica maturacije i iskustva te možemo zaključiti kako je online nastava ipak primjerenija za starije učenike. Pitanje je koliko možemo očekivati da su sve ove vještine već dovoljno razvijene kod srednjoškolskih učenika? Sigurno nisu, ne sve i ne kod svih učenika. Stoga, imajući to na umu potrebno je da u učenju na daljinu nastavnik prilagodi svoja očekivanja od učenika te osvijestiti da se učenici nalaze u razvojnoj fazi u kojoj je potrebno poticati razvoj spomenutih vještina te sukladno tome prilagoditi neke od obrazovnih online zahtjeva (Monavar Yazdi, Zandkarimi, 2013.).

Uspjeh kod upotrebe računala i uspjeh u izvršavanju zadataka generira osjećaj ponosa dok neuspjeh stvara frustraciju. Izlazeći iz toga možemo očekivati da su učenici koji ne zadovoljavaju zahtjevima nastave na daljinu te s otporom pristupaju nastavi na daljinu, a nižu

neuspjehe u svladavanju njenih zahtjeva, ranjiva grupa koja potencijalno može razviti psihičke poteškoće. S obzirom na epidemiološku situaciju, nesigurnost oko toga kako će izgledati budućnost, nastavak obrazovanja, svakodnevni život, briga o očuvanju mentalnog zdravlja mladih bi trebala biti prioritet; tako možemo prevenirati razvoj brojnih psihičkih poteškoća kasnije. Nastavnici bi u procesu nastave na daljinu trebali imati u vidu ovaj rizični potencijal narušavanja mentalnog zdravlja mladih te online nastavu prilagoditi mogućnostima i sposobnostima učenika.

## 2.0 METODA

### 2.1 SUDIONICI

U istraživanje su bili uključeni učenici Obrtne tehničke škole. Anketu je ispunilo 86 % učenika (N=514).

### 2.2 INSTRUMENTARIJ

Podatke smo prikupljali pomoću ankete Psihološki aspekti online nastave koja je sastavljena za potrebe ovog istraživanja. Anketa sadrži 22 čestice od čega je 8 čestica otvorenog tipa. Anketa je oblikovana tako da istražuje utjecaj online nastave na četiri područja: motivacija, emocije, koncentracija i utjecaj povratne informacije nastavnika na učenika.

Anketa se nalazi u Prilogu 1.

### 2.3 POSTUPAK

1. Oblikovanje ankete te njena izrada u Google forms obliku.
2. Učenici su anketu ispunjavali online. Anketa je postavljena u Stream virtualnih učionica nakon čega su učenici dobili poziv da pristupe ispunjavanju ankete. Rok za ispunjavanje ankete bio je od 8.5.2020. do 13.5.2020.
3. Nakon zaključenja razdoblja, rezultati su preuzeti te je započela obrada podataka.

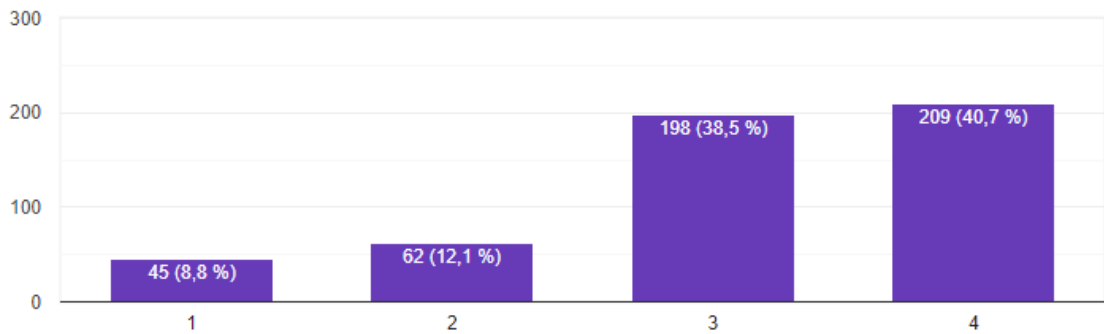
### 3.0 REZULTATI

#### 3.1 MOTIVACIJA

Histogram 1. Postotak i frekvencija učenika kojima se nastava na daljinu (ne)sviđa.

Sviđa mi se nastava na daljinu.

514 odgovora



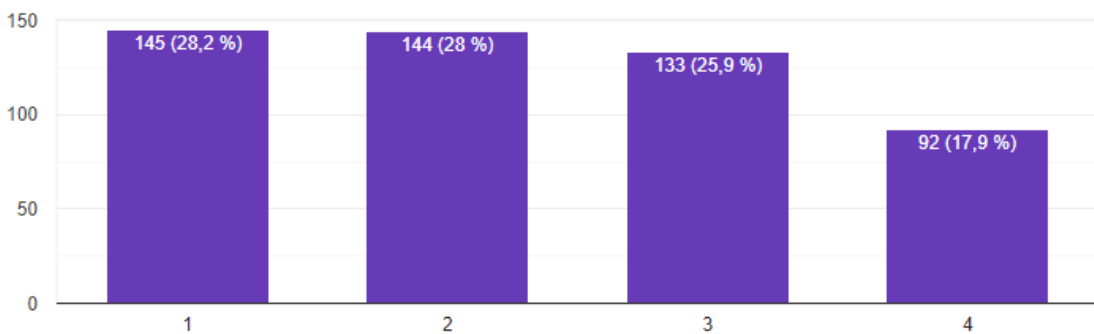
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

Histogram 2. Procjena motivacije kod učenja na daljinu.

Imam manje volje za učenje u nastavi na daljinu nego prije nje.

514 odgovora



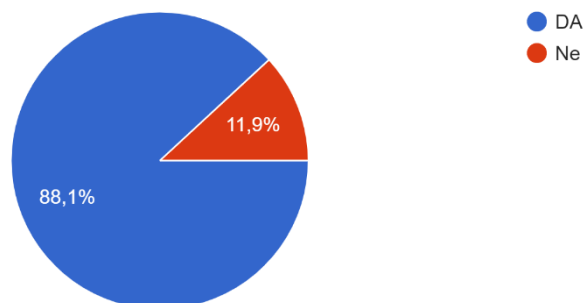
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

## Slika 1. Utjecaj uspješno odrađenog zadatka.

Osjećam se ponosno i zadovoljno kad uspješno odradim postavljene zadatke.

514 odgovora



Tablica 1. Postupci učenika koji mu najviše pomažu kod nošenja s nastavom na daljinu.

POSTUPCI KOJI UČENIKU POMAŽU U NOŠENJU S NASTAVOM NA DALJINU	POSTOTAK %
Organizacija vremena i učenja	33
Redoviti rad	13
Učenje i odrađivanje zadataka	22
Tražim pomoć	4
Samomotivacija	4
Nema odgovora	17
Drugo	7

Organizacija vremena i učenja: imam plan učenja, organiziram vrijeme, pišem na list papira što moram napraviti, učim ujutro, dobro se naspavam pa idem učiti, učim sam, sam odredim što ću raditi koji dan, radim postepeno/više puta u danu...

Redoviti rad: radim redovito, na vrijeme izvršavam zadatke, sve odradim, radim u roku, odmah odradim zadatak...

Učenje i odrađivanje zadataka: učim, sam shvati, pregledam prezentaciju, sjednem i skoncentriram se, odlučim učiti, pišem test, učim pažljivo, ponovim nešto pošaljem, pogledam što su mi profesori poslali, sjednem i razmislim što radim...

Tražim pomoć od brata, sestre, roditelja, prijatelja, nastavnika, sa strane, internet

Samomotivacija: se saberem i krenem, se motiviram, čvrsto odlučim, skoncentriram se i dobijem volju, shvatim da to moram napraviti, usredotočim se, ne odustajem...

Drugo: kad nemam puno za pisati, kad mi nastavnik odgovori na pitanje, dobar materijal i slike, pravilne upute i objašnjenja, prestanem misliti kako će ovo utjecati na moju zaključnu ocjenu, Meets, kad mogu sve odraditi na vrijeme, kad koristim Internet za rješavanje zadatka, dobijem primjer za rad, imam sigurnost da mi se nitko neće izrugivati kad dobijem zadatak, manje zadataka.

Tablica 2. Postupci nastavnika koji učeniku najviše pomažu kod nošenja s nastavom na daljinu.

POSTUPCI NASTAVNIKA KOJI UČENIKU POMAŽU U NOŠENJU S NASTAVOM NA DALJINU	POSTOTAK %
Dobro objasni nastavni sadržaj (lekcije) i da jasne upute za rad	41
Pohvale	4
Daje dobru povratnu informaciju	10
Postavlja realne rokove	10
Zadaje zadatke, a ne opterećuje nas s prepisivanjem	3
Kada se izdvoji više vremena na ponavljanje gradiva i uvježbavanje	4
Nastava je usmjerena na samo bitan dio nastavnog sadržaja	10
Jasne upute za rad	1
Ništa	17

Dobro objasni nastavni sadržaj (lekcije) i da jasne upute za rad: slikovni sadržaj, video, jasne upute, primjeri iz života, daje dodatna objašnjenja, točno kaže što treba...

Pohvale: kad me nastavnik pohvali odmah dobijem volju za dalje radit, volija bi da me više pohvale, malo pohvale a puno kritiziraju, da napiše da sam dobro napravija zadatak...

Daje dobru povratnu informaciju: objasni što nisam dobro uradio te mi to jasno i objasni , a ja to onda ispravim, mi nastavnik odgovori na pitanje, kad mi pomogne, kad mi odgovori na mail, pomogne kad ne razumijem...

Postavlja realne rokove: da produže rokove, da daju duže rokove za rješavanje zadatka (par dana npr), da rok bude do ponoći jer preko dana imamo drugih obaveza sa drugim predmetima.

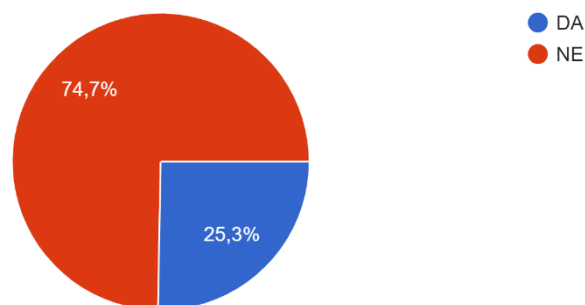
Nastava je usmjerena na samo bitan dio nastavnog sadržaja: ne natrpava, ne stavlja puno zadatak, jednostavniji zadaci, ne moram učiti nevažne stvari, daje više primjera kako riješiti neki zadatak...

### 3.2 KONCENTRACIJA

Slika 2. Sposobnost organizacije učenja tijekom nastave na daljinu.

Teško se organiziram i zbunjeniji sam otkada je počela nastava na daljinu.

514 odgovora

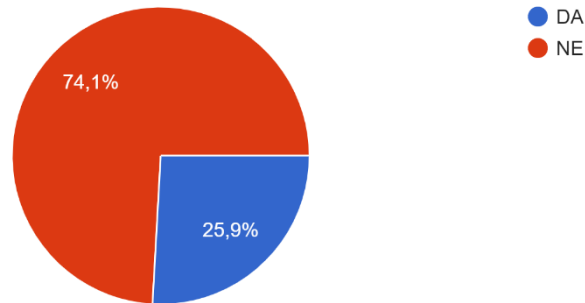




Slika 3. Koncentracija učenika tijekom učenja na daljinu.

Teško se koncentriram na nastavu na daljinu.

514 odgovora

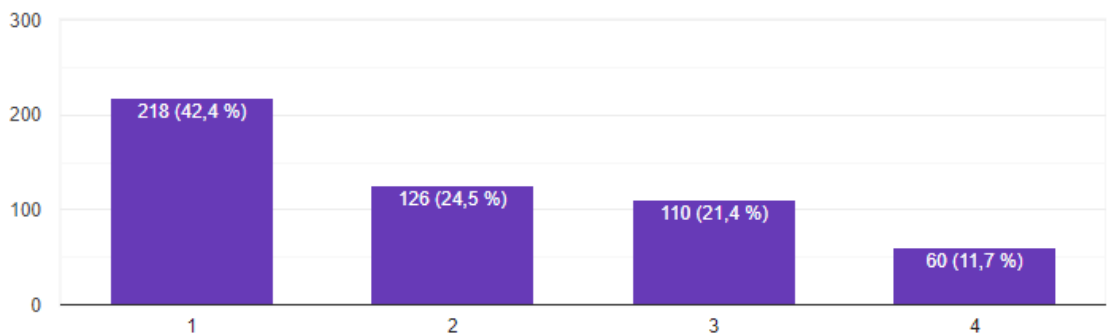


### 3.3 EMOCIJE

Histogram 3. Anksioznost učenika kod učenja na daljinu.

Anksiozan sam zbog nastave na daljinu (nesiguran sam, pribojavam se hoću li biti dovoljno uspješan, strahujem da neću uspjeti, češće razmišljam o neuspjehu ili drugim lošim stvarima i sl).

514 odgovora



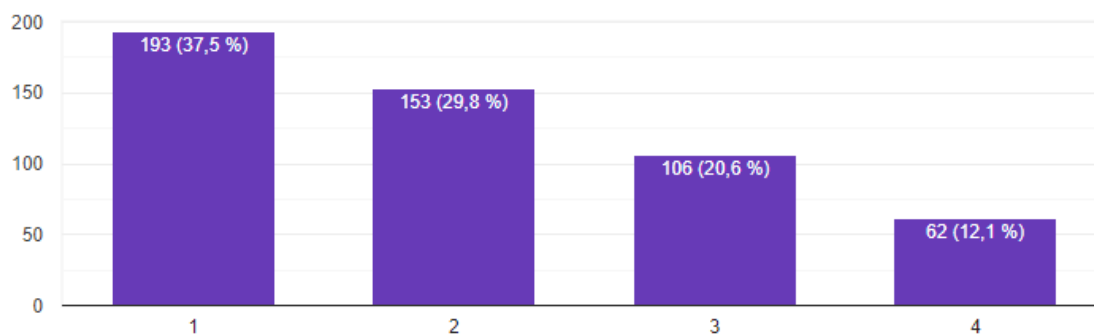
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

#### Histogram 4. Preokupiranost učenjem na daljinu.

Čini mi se kao da me nastava na daljinu u potpunosti preokupirala, kao da nemam vremena za ostatak svog života.

514 odgovora



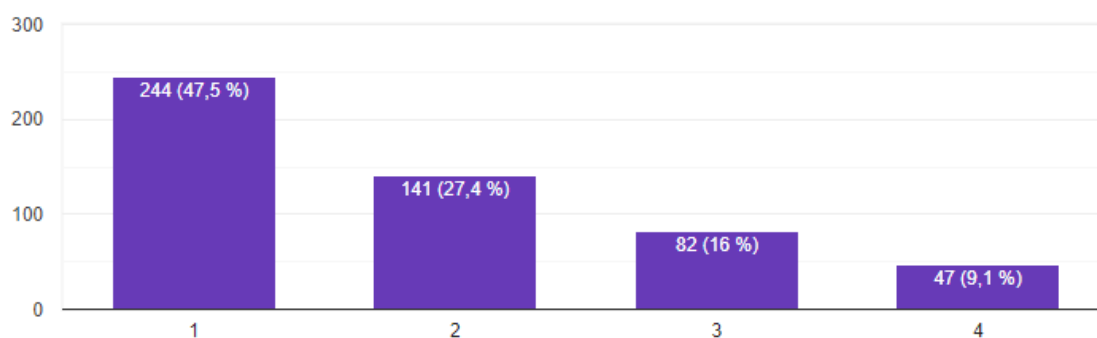
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

#### Histogram 5. Frustracija učenika kod nastave na daljinu.

Frustriran sam (osjećam nezadovoljstvo, pomalo i ljutnju, nesigurnost...) zbog nastave na daljinu.

514 odgovora



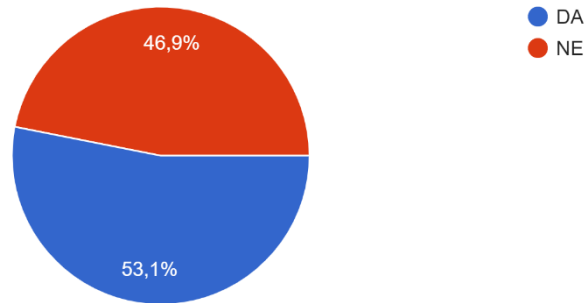
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

#### Slika 4. Strah od neuspjeha.

Zabrinut sam hoću li u nastavi na daljinu postići željeni uspjeh/prosjek ocjena.

514 odgovora



Tablica 3. Postupci učenika kojima sam pozitivno utječe na smanjenje svoje napetosti.

POSTUPCI UČENIKA KOJI POMAŽU KOD SMANJENJA NAPETOSTI	POSTOTAK %
Ne osjeća napetost	21
Aktivno se suočava s napetošću	53
Pasivno se suočava s napetošću	16
Nema odgovora	10

Aktivno se suočava s napetošću: odmorim se, opuštam, trčim, izađem vani, razgovaram s roditeljima i prijateljima, vozim biciklu, treniram, radim u garaži, u slobodno vrijeme trudim se ne razmišljati o školi, radim s tatom, igram igrice, TV, slušam glazbu, smijem se, zadatak radim postepeno, pratim rokove, sve na vrijeme, mislim pozitivni...

Pasivno se suočava s napetošću: ne radim ništa, razmišljam loše.

Tablica 4. Postupci nastavnika koji pozitivno utječu na smanjenje napetosti kod učenika.

POSTUPCI NASTAVNIKA KOJI SMANJUJU NAPETOST KOD UČENIKA	POSTOTAK %
Daju pohvalu i podršku	14
Bitan nastavi sadržaj	40
Daju dobra objašnjenja (lekcija i zadataka)	11
Postavljaju realne rokove	21
Daju dobru povratnu informaciju i dostupni su za komunikaciju	14

Daju pohvalu i podršku: više pohvala, više razgovora, manje kritika, više podrške da daju.

Bitan nastavni sadržaj: da se obrađuje manje nastavnog sadržaja, samo ono što je najvažnije, da se zadaje manje zadataka i da zadaci budu zanimljiviji.

Daju dobra objašnjenja: lekcija i zadataka, da daju jasne upute za rad, da daju jasne upute za ispite, upute što će biti u testu.

Postavljaju realne rokove: da produže rokove, da daju duže rokove za rješavanje zadatka (par dana npr), da rok bude do ponoći jer preko dana imamo drugih obaveza sa drugim predmetima.

Daju dobru povratnu informaciju i dostupni su za komunikaciju: da pišu komentare, da možemo komunicirati mailom ili porukama, da objasne ocjenu, da odgovaraju na postavljena pitanja, da pomognu kad zapnem, da više napominju rokove ispita.

Tablica 5. Izvori frustracije kod učenika u nastavi na daljinu.

FRUSTRACIJA	POSTOTAK %
Puno pisanja, prepisivanja	11
Slaba objašnjenja	20
Puno gradiva i zadataka	24
Nerealni rokovi	15
Slaba komunikacija s nastavnikom	7
Tehnički problemi	9
Nedostatak socijalne interakcije	9
Nepoštivanje radnog dijela dana i rasporeda	5

Slaba objašnjenja nastavnih jedinica, uputa za rješavanje zadataka.

Puno gradiva i zadataka: brojni učenici percipiraju da je obim zadataka, domaćih uradaka velik te da se obrađuje puno više gradiva nego bi inače.

Nerealni rokovi: rokovi za rješavanje zadataka su kratki, kad profesor postavi zadatak i zada rok da ga riješimo isti dan iako imamo i druge predmete

Slaba komunikacija s nastavnikom: ne kažu što je bilo krivo u zadatku, ne odgovaraju na upite, kasno odgovore na mail, nema pomoći, nema pohvala-samo kritike

Nedostatak socijalne interakcije: ne mogu objasniti nastavniku da sam napravio zadatak ali ga nisam uspio poslati jer sam imao problem, ne mogu riješiti s nastavnikom neke probleme koje imam kod učenja, nedostaju mi prijatelji i škola.

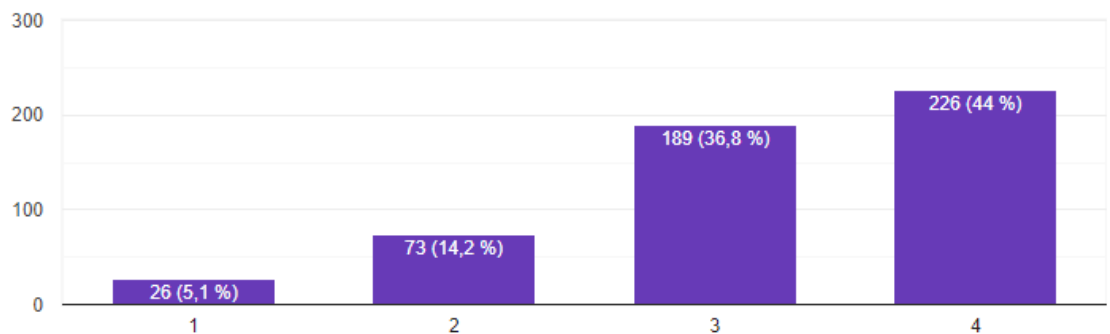
Nepoštivanje radnog dijela dana i rasporeda: kad profesori šalju zadatke popodne ili navečer, kad stavljaju lekcije i zadatka na dan kada nemamo taj predmet.

### 3.4 POVRATNE INFORMACIJE NASTAVNIKA

Histogram 6. Zadovoljstvo učenika povratnom informacijom nastavnika.

Nastavnici mi daju razumljive povratne informacije o tome koliko sam dobro odradio neki zadatak.

514 odgovora



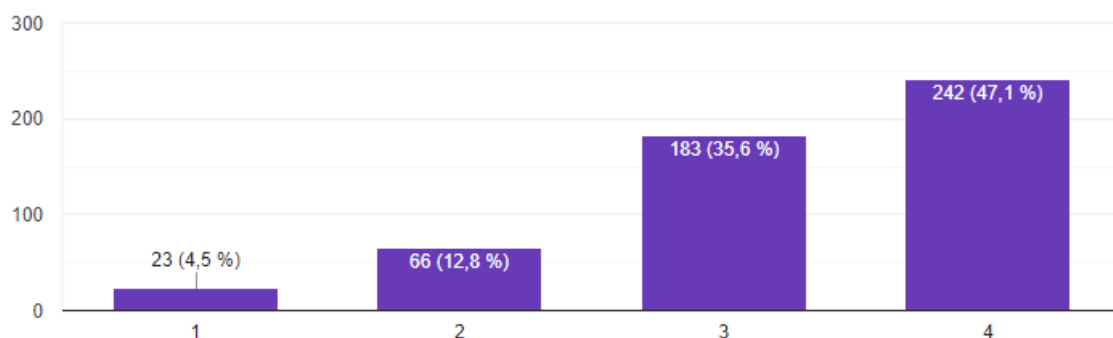
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

Histogram 7. Zadovoljstvo učenika nastavnikovim bilješkama o učeniku.

Iz bilješki nastavnika jasno mi je što sam dobro naučio/uradio.

514 odgovora



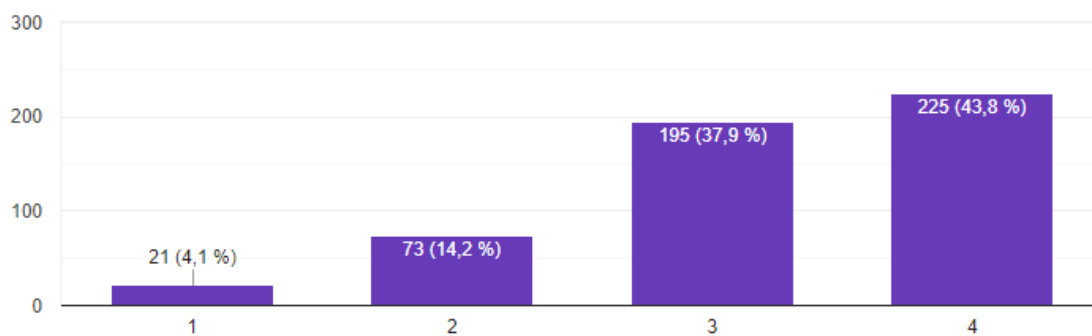
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

Histogram 8. Zadovoljstvo učenika nastavnikovim bilješkama o učeniku.

Iz bilješki nastavnika i njihovih povratnih informacija jasno mi je što još moram naučiti kako bih bio bolji.

514 odgovora



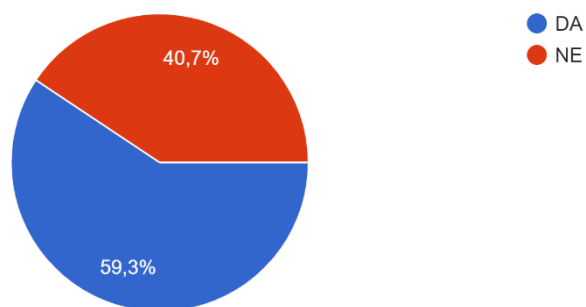
*u potpunosti se ne slažem*

*u potpunosti se slažem*

Slika 5. Povratne informacije nastavnika.

Volio bih da mi nastavnici daju bolje (potpunije, s više informacija) povratne informacije o mom uspjehu.

514 odgovora



## 4.0 INTERPRETACIJA

Moderna praksa kao i brojna istraživanja i literatura dokazuju da je online nastava sve prisutnija i sve raširenija. Bez obzira na njene brojne prednosti, okolina online nastave pred učenike postavlja brojne zahtjeve koji iziskuju razvijenost više osobnih i praktičnih vještina i sposobnosti. Ono što nas kod nastave na daljinu zabrinjava jest koliko je ona učinkovita i kakav je njen utjecaj na mentalno zdravlje učenika, a tiče se interakcije koja se odvija na relaciji čovjek-računalo.

Kako i u kolikoj mjeri naši učenici manifestiraju emocionalne teškoće kad je online nastava u pitanju, vidljivo je iz rezultata u prethodnom poglavlju i interpretacije istih koja slijedi. Rezultati i interpretacija ankete podijeljeni su na četiri područja mjerenja: motivacija, emocije, koncentracija i utjecaj povratne informacije nastavnika.

### 4.1. MOTIVACIJA

Rezultati s područja motivacije pokazuju da se većini učenika sviđa nastava na daljinu, 79.2%, čemu bi mogli pridružiti i 12,1% onih koji „se donekle ne slažu“ s time da im se nastava na daljinu sviđa – očito postoje elementi nastave na daljinu koje procjenjuju kao prednosti, histogram 1. Ono što ti učenici vide kao nedostatke trebalo bi dalje istražiti, analizirati te pokušati na njima raditi pozitivne promjene.

8,8% učenika izjavljuje da im se nastava na daljinu uopće ne sviđa što znači da u školi imamo 45 učenika koji s otporom pristupaju ovakvoj vrsti nastave. Spomenuti otpor možda ima veze s učenikovim općenitim negativnim odnosom prema nastavi i školi koji je možda bio izražen i prije, u klasičnom obliku nastave. Unatoč tome važno je ne gubiti iz svijesti postojanje ovog popriličnog broja učenika koji izjavljuju kako im ovaj oblik nastave nije drag što najvjerojatnije ostavlja posljedice i u njihovom uspjehu.

Iz histograma 2 je vidljivo da 43.8% ili 225 učenika procjenjuje da ima manju motivaciju za učenjem nego prije dok 144 učenika ili 28% izjavljuje kako povremeno osjećaju manjak volje i motivacije za učenjem. S obzirom na rezultate u tablici 1 redovito odrađivanje školskih obaveza, samo učenje kao i dobra organizacija vremena i obaveza pozitivno utječe na motivaciju. Ono čime nastavnici potiču učenike na rad, prikazano u tablici 2, su

- dobro objašnjeni nastavni sadržaji i jasne upute za rad,
- kad nastavnik pohvali učenika i ponudi mu potpunu povratnu informaciju iz koje je jasno što je dobro naučio i što još mora naučiti bolje,

-realno postavljanje rokova zadataka (da imaju dovoljno vremena za riješiti zadatak, da se izvršavanje zadatka ne ograničava na kraći period te da se zadatak ne najavi kratko pred sami početak rješavanja)

-ne opterećivanje učenika sa predugim prepisivanjem, radije rješavaju zadatke problemskog ili istraživačkog tipa

-kada nastavnik odvoji više vremena za ponavljanje gradiva i uvježbavanje

-te kad se obrađuju bitni sadržaji i učenika se liši obrade manje važnih dijelova nastavnog gradiva.

S obzirom da 88.1% učenika izjavljuje da osjeća zadovoljstvo i ponos kod uspješno odrađenog zadatak, slika 1., treba naglasiti važnost i korisnost davanja potpunih povratnih informacija učenika kao i pohvaljivanja učenika. S ova dva postupka, nastavnik u velikoj mjeri može pozitivno utjecati na učenikov odnos prema nastavi i obavezama. Pohvale ga motiviraju za daljnji rad, a dobra povratna informacija nudi učeniku jasnu smjernicu što mora još učiti kako bi bio uspješniji.

Istraživanja s područja biheviralne psihologije su pokazala kako je pohvala kao oblik pozitivnog potkrepljenja jedna od zakonitosti koja snažno utječe na izgradnju poželjnog ponašanja. Pohvaljivanje učenika kad je dobro odradio neki zadatak ili dio zadatka potaknut će ga da se više trudi, utjecat će na povećanje njegove motivacije i zadovoljstva, ali i izgradnje poželjnih oblika ponašanja. Sve to posredno djeluje kao zaštitni faktor u očuvanju mentalnog zdravlja.

#### 4.2 KONCENTRACIJA

Četvrtina učenika 25% ili 128 učenika izjavljuje da se kod učenja na daljinu teže koncentrira i teško organizira svoje učenje, slika 2 i slika 3. Razlozi za to mogu biti brojni. Jedan od razloga na koji često zaboravljamo mogu biti i prostorni te tehnički uvjeti u kojima učenik živi.

Kako je posredno moguće pozitivno djelovati na koncentraciju učenika, otkrili su sami učenici. Kvalitativnom analizom odgovora otvorenog tipa, tablica 1 i tablica 2, učenici su navodili kako im u učenju na daljinu pomaže kad:

- se dobro objasni nastavni sadržaj (lekcije, pripremi dobar materijal, slike) i daju jasne i točne upute za rad,
- ih se pohvali za odrađeno,
- se daje dobra povratna informacija,
- se postavljaju realni rokovi za obavljanje zadataka,
- ne treba pretjerano prepisivati,



- nastavnik odgovara na postavljena pitanja,
- se koristi Google Meets,
- kad mogu sve obaveze odraditi na vrijeme,
- kad koriste Internet za rješavanje zadatka,
- kad dobiju primjer za izradu zadataka i priliku za više uvježbavanja i ponavljanja gradiva,
- učenici imaju sigurnost da mi se nitko neće izrugivati kad dobiju zadatak,
- bi količina zadataka kod nekih predmeta bila umjerenija.

### 4.3 EMOCIJE

Epidemiološka situacija zbog koronavirusa utjecala je na organizaciju nastave koja je učenike i nastavnike postavila u neprirodno okruženje rada i komunikaciju. Učenici koji su do nedavno nastavu pratili kroz bliski fizički kontakt, u neprestanoj socioemocionalnoj interakciji i komunikaciji s nastavnicima i drugim učenicima odjednom su lišeni toga. Uz to pred njih su postavljeni brojni zahtjevi prilagodbe i savladavanja različitih informatičkih zahtjeva kako bi se nastava na daljinu odvijala neometano. Sve to predstavlja pritisak kojem brojni učenici možda nisu dorasli, niti su kapacitirani da iz toga iziđu nedotaknuto. Kakav je utjecaj i je li nastava na daljinu i deprivacija socioemocionalne komponente komunikacije ostavila trag na učenika, glavna je preokupacija pomagačkih struka.

33.1% naših učenika ili 160 njih izražava da je primijetilo porast simptoma anksioznost, histogram 3. Osjećaju se nesigurnima, pribojavaju se hoće li biti dovoljno uspješni, pribojavaju se da neće zadovoljiti zahtjevima okoline, češće razmišljaju o lošim scenarijima.

U isto vrijeme 53.1% učenika se boji da na kraju godine neće uspjeti postići željeni uspjeh, slika 4. Ovako visoki postotak izraženosti emocija anksioznosti i straha možemo povezati s činjenicom da je veliki broj učenika u školi dobilo stipendije Ministarstva gospodarstva. Uvjet da zadrže isplaćene novce te da se zatraži stipendija i za iduću školsku godinu je školski uspjeh na kraju nastavne godine (prosjek ocjena minimalno 3,0). S obzirom da je učenička stipendija za mnoge važan dio socioekonomskog statusa obitelji, jasno je koliko nastale promjene u obliku nastavka obrazovanja brojni učenici mogu percipirati kao potencijalnu ugrozu što u dogledno vrijeme može narušiti mentalno zdravlje ponekih pojedinaca. U skladu s tim treba imati na umu da nastava na daljinu ne bi smjela imati tako negativan utjecaj na učenike te obavezuje nastavnike da poduzmu sve što je potrebno kako bi se spriječilo narušavanje mentalnog zdravlja učenika.

Kako nastavnici mogu njegovati i doprinijeti očuvanju mentalnog zdravlja učenika, odnosno što ne raditi vidljivo je u tablici 5, a to je ono što učenici prepoznaju kao najveći izvor frustracija i napetost u nastavi na daljinu:

- puno pisanja i prepisivanja nebitnog sadržaja
- slaba objašnjenja nastavnih sadržaja kao i uputa za rad i obavljanje pojedinih zadataka
- učenike jako opterećuje velika količina obrađivanog gradiva te zadataka
- izvor frustracija predstavljaju i nerealni rokovi obavljanja zadataka
- slaba komunikacija s nastavnikom ostavlja učenika da se sam nosi sa problemima s kojima se susreće
- problemi tehničke prirode (slab Internet, instaliranje programa, prekidanje veze...)
- nedostatak socijalne interakcije s nastavnicima i drugim učenicima stavlja učenika u situaciju da se ne može objasniti nastavniku, teško rješava problem i sl.
- nepoštivanje radnog dijela dana i rasporeda učeniku otežava bolju organizaciju, a time i smanjenje napetosti,

a u tablici 4 navedena su ponašanja nastavnika koja su učenici identificirali kako zaštitna u odnosu na očuvanje mentalnog zdravlja:

- pohvaliti učenika
- obrađivati samo najbitnije sadržaje nastavnog predmeta te učenike ne opterećivati prezahtjevnim i brojnim zadacima
- davati učenicima bolja objašnjenja nastavnih sadržaja kao i bolje i jasnije upute za pojedine zadatke
- postavljati realne rokove
- davati učeniku češću i potpuniju povratnu informaciju o njegovom napredovanju
- biti dostupniji za komunikaciju, potruditi se odgovarati na učenikove upite, traženja dodatnih objašnjenja gradiva.

Ovo istraživanje pokazalo je da 21% ispitanih učenika, tablica 3, izjavljuje kako uopće ne osjeća simptome napetosti, a 53% njih izjavljuje kako su u borbi sa stresom i napetošću razvili različite aktivne strategije suočavanja koje imaju za cilj očuvanje mentalnog i fizičkog zdravlja. Ostatak od 26 % učenika ima razvijene loše strategije suočavanja sa stresom, a 10% njih nije dalo odgovor što nužno ne znači da se loše nose sa stresom, nego postoji vjerojatnost da su među njima i oni koji su ranjivi. U svakom slučaju treba voditi računa da sigurno imamo 16 % učenika koji se sa stresom ne suočavaju na najadekvatniji način te zbog toga imaju povećani rizik za razvoj mentalnih i fizičkih oboljenja.

#### 4.4. POV RATNA INFORMACIJA NASTAVNIKA O USPJEHU UČENIKA

U pravilu učenici odgovaraju kako su zadovoljni povratnom informacijom nastavnika i njihovim bilješkama u e-dnevniku, a tek svaki peti učenik, njih 20%, izjavljuje kako nije zadovoljno povratnom informacijom nastavnika o svom napretku u učenju, histogram 6,7 i 8. Međutim kad ih se upita žele li da povratne informacije nastavnika budu potpunije, njih 59,3% odgovara „da“, slika 5.

Iz ovoga se može zaključiti kako velikom broju učenika, svakom drugom, ipak treba jasnija povratna informacija o vlastitom uspjehu i usvojenosti postavljenih ishoda – što je dobro savladao i što još mora naučiti kako bi zadovoljio postavljene obrazovne ishode.

Nudeći jasnu povratnu informaciju o savladavanju pojedinog ishoda, nastavnik potiče učenika i motivira ga za dodatan rad. U situacijama kada nastavnik nudi potpunu povratnu informaciju koju kombinira sa pohvalama, potkrepljuje poželjna ponašanja učenika koji posljedično teže odustaje i koji želi ostati u odnosu u kojem ga se ohrabruje i potiče. Na ovaj način učenik se uči samoregulaciji procesa vlastitog učenja te postaje aktivan i intrinzično motiviran.

Povratna informacija koju nastavnik daje učeniku treba biti potpuna. Teorija neurolingvističkog programiranja razvila je vještinu davanja povratnih informacija koja se može prenijeti i u potrebe obrazovanja. Povratna informacija bi trebala izgledati kao sendvič: ono što učenik nije dobro napravio odnosno mora još naučiti upakira se između dva sloja onoga što je dobro napravio. Primjer: Dobro si napravio/naučio/odradio/savladao si..., Trebao bi dodatno provježbati / bolje naučiti .... Nastavi raditi kao do sada, vidim da se trudiš.

## 5.0 ZAKLJUČAK

Uspjeh kod upotrebe računala i uspjeh u izvršavanju zadataka u online nastavi generira osjećaj ponosa dok neuspjeh stvara frustraciju. Izlazeći iz toga možemo očekivati da su učenici koji ne zadovoljavaju zahtjevima nastave na daljinu te s otporom pristupaju nastavi na daljinu, a nižu neuspjehe u svladavanju njenih zahtjeva, ranjiva grupa koja potencijalno može razviti psihičke poteškoće. S obzirom na epidemiološku situaciju, nesigurnost oko toga kako će izgledati budućnost, nastavak obrazovanja, svakodnevni život briga o očuvanju mentalnog zdravlja mladih bi trebala biti prioritet jer tako možemo prevenirati razvoj brojnih psihičkih poteškoća kasnije. Nastavnici u procesu nastave na daljinu trebali bi imati u vidu ovaj rizični potencijal narušavanja mentalnog zdravlja mladih te online nastavu prilagoditi mogućnostima i sposobnostima učenika.

33.1% učenika ili 160 njih izražava da je primijetilo porast simptoma anksioznost, a 53.1% učenika izražava strah pred zaključivanjem nastavne godine. 16% učenika nema razvijene učinkovite strategije za suočavanjem sa stresom. Dalje je kvalitativna analiza odgovora dovela do zaključka da postoje ponašanja i postupci koje bi nastavnici mogli u većoj mjeri uključiti u svoj rad s učenicima i time pokušati smanjiti rizik od narušavanje mentalnog zdravlja pojedinih učenika:

- pohvaliti učenika
- obrađivati samo najbitnije sadržaje nastavnog predmeta te učenike ne opterećivati prezahtjevnim i brojnim zadacima
- davati učenicima bolja objašnjenja nastavnih sadržaja kao i bolje i jasnije upute za pojedine zadatke
- postavljati realne rokove izvršavanja zadataka
- davati učeniku češću i potpuniju povratnu informaciju o njegovom napredovanju
- biti dostupniji za komunikaciju, potruditi se odgovarati na učenikove upite, traženja dodatnih objašnjenja gradiva.

Unatoč ograničenjima koja nudi online nastava na nastavniku je odgovornost da pronade način da se s učenikom poveže i komunicira što češće nudeći mu jasne upute, potpunu povratnu informaciju kao i pohvale za uloženi trud. Izgradnjom ovakvog odnosa stvaraju se uvjeti u kojima je moguće pozitivno utjecati na motivaciju učenika, zadržati učenika u obrazovnom procesu te utjecati na oblikovanje i zadržavanje poželjnih i funkcionalnih oblika ponašanja.

## 6.0 LITERATURA

1. [http://www.eurodl.org/materials/contrib/2010/Juutinen\\_Saariluoma.pdf](http://www.eurodl.org/materials/contrib/2010/Juutinen_Saariluoma.pdf)
2. Juutinen, S. & Saariluoma, P. (2006). Some emotional Obstacles of E-learning, Digital Learning India, New Delhi, India.
3. Meng-Jung Tsai (2009.), The Model of Strategic e-Learning: Understanding and Evaluating Student e-Learning from Metacognitive Perspectives. Journal of Educational Technology & Society , Knowledge infrastructure of the future, Vol. 12, No. 1, 34-48. International Forum of Educational Technology & Society.
4. Meyer, D. K., & Turner, J. C. (2006). Re-conceptualizing Emotion and Motivation to Learn in Classroom Contexts. Educ Psychol Rev, 18, 377–390.
5. Monavar Yazdi, S. & Zandkarimi, G. (2013.). The Impact of E-Learning on some Psychological Dimensions and Academic Achievement. International Journal of Education and Learning 2 (.2), 49-56.
6. Zhang, D., Zhao, J. L., Zhou, L., & Nunamaker, J. F. Jr. (2004). Can e-learning replace classroom learning? Communications of the ACM, 47(5), 75-79.

## 7.0 PRILOZI

### 7.1. Anketa PSIHOLOŠKI ASPEKTI ONLINE NASTAVE

#### PSIHOLOŠKI ASPEKTI ONLINE NASTAVE

*UPUTE:*

*Dragi učenici!*

*U nastavku je upitnik o emocionalnim aspektima koje nastava na daljinu može imati na dionike.*

*UPITNIK JE ANONIMAN pa vas MOLIMO DA ODGOVARATE ISKRENO.*

*Na pitanja ćete odgovarati:*

*1. izborom jedne ocjene na skali od 1 do 4 gdje ocjene znače sljedeće:*

*1 = u potpunosti se ne slažem,*

*2 = donekle se ne slažem,*

*3 = donekle se slažem,*

*4 = u potpunosti se slažem*

*2. odgovorom DA/NE ili*

*3. kratkim odgovorom.*

*Vaši odgovori pomoći će nastavnicima da bolje razumiju utjecaj online nastave na vaše mentalno zdravlje te će biti dobre smjernice da nastavu na daljinu učinimo još boljom u ovom završnom i najzahtjevnijem periodu nastavne godine.*

*Unaprijed vam se zahvaljujemo na suradnji.*

*Stručna služba škole*

1. Sviđa mi se nastava na daljinu.

u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem

2. Imam manje volje za učenje u nastavi na daljinu nego prije nje.

u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem

3. Osjećam se ponosno i zadovoljno kad uspješno odradim postavljene zadatke.

DA

NE

4. Primijetio sam da mi kod učenja na daljinu najviše pomogne kad nastavnik/ca ...
5. Teško se organiziram i zbunjeniji sam otkada je počela nastava na daljinu.  
DA  
NE
6. Navedi što ti radiš, a da ti to pomaže kod bolje organizacije u učenju na daljinu.
7. Navedi ono što bi nastavnici mogli raditi ili već čine, a da utječe na to da se ti uspiješ bolje organizirati u učenju.
8. Teško se koncentriram na nastavu na daljinu.  
DA  
NE
9. Anksiozan sam zbog nastave na daljinu (nesiguran sam, pribojavam se hoću li biti dovoljno uspješan, strahujem da neću uspjeti, češće razmišljam o neuspjehu ili drugim lošim stvarima i sl).  
u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem
10. Čini mi se kao da me nastava na daljinu u potpunosti preokupirala, kao da nemam vremena za ostatak svog života.  
u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem
11. Navedi što ti radiš, a da ti to pomaže da smanjiš napetost koju osjećaš u nastavi na daljinu.
12. Navedi ono što bi nastavnici mogli raditi ili već čine, a da utječe na to da se osjećaš manje napetim u nastavi na daljinu.
13. Frustriran sam (osjećam nezadovoljstvo, pomalo i ljutnju, nesigurnost...) zbog nastave na daljinu.  
u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem

14. Navedi što te u nastavi na daljinu najviše frustrira.
15. Zabrinut sam hoću li u nastavi na daljinu postići željeni uspjeh/prosjek ocjena.  
DA  
NE
16. Nastavnici mi daju razumljive povratne informacije o tome koliko sam dobro odradio neki zadatak.  
u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem
17. Iz bilješki nastavnika jasno mi je što sam dobro naučio/uradio.  
u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem
18. Iz bilješki nastavnika i njihovih povratnih informacija jasno mi je što još moram naučiti kako bih bio bolji.  
u potpunosti se ne slažem 1 2 3 4 u potpunosti se slažem
19. Volio bih da mi nastavnici daju bolje (potpunije, s više informacija) povratne informacije o mom uspjehu.  
DA  
NE
20. Imenuj dva nastavna predmeta kod kojih je, prema tvojoj procjeni, bilješka nastavnika potpuna / jasna / zadovoljavajuća.
21. Imenuj dva nastavna predmeta kod kojih je, prema tvojoj procjeni, bilješka nastavnika nepotpuna / nejasna / zbunjujuća.
22. Kako na tebe djeluje kad ti iz povratne informacije ili bilješke nastavnika nije jasno koliko si bio uspješan u svladavanju određenog zadatka ili cjeline. Označi onoliko odgovora koliko vrijedi za tebe.
- a) frustrira me
  - b) gubim volju za učenje



- c) trudim se više
  - d) ne odustajem
  - e) brže odustajem
  - f) postajem nesiguran
  - g) postajem napet
  - h) ljuti me
  - i) ne znam što trebam dalje učiti
  - j) Ako imaš neki svoj komentar, možeš ga dodati ovdje:
-