

IZVORI STRESA STUDENATA U AKADEMSKOM KONTEKSTU

Melika MIRALEM, Amela DAUTBEGOVIĆ, Ajdin BEĆIROVIĆ,
Ajla ADEMOVIĆ

University of Sarajevo, Faculty of Philosophy

Franje Račkog 1, 71000 Sarajevo, B&H

E-mail: melikamiralem@gmail.com, amela.dautbegovic@ff.unsa.ba

ABSTRACT

Prilagodba studenata u akademskom kontekstu podrazumijeva uspješno ispunjavanje zahtjeva studentskog života koji se pred njih postavljaju. Mnogi studenti mogu imati poteškoće u ostvarivanju kako akademske, tako i emocionalne i socijalne prilagodbe na studij. S ciljem unapređenja kvalitete prilagodbe studenata u visokoobrazovnim institucijama važno je identifikovati faktore koji je otežavaju. Uvidom u literaturu iz ovog područja je moguće konstatovati da mnogobrojni izvori stresa mogu doprinijeti poteškoćama u prilagodbi i svakodnevnom funkcionisanju studenata. Cilj ovog rada je identifikovati najzastupljenije izvore stresa u akademskom kontekstu iz perspektive studenata. U istraživanju su učestvovali studenti I i II ciklusa Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu (N=46). Istraživanje je realizovano primjenom online upitnika koji sadrži deset pitanja, a koja se odnose na različite aspekte funkcionisanja studenata u visokoobrazovnom kontekstu. Upitnik je konstruisan za potrebe ovog istraživanja, a zadatak učesnika je bio da navedu koje izvore stresa percipiraju kada su u pitanju, npr., organizacija rada i vremena, realizacija administrativnih i drugih tehničkih poslova, saradnja i komunikacija sa profesorima, nastavni sadržaji i zadaci, metode i oblici poučavanja, vrednovanje i praćenje rada studenata itd. Urađena je kvalitativna analiza odgovora učesnika. Dobiveni rezultati ukazuju na to da najveći izvor stresa predstavlja vremenski pritisak, koji se odnosi na kratke vremenske rokove za realizaciju zadataka i nemogućnost adekvatne raspodjele aktivnosti u određenom periodu. Također, većina studenata stresnim percipira poteškoće sa kojima se susreću kada su u pitanju administrativne procedure na Fakultetu (saradnja sa službama i funkcionisanje informatičkog sistema). Pored navedenih izvora stresa, određen broj studenata navodi i poteškoće koje se javljaju u komunikaciji i saradnji sa pojedinim profesorima te ukazuju na preopterećenost nastavnim zadacima (seminarskim radovima, izvještajima i esejima).

Ključne riječi: izvori stresa, akademski kontekst, prilagodba studenata

Adaptation of students in the academic context implies successfully meeting the demands of student life that are placed before them. Many students may have difficulty making academic as well as emotional and social adjustments to their studies. In order to improve the quality of student adjustment in higher education institutions, it is important to identify the factors that make it difficult. With insight into the literature of this area, it is possible to state that numerous sources of stress can contribute to difficulties in adaptation and daily functioning of students. The aim of this paper is to identify the most common sources of stress in the academic context from the perspective of students. The I and II cycle students of the Department of Psychology, Faculty of Philosophy, University of Sarajevo (N = 46) have participated in this research. The research was conducted using an online questionnaire containing ten questions, which relate to various aspects of functioning of students in the higher education context. The questionnaire was constructed for the purposes of this research, and the task of the participants was to indicate which sources of stress they perceive when it comes to, for example, organization of work and time, implementation of administrative and other technical tasks, cooperation and communication with professors, teaching contents and assignments, teaching methods and forms, evaluation and monitoring of the student work, etc. A qualitative analysis of the participants' responses was done. The obtained results indicate that the biggest source of stress is time pressure, which refers to short deadlines for the realization of assignments and the inability to adequately distribute activities in a certain period. Also, most students perceive stressful the difficulties they encounter when it comes to administrative procedures at the Faculty (cooperation with services and the functioning of the information system). In addition to the above stated sources of stress, a number of students also report difficulties that occur in communication and cooperation with some professors and point out to an overload of teaching assignments (seminar papers, reports and essays).

Key words: sources of stress, academic context, student adaptation

1.0 Uvod

Period kasne adolescencije i ulazak u odraslu dob obilježen je intenzivnim promjenama kod mnogih osoba. Jedna od najznačajnijih tranzicijskih promjena u adolescenciji je prelazak iz srednje škole na studij, jer uključivanje u visokoškolsko okruženje donosi razne mogućnosti ličnog rasta i razvoja, ali i mnoge poteškoće. U zavisnosti od osobina ličnosti, stepena zrelosti, socijalnih i emocionalnih kompetencija, te dostupne socijalne podrške, postoje razlike među adolescentima u kvaliteti prilagodbe na studij. Prilagodba na studij je fenomen koji se može operacionalizirati kroz različita ponašanja i iskustva u svakodnevnom životu studenata (Živčić-Bećirević i sar., 2007). Očituje se kroz akademsku, socijalnu, osobnoemocionalnu prilagodbu, te institucionalnu privrženost. Prilagodba studenata u akademskom kontekstu podrazumijeva uspješno ispunjavanje zahtjeva koji se pred njih postavljaju. S ciljem unapređenja kvalitete prilagodbe studenata u visokoobrazovnim institucijama važno je identifikovati faktore koji je otežavaju. Promjena mjesta prebivališta ili udaljenost obrazovne institucije od mjesta stanovanja, mnogo utrošenog vremena za dolazak do zgrade fakulteta, prilagodba na novu životnu sredinu, razvijanje novih prijateljstava, smanjeni kontakti s porodicom i prijateljima, troškovi studiranja (plaćanje studija, stanarine ili prijevoza) mogu biti samo neki od izvora stresa u životu jednog studenta (Petek, 2016).

Rezultati istraživanja pokazuju kako značajan broj studenata ima poteškoće i kada je u pitanju njihovo mentalno zdravlje (Koprivnjak, 2017). Pri adaptaciji na novi stil i tempo života, oni studenti koji izvjesno vrijeme funkcionišu u stanju stresa mogu postati ranjiva populacija za razvijanje raznih psiholoških stanja kao što su anksioznost, depresija, psihosomatske poteškoće... Pojedini autori ističu da su među najznačajnijim izvorima stresa za studente bili preobiman nastavni plan i program, stalan nedostatak vremena, odvojenost od porodice i stanovanje u studentskom domu (Sreeramareddy, 2007; prema Dautbegović, 2016). Dakle, u pitanju su izvori stresa iz privatnog života i akademskog okruženja. Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić i Živčić-Bećirević (1998) proveli su istraživanje dominantnih psiholoških problema hrvatskih studenata koje je otkrilo vrlo zabrinjavajuće stanje, jer 63.9% studenata osjeća tjeskobna stanja vezana uz studij, strah od neuspjeha, ima teškoće s učenjem i polaganjem ispita, a 42.2% studenata izražava nezadovoljstvo studijem i nedostatak motivacije. Vodeći se navedenim spoznajama, Udruženje studenata psihologije "SINAPSA", u saradnji sa profesorima Odsjeka za psi-

hologiju Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu, je u prethodnom periodu realizovalo radionice koje su imale za cilj unapređenje akademske i osobnoemocionalne prilagodbe na studij. U okviru tog projekta ispitani su izvori stresa kod studenata psihologije Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu.

2.0 Metodologija: učesnici, instrumentarij, postupak

U istraživanju su učestvovali studenti Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Ukupan broj studenata bio je 46 ($\bar{Z}=41$ i $M=5$). Prosječna dob učesnika je 22 godine. Uzorkom su bile obuhvaćene sve studijske godine, od prve do pete. Najveći procenat učesnika bio je sa treće godine (41,3%), zatim druge (21,7%), četvrte (17,4%), prve (10,9%) te pete godine (6,5%). Od ukupnog broja ispitanika, 26 (56,5%) je izvijestilo da su obnavljali godinu.

Korišten je upitnik konstruisan za potrebe ovog istraživanja. Upitnik percipiranog stresa u akademskom kontekstu sadrži deset pitanja otvorenog tipa. Pitanja ispituju izvore stresa studenata uzimajući u obzir različite aspekte njihovog funkcionisanja u akademskom kontekstu (planiranje i organizacija akademskih aktivnosti, realizacija administrativnih i drugih tehničkih poslova, saradnja i komunikacija sa profesorima, nastavni sadržaji i zadaci, metode i oblici poučavanja, način ispitivanja i ocjenjivanja znanja studenata, fizički uslovi u zgradi fakulteta, odnosi sa kolegama). Korišten je i Upitnik sociodemografskih obilježja ispitanika.

U istraživanju je korištena online verzija upitnika koja je prosljeđena u grupe studenata Odsjeka za psihologiju na društvenim mrežama na svim studijskim godinama. Zadatak učesnika bio je da navedu koje izvore stresa percipiraju kada su u pitanju različiti aspekti funkcionisanja u akademskom kontekstu. Učešće u istraživanju je bilo dobrovoljno i anonimno.

3.0 Rezultati i diskusija

Dobiveni rezultati su nam dali uvid u različite izvore stresa u okviru osam predloženih aspekata funkcionisanja u akademskom kontekstu. Učesnicima je data prilika za navođenjem dodatnih izvora stresa koji se eventualno ne mogu podvesti pod već predložene kategorije. Kvalitativ-

nom analizom odgovora učesnika na pojedinim česticama dobili smo sljedeće rezultate:

Prilikom planiranja i organizacije akademskih aktivnosti tek 39.1% učesnika u istraživanju navodi kako im ovaj aspekt studiranja predstavlja izvor stresa, a 60.9% navodi suprotno. Zanimljivo je primijetiti to da su studenti prvog ciklusa studija izjavili da je najveći izvor stresa rezultat nedostatka organizacijskih vještina i neadekvatno planiranje obaveza. Smatraju da je upravo posjedovanje organizacijskih vještina neophodno za uspješno udovoljavanje zahtjevima koji se na studiju pred njih postavljaju (20% studenata prvog ciklusa, odnosno 15.2% ukupnih ispitanika). Nedovoljno efikasna komunikacija sa profesorima u procesu planiranja i realizacije određenih zadataka se također navodi kao izvor stresa (5.7% studenata prvog ciklusa; 4.3% ukupnih ispitanika). Studenti drugog ciklusa su više istaknuli preopterećenost nastavnim planom i programom i akademskim obavezama (63.6% studenata drugog ciklusa studija; 15.2% ukupnih ispitanika). Pri tome navode preopterećenost uzrokovanu neadekvatnim raspoređivanjem zadataka tokom akademske godine (npr., veliki broj izvještaja koje treba uraditi tokom jedne sedmice), što se dalje odražava na organizaciju samostalnog učenja i pripreme za ispite. Uzevši u obzir cijeli uzorak ispitanika, najveći broj studenata (28.3%) je procijenio vremenski pritisak kao dominantan izvor stresa kada se uzme u obzir aspekt planiranja i organizacije akademskih aktivnosti.

Ovaj nalaz je u skladu sa nalazima istraživanja Dautbegović i Zvizdić (2018), koje su istraživanje realizirale na uzorku studenata nekoliko fakulteta Univerziteta u Sarajevu. Nalaze podupire i istraživanje Cahira i Morrisa (1991), u kojem se navodi da vremenska ograničenja objašnjavaju najviši procenat varijanse u percipiranoj količini stresa među studentima psihologije. U našem istraživanju ne začuđuje činjenica da je poduzorak studenata prvog ciklusa kao najfrekventniji odgovor ponudio nedovoljnu razvijenost vještina organizacije i upravljanja vremenom. Za očekivanje je da prilagodba studenata prve godine poprima specifičnu formu u fazi tranzicije naučenog načina rada u srednjim školama u mnogo složenije zahtjeve visokog obrazovanja.

Kada je u pitanju stres koji se može pojaviti pri realizaciji administrativnih i drugih tehničkih poslova, 37% studenata izvještava da im ovaj aspekt procesa studiranja ne predstavlja stres, u odnosu na 63% studenata koji su naveli da im administrativne procedure predstavljaju izvor stresa. Ukupno 28.3% studenata kao izvor stresa navodi neusklađenost termina dostupnosti studentske službe sa centralnim rasporedom nastavnih aktiv-

nosti, kao i poteškoće pri upotrebi studentskog informacionog sistema (npr., pri prijavi ispita, dobivanju informacija o položenim predmetima te online naručivanju i izdavanju potvrda). Među razlozima pojave stresa pri realizaciji administrativnih zadataka se navode i poteškoće u komunikaciji sa predstavnicima studentske službe (17.4%), dugo čekanje u redu ispred studentske službe i sporo odvijanje procedura naručivanja, izrade potvrda i uvjerenja i njihovog preuzimanja (17.4%).

Kada je riječ o komunikaciji sa profesorima i asistentima, čak 63% studenata izvještava da im ovaj aspekt ne predstavlja izvor stresa. Preostalih 37% učesnika ovaj aspekt smatra izvorom stresa zbog nedostupnosti pojedinih profesora za vrijeme konsultacija (23.9%), te neažurnosti u komunikaciji putem e-maila. Manji broj studenata navodi i nedovoljno posvećene pažnje i interesa profesora prilikom komunikacije sa studentima o njihovim potrebama i očekivanjima od predmeta (17.4%), te neusklađenost silabusa s realiziranom nastavom (4.3%). Kada je riječ o komunikaciji putem e-maila, Fofana (2016) ističe da su studenti davali nejednoznačne odgovore. Iako je ovaj način komunikacije između profesora i studenata popularan i učinkovit, nije uvijek najbolji izbor. Određen broj studenata je izjavio da profesori veoma brzo odgovaraju na njihove upite, dok drugi navode da profesori odgovore kasno, tek nakon nekoliko sati ili dana, što u situacijama uskih vremenskih okvira za rješavanje određenog studentskog problema nije poželjno – štaviše, dodatno povećava anksioznost zbog percepcije neposjedovanja kontrole nad situacijom.

Rezultati pojedinih istraživanja u ovom području ukazuju i na to da se iznenadne promjene planiranog izvođenja nastave mogu negativno odraziti na percepciju kontrole nad vlastitim vremenom. Macana (1990) navodi da su mjere postignuća i afektivne mjere stresa statistički značajno povezane s nepredvidim promjenama plana rada. Njegovi nalazi su konzistentni s nalazima drugih istraživanja koji pokazuju da je osjećaj kontrole nad situacijom negativno koreliran s visinom stresa (Myers, Sweeney, Popick, Wesley, Bordfeld i Fingerhut, 2012).

Kada je u pitanju stres vezan za nastavni sadržaj, gradivo i zadatke, samo 28.3% izvještava da im ovaj segment ne predstavlja izvor stresa, dok 71.7% studenata ovaj aspekt percipira izvorom stresa, što ga čini najizraženijim izvorom stresa generalno u akademskom kontekstu, referišući se na odgovore ispitanika ovog istraživanja. Najčešći specifični stresori o kojima studenti izvještavaju jesu preobimno gradivo i preopterećenost zadacima u toku semestra (43.5%), zatim zastarjela ili nedostupna litera-

tura (10.9%) te rad u grupama koje su profesori nasumično izabrali (6.5%).

Zanimljiva je visoka frekvencija odgovora o preopterećenosti zadacima koji pored ispitnih rokova nose procenete što ulaze u formiranje konačne ocjene, te je zapažena emocionalna obojenost takvih odgovora. Već na pitanjima o prvom predloženom aspektu akademskog funkcionisanja (Planiranje i organizacija akademskih aktivnosti) studenti su izrazili nezadovoljstvo zbog preopterećenosti uzrokovanoj neadekvatnim raspoređivanjem zadataka tokom akademske godine (veliki broj samostalnih pismenih zadataka ili prezentacija tokom jedne sedmice, često pred same ispite), što se negativno odražava na individualne predispitne obaveze i pripreme. Studija koju su realizirali Alghamdi, Aljabri, Jafari, Alzebali, Alkunaidiri i Kalantan (2019), a koja je ispitivala izvore stresa kod studenata preddiplomskog studija sestrinstva, zabilježila je slične rezultate. Ovi autori navode da su studenti dominantnim izvorom stresa procijenili preopterećenost zbog obimne količine gradiva koje je potrebno naučiti. Izrazito obiman i u potpunosti popunjen nastavni plan i program koji su izložili profesori je ono što je predstavljalo prekomjeran stres i studentima koji su bili učesnici istraživanja Sreeramareddyja i sar. (2007; prema Reddy, Menon i Thattil, 2018).

Kada je riječ o neopremljenosti savremenom i kvalitetnom literaturom, u prilog povezivanju ovog iskaza studenata sa pojavom stresa idu nalazi ranijih istraživanja koji navode da korištenje nedovoljno adekvatnih, savremenih naučnih izvora ili često nailaženje na studentu nedostupne izvore za literaturu (Awing i Agolla, 2008; prema Reddy, Menon i Thattil, 2018) značajno doprinose porastu razine stresa tokom studiranja.

Oblici poučavanja/predavanja i nastavne metode nisu percipirani stresnim kod 52.2% studenata. U okviru ovog aspekta, određeni faktori doprinose povećanju razine stresa kod studenata (u 47.8% slučajeva), a to su nedovoljno poticanje interakcije u nastavi i dominantnost metode direktnog poučavanja (30.4%), te nedovoljno navođenje primjera i mogućnosti za praktičnu primjenu znanja koja studenti trebaju usvojiti (13%). Drugi odgovori se uglavnom odnose na zastarjelost pomoćne tehnologije koja se upotrebljava na predavanjima i vježbama, profesorov stil realizacije predavanja i neadekvatno iskorišteno vrijeme na času, tj. predugo zadržavanje na pojedinim temama.

Studenti su izrazili potrebu za organizovanjem nastave u vidu interaktivnih radionica te mnogo više praktičnih zadataka. Smatraju da bi takav način rada rezultirao osjećajem povećane produktivnosti, kompe-

tentnosti i involviranosti u nastavni proces kod studenata te doprinio stvaranju pozitivne radne klime na obostranu korist studenata i predavača. Essel i Owusu (2017) su u okviru svog istraživanja dobili rezultate da, kada je u pitanju ovaj aspekt, studenti ističu kao dominantan izvor stresa nerazumijevanje gradiva koje im nastavnik predaje na času. S druge strane, u studiji koju su proveli Panchu, Bahuleyan i Vijayan (2017) se navodi da studenti iskazuju zadovoljstvo metodama učenja i poučavanja te da im taj segment ne predstavlja izvor stresa. Evidentno je da se nalazi istraživanja o pitanju zadovoljstva oblicima predavanja ne mogu generalizovati na različite studentske grupe i u različitim kontekstima.

Način ispitivanja i ocjenjivanja kod 28.3% ispitanih studenata nije procijenjen kao stresan. Kod preostalih 71.7% ispitanika predstavlja jedan od najstresnijih aspekata u akademskom kontekstu. U pitanju su najčešće nejasno formulisana pitanja na ispitima zbog kojih studenti imaju poteškoća u razumijevanju onoga što se traži kao odgovor (prisutno u odgovorima kod 19.6% ispitanika), nedostatak objektivnih kriterija ocjenjivanja, što se najčešće odnosi na pitanja esejskog tipa i ocjenjivanja usmenih odgovora (navedeno kod 13% ispitanika), te veliki akcenat koji se stavlja na ocjenjivanje kvantiteta i sposobnosti mehaničke reprodukcije informacija umjesto usmjerenosti na ispitivanje stepena i kvalitete razumijevanja gradiva (8.7% ispitanika). Ostali razlozi koji doprinose povećanju razine stresa u ovom području su anksioznost prilikom prezentovanja rada pred cijelom grupom i odgovaranja na usmenim ispitima, premalo vremena za rad tokom pismenog polaganja ispita, razlike među profesorima u tumačenju i primjeni zakona o ocjenjivanju i o procedurama za polaganje ispita, te nesigurnost u vlastito znanje ili nedovoljna priprema za ispit. Na osnovu odgovora studenata stječe se dojam da su mnogi svjesni i ličnih odgovornosti i obaveza te da stres pri (ne)ostvarivanju akademskih postignuća ne pripisuju isključivo eksternim faktorima u akademskom kontekstu.

Sukladno navedenim rezultatima, Janušić (2018) u svom radu ističe da je samo ispitivanje, bilo usmeno ili pismeno, najčešći izvor stresa kod studenata (100% ispitanika navodi da su imali stresno iskustvo), dok je nedostatak vremena pri izradi ispita ili zadatka doživjelo stresnim čak 99% ispitanika, što i ovaj stresor svrstava među najčešće stresore akademske populacije.

Fizički uslovi u zgradi fakulteta (upotrebljivost i funkcionalnost prostorija i opreme potrebne za realizaciju aktivnosti) u kojima se održavaju predavanja, vježbe, konsultacije i u kojima se provodi slobodno vri-

jeme na fakultetu nisu percipirani stresnim kod 43.5% ispitanika. 56.5% učesnika navode pojedine izvore stresa kada je u pitanju ovaj aspekt: neadekvatna i zastarjela tehnička oprema (26,1%); nedovoljna opremljenost psihološkog laboratorija – što uveliko smanjuje mogućnosti istraživačkog rada (26.1%); neudobnost kabineta, tj. neprilagođenost uslova u kabinetu za realizaciju konsultacija (17.4%) te nezavidni higijenski uslovi, što se isključivo odnosi na nedostatak higijenskih sredstava u toaletima (13%). Zanimljivo je to da je značajan broj studenata naveo slabu osvijetljenost i nisku temperaturu u učionicama i kabinetima za vrijeme hladnijeg vremena (oboje navedeno u 8.7% slučajeva), dok ih 6.5% navodi zagušljivost u učionici kao izvor stresa prilikom održavanja nastave.

Pored toga što je pri realizaciji vježbi broj studenata u grupama veći od broja dostupnih računara u psihološkom laboratoriju Filozofskog fakulteta, jasna je potreba za kvalitetnijom opskrbom ispravnom i savremenijom računarskom opremom i psihološkim instrumentarijem, što bi osiguralo osjećaj kompetencije studenata i povećalo mogućnosti praćenja aktuelnosti u području psihologije. Investicija je velika, ali od izuzetnog značaja – doprinosi modernizaciji obrazovnog sistema u Bosni i Hercegovini. Studenti ističu i neergonomičnost namještaja u učionicama, kao i nedovoljno fizičkog prostora po osobi. Predlažu opremanje posebne prostorije za učenje u kojoj nije zabranjeno razgovarati sa kolegama, ali u kojoj je zabranjeno pušenje, te prostorije u kojoj se može boraviti u pauzama između predavanja u svrhu odmora (zbog mnogo vremena provedenog na fakultetu u toku jednog dana).

Kada su u pitanju odnosi sa kolegama i kolegicama, čak 87% studenata smatra da su njihovi odnosi sa kolegama zadovoljavajući ili da im ne predstavljaju izvor stresa. Preostalih 13% ispitanika smatra stresnim rad u grupi (4.3% ispitanika) i nedostatak kolegijalnosti u pojedinim situacijama (4.3% ispitanika). Nekolicina navodi nedovoljno uvažavanje tuđeg mišljenja i dominantnost pojedinih studenata pri realizaciji nastavnih aktivnosti (4.3% ispitanika).

Ispitanici su mogli opcionalno navesti još neke izvore stresa u akademskom kontekstu koji se ne odnose na predložene aspekte u postojećem upitniku. Njih 10.9% je navelo druge izvore stresa koji su se bitnije razlikovali od prethodno navedenih. Neki od navedenih su nepreglednost web-stranice Fakulteta (4.3%) i nedostatak fakultetskih prostorija za rekreativni boravak na pauzama (2.2%).

Kada su u pitanju izvori stresa iz privatnog života, a koji imaju utjecaj na akademsko funkcionisanje i prilagodbu na studij, njih 34.8%

navodi kako nemaju poteškoća koje značajno otežavaju ili opstruiraju njihov proces studiranja. Ipak, veći broj studenata (65.2%) je izjavio da im stresori iz privatnog života značajno utječu na akademsko funkcionisanje. Najčešće su navođeni faktori poput ličnih fizičkih i psihičkih poteškoća (23.9%), porodičnih problema (21.7%), pritiska i očekivanja porodice (15.2%), finansijskih poteškoća (15.2%), vannastavnih aktivnosti (10.9%), nedostatka adekvatnih uslova za učenje kod kuće (4.3%) te odvojenost od porodice (4.3%).

Studenti su iznijeli i dodatne prijedloge za optimizaciju rada Fakulteta i povećanje zadovoljstva svih koji na njemu svakodnevno borave, kao što su održavanje radionica grupnog rada, obnavljanje kantine, osposobljavanje ljetne bašte, jasnije postavljanje pitanja na ispitima, davanje više praktičnih primjera pri procesu učenja, znatno smanjenje zastupljenosti frontalnog oblika predavanja, veća mogućnost biranja grupa pri grupnom radu i sl.

4.0 Zaključak

U 2018. godini članovi Udruženja studenata psihologije "SINAPSA" u saradnji s profesorima Odsjeka za psihologiju su pokrenuli niz aktivnosti s ciljem unapređenja kvalitete prilagodbe studenata na studij. Projekat je, između ostalog, obuhvatao radionice o suočavanju sa stresom na fakultetu i organizaciji vremena, uvodna predavanja i program mentorstva studenata sa viših godina studija. Iskustvo rada sa studentima na realizovanim radionicama je rezultiralo nastankom ovog istraživačkog rada, koji je za cilj imao identifikovati izvore stresa u akademskom kontekstu koji se mogu odraziti na sve aspekte prilagodbe na studij, a posebno na akademsku i osobnoemocionalnu prilagodbu. U tu svrhu je izrađen Upitnik percipiranog stresa u akademskom kontekstu putem kojeg smo empirijski saznali koji konkretno faktori stresa doprinose ograničenju efikasnog djelovanja studenata našeg odsjeka, te kako bi se moglo pravovremeno djelovati u smjeru ostvarivanja njihovog punog potencijala za dalje studiranje i za rad u struci. Radi se o temeljnoj studiji čija se koncepcija i rezultati mogu koristiti kao baza na kojoj se može razviti istraživanje na nivou cijelog Filozofskog fakulteta ili Univerziteta u Sarajevu.

Unapređenje kvalitete obrazovanja u BiH u vrijeme velikih migracija je izuzetno važan zadatak koji se postavlja pred savjetodavna i izvršna tijela države, ali u ništa manjoj mjeri i pred članove akademske zajednice.

Važno je pravovremeno prepoznavanje rizika i pružanje adekvatne podrške studentima, te razvijanje rezilijencije na izazove sa kojima se suočavaju. Pri tome je važno naglasiti da stručnjaci iz područja psihologije mogu igrati pivotalnu ulogu u očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja studentske populacije. Potrebno je razvijenijim empirijskim metodama posvetiti se ovom pitanju i sistemski unaprijediti kvalitet života i rada studenata, ali i akademskih radnika. Od koristi je uključiti i podatke o ocjenama i drugim relevantnim i objektivnim pokazateljima utjecaja stresa na akademsko postignuće i prilagodbu. Rezultati ovog i sličnih istraživanja mogu značajno poslužiti i kao smjernice za unapređenje kvalitete visokog obrazovanja.

BIBLIOGRAFIJA

1. Alghamdi, S., Aljabri, S., Jafari, G., Alzebali, R., Alkunaidiri, N. i Kalantan, N. (2019): Sources of Stress Among Undergraduate Nursing Students. *Global Journal of Health Science*, 11 (9).
2. Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bećirević, I. (1998): Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 7 (4–5 (36–37)), 525–541.
3. Cahir, N. i Morris, R. D. (1991): The psychology student stress questionnaire. *Journal of clinical psychology*, 47 (3), 414–417.
4. Dautbegović, A. (2016): Psihosocijalni faktori kao determinante prilagodbe studenata na studij. Neobjavljen doktorski rad. Filozofski fakultet u Sarajevu, Odsjek za psihologiju.
5. Dautbegović, A. i Zvizdić, S. (2018): Personal-emotional Adaptation Students – The Role Of Some Psychosocial Factors. *Društvene i humanističke studije*, 3 (3 (6)), 321–342.
6. Essel, G. i Owusu, P. (2017): Causes of students' stress, its effects on their academic success, and stress management by students. Thesis. Seinäjoki University of Applied Sciences, West Finland.
7. Fofana, M. (2016): How to Improve Effective Communication Between Professors and Students at Concordia University – Nebraska. *Concordia Journal of Communication Research*, 3 (1), 2.

8. Janušić, P. (2018): Izvori stresa kod studenata. Master's thesis. University of Zagreb. Faculty of Teacher Education.
9. Koprivnjak, T. E. (2017): Odnos emocionalne inteligencije, perfekcionizma, ispitne anksioznosti i mentalnog zdravlja kod studenata. Diplomski rad. Josip Juraj Strossmayer University of Osijek. Faculty of Humanities and Social Sciences.
10. Macan, T. H., Shahani, C., Dipboye, R. L. i Phillips, A. P. (1990): College students' time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of educational psychology*, 82 (4), 760.
11. Myers, S. B., Sweeney, A. C., Popick, V., Wesley, K., Bordfeld, A. i Fingerhut, R. (2012): Self-care practices and perceived stress levels among psychology graduate students. *Training and Education in Professional Psychology*, 6 (1), 55–66.
12. Panchu, P., Bahuleyan, B. i Vijayan, V. (2017): An analysis of the factors leading to stress in Indian medical students. *International Journal of Clinical and Experimental Physiology*, 4 (1), 48–50.
13. Petek, K. (2016): Studiranje kao izvor stresa redovnih i izvanrednih studenata Stručnog studija Sestrinstva. Doctoral dissertation. Technical College in Bjelovar, Department of Nursing.
14. Reddy, K. J., Menon, K. R. i Thattil, A. (2018): Academic stress and its sources among University students. *Biomedical and Pharmacology Journal*, 11 (1), 531–537.