

Izvori stresa kod studenata

Janušić, Patricija

Master's thesis / Diplomski rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:358760>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-29**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE

PATRICIJA JANUŠIĆ
DIPLOMSKI RAD

IZVORI STRESA KOD STUDENATA

Zagreb, srpanj 2018.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA UČITELJSKE STUDIJE ZAGREB

DIPLOMSKI RAD

Ime i prezime pristupnika: Patricija Janušić

TEMA DIPLOMSKOG RADA: Izvori stresa kod studenata

MENTOR: prof. dr. sc. Tajana Ljubin Golub

Zagreb, srpanj 2018.

SADRŽAJ

SAŽETAK	4
ZUSAMMENFASSUNG	5
UVOD.....	6
1. Pojam stresa	7
1.1. Stresori	8
1.2. Reakcije na stres	10
1.3. Suočavanje sa stresom	13
1.4. Akademski stres	18
1.5. Psihološko savjetovanje u borbi s akademskim stresom.....	21
2. Cilj, hipoteza i metode istraživanja.....	23
2.1 Ispitanici.....	23
2.2 Instrumenti	24
2.3 Postupak	24
2.4 Rezultati	25
2.4.1 Rezultati dobiveni putem otvorenih pitanja	27
2.5 Rasprava.....	29
2.6 Ograničenja istraživanja.....	31
ZAKLJUČAK.....	32
LITERATURA:	33
PRILOZI	36
IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA	38

SAŽETAK

Cilj istraživanja: Istražiti učestalost i intenzitet akademskih stresora kod studenata.

Ispitanici i metoda istraživanja: Uzorak je obuhvaćao 311 studenata s različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj u akademskoj godini 2017./2018. Ukupno je sudjelovalo 11,3% muškog i 88,7% ženskog spola. Gotovo polovica ispitanika, odnosno njih 47,6% studirala je na fakultetu iz područja društvenih znanosti. Najviše ispitanika točnije 27,3% studiralo je na trećoj godini. Dob ispitanika kretala se od najmanje 19, a najviše 29 godina. Prosječna dob ispitanika bila je 22 godine ($M = 21,67$, uz $SD = 1,729$).

Istraživanje je provedeno online, putem upitnika. Upitnik uz sociodemografska obilježja sadrži 28 akademskih stresora za koje su ispitanici procjenjivali jesu li ga doživjeli i koliko im je pojedini stresor bio stresan.

Rezultati: Svi ispitanici ($N = 311$) doživjeli su usmeno i pismeno ispitivanje, čime su to dva najčešća stresora. Nakon ispita slijedi nedostatak vremena kojeg je doživjelo 99% ispitanika. Najintenzivniji stresor bio je „usmeno ispitivanje“ ($M = 3,92$ uz $SD = 1,236$), nakon kojeg slijedi „nedostatak vremena“ ($M = 3,90$ uz $SD = 1,214$) dok je „pismeno ispitivanje“ srednjeg intenziteta ($M = 3,16$ uz $SD = 1,169$). Rezultati su u skladu s postavljenom hipotezom.

Zaključak: Rezultati istraživanja potvrđuju da su ispiti te nedostatak vremena za studente najčešći i najintenzivniji izvor stresa. Kako bi se učestalost i intenzitet stresa tijekom studiranja reducirao, potrebno je ulagati u psihološka savjetovališta i grupe potpore studentima.

Ključni pojmovi: stres, stresori, akademski stres

ZUSAMMENFASSUNG

Ziel: Das Ziel war die Häufigkeit und die Intensität von Stresssituationen beim Studierenden untersuchen.

Befragte und Methoden: In der Untersuchung nehmen 311 Studierende, aus verschiedenen Fakultäten im akademischen Jahr 2017/2018, teil. Insgesamt 11,3% männliche und 88,7% weibliche Personen. Fast die Hälfte, beziehungsweise 47,6% studiert an Fakultäten in Bereichen von Sozialwissenschaft. Die meisten Befragten studieren an dem dritten Jahr 27,3%. Minimalalter war 19, Maximalalter ist 29 Jahren. Durchschnittliches Alter war 22 Jahren ($M = 21,67$, mit $SD = 1,729$).

Die Untersuchung ist im Internet mit einem besonders verfassten Fragebogen durchgeführt. Der Fragebogen hat neben soziodemographischen Merkmalen auch 28 Stresssituationen, die die Befragte rangiert und geschätzt haben.

Ergebnisse: Alle Befragte ($N = 311$) haben mündliche und schriftliche Prüfungen erlebt, womit diese Stresssituationen am öftesten sind. Danach kam Zeitmangel, der 99% Befragten erlebt hatten. Die intensivste Stresssituation war die mündliche Prüfung ($M = 3,92$ mit $SD = 1,236$), danach kam Zeitmangel ($M = 3,90$ mit $SD = 1,214$). Schriftliche Prüfung hat mittelmäßige Intensität gehabt ($M = 3,16$ mit $SD = 1,169$). Diese Ergebnisse bestätigen die Hypothese.

Schlussfolgerung: Die Ergebnisse bestätigen, dass sowohl die mündliche und schriftliche Prüfungen, als auch der Zeitmangel, die öftesten und intensivsten Stresssituationen sind. Um den Stress reduzieren zu können, soll man sowohl in die psychologischen Beratungsstellen, als auch in Gruppen für die Unterstützung von Studierenden, investieren.

Schlüsselwörter: Stress, Stresssituationen, akademisches Stress

UVOD

Stres je već stoljećima sastavni dio života svih ljudi te ga se definira kao podražaj ili reakciju, odnosno kao podražaj i reakcija zajedno (Lazarus i Folkman, 2004). Studij predstavlja aktivni i turbulentni period života u kojem se rijetko koji student ne suočava s stresom. Ovaj diplomski rad baviti će se temom stresa te izvorima stresa kod studenata. Diplomski je rad podijeljen na teorijski i istraživački dio. U teorijskom su dijelu opisani temeljni pojmovi vezani uz stres i stresore, reakcije na stres, suočavanje sa stresom te akademski stres i psihološko savjetovanje u borbi s istim. U istraživačkom dijelu se navodi metodologija, tijek istraživanja te rezultati istog.

Jedno od istraživanja koje se bavilo problematikom stresa među studentskom populacijom je ono iz 2016. provedeno na uzorku od 100 redovnih i izvanrednih studenata Stručnog studija sestrinstva u Bjelovaru. Tim su istraživanjem dobiveni rezultati da 51% ispitanika studiranje doživljava kao vrlo stresno razdoblje (Petek, 2016). Istraživanje, provedeno na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Beogradu tijekom 2010. i 2011. godine na uzorku od 755 ispitanika, dolazi do rezultata kako više od 50% ispitanika ispите doživljava kao vrlo stresne. (Backović, Ilić Živojnović, Maksimović J. i Maksimović M., 2012). Istraživanje provedeno 2014. godine među 4886 ispitanika biotehnoških i biomedicinskih fakulteta Sveučilišta u Beogradu došlo je sličnih rezultata, odnosno da više od polovica ispitanika ispите doživljava kao intenzivne stresore (Ilić Živojnović, 2014). Rezultati istraživanja provedenog među studentima Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu pokazuju da stres u vrijeme ispitnih rokova u velikoj mjeri prouzrokuje pojavu tegoba štetnih po zdravlje. Kod svakog od 155 ispitanika pojavili su se višestruki simptomi na emocionalnom i kognitivnom području u nešto većoj mjeri nego na fizičkom stanju i ponašanju studenata. (Raković, Roknić i Vukša, 2017). Rezultati istraživanja provedenog na Sveučilištu Justis-Liebig među studentima psihologije pokazuju kako je 4,9% rijetko podvremenskim pritiskom dok njih 27,3% tvrdi da su pod stalnim vremenskim pritiskom (Ulrike, 2013). Navedena istraživanja potvrđuju kako je studentski život turbulentan i podložan velikoj razini stresa. Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi najčešće i najintenzivnije stresore među studentima iz Republike Hrvatske.

1. Pojam stresa

Pojam stresa prisutan je već stoljećima, no sustavno se počeo istraživati tek u novije vrijeme. Istraživanje je najprije potaknuto ratnim zbivanjima u Drugom svjetskom ratu, a zatim i u Korejskom te Vijetnamskom ratu. Istraživanja su provedena u svrhu uočavanja utjecaja stresa na vojnike te njihovu profesionalnu učinkovitost i spremu. Kasnije stres biva prihvaćen kao sastavni dio svakog ljudskog života. Tim prihvaćanjem u središte pozornosti dolazi suočavanje sa stresom te razvoj bihevioralne terapije, kliničke psihologije, kliničke psihijatrije i psihosomatske medicine (Lazarus i Folkman, 2004).

Iako je prisutan već nekoliko stoljeća, pojam stresa podložan je stalnoj kritici zbog svoje nejasne definicije. Definiira ga se kao podražaj ili reakcija ili kao podražaj i reakcija zajedno (Lazarus i Folkman, 2004). „Podražajne definicije usmjerene su na događaje u okolini, poput prirodnih katastrofa, štetnih okolišnih uvjeta, bolesti ili otpuštanja s posla“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 21). Takvim se definiranjem stresa pretpostavlja da su određene situacije normativno stresne pri čemu se individualne razlike u procjeni tih situacija ne uzimaju u obzir. Američki psiholog Lazarus 1966. godine pokušava razriješiti problem nejasne definicije, definirajući stres kao općenit pojam pomoću kojeg je lakše razumjeti pojave koje su vrlo važne za ljudsku, ali i životinjsku prilagodbu (Lazarus i Folkman, 2004). Smatra da stres ne možemo definirati objektivno te da na njegovu pojavu utječu percepcija i procjena pojedinca. Do stresa zapravo dolazi kada pojedinac procjeni da neki događaj nadmašuje njegove prilagodbene sposobnosti. Takvim se definiranjem stresa omogućuje tumačenje individualnih razlika u procjeni stresnih situacija (Davison i Neale, 1999). Fink (2000) stres definiira kao stvaran ili interpretativni napad na tjelesni ili psihički integritet osobe što prouzrokuje tjelesne ili psihičke reakcije. Psiholozi danas stres definiraju kao psihički i fizički odgovor na stresore, odnosno događaje i situacije koje pojedinac percipira kao stresne (Larsen i Buss, 2008).

1.1. Stresori

Različite događaje koji prouzrokuju stres nazivamo stresori. Mogu pogoditi pojedinca, ali i čitavu populaciju nekog prostora. Stres isto tako mogu prouzročiti svakodnevne brige, poput prepirke s profesorom ili gužve u prometu. Postoje stresori koji traju kratko, njih nazivamo akutnim stresorima, no postoje i oni koji traju duži period, odnosno kronični stresori. Dosad su navedeni stresori koji dolazi iz okoline, no izvor stresa isto tako može proizaći iz samog pojedinca zbog suprotstavljanja njegovih motiva ili želja (Atkinson i Hilgard, 2007). Stresne događaje možemo podijeliti na velike životne događaje, traumatske događaje izvan uobičajenih ljudskih iskustava, svakodnevne brige te unutarne konflikte. Svi stresori imaju neke zajedničke karakteristike. Urokuju stanja preplavljenosti i preopterećenosti. Često prouzrokuju suprotne aktivnosti, poput istovremene želje za sudjelovanjem i odlaganjem kao npr. želja za učenjem, ali i istovremena želja za odlaganjem koja se često javlja kod studentske populacije. Stresori se isto tako ne mogu kontrolirati, nisu podložni našem utjecaju, poput ispita koji se ne može izbjeći (Larsen i Buss, 2008).

Velike životne događaje istraživali su psihijatri Holmes i Rahe (1967, prema Larsen i Buss, 2008). Riječ je o univerzalnim stresorima, odnosno događajima koji mogu prouzročiti stres kod većine ljudi te zahtijevaju veliku prilagodbu. Holmes i Rahe su svojim istraživanjem željeli procijeniti koliko neki događaj potencijalno može biti stresan (Holmes, Rahe, 1967, prema Larsen i Buss, 2008). Na temelju brojnih intervjua i povijesti bolesti izradili su ljestvicu životnih događaja te su tako lakše shvatili povezanost stresora i količinu stresa. Kako bi pokušali izmjeriti količinu stresa prouzročenu određenim događajem životne su događaje rangirali od najstresnijih do onih manje stresnih. Ispitanici na temelju ljestvice obilježavaju stresne događaje koji su im se dogodili te mogućnost razvoja zdravstvenih problema povezanih s stresom (Atkinson i Hilgard, 2007). Na temelju originalnog istraživanja Holmesa i Rahea zasnovan je „Test studentskog stresa“. Iz ljestvice se može iščitati kako najveću količinu stresa prouzrokuje „smrt bliskog člana obitelji“. Pozitivni događaj poput „odlaska na studij“ isto tako prouzrokuje veliku količinu stresa. Količina prouzrokovanog stresa vidljiva je u broju bodova koji neki događaj posjeduje. Ukoliko nekom od ispitanika ukupan zbroj stresnih bodova iznosi 300 ili više u riziku je razvijanja zdravstvenih problema zbog stresa. Ispitanici s ukupnim

zbrojem između 150 i 300 bodova imaju 50% vjerojatnosti za razvoj zdravstvenih problema u slijedećih nekoliko godina ukoliko se količina stresa ne smanji. Ispitanici s rezultatom nižim od 150 bodova imaju relativno nizak rizik za razvoj zdravstvenih problema. Ova ljestvica samo je gruba procjena razine stresa prouzrokovana određenim događajem te prikazuje potencijalnu razinu stresa prouzrokovanu određenim događajem (prema Larsen i Buss, 2008).

U međukulturalnoj studiji koja je provedena na studentima iz Njemačke, Južnoafričke Republike, Indije te SAD-a korištena je lista stresnih događaja formulirana na temelju ljestvice, odnosno testa studentskog stresa Holmesa i Rahea, 1967. te Skale stresa, Ingeli Roth, 1985. Studenti su trebali procijeniti razinu stresa kod 32 događaja pri čemu su se dobiveni rezultati razlikovali s obzirom na kulturu iz koje studenti dolaze. Tako su „niža ocjena od očekivane“ te „nesuglasice s profesorom“, kod studenata iz Južnoafričke Republike, poprilično stresne. „Smrt bliskog člana obitelji“ kod svih je ispitanika najstresniji događaj, dok je „neuspjeh na ispitu“ jedan od većih stresora. Ispitanici iz Njemačke su jedini „nižu ocjenu od očekivane“ rangirali kao događaj koji ne proizvodi toliko veliku količinu stresa (McAndrew i sur., 1998, prema Lacković Grgin, 2004). Studenti iz Amerike i Njemačke su „trudnoću“ rangirali kao jedan od stresnijih događaja tijekom akademskog života dok ispitanici iz drugih zemalja smatraju da to ne bi bilo toliko stresno. Nijemci i Indijci „probleme s drogom, prijateljima te romantičke prekide“ smatraju stresnijima od ispitanika iz drugih zemalja (Kaplan, 2003).

Traumatski događaji odnose se na opasne događaje koji ne pripadaju u uobičajeno iskustvo pojedinaca ili neke populacije. Traumatski događaji tako mogu biti prirodne katastrofe, poput poplava i požara, ali i katastrofe koje je uzrokovao sam čovjek, poput ratova, katastrofalne nesreće, poput sudara, pada aviona, silovanja, pokušaji ubojstva i fizički napadi. Srećom velik broj ljudi, za svog života, ne doživi takve traumatske događaje, no zbog toga gotovo svi doživljavaju i prolaze kroz svakodnevne brige koje znaju biti itekako stresne (Atkinson i Hilgard, 2007).

Kod većine ljudi su svakodnevne brige najveći izvori. Iako je riječ o manjim trzavicama, one se mogu ponavljati i iz akutnih preći u kronične stresore. Svakodnevne brige, odnosno stresori mogu biti gužve u prometu, svađe s profesorom, čekanje u redovima, zabrinutost zbog novca, težine i zdravlja,

održavanje kuće, prenatrpan raspored. Iako svakodnevne brige pojedinačno ne prouzrokuju veliku količinu stresa, osoba koja svakodnevno prolazi kroz više takvih stresora pati od neočekivano više fizičkih i psihičkih problema (Larsen i Buss, 2008).

Unutarnji konflikti isto tako mogu prouzročiti povećanu razinu stresa. Do unutarnjih konflikata najčešće dolazi kad pojedinac sebi postavi ciljeve koji su međusobno nesuglasni i isključivi. Dva su cilja nesuglasna jer postizanje jednog istovremeno sprječava ispunjenje drugog. Tako se kod studenata unutarnji konflikt može javiti prilikom pripreme za ispit i istovremene želje za druženjem sa prijateljima, no pritom su svjesni da takvom odlukom riskiraju neuspjeh na ispitu (Atkinson i Hilgard, 2007).

1.2. Reakcije na stres

Prethodno su navedene različite vrste stresora, odnosno stresnih događaja. Ti stresni događaji prouzrokuju određene emocionalne reakcije. Emocionalne reakcije mogu biti pozitivne, poput radosnog uzbuđenja nakon svladavanja neke prepreke, ali i negativne ukoliko neku situaciju percipiramo kao nesavladivu. Reakcije na stres možemo podijeliti na psihološke i fiziološke.

Neke od psiholoških reakcija na stres su anksioznost, ljutnja i agresija, apatija i depresija i kognitivna oštećenja. Anksioznost je česta reakcija na stres dok kod ljudi koji su doživjeli traumatske događaje često dolazi i do težeg anksioznog poremećaja zvanog posttraumatski stresni poremećaj (PTSP). Posttraumatski stresni poremećaj se može manifestirati odmah nakon traumatskog događaja, no može biti potaknut nekim manjim stresorom tjednima, mjesecima, a u nekim slučajevima čak godinama nakon proživljenog traumatskog iskustva. Do ljutnje najčešće dolazi zbog frustracija kada se pojedincu pojavi prepreka pri ostvarenju određenog cilja. Ljutnja u takvim slučajevima često brzo prerasta u agresivnost koja se usmjerava prema objektu ili subjektu koji je onemogućio ostvarenje cilja. Ukoliko je subjekt koji je onemogućio ostvarenja cilja jači i snažniji od pojedinca, najčešće strada nevina osoba. Pojedinac u takvim slučajevima svoju ljutnju i agresiju usmjerava prema nekoj slabijoj osobi. Student tako primjerice zbog svađe s profesorom i ljutnje na njega, svoju ljutnju i agresiju često usmjerava prema prijatelju ili cimeru. Apatija se, iako je čista

suprotnost agresiji, često javlja kao reakcija na stres. Ukoliko stresori i dalje bivaju prisutni, apatija može prerasti u depresiju. Kod nekih ljudi se razvija naučena bespomoćnost zbog osjećaja da nedovoljno utječu na negativne i stresne situacije u svojim životima te se mire sa situacijom u kojoj se nalaze. Ukoliko se ljudi konstantno nalaze u snažnim stresnim situacijama često pokazuju i kognitivna oštećenja. Kognitivna oštećenja, odnosno slabljenje kognitivnih funkcija vidljivo je u nelogičkom razmišljanju i slabljenju koncentracije. Do toga može doći ukoliko smo anksiozni, ljutiti ili u depresiju za vrijeme nekog stresnog događaja ili zbog vlastitih negativnih misli i strahova. Studenti često zbog ispitne anksioznosti ne mogu razmišljati za vrijeme pisanja ispita jer im kroz glavu prolaze misli o negativnom ishodu i vlastitom neuspjehu (Atkinson i Hilgard, 2007).

Neke od fizioloških reakcija na stres su ubrzan rad metabolizma, proširene zjenice, ubrzan rad srca, povišen krvni tlak, ubrzano disanje, napetost mišića, oslobađanje dodatnog šećera iz jetre jer se organizam priprema za povećanu potrošnju tjelesne energije, izlučuje se manja količina sline što dovodi do sušenja sluznice te se omogućuje prolazak veće količine zraka u pluća. Suha usta su jedna od prvih reakcija na stres. Tijelo isto tako izlučuje endorfine¹, krvni sudovi se sužuju čime se omogućuje manja količina krvarenja u slučaju da do njega dođe. Oslobađa se više eritrocita u slezeni kako bi se povećala količina kisika koje oni prenose, proizvodi se i više leukocita, odnosno bijelih krvnih zrnaca kako bi se tijelo produktivnije zaštitilo od infekcija. Navedeni simptomi dio su reakcije „borbe ili bijega“. Ukoliko u kraćem vremenskom periodu dođe do slabljenja i smirivanja stresnog događaja, fiziološke reakcije se smiruju te nestaju (Atkinson i Hilgard, 2007). Prethodno navedene fiziološke reakcije spominje i Hans Selye u svom „Općem adaptacijskom sindromu“. Navedene reakcije javljaju se u prvom stadiju tog sindroma, nazvan alarmni stadij. Ukoliko ne dođe do slabljenja stresora, počinje drugi stadij, odnosno stadij otpora. U tom stadiju tijelo troši veliku količinu tjelesne energije koju je proizveo u prvom stadiju. Ukoliko stresor i dalje ostane postojan dolazimo do trećeg stadija, stadija iscrpljenosti. U ovom je stadiju tijelo zbog potrošenih tjelesnih zaliha najpodložnije zarazama i bolestima (Larsen i Buss, 2008). Pojavljuju se brojni simptomi iz prve faze te dolazi do „bolesti adaptacije“ kako ju Selye naziva. Riječ je o bolestima poput

¹ Endorfin je vrsta enzima i neuroprijenosnika koja ima analgetičko djelovanje, naziva se još i hormon sreće jer potiče euforiju.

anafilaktičkog šoka i artritisa, ali isto tako taj posljednji stadij može završiti i tragično, odnosno smrću (Lazarus i Folkman, 2004).

Sve veći broj studenata izvještava kako im je narušeno zdravstveno stanje zbog psihološkog stresa u vrijeme ispitnih rokova. Rezultati Istraživanja, koje je provedeno među studentima Zdravstvenog veleučilišta u Zagrebu, pokazuju da stres u vrijeme ispitnih rokova u velikoj mjeri prouzrokuje pojavu tegoba štetnih po zdravlje. Kod svakog od 155 ispitanika pojavili su se višestruki simptomi na emocionalnom i kognitivnom području u nešto većoj mjeri nego na fizičkom stanju i ponašanju studenata. Kod njih se tako često javlja osjećaj nemira, razdražljivosti te stalne promjene raspoloženja, dok osjećaja krivnje i ravnodušnosti gotovo pa nema. Studenti su navodili kako im slabi koncentracija te kako usporeno misle prilikom učenja. Od tjelesnih reakcija najčešće se pojavljuju bolovi u želucu i probavne smetnje dok ubrzano lupanje srca, nesanica, znojenje i glavobolja nisu toliko prisutni. Ponašajne reakcije na stres poput agresije, povećane ovisnost o drugoj osobi i povlačenja u sebe gotovo pa nije bilo. Javlja se povećana količina ispijenog alkohola uzrokovana stresom. Manjak ponašajnih reakcija na stres dokazuje kako su studenti već dovoljno zreli te ne razvijaju takve načine obrambenih organizama (Raković, Roknić i Vukša, 2017). Istraživanje provedeno na Medicinskom fakultetu Sveučilišta u Beogradu tijekom 2010. i 2011. godine na uzorku od 755 ispitanika, došlo je do rezultata da ispiti kod više od 50% ispitanika prouzrokuju visoku razinu stresa (Backović i sur., 2012). Bez obzira na dobne i spolne razlike te količinu, vrstu i intenzitet stresnih situacija tijekom obrazovanja, velikom broju polaznika različitih škola, fakulteta i obrazovnih ustanova zajedničko je da ispiti te neuspjesi na istima izazivaju stres (Lacković – Grgin, 2004).

Stres može narušiti percepciju i pamćenje nekog događaja. To je potvrdilo i istraživanje koje je proveo Buckhout (1974, prema Zarevski 2007). Istraživanje je provedeno na način da je ispred 141 studenta organiziran fiktivni napadaj na predavača. Nakon tjedan dana 60% studenata nije na fotografijama znalo i moglo prepoznati napadača, iako su ispitanici bili uvjereni kako će zbog vrste napada i same dramatičnosti zapamtiti počinitelja.

1.3. Suočavanje sa stresom

S konceptom suočavanja sa stresom susrećemo se već više od 50 godina, najviše u psihološkoj terminologiji te istraživanjima u području psihoanalitičke ego psihologije te eksperimentima na životinjama potaknute Darwinom (Brkić i Rijavec, 2011). Osoba koje se nađe u stresnoj situaciji mora se sa tom situacijom i suočiti. Suočavanje sa stresom odnosi se na kognitivnu ili ponašajnu akciju kojom se nastoji svladati, razumjeti, smanjiti ili tolerirati sukob između pojedinca i stresora. Važna karakteristika suočavanja je regulacija neugodnih emocija i na koncu rješavanje problema koje prouzrokuje stres. Suočavanje su mnogi psiholozi i znanstvenici, kao i sam pojam stresa, definirali na različite načine. Tako su McCrae i Costa (1986) suočavanje definirali kao odgovor na stresnu situaciju koji nam pomaže uspostaviti psihosocijalne prilagodbe (Lacković – Grgin, 2004). Lazarus i Folkman suočavanje definiraju kao „trajno promjenjivo kognitivno i bihevioralno nastojanje izlaženja na kraj sa specifičnim vanjskim i/ili unutarnjim zahtjevima, koji su procijenjeni kao opterećujući ili kao toliko teški da nadilaze mogućnosti kojima osoba raspolaže“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 146). Ovom se definicijom nadilaze ograničenja tradicionalnih pristupa suočavanja sa stresom. U fokusu više nisu osobine već proces, postoji vidna razlika između suočavanja i automatskog prilagodbenog ponašanja, izjednačavaju se ishodi s suočavanjima te se izbjegava poistovjećivanje suočavanja i ovladavanja (Lazarus i Folkman, 2004).

„Jasno je da isti stresni događaj može jednu osobu potpuno slomiti, dok će druga skupiti svu snagu i iskoristiti ga najbolje što može. Ta razlika u reagiranju na stresne događaje naziva se sposobnost ili stil suočavanja sa stresom“ (Csikszentmihalyi, 2006). Suočavanje se pojavljuje u dva oblika: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na problem javlja se kod ljudi koji su svjesni da problem postoji te poduzimaju određene akcije kako bi smanjili izvore stresa ili ih u potpunosti uklonili (Atkinson i Hilgard, 2007). Naveli smo da stres može biti potaknut okolinom, ali i da može nastati zbog nas samih. Samim time suočavanje usmjereno na problem uključuje strategije suočavanja usredotočene na okolinu, ali i strategije suočavanja sa samim sobom, odnosno suočavanje sa unutarnjim konfliktom. To spominju Kahn i sur. (1964) te navode, kako se strategije suočavanja usredotočene na okolinu odnose na mijenjanje

pritisaka, resursa i barijera iz okoline. Strategije suočavanja usredotočene na pojedinca samog uključuju učenje novih vještina, razvoj novih standarda ponašanja te mijenjanje razine aspiracije. Lazarus i Folkman taj drugi oblik strategija, koje navode Kahn i sur., nazivaju „ponovnim kognitivnim procjenama usmjerenim na probleme“ (Lazarus i Folkman, 2004, str. 156). Dosadašnje iskustvo i sposobnost samokontrole utječu na to koliko efikasno će se pojedinac nositi sa stresom. Studenta primjerice profesor može upozoriti da nažalost neće moći zadovoljiti uvjete koji su nužni za polaganje kolegija ukoliko ne promjeni vlastito ponašanje i pristup kolegiju. Student može razgovarati s profesorom ili pak zaključiti kako nema dovoljno vremena te ponovno upisati kolegij u idućem semestru. Neovisno o njegovoj odluci, sve navedene strategije pripadaju suočavanju usmjerenom na problem.

Mechanicovo istraživanje, koje je provedeno na studentima koji su se pripremali za doktorski ispit, dokazuje da se količina stresa smanjuje čim se suočimo sa njenim izvorom. Istraživanje je bilo longitudinalno, odnosno trajalo je duži period. Studenti su na prvoj godini doživjeli prvi val anksioznosti gledajući studente druge godine kako se pripremaju za ispit. Njihov stres i anksioznost se s vremenom smanjio zbog drugih okupacija, no tri mjeseca prije ispita on se ponovo vraća. Studenti su izbjegavali određene osobe koje su kod njih poticale anksioznost, javljale su se i tjelesne reakcije te korištenje lijekova. Mjesec dana prije ispita simptomi su bili još ozbiljniji. Na dan ispita količina stresa bila je na najvišem nivou, no drastično se smanjila čim su se studenti suočili sa problem, odnosno kada je ispit počeo. Što je duže vrijeme anticipacije to je procjena stresne situacije složenija. Stres u potpunosti nestaje tek kada se s njim suočimo (Mechanic, 1962, prema Lazarus i Folkman, 2004).

Suočavanje sa stresom usmjereno na emocije javlja se kada ljudi žele spriječiti prevladavanje negativnih osjeta, ali i kada stresnu situaciju ne mogu kontrolirati. Ovdje možemo govoriti o bihevioralnim i kognitivnim načinima koje su spomenuli Lazarus i Folkman u svojoj definiciji suočavanja. Bihevioralni načini, odnosno strategije, odnose se na tjelovježbu, konzumaciju alkohola, izljeve ljutnje i bijesa te potragu za emocionalnom potporom od strane bližnjih osoba.

Kognitivne strategije se pak s druge strane odnose na odgađanje rješavanja problema („Stignem naučiti, iako ne krenem danas“) i smanjivanje prijetnje promjenom

značenja situacije („Ionako mi ovaj ispit nije toliko važan“). Zbog ove strategije često dolazi do ponovne procjene situacije (Atkinson i Hilgard, 2007).

Prilikom suočavanja sa stresom usmjerenog na emocije važno je obratiti pažnju na moguću pojavu samozavaravanja. Zbog stresa osobe često ne mogu dovoljno dobro prosuđivati i dolazi do kognitivnih oštećenja, jedne od već spomenutih reakcija na stres. Samim time osobe koje se samozavaravaju nisu ni svjesne vlastitog samozavaravanja (Lazarus, Folkman, 2004).

Pennenbaker (1990) je nizom različitih istraživanja došao do rezultata da se količina stresa smanjuje, odnosno da se zdravstveno stanje ljudi poboljšava, kada oni otvoreno govore o vlastitim traumama. U jednom od njegovih istraživanja sudjelovalo je 50 studenata. Studenti su bili podijeljeni u dvije skupine. Studenti iz prve skupine pisali su o svojim najtraumatičnijim događajima, dok su sudionici druge skupine trebali pisati o beznačajnim temama. Pisanje se odvijalo četiri dana, svaki dan po 20 minuta. Na temelju uzoraka krvi, koji je studentima uzet dan prije pisanja, dan nakon pisanja i šest tjedana nakon pisanja, određeno je stanje njihovog imunološkog sustava. Tijekom šest tjedana bilježio se i broj posjeta sveučilišnom liječniku koji je kasnije uspoređen s brojem posjeta prije samog istraživanja. Kod studenata koji su pisali o svojim traumatskim doživljajima stanje imunološkog sustava bilo je znatno bolje od onog kod studenata koji su pisali o trivijalnim temama. Studenti koji su pisali o manje značajnim temama nešto su češće posjećivali sveučilišne liječnike te su imali i smanjen broj limfocita² u krvi. Pennebaker smatra da je pisanje pomoglo studentima da shvate uzročno posljedične veze njihovih traumatskih iskustava te da su samim time pronašli određen smisao i razumijevanje te smanjili količinu stresa i negativnih emocija vezanih uz ta iskustva (Pennenbaker, 1997, prema Atkinson i Hilgard, 2007).

„Pozitivna socijalna potpora može ljudima pomoći da se emocionalno bolje prilagode stresu, navodeći ih da izbjegavaju ruminacije³ o stresoru“ (Nolen-Hoeksema, 1991, prema Atkinson i Hilgard, 2007). Ruminacije se odnose na stalno propitivanje izvora stresa, povučenost, brigu o stresnom događaju, ponovljeno pričanje o stresoru, no istovremeno nikakvu akciju koja bi dovela do poboljšanja

² Limfociti su najmanje stanice u krvi koje imaju obrambenu ulogu. Proizvode antitijela i dio su bijelih krvnih stanica.

³ Ruminacija označava dugotrajnu neprekidnu misao ili propitkivanje.

situacije i promjenu. Istraživanje provedeno na skupini studenata dokazuje činjenicu kako izbjegavanje ruminacija o stresorima pomaže u suočavanju sa stresom. Skupina istraživača sa Sveučilišta Stanford dva je tjedna nakon potresa velikih razmjera na području Zaljeva San Francisca 1989. godine prikupila podatke o načinu suočavanja sa stresom usmjerenog na emocije te razinu depresije i anksioznosti kod velikog broja studenata. Kod studenata je izmjerena razina anksioznosti, depresije te količina doživljenog stresa prilikom potresa., najprije deset dana, a zatim i sedam tjedana nakon potresa. Rezultati su pokazali kako su se studenti, koji su se i prije potresa sa stresom nosili ruminacijama, teže nosili sa stresom te su češće bili depresivni nakon oba mjerenja. Studenti koji su se sa stresom nosili uz pomoć opijata, poput alkohola, također su duže razdoblje osjećali anksioznost. S druge strane, studenti koji su se sa stresom suočavali uz pomoć ugodnih zanimacija, vrlo kratki period osjećaju anksioznost i blagu depresiju (Atkinson i Hilgard, 2007). Istraživanje provedeno među studentima iz Njemačke 2016. godine potvrdilo je da postoji pozitivna korelacija između razine stresa i konzumacije CEDa⁴, odnosno da studenti s nedovoljno razvijenim metodama suočavanja češće posežu za „pametnim drogama“ (Schneider, 2016).

Neki autori spominju i treći oblik suočavanja sa stresom, odnosno suočavanje izbjegavanjem. Takav oblik suočavanja može se definirati kao suprotnost čvrstoći, odnosno jednom od opcija osjećaja da je okolina zadovoljavajuća. Čvrstoća pripada jednom od konstrukata, koji se u području suočavanja sa stresom, najčešće primjenjuje. Osjećaj čvrstoće kod pojedinca stvara pozitivan i radoznan pristup situacijama koje potencijalno mogu biti izvor stresa. Mnoga istraživanja potvrđuju da osjećaj čvrstoće negativno korelira s neuroticizmom. Neuroticizam je sklonost doživljavanja negativnih osjećaja, osobe koje imaju visok nivo neuroticizma zapravo su sklone većoj količini stresa jer mu često pristupaju na krivi način zbog nedovoljno razvijenih metoda suočavanja (Pavlović i Sindik, 2014). Istraživanje koje je provedeno na studentima Filozofskog fakulteta u Zadru, najprije početkom studija, a zatim i nakon godinu dana studiranja, pokazalo je da se kod studenata javljaju sva tri oblika suočavanja sa stresom, odnosno suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje

⁴ CED Cognitive-enhancing Drugs predstavlja pametnu drogu, odnosno lijekove koji potiču budnost, pojačavaju koncentraciju te motivaciju za radom.

usmjereno na problem te suočavanje izbjegavanjem. (Lacković – Grgin, Sorić, 1997).

Način suočavanja sa stresom ovisi o nizu varijabli kao što su spol te stupanj obrazovanja. Najveće razlike uočavaju se kod suočavanja usmjerenog na emocije koje žene svih dobnih skupina primjenjuju u većoj mjeri od muškaraca. (Hudek-Knežević, Kardum i Vuksimović, 1993, prema Pavlović i Sindik, 2014). Suočavanje izbjegavanjem također češće primjenjuju žene dok se muškarci sa stresom nose uz različite distrakcije kao što je konzumacija alkohola (Pavlović i Sindik, 2014).

Pettit i DeBarr su provele istraživanje među američkim studentima s ciljem istraživanja veze između količine stresa, ispijanja energetske napitaka i ispunjavanja akademskih zahtjeva. Rezultati su pokazali pozitivnu korelaciju između količine stresa i ispijenih energetske pića te negativnu korelaciju između količine ispijenih energetske napitaka i ispunjavanja akademskih zahtjeva. Muški ispitanici su tijekom istraživanja ispijali znatno veće količine energetske napitaka od ženskih ispitanika (Pettit i DeBarr, 2011). Ovim istraživanjem potvrđena je već spomenuta činjenica da se muška populacija sa stresom suočava koristeći razne distrakcije, u ovom slučaju konzumacijom energetske napitaka. Studentice se sa stresom češće suočavaju na način da se usmjere na emocije, pričaju o svojim problemima, traže emocionalnu potporu, poriču pa prihvaćaju stres (Eaton i Bradley, 2008, Ptacek i sur., 1994, Stanton i sur., 2000, prema Brougham i sur., 2009). Muški studenti s druge strane izbjegavaju izvor stresa konzumacijom alkohola (Kieffer i sur., 2006, prema Brougham i sur., 2009). U literaturi o spolnim razlikama u suočavanju postoje stajališta kako spolne razlike možda i nisu stvarne, već su posljedica različitih socijalnih uloga ispitanika. Kako se studenti bez obzira na spol nalaze u istim situacijama te imaju jednake uloge valja zaključiti kako su spolne razlike u suočavanjima unutar akademske zajednice istinite (Lacković – Grgin, 2004).

„Posljednjih desetljeća u svijetu kao i u nas postoji povećan pritisak mlade generacije na sveučilišta, zbog čega na studij dolaze ne samo oni skromnijeg obrazovnog nego i oni skromnijeg intelektualnog stupnja“ (Lacković – Grgin i Sorić, 1997, str. 462). Billings i Moos su 1984. godine utvrdili da su osobe s većim stupnjem obrazovanja sklone suočavanju usmjerenom na problem, dok osobe nižeg obrazovnog stupnja izbjegavaju činjenicu da postoji stresor koji kod njih izaziva stres.

De Ridder (1995) je istraživao uzročno posljedičnu vezu stupnja obrazovanja i oblika suočavanja sa stresom. Rezultati njegovog istraživanja pokazali su da visokoobrazovani ljudi češće stres doživljavaju kao nešto pozitivno i izazovno, dok oni nižeg obrazovnog stupnja stres uglavnom uvijek smatraju negativnim. De Ridder smatra da njihov doživljaj stresa utječe i na odabir strategija suočavanja. Ljudi s višim stupnjem obrazovanja svakodnevnim brigama ne pridaju veliku pažnju i one važnije i složenije situacije percipiraju kao stresne. Kod manje obrazovanih ljudi događa se upravo suprotno, sudeći po rezultatima istraživanja De Riddera (Lacković – Grgin, 2004).

1.4. Akademske stres

U svim kulturama i društvima postoji potreba za strukturiranjem života u smislenu i međusobno povezana razdoblja. Prijelazi iz jednog razdoblja u drugo obilježeni su određenim ritualima pomoću kojih su se naglašavale individualne i društvene značajke samog prijelaza. Prijelazi su neizbježni i obvezni događaji u životu svake osobe. Iako ih svatko očekuje, uvijek sa sobom donose određenu dozu neravnoteže. Kao što neočekivani događaji izazivaju određenu dozu stresa tako i prijelazi pobuđuju osjećaj stresa. Ti prijelazi ne dovode nužno do rastrojstva. Jedan od važnijih prijelaza je završetak srednje škole, nakon čega određeni broj adolescenata stupa u radni odnos, a drugi pak dio upisuje studij. Iako je prijelaz na fakultet značajan događaj u svakom životu adolescenta, on je isto tako i stresan zbog niza novih zahtjeva koji se postavljaju mladim osobama (Lacković – Grgin i Sorić, 1997).

„U tzv. prestižnim školama i fakultetima kompetitivnost i imperativ uspjeha nazočni su već tijekom priprema za upis u njih. Vrijeme i okolnosti natjecanja za upis još su stresniji“ (Lacković – Grgin, 2004, str. 191). Posljedice tako stresnih situacija mogu biti slabija obrazovna postignuća od očekivanih. Kod studenata, koji su pohađali pripreme za fakultet u uvjetima u skladu s visoko obrazovanim zahtjevima, ispitivani su stresori povezani uz akademske i neakademske aktivnosti. Kod studenata s višom razinom akademskog stresa javljao se niži osjećaj kontrole nad vlastitim životom, manjak podrške, no usprkos tome veća motivacija postignuća. Istraživanja su potvrdila da motivacijska postignuća kod tih studenata i uspjeh na ispitu nisu povezani. Studenti koji su bili motivirani i pokazivali visoku aspiraciju nisu nužno

bili uspješni na ispitu. Smatra se da je akademski stres vjerojatno uzrok tome (Lacković – Grgin, 2004).

Prilikom prijelaza iz srednje škole na fakultet mladi ljudi suočavaju se sa samostalnošću, financijama, održavanjem i ispunjavanjem akademskih zahtjeva te prilagodbom na novi socijalni život. Taj prijelaz omogućava promjenu ličnosti, pojedinac se primjerice više ne doživljava samo kao nečiji sin već kao i student. Prethodna istraživanja pokazuju kako su stresori akademske zajednice financije, socijalne veze, svakodnevne brige poput parkinga i kašnjenja te obiteljski odnosi (Brougham i sur., 2009).

Prijelaz na studij kod nekih mladih osoba dovodi do prekida kolegijalnih, prijateljskih, ali i romantičnih veza. Događa se raspršivanje generacije na različite fakultete diljem i van zemlje. Dolazi i do prekida veze s onim vršnjacima koji stupaju u radni odnos i ne idu na studij jer se javljaju razlike u brigama, obvezama, interesima, ciljevima, vrijednostima i načinu života. Sve navedene promjene znatnije su naglašene kod osoba koje zbog studija mijenjaju mjesto stanovanja i odlaze iz obiteljskog doma. Istraživanje koje su proveli Takahasia i Majima (1994) pokazuje kako studenti koji su imali vrlo prisan odnos s roditeljima imaju više problema prilikom prilagodbe na novu sredinu, studij i pronalaženje prijatelja (Lacković – Grgin, 2004). No, studenti koji zbog studija napuste obiteljski dom s vremenom postaju samostalni i razvijaju veću razinu neovisnosti od onih koji su tijekom studija nastavili živjeti s obitelji (Sullivan, 1980, prema Lacković – Grgin, 2004).

Studenti fakulteta, koledža, kao i učenici srednjih škola vremenske pritiske i prevelike obveze vezane uz ispite, kolokvije, seminarske radove, općenito nezadovoljstvo fakultetom i kolegijima smatraju stresnim (Lacković – Grgin, 2004). Student tijekom 3 do 5 godina studija položi u prosjeku između 20 do 50 ispita. Polaganje ispita i sama priprema za iste ponavlja se tijekom dužeg vremena u životu svakog studenta. Stres uoči ispita ili za vrijeme polaganja istog djeluje mnogo ozbiljnije nego što zapravo jest. Mnogo ispita u kratkom vremenskom periodu, loša organizacija vremena, nesigurnost i strah izvori su stresa koji se kontinuirano javljaju u akademskom životu. Studenti vrlo često odgađaju svoje obveze te u kratkom vremenskom roku pokušavaju riješiti što više obveza što rezultira stresom (Turčinović, 2014). Misra i McKean (2000) tumače kako je time management,

odnosno kvalitetna i pravilna raspodjela i organizacija vremena u kombinaciji s ugodnim aktivnostima u slobodno vrijeme, uspješna strategija smanjenja akademskog stresa (Brdar i Lončarić, 2003). Rezultati Istraživanja provedenog na Sveučilištu Justis-Liebig među studentima psihologije potvrđuje pozitivnu korelaciju između stresa i zadovoljstva slobodnim vremenom, odnosno 4,9% ispitanika izjasnilo se da je rijetko kad pod vremenskim pritiskom dok njih 27,3% tvrdi da su pod stalnim vremenskim pritiskom (Ulrike, 2013).

Obrazovni sustav svim studentima omogućava jednaku količinu i izvore informacija te od svakog studenta iziskuje jednaku količinu znanja i ispunjenje određenih zahtjeva. Iako studenti moraju ispuniti jednake zahtjeve i steći jednaku količinu znanja koje im je potrebno za daljnji rad, oni se prema istima odnose na različite načine. Studenti na različite načine percipiraju te zahtjeve i situacije te samim time u manjoj ili većoj mjeri doživljavaju stres. Strategije suočavanja razlikuju se s obzirom na spol, dob, vrstu stresora, ali i s obzirom na procjenu stresa (Raković, Roknić i Vukša, 2017). Procjena stresa može biti primarna i sekundarna. Tijekom primarne procjene pojedinac procjenjuje je li neka situacija važna za njegove ciljeve, odnosno koliko je stresna, dok se sekundarna procjena odnosi na to posjeduje li pojedinac kapacitete koji su mu potrebni da se nosi s svim zahtjevima stresne situacije. Ukoliko student procjeni da mu je neki događaj važan kako bi ostvario svoje ciljeve, poput usmenog ispita kako bi položio neki kolegij, ali isto tako procjeni da ne posjeduje kapacitete, u ovom slučaju dovoljno znanja da položi ispit, doživljava stres (Lazarus, 1984., prema Larsen i Buss, 2008). Neka prethodna istraživanja pokazuju da se 75% do 80% studenata tijekom studija suočava s umjerenom količinom stresa dok se s jakim stresom suočava 10% do 12% studenata (Brougham i sur., 2009). U Švedskoj je 2008. godine provedeno istraživanje na studentima prirodnih, tehničkih, društvenih i humanističkih fakulteta. Rezultati istraživanja pokazuju kako se razina stresa te njeni izvori razlikuje s obzirom na godinu. Studenti prve godine su pod najvećim stresom zbog same prilagodbe na novi način života, odnosno prijelaza na fakultet i manjka socijalne podrške. Kod studenata viših godina stres se javlja zbog financijskih poteškoća, učenja i pritisaka uzrokovanih brojnim obvezama (Wycliffe, 2008). Istraživanjem koje je provedeno 2016. godine na uzorku od 100 redovnih i izvanrednih studenata Stručnog studija sestrinstva u Bjelovaru, dobiveni su rezultati kako iscrpljenost, neadekvatna prehrana, problemi s financijama, manjak vremena za

obitelj, rekreaciju i učenje u većoj mjeri prouzrokuju stres kod izvanrednih studenata. Tim je rezultatima dokazano da postoji statistički značajna razlika u izvorima stresa s obzirom na način studiranja. Bez obzira radi li se o studentima redovnog ili izvanrednog studija njih 51% percipira studiranje kao vrlo stresne te njih 53% smatra kako se zbog studija smanjuju prihodi u kućanstvu nužni za najosnovnije potrebe. (Petek, 2016). Istraživanje provedeno među 4886 studenata medicine, veterine i ekonomije Sveučilišta u Beogradu dolazi do rezultata kako se razina stresa prouzrokovana ispitima razlikuje s obzirom na vrstu studija, odnosno 65% studenata ekonomije percipira ispite kao vrlo stresne, 60,8% studenata medicine smatra isto, dok znatno manje, odnosno 45,4% studenata veterine percipira ispite na taj način (Ilić Živojinović, 2014). Važno je da su studenti svjesni činjenice kako se stvari mijenjaju te da će im stvari s kojima se po prvi puta susreću dolaskom na studij kroz kraće vrijeme postati poznate te da će se s vremenom uhodati i prilagoditi novom načinu života (Turčinović, 2014).

1.5. Psihološko savjetovanje u borbi s akademskim stresom

Kako bi se studenti sa stresom što lakše nosili postoje razna savjetovišta koja im nude pomoć. Studentima Zagrebačkog Sveučilišta i Veleučilišta je omogućeno profesionalno psihološko savjetovanje koje im raznim savjetima pokušava olakšati akademsko iskustvo. Studentima se savjetuje da se u borbi s akademskim stresom okuže dragim i bliskim ljudima poput obitelji i prijatelja, odnosno da si osiguraju adekvatnu socijalnu mrežu. Uz pomoć takve socijalne mreže vjerojatno će naići na podršku, a uz to će možda biti u prilici pružiti pomoć nekome drugome. Važno je da student uz sebe ima i osobu od povjerenja kojoj se može povjeriti i otvoreno razgovarati o osjećajima. Ukoliko u nekom trenutku osjeti pritisak i smatra da su problemi koji ga okružuju neizdrživi važno je da ima nekoga tko će biti uz njega i tko će ga slušati. Osoba od povjerenja može biti netko iz njegove socijalne mreže, no isto tako može biti riječ o stručnoj osobi. Tjelesna forma igra važnu ulogu za psihološko zdravlje studenata. Student se ne mora aktivno baviti nekim sportom, dovoljne su i svakodnevne šetnje, važno je da se kreće. Budući da stres predstavlja opterećenje za organizam, zdrave prehrambene navike uz pomoć kojih se unose hranjive tvari i tekućine u organizam, važan su korak u borbi protiv stresa. Važno je

da student jede redovito, ne preskače obroke te unosi dovoljnu količinu hrane i tekućine u svoj organizam. Iako fakultetske obveze zahtijevaju veliku količinu vremena, nužno je stvoriti ravnotežu između studija i privatnog života te na taj način upravljati stresom. Studenti isto tako ne bi trebali previše ozbiljno pristupati zahtjevima na fakultetu, odnosno ne bi trebali biti pod vrlo visokim stresom ukoliko dođe do toga da su pali neki ispit. Važno je suočiti se s time, izvući lekciju i krenuti dalje. Drugi put se valja samo bolje pripremiti i sve će biti bolje. Dobra organizacija vremena moguća je izradom rasporeda obveza. Raspored bi bilo dobro izraditi početkom svakog novog tjedna na način da se obveze rasporede na čim više dana kako ne bi došlo do preopterećenja i kako bi student imao dovoljno vremena na raspolaganju za ispunjenje istih. Ukoliko student primijeti da je dulji vremenski period pod određenom količinom stresa te da mu je ona narušila zdravlje, treba razmisliti o izvoru stresa. Ukoliko otkrije izvor mora ga pokušati ukloniti ili barem ublažiti. Primjerice, ukoliko se student više ne može nositi s održavanjem dosadašnjeg uspjeha na studiju i postalo mu je prezahtjevno i preteško, treba smanjiti vlastite kriterije (Savjetovaliste za studente i uposlenike Tehničkog veleučilišta u Zagrebu na adresi <http://savjetovaliste.tvz.hr/kontakt/>).

2. Cilj, hipoteza i metode istraživanja

Cilj ovog istraživanja bio je utvrditi i istražiti izvore stresa kod studenata.

Problem: Utvrditi učestalost i intenzitet pojedinih akademskih stresora.

Hipoteza: Na temelju ranijih istraživanja (Backović i sur., 2012, Ilić Živojinović, 2014, Ulrike, 2013) postavili smo hipotezu da će najčešći i najintenzivniji stresori kod studenata biti usmeni i pismeni ispiti te nedostatak vremena.

2.1 Ispitanici

Uzorak je obuhvaćao 311 studenata s različitih fakulteta u Republici Hrvatskoj u akademskoj godini 2017./2018 od kojih je 11,3% bilo muškog spola, a 88,7% ženskog spola.

Ispitanici studiraju na mnogo različitih fakulteta diljem Republike Hrvatske. Gotovo polovica ispitanika, odnosno njih 47,6% studira na fakultetima iz područja društvenih znanosti, njih 19% studira na fakultetima iz područja tehničkih znanosti, 10,3% ispitanika studira na fakultetima iz područja prirodnih znanosti, 10% ispitanika studira na fakultetima iz područja humanističkih znanosti, 7,1% na fakultetima iz područja biomedicinskih znanosti, 5,4% na fakultetima iz područja biotehničkih znanosti i svega 0,6% ispitanika studira na fakultetu iz umjetničkog područja.

Najviše ispitanika i to njih 27,3% studira na trećoj godini studija, njih 20,3% na drugoj godini, 18,3% na petoj godini, 16,7% na četvrtoj godini, 16,1% (N = 5) na prvoj godini i 1,3% na šestoj godini studija.

Prosječna dob ispitanika kretala se od 19 do 29 godina. Prosječna dob ispitanika bila je 22 godine ($M = 21,67$, uz $SD = 1,729$).

Što se tiče socioekonomskog statusa ispitanika, više od polovice ispitanika navelo je da njihova obitelj ima prosječna primanja (51,1%). Obitelj od 21,2% ispitanika ima primanja malo ispod prosjeka, 19% ima primanja malo iznad prosjeka, njih 6,8% ima primanja jako ispod prosjeka i svega 1,9% jako iznad prosjeka.

2.2 Instrumenti

Istraživanje je provedeno putem anonimnog online upitnika. Upitnik za ispitivanje akademskih stresora primijenjen je kao dio šireg instrumentarija, a sadržavao je 28 akademskih stresora. Ispitanici su na skali od 1 do 5 morali označiti u kojoj mjeri je opisana situacija bila stresna za njih. Numeričkim oznakama priključena je i ona opisna pa je broj 1 označavao da opisana situacija nije bila stresna, broj 2 da je opisana situacija uzrokovala manji stres, 3 da je uzrokovala osrednji stres, 4 mnogo stresa dok je broj 5 označavao da je opisana situacija uzrokovala izuzetan stres. Ispitanici koji nisu doživjeli opisanu situaciju također su to mogli označiti, odnosno nisu morali izraziti procjenu situacije koju nisu doživjeli. U upitniku je bio i dio koji se odnosio na sociodemografska obilježja koja su obuhvaćala dob, spol, fakultet, godinu studija studenta te socioekonomski status obitelji.

2.3 Postupak

Istraživanje je provedeno putem posebno osmišljenog online upitnika. Upitnik je izrađen pomoću internetske aplikacije Google Forms. Podatci su se prikupljali u razdoblju od 14. travnja do 3. srpnja 2018. godine. Poveznica s online upitnikom podijeljena je na društvenoj mreži Facebook u mnogobrojnim grupama čiji su članovi upravo studenti (grupe zagrebačkih studentskih domova, grupe za studentske stipendije, grupe raznih fakulteta diljem Republike Hrvatske). Sudionici su na početku upitnika bili upoznati s ciljem samog istraživanja. Također im je naglašeno kako je riječ o anonimnom istraživanju čiji će podatci biti zaštićeni uz poštivanje svih pravila profesionalne etike i korišteni isključivo u svrhu znanstvenih analiza. Naglašeno im je da pročitaju sve ponuđene situacije i odgovore na postavljena pitanja, pazeći pritom da neku od opisanih situacija ne preskoče. Na samom kraju upitnika svim ispitanicima upućena je zahvala.

2.4 Rezultati

Tablica 1. Učestalost i intenzitet akademskih stresora kod studenata

Akademski stresori	Primarna procjena stresora %					N	nije doživjelo (%)	M (SD)
	1	2	3	4	5			
Premalo izbornih kolegija	54	25	10	7	4	294	5	1,83 (1,120)
Pritisak od strane roditelja zbog studija	51	20	15	7	7	304	2	1,98 (1,247)
Kompeticija među studentima	32	23	20	15	10	298	4	2,50 (1,352)
Pad na važnom ispitu	13	8	10	26	43	303	3	3,77 (1,412)
Nedostatak vremena	5	9	20	22	44	308	1	3,90 (1,214)
Loši odnosi s profesorima	15	19	28	25	13	297	4	3,02 (1,256)
Mrzovoljni profesori	10	23	31	25	11	307	1	3,06 (1,152)
Neljudsko i drsko ponašanje nastavnika	14	18	27	23	18	296	5	3,12 (1,289)
Nepostojanje kantine	51	17	11	10	11	299	4	2,13 (1,557)
Pismeno ispitivanje	9	22	29	26	14	311	0	3,16 (1,169)
Loši odnosi s drugim studentima	38	25	21	10	6	308	1	2,21 (1,222)
Nedostatak literature	13	17	24	26	20	307	1	3,23 (1,300)
Javne prezentacije seminara	17	19	15	23	26	308	1	3,24 (1,450)
Manjak opreme na fakultetu	36	25	22	10	7	294	5	2,28 (1,246)
Prekratke pauze između predavanja	28	34	24	10	4	306	2	2,28 (1,095)
Nejasnoće oko bitnog i nebitnog gradiva na ispitu	6	19	24	29	22	305	2	3,40 (1,199)
Dosadna predavanja	28	28	22	12	10	303	3	2,48 (1,293)
Naporni profesori na nastavi	18	35	30	12	5	308	1	2,52 (1,078)
Prevelik broj kolegija	9	11	22	33	25	305	2	3,54 (1,232)
Nerazumljiva literatura	7	14	22	30	27	305	2	3,55 (1,211)

Grupni projekti	27	20	24	18	11	303	3	2,67 (1,344)
Vrijeđanje od strane nastavnika	35	16	14	15	20	278	11	2,69 (1,557)
Usmeni ispiti	6	9	16	25	44	311	0	3,92 (1,236)
Nedostatak mogućnosti za savjetovanje sa psihologom	55	15	15	8	7	291	6	1,99 (1,302)

Legenda: Primarna procjena stresora ocjenjivana je na skali od 1 (nije bilo stresno) do 5 (uzrokovalo je izuzetan stres).

U tablici 1 prikazani su deskriptivni podatci svih 28 varijabli koje su uključene u istraživanje. Tablica prikazuje ukupan broj studenata (N) koji su doživjeli određeni akademski stresor te primarnu procjenu stresora izraženu u postotcima. Primarnu procjenu ispitanici su izražavali na skali Likertovog tipa gdje su svaki od akademskih stresora koji su doživjeli procijenili na skali od 1 (nije bilo stresno) do 5 (uzrokovalo je izuzetan stres). Tablica također sadrži postotak studenata koji stres nisu doživjeli te M i standardnu devijaciju (SD).

Najprije ćemo odrediti najčešće stresore akademske zajednice. Iz tablice je vidljivo da su svi ispitanici (N = 311) doživjeli stres prilikom usmenog, ali i pismenog ispitivanja. Time su usmeno i pismeno ispitivanje najčešći akademski stresori. S nedostatkom vremena suočilo se 99% ispitanika, čime i taj stresor pripada najčešćim stresorima te potvrđuje navedenu hipotezu.

Studenti su se vrlo često susretali i s ostalim stresorima. S javnim prezentacijama seminara, lošim odnosima s drugim studentima, te napornim profesorima na nastavi suočilo se 99% ispitanika. Gotovo svi ispitanici, točnije njih 99% također se suočilo s mrzovoljnim profesorima te nedostatkom literature. S prekratkim pauzama između predavanja, nejasnoćama oko bitnog i nebitnog gradiva na ispitu, nerazumljivom literaturom, pritiskom od strane roditelja zbog studija te prevelikim brojem kolegija suočilo se 98% ispitanika. Grupni projekti, dosadna predavanja te pad na važnom ispitu također su akademski stresori s kojima se većina ispitanika suočila, odnosno njih 97%. S nepostojanjem kantine, kompeticijom među studentima te lošim odnosima među studentima suočilo se 96% ispitanika. Velika većina ispitanika, točnije njih 95% također se suočila s neljudskim i drskim ponašanjem profesora,

manjkom opreme na fakultetu i premalim brojem izbornih kolegija. Njih 94% doživjelo je situaciju u kojem im je nedostajala mogućnost savjetovanja sa psihologom. Zanimljivo je kako su svi navedeni stresori ($N = 28$) prilično česti kod studentske populacije, odnosno svi studenti su doživjeli navedene stresore. Akademski stresor s kojim su se studenti najrjeđe suočavali je „vrijeđanje od strane profesora“. Ipak, relativno visoki udio ispitanika, njih 89% je doživjelo navedeni stresor. Samim time ni ovaj stresor bitno ne odskaka od drugih navedenih akademskih stresora.

Iz tablice se također može iščitati koje su stresne situacije bile najintenzivnije i prouzrokovale najveću razinu stresa. Situacija koja je kod ispitanika prouzrokovala najveću razinu stresa, odnosno izuzetan stres je usmeno ispitivanje tj. „usmeni ispiti“ ($M = 3,92$ uz $SD = 1,236$). Uz usmene ispite ispitanici kao izuzetno stresnu situaciju navode „nedostatak vremena“ ($M = 3,90$ uz $SD = 1,214$). Nakon usmenih ispita i nedostatka vremena dolazi „pad na važnom ispitu“ ($M = 3,77$ uz $SD = 1,412$). S druge strane imamo situacije koje su ispitanici percipirali kao nimalo stresne, odnosno one najmanjeg intenziteta. Situacija koja za najveći broj ispitanika nije bila stresna je „premalu izbornih kolegija“ ($M = 1,83$ uz $SD = 1,120$). Nakon njih dolazi „pritisak od strane roditelja zbog studija“ ($M = 1,98$ uz $SD = 1,247$) zatim „nedostatak mogućnosti za savjetovanje sa psihologom“ ($M = 1,99$ uz $SD = 1,302$) te „nepostojanje kantine“ ($M = 2,13$ uz $SD = 1,557$).

2. 4. 1 Rezultati dobiveni putem otvorenih pitanja

Ispitanici su uz 28 navedenih situacija, odnosno akademskih stresora dodatno navodili i opisivali stresne situacije s kojima su se tijekom studija suočavali.

Jedan ispitanik naveo je kako je pokušaj usklađivanja fakultetskih obveza i studentskih poslova kod njega prouzrokovao izuzetan stres („Uskladiti posao i faks – izuzetno stresno“). Vrlo slična situacija s usklađivanjem privatnog i akademskog života kod drugog ispitanika također prouzrokuje stres („Paralelno studiranje, posao, praksa, trening i još uz to sve održavat normalan društveni život; najstresniji su usmeni ispiti na njemačkom, suradnja na projektu“). Dvije ispitanice su navele kako zbog financijskih razloga moraju uz fakultet i fakultetske obveze raditi. One su, kao i

prethodna dva ispitanika, zbog usklađivanja posla i fakulteta pod stresom („Rad na crno, općenito rad za vrijeme studiranja i strah da profesori neće uvažiti izostanke koji su nastali zbog nemogućnosti prisustvovanja nastavi, a sve iz razloga da bih uopće mogla nastaviti sa studijem“, „Svakodnevni odlazak na posao, uz redovito studiranje je jako teško, ali se mora kako bi financijski izgurala i završila faks uopće. Šutila sam i radila i popila pivo za kraj dana“).

Stresori koji se i ovdje dodatno navode su završni ispiti te polaganje više ispita u jednom danu („Više ispita u jednom danu, mnogo stresa“, „Završni ispiti općenito - smatram da su nepotrebni jer se naše znanje ispituje na kolokvijima, a završni ispiti samo uzrokuju stres jer treba naučiti gradivo cijelog semestra“).

Jedan od ispitanika navodi kako mu je polaganje zahtjevnog kolegija te neuspješan ishod istog, uzrokovao stres s kojim se srednje uspješno nosio. Isti ispitanik je zbog nemogućnosti prenošenja kolegija na iduću godinu te straha od pada godine također bio pod stresom („Pretežak kolegij za koji uložiš maksimalan trud i to nije dovoljno, nemogućnost prenošenja ispita i strah od ponavljanja godine – srednje uspješno“). Vrlo slična situacija je za još dvoje ispitanika bila iznimno stresna, no oboje su se s navedenim stresom uspješno nosili („Nije mi priznata ocjena iz ispita, zbog čega sam ga prenosila na treću godinu. U trećoj sam ga riješila s izvrsnim“, „Pad godine. Jako stresan. I jako uspješno, začudo). Jedan od ispitanika je zbog nepoštivanja silabusa od strane fakulteta doživio mnogo stresa („Nepoštivanje silabusa (profesor se ne drži pisanog silabusa), što uzrokuje puno stresa“).

Pohađanje obveznih predavanja, koja su iz perspektive ispitanika nepotrebna, izvor su stresa kod dvoje ispitanika („Obavezna predavanja koja nemaju smisla - gubitak volje za faksom općenito“, „Obraćanje pozornosti na fakultetu na nevažne predmete koji su teži i teže ih je proći a ne služe ničemu, na ono bitno se ne osvrću i ne pomažu (profesori). Također ne izlaze u susret studentima, neobzirni su i naporni. Stres na najvišem nivou za oboje.“)

Neke dodatno navedene stresne situacije i događaji koje su navedene su profesori koji ne ulažu dovoljnu količinu truda u svoj rad („Bezvoljni profesori koji se ne trude pomoći, pogotovo oko nečega bitnog, jako stresno“), promjena fakulteta („Prelazak s jednog na drugi fakultet, vrlo stresno zbog pritiska roditelja i financijski problemi“), nedostatak komunikacijskih vještina te nemogućnost sklapanja prijateljstva („Ne

znam komunicirati sa nepoznatim ljudima, na faksu su svi preformalni i ne uspijevam izgraditi pozitivne odnose sa kolegama“).

2.5 Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati najčešće i najintenzivnije akademske stresore kod studenata.

S obzirom na ranija istraživanja (Backović i sur., 2012, Ilić Živojinović, 2014, Ulrike 2013) čiji rezultati ukazuju kako stres kod studenata najčešće uzrokuju ispiti te nedostatak vremena, pretpostavili smo da će najčešći i najintenzivniji izvori stresa kod studenata biti usmeno i pismeno ispitivanje te nedostatak vremena.

Statističkom obradom podataka utvrđeno je kako su usmeno i pismeno ispitivanje najčešći izvori stresa kod studenata budući da je 100% ispitanika doživjelo navedene stresne situacije, dok je nedostatak vremena doživjelo 99% ispitanika te samim time navedeni stresor pripada među najčešće stresore akademske populacije.

Statističkom obradom podataka također je utvrđeno kako su najintenzivniji stresori usmeni ispiti ($M = 3,92$ uz $SD = 1,236$). Nakon kojih slijedi „nedostatak vremena“ ($M = 3,90$ uz $SD = 1,214$) te „pad na važnom ispitu“ ($M = 3,77$ uz $SD = 1,412$). Pismeno ispitivanje također je stresno za ispitanike ($M = 3,16$ uz $SD = 1,169$). Ovim rezultatima hipoteza je potvrđena, budući da su usmeni ispiti najintenzivniji stresor među ispitanicima, nakon čega dolazi i nedostatak vremena te pad na važnom ispitu. S druge strane pismeno ispitivanje ima srednji intenzitet.

Situacija koju su ispitanici percipirali kao nimalo stresnu je „premalno izbornih kolegija“ ($M = 1,83$ uz $SD = 1,120$). Nakon nje dolazi „pritisak od strane roditelja zbog studija“ ($M = 1,98$ uz $SD = 1,247$) zatim „nedostatak mogućnosti za savjetovanje sa psihologom“ ($M = 1,99$ uz $SD = 1,302$) te „nepostojanje kantine“ ($M = 2,13$ uz $SD = 1,557$).

Među dodatno navedenim stresnim situacijama ponovno se spominju ispiti, odnosno više ispita u jednom danu te polaganje završnih ispita. Uz ispite ispitanici dodatno navode lošu organizaciju te nedostatak vremena kao vrlo česte i intenzivne stresore

te posebno paralelno studiranje i rad. Navedeni stresori od strane studenata dodatno potvrđuju hipotezu.

Rezultati ne iznenađuju budući da su ranije provedena istraživanja došla do vrlo sličnih ishoda. Istraživanje provedeno među studentima Medicinskog fakulteta Sveučilišta u Beogradu, došlo je do rezultata da ispiti kod više od 50% ispitanika prouzrokuju visoku razinu stresa (Backović i sur., 2012). Istraživanje provedeno među 4886 studenata medicine, veterine i ekonomije Sveučilišta u Beogradu dolazi do rezultata kako 65% studenata ekonomije, 60,8% studenata medicine i 45,4% studenata veterine percipira ispite na taj način (Ilić Živojinović, 2014). Rezultati istraživanja provedenog na Sveučilištu Justis-Liebig među studentima psihologije pokazuju kako je 4,9% rijetko pod vremenskim pritiskom, odnosno kako je 95,1% ispitanika često pod vremenskim pritiskom (Ulrike, 2013).

U literaturu se navodi kako su ispiti vrlo česta stresna situacija bez obzira na dobnu skupinu, spol te stupanj obrazovanja (Lacković – Grgin, 2004). Mnogo ispita u kratkom vremenskom periodu te loša organizacija vremena, česti su izvori stresa akademske populacije. Studenti nerijetko odgađaju svoje obveze te u kratkom vremenskom roku pokušavaju riješiti što više njih (Turčinović, 2014). Pismenim i usmenim ispitivanjem provjerava se stečeno znanje studenta, ta vrsta provjere sama po sebi vrlo je stresna. Kada se uz ispitivanje vežu nova iskustva, odgovornosti i životne okolnosti, stres biva intenzivniji. Budući da se uz studentske ispite često javljaju i negativne posljedice za zdravlje, uzrokovane prekomjernim stresom (Raković, Roknić i Vukša, 2017) fakulteti i obrazovne institucije trebale bi više ulagati u psihološka savjetovišta i društva potpore. Primjer jednog od studenta koji je naveo kako nema dovoljno razvijene komunikacijske vještine te samim time ne može sklopiti prijateljstvo na fakultetu („Ne znam komunicirati sa nepoznatim ljudima, na faksu su svi preformalni i ne uspijevam izgraditi pozitivne odnose sa kolegama“), ukazuje na činjenicu kako nemaju svi studenti podršku okoline kroz stresna razdoblja u vrijeme ispitnih rokova, ali i općenito tijekom studija. Treba ih poučiti kako bolje organizirati vrijeme koje im je na raspolaganju, samim time smanjio bi se intenzitet stresora „nedostatak vremena.“ Misra i McKean (2000) tumače kako je time management, odnosno kvalitetna i pravilna raspodjela i organizacija vremena u kombinaciji s slobodnim vremenom, uspješna strategija smanjenja akademskog stresa (Brdar i Lončarić, 2003). Rezultati istraživanja

provedenog 2013. godine na Sveučilištu Justis-Liebig među studentima psihologije pokazuju kako 73,5% studenata smatra da su psihološka savjetovališta korisna i potrebna među studentskom populacijom (Ulrike, 2013).

2.6 Ograničenja istraživanja

Provedeno istraživanje ima nekoliko nedostataka. Prvi nedostatak je uzorak koji je činilo 88,3% studenata ženskog spola. Budući da nije riječ o reprezentativnom uzorku, nije ga moguće generalizirati. Gotovo polovica ispitanika pohađa fakultet iz područja društvenih znanosti. Samim time dobiveni podatci ne mogu se primijeniti za studente s ostalih područja znanosti. Istraživanje je provedeno putem posebno osmišljenog online upitnika. Takav način istraživanja uz brojne prednosti ima i nekoliko nedostataka. Budući da je riječ o online upitniku, kontakt s ispitanicima nije direktan i ne postoji mogućnost dodatnog pojašnjavanja ukoliko je ispitanicima nešto nerazumljivo ili nejasno. Javlja se i takozvana „pogreška prekrivenosti“ budući da neki studenti nemaju pristup Internet ili profil na društvenoj mreži Facebook, onemogućena im je mogućnost da se uključe u ispitivanje i da budu dio uzorka (Maliković, 2015).

ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja bio je ispitati najčešće i najintenzivnije stresore kod studenata. Hipoteza glasi da će usmeno i pismeno ispitivanje te nedostatak vremena biti najčešći i najintenzivniji stresori kod studenata. Obradom podataka dobiveni su rezultati kako su najčešći izvori stresa usmeno i pismeno ispitivanje koje je doživjelo 311 studenata, odnosno cijeli uzorak (100%). Odmah uz ispitivanja dolazi i nedostatak vremena s kojim se suočilo 99% ispitanika. Ovaj rezultat ne iznenađuje, budući da se svaki student tijekom svog akademskog obrazovanja susreće s jednim i drugim načinom ispitivanja te vremenskim pritiskom. Rezultati također pokazuju kako je najintenzivniji stresor među studentima „usmeno ispitivanje“ ($M = 3,92$ uz $SD = 1,236$). Zatim slijede „nedostatak vremena“ ($M = 3,90$ uz $SD = 1,214$) te „pad na važnom ispitu“ ($M = 3,77$ uz $SD = 1,412$). Pismeno ispitivanje ima srednji intenzitet ($M = 3,16$ uz $SD = 1,169$). Ovim je rezultatima postavljena hipoteza potvrđena budući da su najčešći stresori usmeno i pismeno ispitivanje nakon kojih odmah slijedi nedostatak vremena. Stresor s najvećim intenzitetom je usmeno ispitivanje, nakon kojeg slijede nedostatak vremena te pad na važnom ispitu, što je usko povezano s samim ispitivanjem. Pismeno ispitivanje srednjeg je intenziteta. Rezultati ovog istraživanja, koji ispituju i nedostatak vremena izdvajaju kao najčešće i najintenzivnije stresore, trebali bi obrazovne institucije potaknuti da dodatno ulažu u savjetovališta i potporu studenata.

LITERATURA:

1. Atkinson, R.C., Hilgard, E. (2007). Stres, zdravlje i suočavanje. U K. Matešić (Ur.), *Uvod u psihologiju* (str. 494-525). Jastrebarsko: Naklada Slap.
2. Backović, D.V., Ilić Živojinović, J., Maksimović, J., Maksimović, M. (2012). Gender differences in academic stress and bournout among medical students in final years of education. *Psychiatria Danubina*, 24(2), 175-181.
3. Brdar, I., Lončarić, D. (2003). Suočavanje s akademskim stresom i aktivnostima u slobodnom vremenu učenika. *Društvena istraživanja*, 6(74), 967-988.
4. Brkić, I., Rijavec, M. (2011). Izvori stresa, suočavanje sa stresom i životno zadovoljstvo učitelja razredne i predmetne nastave. *Napredak*, 152(2), 211-225.
5. Brougham, R. R., Zail, C.M., Mendoza, C.M., Miller, J.R. (2009). Stress, sex differences, and coping strategies among college students. *Current Psychology*, 28(2), 85-97.
6. Csikszentmihalyin, M. (2006). Pobjeđivanje kaosa. U K. Matešić (Ur.), *Flow, očaravajuća obuzetost* (str. 349-379). Jastrebarsko: Naklada Slap.
7. Davison, G.C., Neale, J.M. (1994). Psihofiziološki poremećaji. U K. Matešić (Ur.), *Psihologija abnormalnog doživljavanja i ponašanja* (str. 219-259). Jastrebarsko: Naklada Slap.
8. Grgin – Lacković, K. (2004). Istraživanje osnovnih varijabli iz kognitivnog modela stresa i njihove međuzavisnosti. U K. Matešić (Ur.), *Stres u djece i adolescenata, izvori posrednici i učinci* (str. 29-103). Jastrebarsko: Naklada Slap.

9. Grgin – Lacković, K. (2004). Stres u djetinjstvu i mladosti. U K. Matešić (Ur.), *Stres u djece i adolescenata, izvori posrednici i učinci* (str. 107-214). Jastrebarsko: Naklada Slap.
10. Grgin – Lacković, K., Sorić I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 4-5(30-31), 461-475.
11. Ilić Živojinović, J.B. (2014). *Analiza povezanosti socio – ekoloških faktora i akademskog stresa sa mentalnim zdravljem studenata*. Doktorska disertacija. Beograd: Medicinski fakultet.
12. Kaplan, P.S. (2003). Challenges to Adolescent Development. U K. Baruth (Ur.), *Adolescence* (416-532). Boston New York: Houghton Mifflin Company.
13. Larsen, R.J., Buss, D.M. (2008). Stres, suočavanje, prilagodba i zdravlje. U K. Matešić (Ur.), *Psihologija ličnosti*. (str. 566-600). Jastrebarsko: Naklada Slap.
14. Lazarus R.S., Folkman, S. (2004). Pojam stresa u biološkim i humanističkim znanostima. U K. Matešić (Ur.), *Stres, procjena i suočavanje* (str. 1-20). Jastrebarsko: Naklada Slap.
15. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Situacijski čimbenici koji djeluju na procjenu. U K. Matešić (Ur.), *Stres, procjena i suočavanje* (str. 85-118). Jastrebarsko: Naklada Slap.
16. Lazarus, R.S., Folkman, S. (2004). Proces suočavanja: Alternativa tradicionalnim formulacijama. U K. Matešić (Ur.), *Stres, procjena i suočavanje* (str. 145-182). Jastrebarsko: Naklada Slap.
17. Maliković, M. (2015). *Internetska istraživanja: sveučilišni priručnik*. Rijeka: Filozofski fakultet Sveučilišta u Rijeci.
18. Pavlović, Ž., Sindik J. (2014). Situacijsko suočavanje sa stresom kod odgojitelja. *Sigurnost*, 56(3), 187–201.

19. Petek, K. (2016). *Studiranje kao izvor stresa u životu redovnih i izvanrednih studenata Stručnog studija sestrinstva*. Završni rad. Bjelovar: Visoka tehnička škola u Bjelovaru, Stručni studij sestrinstva.
20. Pettit, M.L., Debarr K.A. (2011). Perceived stress, energy drink consumption, and academic performance among college students. *Journal of American College Health*, 59(5), 335-341.
21. Pozos-Radillo, B.E., Lourdes Preciado-Serrano, M., Acosta-Fernandes, M., Angeles Aguilera-Velasco, M., Delgado-Garcia, D.D. (2014). Academic stress as a predictor of chronic stress in university students. *Psicologia Educativa*, 20(1), 47-52.
22. Raković, I., Roknić, R., Vukša, A. (2017). Utjecaj stresa u vrijeme rokova na zdravlje studenata. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 13(49), 34-39.
23. Savjetovalište za studente i uposlenike Tehničkog veleučilišta u Zagrebu na adresi <http://savjetovaliste.tvz.hr/kontakt/> (11.04.2018.)
24. Turčinović, Ž. (2014). Specifičnosti upravljanja stresom kod nastavnika i studenata u visokom obrazovanju. U I. Gajić (Ur.), *Sport, zdravlje, životna sredina* (str. 108-113). Beograd: Fakultet za sport, Univerzitet „Union-Nikola Tesla“.
25. Ulrike, L.S. (2013). *Stressbewältigung und Lebensqualität im Bachelorstudiengang Psychologie*. Inauguralna disertacija. Frankfurt Main: Justus-Liebig-Universität.
26. Schneider, S. (2016). *Coping, akademischer Stress und die Einstellung zur Leistungssteigerung durch Cognitive-enhancing Drugs*. Završni rad. Hamburg: MSH Medical School Hamburg.
27. Zarevski, P. (2007). Pamćenje u sudnici. U K. Matešić (Ur.), *Psihologija pamćenja i učenja* (str. 259-278). Jastrebarsko: Naklada Slap.
28. Wycliffe, Y. (2008). *Academic Stress, A Case of the Undergraduate students* na adresi <http://www.diva-portal.org/smash/get/diva2:556335/fulltext01.pdf>. (13.4.2018.)

PRILOZI

Prilog 1. Upitnik

Izvori stresa kod studenata

Pred Vama se nalazi upitnik kojemu je cilj znanstveno istraživanje utjecaja različitih stresora u studentskom životu. Vaše sudjelovanje u istraživanju je anonimno i dobrovoljno. Dobiveni podaci koristiti će se isključivo u svrhu znanstvenih analiza i bit će zaštićeni uz poštivanja svih pravila profesionalne etike.

Ukoliko želite učestvovati u ispitivanju molimo Vas da ispunite upitnik na slijedećim stranicama. Zahvaljujemo Vam što ste se odazvali na suradnju!

Dob (broj navršениh godina) *

Spol *

Mark only one oval.

- Muško
- Žensko

Koji fakultet/smjер studirate? *

Koja ste godina studija? *

Mark only one oval.

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6

Socioekonomski status Vaše obitelji: *

Mark only one oval.

- jako ispod prosjeka
- malo ispod prosjeka
- prosječan
- malo iznad prosjeka
- jako iznad prosjeka

Upute

Pred Vama se nalaze opisane situacije vezane uz studentski život. Nas zanima koje ste od tih navedenih situacija i Vi doživjeli tijekom rada, koliko su Vam te situacije bile teške odnosno stresne i koliko ste se uspješno sa njima nosili odnosno izlazili na kraj.

Ukoliko ste doživjeli opisanu situaciju, molimo Vas da uz tu situaciju odaberete tvrdnju koja najbolje opisuje Vaš odgovor.

Ukoliko niste doživjeli opisanu situaciju pređite na sljedeću opisanu situaciju.

Koliko Vam je opisana situacija bila stresna?

Mark only one oval per row.

	nije bilo stresno	uzrokovalo je manji stres	uzrokovalo je osrednji stres	uzrokovalo je mnogo stresa	uzrokovalo je izuzetan stres
naporni profesori na nastavi	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
prekratke pauze između predavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mrzovoljni profesori	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
loši odnosi s profesorima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
preveliki broj kolegija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nedostatak literature	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nerazumljiva literatura	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
usmeni ispit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pismeno ispitivanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nejasnoće oko bitnog i nebitnog gradiva za ispit	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
javne prezentacije seminara	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pritisak od strane roditelja zbog studija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
premalo izbornih kolegija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
pad na važnom ispitu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
manjak opreme na fakultetu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
dosadna predavanja	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
neuljudno ili drsko ponašanje nastavnika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
loši odnosi s drugim studentima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nepostojanje kantine	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
vrijeđanje od strane nastavnika	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nedostatak vremena	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
kompeticija među studentima	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
grupni projekti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nedostatak mogućnosti za savjetovanje sa psihologom	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

IZJAVA O SAMOSTALNOJ IZRADI RADA

Potpisom potvrđujem kako sam ja, Patricija Janušić, studentica Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu, samostalno provela aktivnosti istraživanja i napisala diplomski rad na temu *Izvori stresa kod studenata* pod vodstvom mentorice prof. dr. sc. Tajane Ljubin Golub.

U Zagrebu 13. srpnja, 2018.

Patricija Janušić
