

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

**Psihosocijalne odrednice osobno-emocionalne prilagodbe studenata prve
godine studija**

Završni magistarski rad

Student: Amra Burajić

Mentor: prof.dr. Amela Dautbegović

Sarajevo, 2022.

SADRŽAJ

1. UVOD	4
1.1. <i>Operacionalizacija prilagodbe</i>	5
<i>Promjena mjesta boravka tokom studija</i>	8
<i>Socioekonomski status</i>	9
<i>Spol</i>	9
<i>Romantični status</i>	10
<i>Optimizam</i>	10
<i>Samopoštovanje</i>	11
<i>Emocionalna inteligencija</i>	12
<i>Percipirana socijalna podrška</i>	13
2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	15
3. METODA	16
3.1. <i>Ispitanici</i>	16
3.2. <i>Mjerni instrumenti</i>	16
3.3. <i>Postupak</i>	18
4. REZULTATI I RASPRAVA	19
4.1. <i>Deskripcija svih varijabli u istraživanju</i>	19
4.2. <i>Povezanost sociodemografskih obilježja i osobno-emocionalne prilagodbe studenata</i>	21
4.3. <i>Povezanost osobnih i okolinskih varijabli sa osobno-emocionalnom prilagodbom</i>	22
4.4. <i>Doprinos pojedinih osobnih te okolinskih obilježja u objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe</i>	24
4.5. <i>Drugi faktori koji mogu otežati prilagodbu na studij – kvalitativna analiza odgovora studenata</i>	28
5. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA I PRAKTIČNE IMPLIKACIJE RADA	30
6. ZAKLJUČAK	32
7. LITERATURA	33
8. PRILOG	39

PSIHOSOCIJALNE ODREDNICE OSOBNO-EMOCIONALNE PRILAGODBE STUDENATA PRVE GODINE STUDIJA

Amra Burajić

SAŽETAK

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos pojedinih sociodemografskih obilježja (promjena mjesta boravka tokom studija, socioekonomski status, spol, romantični status), osobnih i okolinskih obilježja (optimizam, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, percipirana socijalna podrška od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe) sa osobno-emocionalnom prilagodbom na studij kod studenata prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu. U istraživanju je sudjelovalo ukupno N=175 (N=27 mladića i N=148 djevojaka) studenata prve godine, prosječne dobi M=19.87 (SD=1.34). Primijenjeni su sljedeći mijerni instrumenti: Upitnik sociodemografskih podataka koji je konstruisan za potrebe ovog istraživanja, Skala prilagodbe studenata na studij, Multidimenzionalna skala percipirane socijalne podrške, Skala optimizma-pesimizma, Upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti, te Rosenbergova skala samopoštovanja. Pored navedenih instrumenata, sudionicima je postavljeno i jedno pitanje otvorenog tipa, kojim su se nastojale prikupiti dodatne informacije o faktorima koji su im otežali osobno-emocionalnu prilagodbu. Rezultati pokazuju kako sociodemografska obilježja nisu statistički značajno povezana sa osobno-emocionalnom prilagodbom, ali je korelacija statistički značajna i pozitivna kada su u pitanju osobna i okolinska obilježja i osobno-emocionalna prilagodba studenata. U multiploj regresijskoj analizi je jedino statistički značajan samostalan doprinos ostvarila varijabla samopoštovanje ($\beta=.488$; $p=.000$), koja objašnjava 33% ukupnog varijabiliteta na kriterijskoj mjeri osobno-emocionalnoj prilagodbi studenata.

Ključne riječi: osobno-emocionalna prilagodba studenata, samopoštovanje

1. UVOD

Posljednjih decenija mladi nakon srednje škole sve češće odlučuju nastaviti obrazovanje u nekoj visokoobrazovnoj instituciji. To je period života kada se adolescenti razvijaju u mlade odrasle osobe, što sa sobom nosi brojne promjene, ali i prilike. Mnogi smatraju da je period studiranja najljepši period, međutim ustanovljeno je da se mnogi mentalni poremećaji javljaju upravo u ovo vrijeme. Utvrđeno je da jedan od tri studenta u SAD-u ima neki od mentalnih problema (Eisenberg, Goldrick-Rab, Lipsoi Broton, 2016; prema Brdar, 2016). U odnosu na opću populaciju, studenti koji su mlađi od 25 godina, kategorija su koja je posebno podložna mentalnim poremećajima, poput: anksioznosti, depresije, suicidalnih misli, psihoze, ovisnosti te drugih hroničnih mentalnih poremećaja. Najčešći mentalni poremećaji su depresija i anksioznost. Čak 43,2% studenata pokazuje simptome depresije (Miller i Chung, 2009; prema Brdar, 2016). Samo ovaj podatak nas navodi na zaključak da period studiranja nije jednostavan, te da je važno istraživati o prilagodbi studenata na studij. Tokom studiranja većina studenata se još uvijek nalazi u periodu adolescencije. To je period između djetinjstva i odrasle dobi. Adolescencija se može podijeliti na: ranu, srednju i kasnu. Najšire dobne granice adolescencije obuhvaćaju period od 11 do 25 godina. Pojedini autori navode i prolongiranu adolescenciju koja se završava sa 30 godina (Lacković-Grgin 2006; prema Dautbegović i Zvizdić, 2018). Nakon srednjoškolskog obrazovanja, određeni adolescenti se zapošljavaju, dok se drugi odlučuju za studij. Mladi koji se odluče na studiranje, izloženi su posebnim izazovima, jer uključivanjem u visokoškolsku instituciju otvara im se mogućnost za razvoj, u društvenom, kognitivnom, emocionalnom funkcionisanju, te u mnogim drugim područjima (Rukavina, 2017). Dolaskom na studij pojedinac se suočava sa novim sistemom obrazovanja koji zahtjeva višu razinu kompetencije i znanja. Od studenta se očekuje da postane samostalniji, te se pred njega postavljaju veće odgovornosti. Studijske grupe su uglavom veće od onih u srednjoj školi, te je populacija više heterogena kada se uzme u obzir kulturno i socioekonomsko porijeklo. S obzirom na navedeno, postoji potreba za umanjivanjem tog nesklada koji postoji između srednjoškolskog i studentskog života, što podrazumijeva prilagodbu novom okruženju i učenje novih vještina i znanja (Smojever Ažić i Antulić, 2013). Teorija kojoj je cilj objašnjenje razvoja studenata je teorija Chickeringa, prema kojoj tokom studija pojedinac razvija nove kompetencije, emocionalnu regulaciju, autonomiju i zrele interpersonalne odnose.

Od studenta se očekuje da razvije identitet i osjećaj svrhovitosti, tako što će definirati životne ciljeve i razviti integritet usklađivanjem vlastitih vrijednosti i ponašanja sa socijalnim odgovornostima (Evans, Forney i Guido-DiBrito, 1998; prema Smojever Ažić i Antulić, 2013). Prelazak iz jednog razvojnog razdoblja u drugo razvojno razdoblje normativni je događaj koji za pojedinca može biti stresan, te poticati različite procese prilagodbe. Prelazak na studij je upravo jedna od prekretnica koja od pojedinca zahtjeva obavljanje novih akademskih zadataka, sklapanje novih prijateljstava i snalaženje u novom i nepoznatom okruženju (Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Za vrijeme studiranja studenti se suočavaju sa određenim stresorima po prvi put. Studenti se trebaju prilagoditi novom stilu života koji uključuje uglavnom nepoznate cimerе, nove prijatelje, izloženost drugačijoj kulturi i običajima itd. Kada studenti nemaju kapacitet da se izbore sa stresorima koji se nalaze pred njima, vjerovatno se neće “boriti”, a budući da se ne osjećaju spremnim nositi sa novim okruženjem koje pred njih postavlja studij, mogu postati osjetljivi i skloni psihološkim stanjima poput anksioznosti i depresije (Lapsley i Edgerton, 2002; prema Dautbegović, 2020).

1.1. Operacionalizacija prilagodbe

Prilagodba se može u širem smislu operacionalizirati kao sklad ili ravnoteža između zahtjeva i potreba pojedinca i okoline (Dautbegović i Zvizdić, 2017). To je složeni proces koji podrazumijeva prilagođavanje novonastaloj situaciji koja sadrži brojne ponašajne i doživljajne korelate (Baker, 2004; prema Perak, 2017). Postoje različiti aspekti/dimenzije prilagodbe, a to su: akademska, socijalna, osobno-emocionalna prilagodba i institucionalna privrženost (Baker i Siryk, 1984; prema Dautbegović, 2020). Akademska prilagodba obuhvata četiri aspekta: motivacija za studiranje i ispunjavanje zadataka koje studij nameće svakom studentu, investiranje i motivacija u stvarne akademske napore, efikasnost u akademskim nastojanjima te zadovoljstvo sa akademskim okruženjem (Baker, 2004; prema Tomić Selimović, Emić, Husarić, Selimović, 2019). O akademskoj prilagodbi možemo zaključiti na osnovu prosjeka ocjena kod studenta ili kroz akademske ciljeve, kroz navike učenja ili prisustvo na predavanjima (Baker, 2004; prema Drokan, 2019). Na akademsku prilagodbu utiču osobine ličnosti i samoeфикаsnost, koja podrazumijeva sposobnost suočavanja sa izazovima koji su postavljeni pred pojedinca (Kukić, 2008; prema Bošković, Ilić-Stošović, Skočić-Mihić, 2015). Nekognitivne i neintelektualne varijable također

imaju važnu ulogu u predviđanju akademskog uspjeha. Testiranje intelektualnih sposobnosti na prijemnom ispitu nije garancija kasnijeg uspjeha na studiju. Često se zanemaruju neintelektualni faktori, poput vjerovanja te ponašajne i emocionalne reakcije studenta koje doprinose krajnjem akademskom uspjehu (Abrams i Jernigan, 1984; White i Sedlacek, 1986; Larose i Roy, 1991; prema Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, Kukić, Jasprica, 2007). Socijalna prilagodba podrazumijeva sposobnost pojedinca da se uspješno suoči sa socijalnim izazovima, pravilima te moralnim očekivanjima tokom perioda rasta i razvoja (Osborne, 2013; prema Dautbegović, 2020). Socijalna prilagodba se sastoji od četiri aspekta: raspon socijalnih aktivnosti i općenito uspjeh u funkcioniranju, povezanost sa drugima na fakultetu, preseljenje iz doma te ondje značajne osobe i zadovoljstvo socijalnim okruženjem. Socijalna prilagodba je povezana sa čestom uključenosti u vannastavne aktivnosti i sa uspostavljanjem i održavanjem odnosa, što se ogleda u trajanju nekog prijateljstva, broju bliskih prijatelja, u kvaliteti odnosa sa kolegama te postojanju romantične veze (Baker, 2002; prema Vrhovski, Fratrić Kunac i Ražić, 2012). Interakcija sa vršnjacima omogućuje pojedincu osamostaljivanje od primarne porodice, utiče na razvoj identiteta, razvoj socijalnih vještina. Od kvalitete vršnjačkih odnosa u adolescenciji ovisi kako će pojedinac biti prilagođen u odrasloj dobi (Brković, 2011). Rezultati istraživanja pokazuju da se studenti koji su manje socijalno prilagođeni osjećaju usamljenije i više im je nedostajala porodica (Rice i sur., prema Dautbegović, 2020). Socijalna prilagodba predstavlja vještinu koja se može unaprijediti ukoliko pojedinac posjeduje dovoljnu razinu motivacije i sposobnosti (Hamidi i Hosseini, 2010; prema Vrbanec, 2016). Osobno-emocionalna prilagodba u obrazovnom kontekstu ukazuje na stepen u kojem pojedinac doživljava neprijatna emocionalna stanja kao što su: anksioznost, visok nivo stresa, prisutnost psihosomatskih simptoma i sl. Ova vrsta prilagodbe podrazumijeva dva aspekta: psihološku i fizičku prilagodbu na sam studij (Baker i Siryk, 1999; prema Dautbegović, 2020). O osobno-emocionalnoj prilagodbi studenta možemo zaključiti na osnovu podataka koji ukazuju koliko se koriste dodatni izvori podrške u studentskim savjetovalištim, kolika je učestalost odlaska ljekaru ili broj izostanaka sa nastave zbog zdravstvenih problema (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Institucionalna privrženost podrazumijeva stepen u kojem se student identificirao sa onim šta studira te stepen emocionalne vezanosti za fakultetsku zajednicu. Ovaj aspekt prilagodbe predstavlja najjači prediktor za zadržavanje na studiju (Crede i Niehorster, 2012; prema Dautbegović, 2020). Pored navedena četiri aspekta prilagodbe, nije objašnjena prilagodba na studij studenata koji dolaze iz drugih kultura. Najčešće se radi o internacionalnoj prilagodbi. Takvi

studenti osjećaju pritisak da se prilagode novom i drugačijem kulturološkom kontekstu. Iz navedenog razloga, često se u istraživanjima koristi termin “kulturološka prilagodba” (engl. cultural adjustment) (Chen Y., Chen, H. 2009; prema Dautbegović, 2020). Prilagodba na studij nije stabilna karakteristika pojedinca, već se može mijenjati ovisno o raznim događajima u životu i osobnim karakteristikama individue (Baker, 2004; prema Drokan, 2019). Dolaskom na studij jedan od velikih izazova koji je stavljen pred adolescenta jeste naučiti upravljati vlastitim osjećajima te ih znati na ispravan način izraziti (Sharma, 2012; prema Dautbegović, 2020). Broj studenata koji upisuje, a kasnije odustaje od fakulteta sve je veći. Utvrđeno je da 30-40% studenata odustaje od studija i nikada se ne vraća na fakultet (Consolvo, 2002; prema Bošković i sur., 2015). Bezinović, Pokrajac-Bulian, Smojver-Ažić, Živčić-Bećirević (1998) su u svome istraživanju utvrdili da su najčešći problemi kod studenata: nezadovoljstvo studijem i nedostatak motivacije, problemi u socijalnim odnosima, napetost i opće nezadovoljstvo, nezadovoljstvo sobom i vlastitim izgledom te ljubavni i seksualni problemi. Jednim od važnih uzroka odustajanja od studija smatraju se emocionalni problemi koji se manifestuju kroz globalnu psihološku nelagodu, anksioznost, somatske smetnje, nisko samopoštovanje te depresiju (Gerdes i Mallinckrodt, 1994; prema Živčić-Bećirević, Smojever-Ažić, Kukić i Jasprica, 2007). Osim izazova sa kojima se studenti suočavaju na početku studija, postoje i pozitivne strane. Studenti se u ovom razdoblju počinju osjećati samostalnijim i više odraslim, imaju više vremena koje mogu provesti u druženju sa svojim vršnjacima, uživaju u slabijem nadzoru roditelja (Heaven, 2001; prema Tomić Selimović i sur., 2019). Uspjeh studenata se najčešće povezuje sa akademskim uspjehom, međutim, činjenica je da akademski uspjeh nije jedini koji nam govori o uspjehu studenta. O uspješnosti studenta može se govoriti tek ukoliko se u obzir uzmu svi aspekti funkcioniranja koji se tiču studija. Uspjeh u studiju je povezan i sa psihološkim funkcioniranjem pojedinca, sa uspješnošću korištenja vlastitih potencijala te sa vještinama suočavanja sa izazovima koji su sastavni dio studija (Tomić Selimović i sur., 2019). Ranija istraživanja su veći fokus stavljala na akademsku prilagodbu, međutim kasnije se pokazalo da je jednako dobar ili čak veći prediktor odustajanja od studija socijalna i osobno-emocionalna prilagodba (Gerdes i Mallinckrodt, 1994; prema Drokan, 2019). Rezultat na subskali osobno-emocionalne prilagodbe tokom studija je povezan sa traženjem psiholoških usluga. Studenti sa lošijom osobno-emocionalnom prilagodbom češće su tražili psihološke usluge u okviru Centra u kampusu (Baker, 2002; prema Dautbegović, 2020). U kasnijim istraživanjima je utvrđeno da studenti najčešće traže stručnu pomoć zbog poteškoća koje se odnose na akademski i

emocionalni aspekt funkcioniranja (Terrell, 1989, Beyers i Goossens, 2002; prema Dautbegović, 2020).

U obrazovnom sistemu u BiH se često zanemaruje socijalno i emocionalno funkcioniranje i prilagodba pojedinca, a fokus se stavlja na akademsko postignuće. Nivo akademske prilagodbe se često uzima kao mjerilo toga u kojoj mjeri su studenti uspješno savladali akademske obaveze i zadatke. Međutim, poteškoće u socijalnom i emocionalnom funkcioniranju mogu otežati prilagodbu na studij i onemogućiti studentu da aktualizira svoje potencijale (Rijavec i Marković, 2008; prema Dautbegović i Zvizdić, 2017). Emocije su jako važne u samom procesu obrazovanja jer imaju uticaj na postignuće, motivaciju ali i na cjelokupan razvoj ličnosti (Pekrun, 2009; prema Dautbegović, 2020). U mnogim dijelovima svijeta je kod studenata prve godine studija zabilježena lošija osobno-emocionalna prilagodba te veći stepen psiholoških poremećaja u odnosu na studente viših godina studija (McDermott i Pettijohn, 2011; Mutambera i Bhebe, 2012; prema Dautbegović, 2020). Stoga je izuzetno važno staviti naglasak na osobno-emocionalnu prilagodbu studenata prve godine studija, posebno u vrijeme pandemije kada je ugroženo mentalno zdravlje mnogih pojedinaca. Bitno je doći do uvida koji su to rizični i protektivni faktori kako bi se mogle planirati adekvatne preventivne i intervencijske mjere.

Pojedini faktori koji su se pokazali značajnim u ranijim istraživanjima pri objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe studenata, bit će razmatrani i u ovom istraživanju.

Promjena mjesta boravka tokom studija

U dosadašnjim istraživanjima se ispitivala promjena mjesta boravka na prilagodbu studenata, te je u nekim istraživanjima utvrđeno da se studenti koji su promijenili mjesto prebivališta suočavaju sa separacijskim problemima koji su vezani uz odlazak od kuće (Smojever-Ažić i Antulić, 2013). Također je u istraživanjima utvrđeno da, što su veće razlike između okoline iz koje student dolazi i okoline u kojoj se trenutno nalazi, to će prilagodba na studij biti teža (Wintre i Yaffe, 2000; prema Živčić-Bećirević i sur., 2007). Studenti koji su zbog studija promijenili mjesto boravka doživljavaju dodatni stres, s obzirom da odlaze od kuće i razdvajaju se od roditelja ali i prijatelja (Živčić-Bećirević i sur., 2007). U istraživanju Živčić-Bećirević i sur., (2007) je utvrđeno da studenti prve godine studija koji su promijenili mjesto prebivališta pokazuju slabiju

emocionalnu prilagodnu na studij u odnosu na studente četvrte godine. Uzimajući u obzir da je i u ovoj akademskoj godini pandemija, polazimo sa pretpostavkom da studenti koji nisu iz Sarajeva ostaju u svojim domovima pohađati studij, budući da se nastava na Filozofskom fakultetu provodi online. Stoga nas zanima mjesto boravka za vrijeme studija. Želimo saznati, koji procenat studenata je iz Sarajeva, pa im je samim time lakše ukoliko imaju potrebu doći do fakulteta radi određenih obaveza u odnosu na studente iz drugih gradova.

Socioekonomski status

Definira se na osnovu finansijskih primanja u porodici, kvalifikaciji roditelja (najvišoj postignutoj obrazovnoj razini) te statusu koji je vezan za pojedina zanimanja (Brown, Fukunaga, Umemoto & Wicker, 1996; prema Ivanović i Rajić-Stojanović, 2012). To je “položaj koji zauzima neki pojedinac, ili obitelj, na nekoj društvenoj ljestvici” (Čudina-Obradović, Obradović, 1998; prema Milas Vdović, 2019). U istraživanju Brdar (2016) je pokazano da su studenti sa višim socioekonomskim statusom općenito mentalno zdraviji i da imaju izraženije pozitivno mentalno zdravlje, dok studenti nižeg socioekonomskog statusa imaju izraženije negativno mentalno zdravlje. Druga istraživanja su također pokazala da su pojedinci koji imaju bolji socioekonomski status i boljeg zdravlja (Adler i Ostrove, 1999; prema Brdar, 2016).

Spol

Kada je u pitanju odnos spola i osobno-emocionalne prilagodbe, rezultati istraživanja nisu konzistentni. Kod većine istraživanja nisu pronađene razlike u prilagodbi kada je u pitanju varijabla spol. Kada se pronađu razlike, uglavnom nisu velike te se pokazuje bolja emocionalna prilagodba mladića (Baker, 2004; prema Drokan, 2019). U istraživanju Živčić-Bećirević i sur., (2007) kao i istraživanju Tomić Selimović i sur., (2019) je dobiven nalaz da su djevojke slabije osobno-emocionalno prilagođene u odnosu na mladiće. Međutim, druga istraživanja ukazuju da su djevojke bolje osobno-emocionalno prilagođene od mladića (npr. Parmar, 2014; prema Dautbegović i Zvizdić, 2018). Do ovog nalaza su također došle u svome istraživanju i Dautbegović i Zvizdić, (2018).

Romantični status

Pojam romantični odnos podrazumijeva prihvaćanje stalne dobrovoljne interakcije, a za razliku od odnosa sa vršnjacima, podrazumijeva intenzitet koji je drugačiji, iskazivanje ljubavi te je obilježen trenutnim ili očekivanim seksualnim ponašanjima (Furman i Collins, 2007; prema Žulj, 2014). Izlasci sa osobama suprotnog spola i uspostavljanje romantičnih veza, od velike su važnosti za normalan razvoj adolescenata, ali i za kasnije ispunjen i uravnotežen život i samopoštovanje (Zarevski, 1993). Romantična iskustva adolescenata variraju. Neki adolescenti su intenzivno uključeni u romantične odnose dok drugi imaju minimalna romantična iskustva. Također može varirati kvaliteta i sadržaj romantičnog odnosa (Furman, 2002; prema Žulj, 2014). U nekim istraživanjima se navodi povezanost privrženosti bliskim osobama sa većim osjećajem vlastite vrijednosti, akademske kompetencije i bolje osobno-emocionalne prilagodbe (Larose, Bernier i Tarabulsu, 2005; prema Baković, 2016). Studenti smatraju romantične veze, prijateljske odnose i odnose sa kolegama na fakultetu najvažnijim vršnjačkim odnosima (Ćubelić, 2021). Romantični odnos pomaže adolescentima da razviju emocionalnu autonomiju. Također pomaže u razvoju vještina, poput: regulacije vlastitih emocija, komunikacije, interpersonalnih vještina te intimnosti (Collins, 2003; prema Goretić, 2017).

Optimizam

„Optimizam se definira kao kognitivna pristranost, globalno očekivanje ili dispozicijski stav koji dovodi do procjenjivanja vjerovatnosti pozitivnih budućih događaja, odnosno do potcjenjivanja vjerovatnosti negativnih budućih događaja.“ (Carver i Scheier, 2014; prema Dautbegović, 2020). Optimisti pripisuju događaje nestabilnim i vanjskim uzrocima, te vjeruju kako su događaji uzrokovani određenih situacijskim faktorima (Albery, Munafo, 2008; prema Međimurec, 2013). Optimizam i pesimizam su stabilne karakteristike, te su povezani sa različitim pokazateljima psihološke dobrobiti. Mogu biti zaštićen ili rizičan faktor psihološkog zdravlja. Postoji povezanost dispozicijskog optimizma i bolje psihološke prilagodbe na stres, od normativnih do traumatskih događaja (Nes i Segerstrom, 2006; prema Garibović, 2021), te s boljom prilagodbom na tjelesnu bolest (Garibović, 2021). Smatra se kako optimizam olakšava i

pomaže u mnogim prilagodbama u ponašanju i kognitivnim mehanizmima, jer omogućuje uspješniju obradu negativnih informacija te korištenje više proceduralnih znanja i vještina pri samom rješavanju problema (Aspinwall, Richter, Hoffman, 2001; Steptoe, Wright, 2006; prema Međimurec, 2013). Rezultati istraživanja ukazuju da studenti koji pokazuju visoku razinu optimizma prijavljuju niže razine psihološkog stresa i usamljenosti i više razine socijalne podrške te psihičke i fizičke dobrobiti (Aspinwall i Taylor, 1992; Brissete, Scheier i Carver, 1992; Chemers i sur., 2001; prema Dautbegović, 2020). Studenti koji su više optimistični, koji vjeruju u svoje sposobnosti, postižu bolji akademski uspjeh, zdraviji su, zadovoljni su više studijem, te izvještavaju o manjoj razini stresa i većoj namjeri ostanka na samom studiju (Chemers, Hu i Garcia, 2001; prema Crnjak, 2019). U istraživanju kojeg su proveli Scheier i Carver (1985; prema Diatlovska, 2021) pokazano je kako optimistični studenti izještavaju o većem unutrašnjem lokusu kontrole i većem samopouzdanju u odnosu na pesimistične studente. Optimisti za razliku od pesimista ostvaruju niže rezultate na upitnicima beznađa, socijalne anksioznosti, depresije i percipiranog stresa.

Samopoštovanje

Opće samopoštovanje je ključno za razvojne ishode različitih prijelaznih životnih događaja, a jedan od njih je svakako početak studiranja (Hickman, Bartholomae i McKenry, 2000; prema Selimović, Tomić Selimović, Emić i Husarić, 2019). Samopoštovanje je konstrukt koji se može definirati kao svijest pojedinca o svojoj vlastitoj vrijednosti. Uključuje vrednovanje sebe i vlastite afektivne reakcije na ta vrednovanja. Glavna mu je uloga, suočavanje slike o sebi sa vanjskim informacijama (Lacković-Grgin, 1994 b; prema Oblačić, Veliki i Cakić, 2015). Samopoštovanje je prediktor akademskog uspjeha i prilagodbe studiju (Lacković-Grgin i Sorić, 1997). Osobe koje su niskog samopoštovanja su pod većim rizikom da će patiti od emocionalnih i motivacijskih problema, sklonije su odvajanju od ljudi te se veoma sporo prilagođavaju okolinskim zahtjevima u odnosu na osobe koje su umjerenog i visokog samopoštovanja (Primorac, 2014; prema Redžić, 2020). Baumeister i sur., (2003, Pruessner i sur., 2001; prema Bosnić, 2012) su pokazali da je visoko samopoštovanje povezano sa raznim pozitivnim karakteristikama poput: veće inicijative, optimizma, uspješnim suočavanjem, pozitivnim emocijama i fizičkim zdravljem dok Hoyle i sur., (1999, Pruessner i sur., 2001; prema Bosnić, 2012) ističu da je nisko samopoštovanje povezano sa

negativnim emocijama, sa sramežljivošću, depresijom, usamljenošću, delinkvencijom, poremećajima u prehrani te lošim oporavkom poslije oboljenja (Bosnić, 2012). Studenti sa niskim samopoštovanjem najčešće odustaju od studija. Dakle, socioemocionalni problemi kod pojedinca bolje predviđaju odustajanje od studija nego samo akademsko postignuće (Gerdes i Mallinckrodt, 1994; prema Redžić, 2020). Veliki broj studija je pokazalo da je samopoštovanje značajno povezano sa svim aspektima prilagodbe na studij, a posebno sa socijalnom prilagodbom (Baker, 2004; Caprara, Barbaranelli, Pastorelli, Bandura i Zimbardo, 2000; Gariglietti, 1999; McCulty, 2009; prema Selimović i sur, 2019). U većem broju studija rezultati pokazuju na umjereno visoku korelaciju između Rosenbergove skale samopoštovanja i ukupne prilagodbe na studij (Birnie-Lefcovitch, 1997; Hertel, 1996; Hunsberger i sur., 1996; Hunsbenger, 2000; Montgomery i Haemmerlie, 2001; Pappas, 2000; Smith, 1994; Baker, 2004; prema Selimović i sur., 2019). Neuspjeh na studiju i izloženost novim izazovima može dovesti do pada samopoštovanja i samoeфикаsnosti kod studenata, što može rezultirati padom motivacije za daljnje studiranje ali i trajnih negativnih posljedica na mentalno zdravlje ali i na kvalitetu samog življenja (Lacković Grgin, 2000; prema Redžić, 2020). Ljudi izbjegavaju kontakt sa studentima koji su nesigurni a vole biti okruženi studentima koji su samopouzđani. Studenti koji su niskog samopoštovanja češće doživljavaju negativne socijalne interakcije, stresne događaje te dobivaju manje socijalne podrške. Utvrđeno je da postoji snažna povezanost između samopoštovanja i osjećaja sreće. Studenti koji imaju visoko samopoštovanje su sretniji te je manja šansa da će pokazivati simptome depresivnosti (Baumeister, Campbell, Krueger i Vohs, 2003; prema Gajić, 2015).

Emocionalna inteligencija

Definira se kao „skup emocionalnih potreba, poriva i istinskih vrijednosti osobe i ona upravlja svim oblicima vanjskih ponašanja.“ (Goleman, 2004; prema Hercigonja, 2018). Mayer i Salovey (1997) navode definiciju prema kojoj „emocionalna inteligencija uključuje sposobnost brzog zapažanja procjene i izražavanja emocija, sposobnost uviđanja i generiranja osjećaja koji olakšavaju mišljenje, sposobnosti razumijevanja emocija i znanje o emocijama, i sposobnost reguliranja emocija u svrhu promocije emocionalnog i intelektualnog razvoja“ (Mayer i Salovey, 1997; prema Jukić, 2015). Smatra se da su učenici sa većom emocionalnom inteligencijom bolji u razumijevanju svojih kao i tuđih emocija, lakše im je ostvariti kontakt sa drugima, a sve to rezultira

boljom prilagodbom (Adeyemo, 2005; prema Drokan, 2019). Također se do sličnih zaključaka došlo i u istraživanjima koja su uključivala studente kao ciljnu populaciju (Lopes, Salovey i Staus, 2003; prema Drokan, 2019). Rezultati istraživanja koji su provedeni na studentima ukazuju na to da postoji značajna povezanost između emocionalne inteligencije, sreće i mentalnog zdravlja. Pokazano je prisustvo veće razine emocionalne inteligencije kod muškaraca u odnosu na žene. Muškarci su se pokazali pod stresom i u osjetljivijim uslovima sposobnijim kontrolisati svoje emocije (Sasanpour, Khodabakshi i Nooryan, 2012; prema Koprivnjak, 2017). U istraživanju Perak (2017) je pokazano da je emocionalna inteligencija mjerena testovima i samoprocjenama pozitivno povezana sa akademskom, socijalnom i osobno-emocionalnom prilagodbom studenata na studij. Emocionalna inteligencija se pokazala važnom za uspješno reguliranje stresa kod studenata, u motivaciji, za pokazivanje empatije i shvaćanja različitih pogleda i mišljenja (Miškić, 2021). Pojedinci koji imaju nižu razinu emocionalne inteligencije, intenzivnije reaguju na stresne situacije te ne koriste strategije za smanjenje stresa, dok osobe sa višom razinom emocionalne inteligencije ne prosuđuju događaje izrazito stresnim, te time smanjuju intenzitet situacije na minimum (Smutte i sur., 1998; prema Miškić, 2021). Studente sa višom razinom emocionalne inteligencije rjeđe zahvataju stanja anksioznosti i panike u odnosu na studente sa nižom razinom emocionalne inteligencije (Pau i sur., 2004; prema Miškić, 2021).

Percipirana socijalna podrška

Prelaskom na studij kod studenata se povećava socijalni stres, što socijalnu podršku u ovom periodu čini jako važnim faktorom koji ima uticaj na prilagodbu studiju (Larose i Boivin, 1998; prema Marijanović, 2016). Vaux (1988; prema Marijanović, 2016) socijalnu podršku definiše kao kompleksan proces koji podrazumijeva interakciju osoba sa socijalnim kontekstom (Marijanović, 2016). Socijalna podrška predstavlja informaciju koja rezultira uvjerenjem osobe da je nekome stalo do nje, da je cijenjena, voljena (Cobb, 1976; prema Vranko, 2021). Socijalna podrška koja podrazumijeva pružanje psiholoških i materijalnih sredstava, može poslužiti kao supresor stresa, sprječavajući da se situacije ocjenjuju kao stresne pri prvom suočavanju sa njima, ili može da pruži rješenje problema koji je stresan, minimizacijom njegove percipirane važnosti, ali i poticanjem zdravih ponašajnih odgovora (Crockett, Iturbide, Torres stone, McGinley i Raffaelli, 2007; prema Marijanović, 2016). Coffman i Gilligan (2002; prema Marijanović, 2016) ističu da i sama iluzija

podrške može biti dovoljna da osobe osjete efekat te podrške (Marijanović, 2016). Čak i kada osoba nije s namjerom pružila nekome podršku, dovoljno je da percipira druga osoba pružanje podrške kako bi osjetila pozitivan efekat koji socijalna podrška ima na ponašanje (Zimet, Dahlem, Zimet i Farley, 1988; prema Marijanović, 2016). Larosa i Boivin (1998; prema Marijanović, 2016) su zaključili da studenti koji percipiraju veću podršku od strane porodice i osjećaju roditeljsku sigurnost, očekuju i veću podršku pri samom prijelazu na studij, te bolje procjenjuju ostale izvore podrške. Studenti koji su nižeg socioekonomskog statusa, češće izjavljuju da dobivaju manje socijalne podrške u odnosu na studente koji su srednjeg socioekonomskog statusa (Geckova i sur., 2003; prema Marijanović, 2016).

Kada je kod studenata prisutno nezadovoljstvo dobivenom socijalnom podrškom, povećava se vjerovatnoća razvoja simptoma anksioznosti i depresije te je veća vjerovatnoća prisutnosti problema sa spavanjem (Glozah, 2013; prema Marijanović, 2016). Percipirana socijalna podrška se odnosi na zadovoljenje potrebe pojedinca za podrškom i informacijama od prijatelja, porodice i drugih. Iako percipirana podrška u velikoj mjeri ovisi o samoj dostupnosti podržavajuće okoline, također na percepciju uticaj imaju i osobni faktori, poput osobina ličnosti i moguće privremene promjene raspoloženja i stava (Procidano i Heller, 1983; prema Crnjak, 2019). Pokazana je u istraživanjima rodna razlika kada je u pitanju percipirana podrška, pri čemu su žene sklonije izvještavati kako dobivaju veću razinu socijalne podrške (Nicpon i sur., 2006; Zimet, Dahlem, Zimet i Farley, 1988; prema Crnjak, 2019). U istraživanju Credé i Niehorstea (2012; prema Mujčić, 2020) je utvrđeno da studenti koji percipiraju da imaju podršku od strane porodice i vršnjaka, pokazuju bolju emocionalnu prilagodbu na sami studij (Mujčić, 2020). Druga istraživanja (Bartles, 1995; Justa 1997; prema Baker 2002; Cutrona, Cole, Colangelo, Assouline i Russel, 1994; Holahan, Valentiner i Moos, 1995; prema Salami, 2011; Silbereisen i Todt, 1994; Calvete i ConnorSmith, 2006; Yasin i Dzulkifli, 2010; prema Mujčić, 2020) pokazuju da je percipirana podrška od porodice i vršnjaka pozitivno povezana sa emocionalnom prilagodbom na studij ali i manjom razinom stresa te psihološkim blagostanjem za razliku od studenata koji percipiraju manju podršku (Mujčić, 2020). Studenti koji dobivaju veću podršku od strane svojih roditelja i prijatelja, zadovoljniji su studijem (Napoli i Wortman, 1998; prema Crnjak, 2019) i više su posvećeni studiju i dobivanju same diplome (Grant-Vallone i sur. 2003; prema Crnjak, 2019). Sve više empirijskih nalaza u literaturi govori u prilog tome kako socijalna podrška može ublažiti

stres i imati pozitivan uticaj na psihičko i tjelesno zdravlje ljudi (Hartsough i Myers, 1995; prema Vranko, 2021).

2. CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos pojedinih sociodemografskih obilježja (promjena mjesta boravka tokom studija, socioekonomski status, spol, romantični status), osobnih i okolinskih obilježja (optimizam, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, percipirana socijalna podrška od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe) sa osobno-emocionalnom prilagodbom na studij kod studenata prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu.

Na osnovu cilja istraživanja, definirana su sljedeća dva problema:

Problem 1: Utvrditi odnos pojedinih sociodemografskih, osobnih te okolinskih obilježja i osobno-emocionalne prilagodbe studenata.

Problem 2: Ispitati doprinos pojedinih osobnih i okolinskih obilježja u objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe studenata.

U skladu sa definiranim problemima, postavljene su sljedeće hipoteze:

H1: Očekujemo statistički značajnu povezanost pojedinih sociodemografskih, osobnih i okolinskih obilježja (promjena mjesta boravka tokom studija, spol, socioekonomski status, romantični status, optimizam, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, percipirana socijalna podrška od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe) sa osobno-emocionalnom prilagodbom studenata.

H2: Očekuje se da će u objašnjenju kriterijske mjere osobno-emocionalna prilagodba studenata biti značajni sljedeći prediktori: optimizam, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, percipirana socijalna podrška od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe.

3. METODA

3.1. Ispitanici

Uzorak čine studenti prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Odabrani su studenti prve godine studija jer je upravo ova godina identifikovana kao krizni period u prilagodbi studenata (Krause, 2005; Kuh i sur., 2006; Thomas, 2012; Tinto, 1975, 1993, 2009; Webb i sur., 2017; prema Rubić, 2021). U istraživanju je sudjelovalo 176 ispitanika. Jedan ispitanik nije uzet u daljnju analizu, budući da su nedostajali mnogi odgovori u upitniku. Analizirani su podaci od N=175 ispitanika, 27 (15.4%) studenata i 148 (84.6%) studentica. Značajno je veći broj studentica u uzorku, što odražava proporcionalan odnos mladića i djevojaka u populaciji studenata prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Dobni raspon ispitanika se kretao od 18 do 29 godina, prosječne dobi $M=19.87$ ($SD=1.34$).

Detaljniji podaci o uzorku prikazani su u Tablici 1 koja se nalazi u prilogu.

3.2. Mjerni instrumenti

Skala prilagodbe studenata na studij

Razvijena je od strane Bakera i Siryka (1984). Originalna verzija skale se sastoji od 67 čestica Likertovog tipa od 9 stupnjeva (od -4 do 4), gdje se mjere četiri aspekta prilagodbe: akademska, socijalna, osobno-emocionalna prilagodba i institucionalna privrženost (Dautbegović, 2016). Upitnik je prilagođen za primjenu na hrvatskom jeziku. Stupnjevi odgovaranja od -4 do 4 su rekodirani u stupnjeve od 1 do 9, s namjerom da se izbjegnu negativne vrijednosti. Viši rezultat ukazuje na bolju prilagodbu studenata na studij (Baker i Siryk, 1999; prema Živčić-Bećirević i sur., 2007). U ovom istraživanju je primjenjena verzija skale koju su preveli Živčić-Bećirević i sur. (2007). Zadovoljavajuće pouzdanosti svih subskala su u različitim istraživanjima potvrđene i kreću se od .77 do .91, te ukupnog rezultata od .92 do .95 (Baker i Siryk, 1985; Baker i Siryk, 1986; prema Živčić-Bećirević i sur., 2007). Cronbach alpha koeficijent pouzdanosti u ovom istraživanju iznosi 0.88 (N=175). U skraćenoj verziji skale koja je nastala nakon faktorske analize, subskala osobno-emocionalna prilagodba se sastoji od 12 čestica (Dautbegović, 2016). Čestice koje se odnose na osobno-emocionalnu prilagodbu su upotrijebljene u ovom istraživanju. Čestice subskale emocionalne prilagodbe su rekodirane te viša vrijednost označava bolju osobno-emocionalnu prilagodbu.

Multidimenzionalna skala percipirane socijalne podrške (MSPSP)

Ovu skalu su autori Zimet, Dahlem, Zimet i Farley (1988; prema Dautbegović, 2016) konstruisali sa namjerom mjerenja percipirane socijalne podrške od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe. Skala se sastoji od 12 čestica, po četiri čestice za svaku subskalu. Skala je prevedena i prilagođena za potrebe ovog istraživanja (Dautbegović, 2016). Sudionici su trebali označiti stupanj slaganja sa svakom tvrdnjom na skali od 1 do 7, pri čemu 1 označava - uopće se ne slažem, a 7 označava - potpuno se slažem. U prijašnjim istraživanjima je pouzdanost cijele skale (Canty-Mitchell i Zimet, 2000; prema Turalija, 2018) iznosila Cronbach $\alpha=0.93$, a pouzadnost triju subskala se kreće u rasponu od 0.89 do 0.91 (Turalija, 2018). U ovoj skali kategorija niskih rezultata je 1-2.9; srednjih 3-4.9; te visokih rezultata 5-7 za svaku od podskala, ali i za cijelu skalu (Zimet i sur., 1998; prema Mujčinović i Vaselić, 2021). U ovom istraživanju Cronbach alpha koeficijent pouzdanost za subskalu porodica iznosi 0.946, za subskalu prijatelji iznosi 0.949 a za subskalu značajni drugi 0.946 (N=175).

Skala optimizma-pesimizma (O-P skala)

Skalu optimizma-pesimizma su konstruisali Chang i sur. (1994). Ova skala ima 15 čestica. U hrvatski prijevod je uvršteno 14 čestica. Skala je Likertovog tipa, sa 5 stupnjeva, pri čemu 1 označava uopće se ne odnosi na mene, a 5 u potpunosti se odnosi na mene. Cronbach alpha koeficijent u istraživanju Penezića (1999) je iznosio 0,778 na uzorku ispitanika (N=148) dobi od 18 do 25 godina za optimizam, te 0,831 za pesimizam (Penezić, 2002). U ovom istraživanju su korištene čestice koje se odnose na optimizam, ukupno njih 6. Cronbach alpha u ovom istraživanju je iznosio 0.83 (N=175).

Upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti (UEK-15)

Konačna verzija upitnika UEK se sastojala od 136 čestica koje su raspoređene u 16 subskala (Takšić, 1998a; Takšić, Jurin, Cvenić, 2001; prema Takšić, 2002). Nakon ove verzije upitnika, uslijedile su dvije kraće verzije UEK-45 (Takšić, 2000; prema Takšić, 2002) i UEK-15 koji se sastoji od 15 čestica (Takšić, 2002). Zbog uštede vremena ali i pošteđivanja ispitanika dodatnog umora, odabrana je upravo ova skraćena verzija za ovo istraživanje, budući da je u istraživanju Takšića utvrđen Cronbach alpha 0,80 na uzorku studenata Osjeka i Zadra (N=193). Valjanost ove

skale vrlo malo odstupa od UEK-45, što je i razlog odabira kraće verzije (Takšić, 2002). Cronbach alpha u ovom istraživanju iznosi 0.806 (N=175).

Rosenbergova skala samopoštovanja

Ova skala je konstruisana 1965. godine. Sastoji se od 10 čestica. Rosenbergova skala je originalno konstruirana pomoću Guttmanove metode skaliranja, međutim, nakon Crandallove adaptacije počela se koristiti kao skala Likertovog tipa sa 4 ili 5 stupnjeva (Lacković-Grgin, 1994; prema Stamać, 2003). Skala ima dobru unutrašnju konzistenciju, 0,74-0,89 (Bezinović, 1988; prema Stamać, 2003). U ovom istraživanju Cronbach alpha iznosi 0.873 (N=175). Pet čestica iz upitnika je rekodirano, budući da su bile negativno formirane tvrdnje.

Upitnik sociodemografskih podataka

Kako bi se dobile informacije o sociodemografskim podacima ispitanika, za potrebe ovog istraživanja su konstruirana pitanja sa ciljem dobivanja povratnih informacija o: mjestu boravka tokom studija, socioekonomskom statusu, spolu, dobi, studijskoj grupi te romantičnom statusu.

3.3. Postupak

Dio istraživanja je proveden online, a dio uživo u učionicama Filozofskog fakulteta. Istraživanje je provedeno u periodu od 16.04. 2022. do 25.05. 2022. Pored gore navedenih skala koje su bile korištene u upitniku i sociodemografskih podataka, na kraju upitnika je posljednje pitanje bilo esejskog tipa u kome su ispitanici trebali navesti šta im je otežalo prilagodbu i stvorilo emocionalne teškoće tokom studija. Posljednje pitanje nije bilo obavezno da se ispuni. Link upitnika je prosljeđen studentima na generacijske e-mail adrese za svaki odsjek, viber grupu određenog odsjeka, Facebook stranicu studenata Filozofskog fakulteta. Do određene skupine ispitanika se došlo uz saradnju sa profesorima. Na početku predavanja je većina ispitanika anketu popunili online, a nešto manji procenata ispitanika je anketu popunio uživo u učionicama Filozofskog fakulteta. Na početku samog upitnika ispitanici su trebali označiti da su pročitali uputstvo i da su saglasni za sudjelovanje u istraživanju. U uputstvu je naznačeno da je uslov za istraživanje da su studenti prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu, da je anketa anonimna i da će se rezultati koristiti isključivo u svrhu istraživanja, te da je potrebno 10 minuta za ispunjavanje upitnika.

4. REZULTATI I RASPRAVA

4.1. Deskripcija svih varijabli u istraživanju

Statistička obrada podataka je odrađena u program SPSS, verzija 23. Prije nego se pristupilo analizi podataka koja će omogućiti da se odgovori na probleme istraživanja, provedene su deskriptivne statističke analize (tablica 2). Kolmogorov-Smirnovljev test (K-S) i pregled histograma su ukazivali da distribucija svih rezultata nije normalna ($p < .05$). Osim ovog testa, kao mjeru normalnosti distribucije koriste se i skjunis i kurtozis. Distribucija se smatra normalnom onda kada su apsolutne vrijednosti indeksa spljoštenosti manje od 8, a indeksa asimetričnosti kada su manje od 3 (Kline, 2011; pema Drokan, 2019). Budući da skjunis i kurtozis nisu prešli dozvoljeni prag, odnosno iznosili su zadovoljavajuće vrijednosti za sve skale i subskele, u daljnjoj analizi su korištene parametrijske mjere.

Tablica 2. Deskriptivni podaci uključenih varijabli (N=175)

	M	SD	Min	Max	Skjunis	Kurtozis	K-S	P
O-E pril.	4.56	1.76	1	8.75	.342	-.664	.081	.007
PSP por.	5.30	1.84	1	7	-.985	-.157	.179	.000
PSP prij.	5.77	1.58	1	7	-1.530	1.401	.219	.000
PSP drug.	6.06	1.56	1	7	-1.831	2.310	.274	.000
OP	3.63	.82	1	5	-.649	.245	.087	.003
UEK	3.84	.56	2	5	-.318	-.130	.080	.008
RSS	3.48	.88	1.50	5	-.320	-.606	.076	.015

Napomena: M-aritmetička sredina; SD-standardna devijacija; Min-minimalni rezultat; Max-maksimalni rezultat; K-S-Kolmogorov-Smirnovljev test; p-stepen značajnosti; O-E pril.-osobno-emocionalna prilagodba studenata; PSP por.-subskala percipirane socijalne podrške od strane porodice; PSP prij.- subskala percipirane socijalne podrške od strane prijatelja; PSP drug.- subskala percipirane socijalne podrške od strane druge značajne osobe; OP-optimizam, UEK-upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti; RSS-Rosenbergova skala samopoštovanja.

Posmatrajući iz tablice 2 aritmetičku sredinu za osobno-emocionalnu prilagodbu za koju je teoretski raspon rezultata od 1 do 9, a u našem uzorku M iznosi 4.45, možemo zaključiti kako većina studenata prve godine Filozofskog fakuleta postiže umjerenu osobno-emocionalnu prilagodbu, budući da se aritmetička sredina za cijeli uzorak kreće oko sredine same ljestvice.

Samo jedan ispitanik (0.6%) je na svim česticama skale označio minimalan broj 1, a maksimalan broj 9 na svim česticama nije zaokružio ni jedan ispitanik.

Kada je u pitanju Multidimenzionalna skala percipirane socijalne podrške, gledajući pojedinačne subskale, možemo ustanoviti kako je najviša aritmetička sredina za percipiranu podršku od strane druge značajne osobe, koja iznosi $M= 6.06$. Nešto je niža aritmetička sredina za percipiranu podršku prijatelja, $M= 5.77$. A za subskalu percipirane socijalne podrške od strane porodice, $M= 5.30$. Obzirom da je teoretski raspon rezultata za ovu skalu od 1 do 7, a aritmetička sredina u uzorku je iznad 5 za sve subskale, možemo konstatovati kako većina studenata percipira da ima visoku socijalnu podršku od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe. Ukupno je 51 (29.1%) ispitanik označio maksimalan broj 7 na svim česticama subskale percipirane socijalne podrške od strane porodice, a najniži broj 1 na svim česticama je označilo 8 (4.6%) ispitanika. Od ukupnog broja ispitanika, njih 24 (13.7%) potpada u kategoriju niske percipirane socijalne podrške od strane porodice, 33 (18.8%) je u kategoriji srednje percipirane podrške porodice, a 118 (67.2%) je u kategoriji visoke percipirane podrške porodice. Za subskalu percipirana socijalna podrška od strane prijatelja, maksimalan broj 7 na svim česticama je označilo 57 (32.6%) ispitanika, a najniži broj 1 na svim česticama je označilo 3 (1.7%) ispitanika. Gledajući cjelokupan uzorak, 17 (9.6%) ispitanika je u kategoriji niske percipirane socijalne podrške od strane prijatelja. U srednjoj kategoriji je 18 (10.1%) ispitanika, a najviše ispitanika, čak njih 140 (80.1%) je u kategoriji visoke percipirane socijalne podrške od strane prijatelja. Na posljednjoj subskali, percipiranoj socijalnoj podršci od strane druge značajne osobe, ukupno je 92 (52.6%) ispitanika označilo maksimalna broj 7 na svim česticama, a najniži broj 1 na svim česticama je označilo 3 (1.7%) ispitanika. U kategoriji niske percipirane socijalne podrške od druge značajne osobe se nalazi 14 (7.9%) ispitanika. U kategoriji srednje percipirane socijalne podrške je 18 (10.1%) ispitanika, a kategoriju visoka percipirana socijalna podrška od strane druge značajne osobe zauzima 143 (81.7%) ispitanika.

Na skali optimizma, aritmetička sredina iznosi $M= 3.63$. Teoretski raspon za optimizam je od 1 do 5. Uzimajući u obzir dobiveni rezultat za aritmetičku sredinu na nivou uzorka, možemo zaključiti kako aritmetička sredina naginje ka višim vrijednostima. Većina ispitanika generalno u uzorku ima višu razinu optimizma. Na skali optimizma samo je 1 (0.6%) ispitanik označio broj 1 za sve čestice na skali, a maksimalan broj 5 za sve čestice je označilo 6 ispitanika (3.4%).

Za Upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti (UEK), aritmetička sredina iznosi 3.84. Teoretski raspon za skalu je od 1 do 5. Nijedan ispitanik nije označio minimalan rezultat 1 za sve čestice na ovoj skali, a maksimalan rezultat 5 za sve čestice je označio samo 1 (0.6%) ispitanik. I u ovom upitniku aritmetička sredina cijelog uzorka je visoka, odnosno većina ispitanika postiže rezultat na UEK koji je najviše koncentrisan prema kraju ljestvice.

Na Rosenbergovoj skali samopoštovanja, aritmetička sredina za cijeli uzorak iznosi $M=3.48$. Teoretski raspon za ovu subskalu je od 1 do 5. Nijedan ispitanik nije označio minimalan mogući broj 1 za sve čestice na upitniku, a 3 ispitanika su označila maksimalan broj 5 za sve čestice (1.7%). Gledajući aritmetičku sredinu za ovu skalu, možemo reći kako u našem uzorku većina ispitanika postiže viši rezultat na skali samopoštovanja.

4.2. Povezanost sociodemografskih obilježja i osobno-emocionalne prilagodbe studenata

Kako bi se dobio odgovor na prvi problem istraživanja provjerena je povezanost sociodemografskih obilježja i osobno-emocionalne prilagodbe na osnovu point-biserijalnog koeficijenta korelacije, te se Pearsonov koeficijent korelacije koristio kako bi se utvrdila povezanost osobnih i okolinskih obilježja sa osobno-emocionalnom prilagodbom.

Tablica 3. Korelacija sociodemografskih obilježja sa osobno-emocionalnom prilagodbom studenata (N=175): Point-biserijalni koeficijent korelacije

	O-E pril.	Promj.mjesta bor.	SES	Romant.status
O-E pril.	1	-.048	-.009	-.126
Promj.mjesta bor.		1	-.014	.047
SES			1	-.065
Romant.status				1

Napomena: O-E pril.-osobno-emocionalna prilagodba studenata; Promj.mjesta bor.-promjena mjesta boravka; SES-socioekonomski status u porodici; Romant.status-romantični status.

Iz tablice 3 možemo zaključiti kako korelacije između sociodemografskih varijabli (promjene mjesta boravka, socioekonomskog statusa, romantičnog statusa) i osobno-emocionalne prilagodbe nisu statistički značajne. Iako je u hipotezi naveden i spol, obzirom da u ovom

istraživanju postoji velika razlika u broju studentica i studenata, spol se nije uključio u korelacijsku matricu.

4.3. Povezanost osobnih i okolinskih varijabli sa osobno-emocionalnom prilagodbom

Tablica 4. Korelacija osobnih i okolinskih obilježja sa osobno-emocionalnom prilagodbom studenata: Pearsonovi koeficijenti korelacije

	O-E pril.	PSP por.	PSP prij.	PSP drug.	OP	UEK	RSS
O-E pril.	1	.345 **	.277**	.194*	.368**	.238**	.559**
PSP por.		1	.484**	.528**	.382**	.298**	.410**
PSP prij.			1	.660**	.251**	.341**	.413**
PSP drug.				1	.115	.270**	.312**
OP					1	.511**	.570**
UEK						1	.434**
RSS							1

Napomena: * $p < .05$; ** $p < .01$

O-E pril.-osobno-emocionalna prilagodba; PSP por.-subskala percipirane socijalne podrške porodice; PSP prij.-subskala percipirane socijalne podrške prijatelja; PSP drug.-subskala percipirane socijalne podrškom od strane druge značajne osobe; OP-optimizam; UEK-upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti; RSS-Rosenbergova skala samopoštovanja.

U tablici 4 možemo vidjeti da su sve osobne i okolinske varijable statistički značajno pozitivno povezane sa osobno-emocionalnom prilagodbom. Najviša je korelacija između samopoštovanja i osobno-emocionalne prilagodbe ($r = .559$; $p < .01$). Korelacija je umjerena između optimizma i osobno-emocionalne prilagodbe ($r = .368$; $p < .01$), kao i između subskale percipirane socijalne podrške od strane porodice i osobno-emocionalne prilagodbe ($r = .345$, $p < .01$). Niska je korelacija između percipirane socijalne podrške od strane prijatelja i osobno-emocionalne prilagodbe ($r = .277$; $p < .01$). Također je korelacija niska između percipirane socijalne podrške od strane druge značajne osobe i osobno-emocionalne prilagodbe ($r = .194$; $p < .05$), te je niska korelacija između upitnika emocionalnih vještina i kompetentnosti i osobno-emocionalne

prilagodbe ($r = .238$, $p < .01$). Sve varijable su statistički značajno pozitivno povezane sa osobno-emocionalnom prilagodbom na razini od .01. Jedino je subskala percipirana socijalna podrška od strane druge značajne osobe satistički značajna na razini od .05. Sve varijable su međusobno statistički značajno pozitivno povezane, jedina korelacija koja nije statistički značajna je između subskale percipirane socijalne podrške od strane druge značajne osobe i optimizma. Budući da je korelacija između osobnih i okolinskih varijabli sa osobno-emocionalnom prilagodbom statistički značajna i pozitivna, to nam govori da sa porastom vrijednosti na jednoj varijabli raste vrijednosti i druge varijable. Što znači da sa porastom samopoštovanja, emocionalne inteligencije, optimizma, percipirane socijalne podrške od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe, raste i rezultat na osobno-emocionalnoj prilagodbi. Odnosno, ispitanici su bolje osobno-emocionalno prilagođeni na studij kada na varijablama kako osobnim tako i okolinskoj postižu više rezultate.

Kao što je u ovom istraživanju statistički značajna povezanost osobno-emocionalne prilagodbe sa osobnim i okolinskim obilježjima, do ovih nalaza su došla i neka prethodna istraživanja. Tako je u istraživanju Perak (2017) većina mjera emocionalne inteligencije statistički značajno pozitivno povezana sa emocionalnom prilagodbom studenata na studij. Miškić (2021) je u svome istraživanju pronašao nisku, ali značajno negativnu korelaciju između stresa i emocionalne inteligencije kod studenata. Franc (2022) je utvrdila pozitivnu povezanost razine emocionalne inteligencije i subjektivne dobrobiti studenata. U istraživanju Kovčo Vukadin (2016) je utvrđena povezanost većeg zadovoljstva studijem kada je samopoštovanje veće. Bosnić (2012) je utvrdio kako su samopoštovanje i optimizam značajno pozitivno povezani sa osobnom kvalitetom života studenata. Pasha i Munaf (2013) su u svome istraživanju pokazali da je osobno-emocionalna prilagodba statistički značajno pozitivno povezana sa globalnim samopoštovanjem. Statistički značajna pozitivna povezanost samopoštovanja i osobno-emocionalne prilagodbe je dobivena i kod autora Selimović i sur. (2019). Jenaabadi i sur., (2015) su u svome istraživanju pokazali da je značajna pozitivna korelacija optimizma i općeg zdravlja studenata. Perera i McIlveen (2014) su utvrdili da je optimizam prediktor bolje psihološke prilagodbe prilikom prelaska na studij. Istraživanje koje su proveli Chong, Lan Kong i Talib (2014) je pokazalo da je socijalna podrška statistički značajno povezana sa osobno-emocionalnom prilagodbom studenata. Bešker (2017) je utvrdila da postoji statistički značajna pozitivna povezanost socijalne podrške i zadovoljstva fakultetom, te pozitivna povezanost socijalne podrške i uspjeha na studiju.

Na osnovu izračunatih korelacija možemo donijeti zaključak da prvi dio hipoteze 1 nije potvrđen, ali je drugi dio hipoteze potvrđen. Nismo dobili statistički značajnu povezanost sociodemografskih varijabli i osobno-emocionalne prilagodbe, ali smo dobili statistički značajnu pozitivnu korelaciju između osobnih i okolinskih varijabli sa osobno-emocionalnom prilagodbom.

4.4. Doprinos pojedinih osobnih te okolinskih obilježja u objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe

Kako bismo dobili odgovor na drugi problem istraživanja, upotrijebili smo multiplu regresijsku analizu.

Tablica 5. Rezultati multiple regresijske analize za kriterijsku mjeru osobno-emocionalna prilagodba studenata

Prediktori	β	T	P
RSS	.488	5.885	.000
UEK	-.043	-.559	.577
OP	.051	.590	.556
PSP por.	.148	1.819	.071
PSP prij.	.046	.521	.603
PSP drug.	-.061	-.675	.501
R=.577	R ² =.333	F=13.993	p=.000

Napomena: β -standardizirani koeficijenti; t-test; R-koeficijent multiple korelacije; R²-kvadrat multiple korelacije; RSS-Rosenbergova skala samopoštovanja; UEK-upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti; OP-optimizam; PSP por.-subskala percipirane socijalne podrške porodice; PSP prij.-subskala percipirane socijalne podrške prijatelja; PSP drug.-subskala percipirane socijalne podrške od strane druge značajne osobe.

Iz tablice 5 možemo vidjeti da je jedino statistički značajan samostalan doprinos ostvarila varijabla samopoštovanje ($\beta=.488$; $p=.000$) koja objašnjava 33% ukupnog varijabiliteta na kriterijskoj mjeri osobno-emocionalna prilagodba studenata. Koeficijent multiple korelacije između svih prediktora i kriterija iznosi .577 ($F=13.993$; $p=.000$). Ostali prediktori nisu ostvarili statistički značajan doprinos u objašnjenju kriterijske mjere osobno-emocionalna prilagodba. Iako nije statistički značajno p za subskalu percipirane socijalne podrške od strane porodice, možemo iz

tablice 5 vidjeti da je vrijednost p blizu statističke značajnosti, $p = .071$. Načinjen je novi model 2 za multiplu regresijsku analizu u kome nije uvrštena subskala percipirane socijalne podrške prijatelja i subskala percipirane socijalne podrške od strane druge značajne osobe, dok su ostale varijable zadržane. U tom slučaju smo dobili ponovo da je samopoštovanje statistički značajno, a p vrijednost je najniža za subskalnu percipirane socijalne podrške porodice ($p = .058$) u odnosu na ostale varijable, što je i očekivano budući da su i ranija istraživanja ukazivala na važnost socijalne podrške kada je u pitanju prilagodba na studij. U prilogu, na kraju rada se nalazi tablica multiple regresijske analize gdje je prikazan model 2.

Budući da je samopoštovanje jedino statistički značajno, možemo se zapitati koji je razlog tome. U našem uzorku oko 21% studenata ima nisku osobno-emocionalnu prilagodbu, oko 56% umjerenu prilagodbu a oko 23% visoku osobno-emocionalnu prilagodbu. Obzirom da nam više od polovice ispitanika ima umjerenu prilagodbu, a najmanji procenat je sa niskom prilagodbom, sama ta tendencija ka pozitivnim vrijednostima je mogla doprinijeti ovakvim rezultatima. Također treba reći da većina studenata nije promijenila mjesto boravka za vrijeme studija i da su ovaj upitnik studenti ispunjavali u drugom semestru nastave, kada je već moglo doći do bolje prilagodbe.

Dio hipoteze 2 je potvrđen, budući da je samopoštovanje ostvarilo statistički značajan doprinos, iako ostali prediktori nisu statistički značajni.

Neka ranija istraživanja su također ispitivala ove varijable kada je u pitanju osobno-emocionalna prilagodba studenata. U regresijskoj analizi Dautbegović i Zvizdić (2018) je također dobiven nalaz kako je značajan samostalan doprinos ostvarilo samopoštovanje u objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe. Busari i Atinuke (2019) su došli do nalaza da statistički značajan samostalan doprinos ostvaruje samopoštovanje u objašnjenju socio-emocionalne prilagodbe studenata. Ovi autori naglašavaju kako školski savjetnici trebaju organizirati programe čiji je cilj da se potiče prilagođavanje, koji će moći smanjiti socio-emocionalnu neprilagođenost, ali također da postoji pristup jedan na jedan sa studentima kako bi se povećalo samopoštovanje i prilagodba (Busari & Atinuke, 2019). Da je samopoštovanje značajan prediktor psiho-socijalne prilagodbe studenata, bio je nalaz i autora Onoh i Uchenna (2021). Iz svega navedenog možemo vidjeti koliko je razvoj samopoštovanje značajan za pojedinca.

Samopoštovanje igra veoma bitnu ulogu u razumijevanju samoga sebe, jer je osjetljivo na mnoge uticaje tokom adolescentskog perioda. Visok nivo samopoštovanja u adolescenciji jako je važan za promociju pozitivnog psihološkog funkcioniranja (Moksnes, Moljord, Espnes i Byrne, 2010; prema Primorac, 2014). Šta pojedinac odluči uraditi te način na koji to radi, može biti pod uticajem samopoštovanja. Koliku vjeru pojedinac ima u vlastite sposobnosti, kako percipira stresore u životu, koliko je spreman suočiti se sa novim izazovima, osnovna su obilježja samopoštovanja (Primorac, 2014). Samopoštovanje je jako važno jer način na koji se osoba ponaša ovisi o tome da li pojedinac ima pozitivno ili negativno mišljenje o sebi. Osobe koje su visokog samopoštovanja, imaju kontrolu nad svojim životom, ponašaju se odgovorno prema dužnostima koje imaju te sve samostalno čine. Za razliku od njih, osobe niskog samopoštovanja radije biraju pasivnost umjesto aktivnog sudjelovanja, gledat će da neko drugi obavi posao za njih te će se nastojati uključiti u one aktivnosti zbog kojih će se bar kratkoročno bolje osjećati (Mecca, Smelser i Vasconcellos, 1989; prema Primorac, 2014). Rana životna iskustva su jako važna za formiranje samopoštovanja. Prije nego što djeca razviju složeni kognitivni sistem koji im omogućuje da razviju različita vjerovanja o sebi, uče se da je okolina ta koja je prijateljska i zadovoljavajuća ili je hostilna i frustrirajuća. Djeca koja su jako mala mogu razumjeti da kod drugih ljudi izazivaju razne reakcije, prihvatanje ili odbijanje, te tako grade osjećaj ponosa, srama i vrijednosti. Ti osjećaji nisu samo osnova za razvoj samopoštovanja, već mogu imati uticaj i na način kako će sutra sebe i svoj život gledati kao odrasli (Pelham i Swann, 1989; prema Primorac, 2014). Do povišene razine samopoštovanja vodi uspjeh, pohvale te ljubav od strane drugih, dok neuspjeh, odbijanje i kritike te drugi događaji koji imaju negativne implikacije za procjenu od strane drugih, često rezultiraju smanjenju samopoštovanja. I sama mogućnost odbijanja može rezultirati smanjenjem samopoštovanja (Leary, 1999; prema Primorac, 2014). U najmlađoj dobi za razvoj samopoštovanja najbitniji je odnos sa roditeljima, tokom adolescencije je važan odnos sa vršnjacima, a kasnije tek nastaje vlastiti stav o sebi koji je manje ovisan od uticaja okoline (Lebedina-Manzoni, 2007; prema Kalinić, 2019). U istraživanju koje su proveli Trzesniewski, Donnellan i Robins (2003; prema Kalinić, 2019) samopoštovanje je pokazalo značajnu stabilnost kroz vrijeme. Međutim, utvrđen je trend razvoja samopoštovanja. U djetinjstvu je samopoštovanje nisko, u adolescenciji se povećava, te se ponovo smanjuje u starijoj dobi (Kalinić, 2019). Mnoge su posljedice niskog samopoštovanja, poput: potežnjivanja vlastitih sposobnosti, negativnog mišljenja o sebi, poremećaja prehrane, sklonosti zloupotrebe droga, depresivnih

poremećaja, lošeg zdravstvenog stanja (Kendler i sur., 1998; prema: Burić, Macuka, Sorić i Vulić-Prtorić, 2007) delinkventnog ponašanja, loše prilagodbe u društvenim te školskim vezama, ponašanja koje je rizično za zdravlje, veće sklonosti usamljenosti i anksioznosti (Jonovska i sur., 2007; prema Primorac, 2014), sramežljivosti te slabije sposobnosti vodstva (Dacey i Kenny, 1994; Zeba, 2006; prema Primorac, 2014). Postoje brojne dobite visokog samopoštovanja. Osobe koje imaju visoko samopštovanje, generalno imaju pozitivno mišljenje o sebi (Kendler i sur., 1998; prema Burić, Macuka, Sorić i Vulić-Prtorić, 2007), veću motivaciju i ustrajnost pri postizanju raznih ciljeva, bolje socijalne vještine (Burušić i Tadić, 2006; prema Primorac, 2014), manje su osjetljivi na neuspjeh i kritiku iz razloga jer ih ne doživljavaju kao prijeteće te lakše podnose situacije koje su stresne jer imaju više vjere u vlastite sposobnosti (Todorović, Zlatanović, Stojiljković i Todorović, 2009; prema Primorac, 2014).

Neka prethodna istraživanja su se zanimala za podršku od strane porodice. Istraživanje koje je provela Vrbanec (2016) gdje se poredila razina prilagodbe poljskih i hrvatskih studenata je pokazalo da roditeljska podrška značajno pozitivno predviđa emocionalnu prilagodbu kod hrvatskih studenata dok ovaj nalaz nije nađen za studente iz Poljske. Autoritativni roditeljski stil predviđa pozitivnu opću studentsku prilagodbu (Wintre i Yaffe, 2000; prema Vrbanec, 2016). Ovi autori su pokazali da razgovor sa roditeljima ima direktan pozitivan uticaj na sve aspekte prilagodbe studenata, snižava nivo stresa, te ima zaštitnu ulogu u javljanju depresije (Vrbanec, 2016). Nelson (2010; prema Vrbanec, 2016) navodi kako roditeljska podrška ima pozitivan efekat na nivo samopoštovanja i na socijalno funkcionisanje pojedinca (Vrbanec, 2016). Utvrđeno je kako su percipirana podrška od strane porodice te porodična kohezija pozitivno povezane sa prilagodbom na studij (Baker, 2004; prema Perak, 2017). Studenti koji dolaze iz porodica u kojima su prisutni brojni problemi poput razvoda, gubitka jednog od roditelja i psihičke bolesti, alkoholizma, imaju lošiju prilagodbu na studij. Ukoliko su studenti već ranije opterećeni problemima prilikom prelaska na studij, postoji mogućnost da im dodatno ti problemi otežaju prilagodbu i zbog toga da budu lošije prilagođeni (Ross, 1995; prema Perak, 2017).

4.5. Drugi faktori koji mogu otežati prilagodbu na studij – kvalitativna analiza odgovora studenata

Posljednje pitanje na uputniku je imalo za cilj saznati, šta je to sve otežalo prilagodbu studentima i stvorilo emocionalne teškoće tokom studija. Na ovo pitanje studenti nisu morali dati svoj odgovor. Ipak je više od polovine studenata odgovorilo na posljednje pitanje.

Najviše odgovora na ovo pitanje se ticalo samog fakulteta. Tako je najveći broj studenata naveo kako im je online nastava otežala prilagodbu studiju. Ovakav odgovor je naveo 27 studenata. Četiri studenta su navela kombinovanu nastavu kao razlog otežane prilagodbe. Dva studenta su izdvojila kako im je učenje, odnosno nerazumijevanje nekih predmeta otežalo prilagodbu. Pet studenata je istaklo obilno gradivo. Stres zbog studiranja je naveo 7 studenata. Pet studenata je naznačilo ispite kao odgovor. Poništavanje ispita je bio odgovor 2 studenta, previše obaveza na fakultetu je izdvojilo 3 studenta, nerazumijevanje od strane profesora je bio odgovor 5 studenata, nezadovoljstvo upisanim fakultetom, odnosno neispunjena očekivanja je naveo 4 studenta, prikupljanje papira za fakultet je izdvojilo 2 studenta, nedovoljno vremena, odnosno vremenski pritisak je bio odgovor 7 ispitanika. Ostali odgovori koji se vežu uz fakultet a navedeni su po jedanput su sljedeći: kasna večernja predavanja, neupućenost o uslovnim predmetima, održavanje prosjeka, kampanjsko učenje.

Sljedeći odgovori koji će biti navedeni se tiču osobnosti ispitanika, pa je tako: anksioznost izdvojilo 4 studenta, introvertnost 3 studenta, 2 studenta su istakla nisko samopouzdanje, strah od nepoznatog je bio odgovor 4 studenta. Jedan ispitanik je naveo depresiju te jedan sklonost perfekcionizmu kao razloge otežane prilagodbe studiju.

U kategoriji okolinskih razloga otežane prilagodbe, 2 studenta su navela međuljudske odnose, a 4 manjak društvenih kontakata. Po jedanput je navedeno: promjena okoline, odvojenost od kuće, posao uz studij te neadekvatni uslovi za učenje.

Razlozi koji se tiču otežane prilagodbe a tiču se porodice su sljedeći: izostanak podrške od strane porodice koji je naveo 2 studenta, 4 studenta je naznačilo porodične probleme, te je jedan ispitanik napisao da mu pritisak od strane porodice otežava prilagodbu studiju.

Ostali razlozi koje su ispitanici naveli po jedanput su sljedeći: balansiranje fakultetskih i ostalih obaveza, poređenje sa drugima, nametanje da se fakultet mora završiti, te nedovoljno vremena provedenog sa bliskim ljudima radi fakulteta.

U nastavku su navedeni neki od odgovora studenata:

“Online režim održavanja nastave, ubija mi motivaciju i želju za učenjem i studiranjem, iz istog tog razloga sve mi je više mrsko izvršavati fakultetske obaveze.”

“Voljela bih da su predavanja uživo tako da bih imala više osjećaj neke radne navike koju je ponekad teško postići ako su predavanja online zbog raznih distrakcija. Ponekad online predavanja stvaraju veliki stres.”

“Ispiti i pronalaženje ljudi koji odgovaraju za ugodno druženje.”

“Balansiranje između obaveza prema fakultetu i ostalih obaveza koje imam pored toga.”

“Nerazumijevanje profesore, te pretrpavanje obaveza u kratkom roku.”

“Stres tokom ispita, mnogo materijala, teško je upratiti raspored, dane provodim u kući i sa porodicom bez mnogo interakcija uživo van kuće.”

“Strah da se neću snaći u novoj okolini, pritisak obitelji.”

“Nisam imala prijatelje kada sam došla u Sarajevo i moja porodica nije bila sa mnom.”

Iz svega navedenog možemo donijeti zaključak da postoji mnogo faktora koji doprinose tome da li će studenati biti uspješno prilagođeni studiju. Neki od tih faktora su bili ispitivani ovim istraživanjem, ali ustvari u pitanju je lepeza faktora koji mogu doprinijeti tome da studenti budu bolje ili lošije prilagođeni. Kao što smo mogli vidjeti iz odgovora studenata, neki od razloga prilagodbe mogu se pripisati osobnim obilježjima pojedinca, drugi se mogu pripisati okolinskim faktorima. Mnogo je razloga otežane prilagodbe vezano konkretno za sami fakultet, odnosno najviše odgovora studenata se ticalo samih ispita, težine gradiva, načina odvijanja nastave. Najviše studenata je istaklo kako im online nastava stvara emocionalne teškoće, kako su udaljeni od kolega, manje motivirani za učenje. Možemo konstatovati kako iako u ovom istraživanju nije bio cilj ispitati da li je pandemija uticala na emocionalno stanje studenata, ustvari sami su izdvojili online okruženje kao ono koje im stvara stres. Izolovani su od vršnjaka, drugih ljudi, što je ostavilo negativan efekat.

5. NEDOSTACI ISTRAŽIVANJA I PRAKTIČNE IMPLIKACIJE RADA

Ovo istraživanje je provedeno samo na studentima Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Uzorak nije toliko veliki, prigodan je, te bi bilo mnogo bolje ispitati osobno-emocionalnu prilagodbu studenata sa više fakulteta u Sarajevu. Istraživanje nije provedeno odmah u prvom semestru kada su studenti tek upisali fakultet, već u drugom semestru, tako da je vremenski period mogao doprinijeti da se studenti prilagode. Rezultati istraživanja se oslanjaju na subjektivnu procjenu svakog ispitanika, pri čemu je moguće da student pogriješi u procjeni ili da ponudi socijalno poželjan odgovor. Također je moguće da ispitanici istraživanja sve čestice nisu dovoljno dobro razumjeli, a budući da je većina istraživanja provedena online, sami su trebali donijeti zaključak ukoliko je i postojala neka nejasnoća. Prilikom online popunjavanja, jedini način kontrole zadovoljenja uslova za učešće u istraživanju je bilo da označe da se pročitalo uputstvo na početku upitnika, gdje je istaknuto kako je uvjet za sudjelovanje da su studenti prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Ne možemo nikada biti u potpunosti sigurni ko je na računaru ispunjavao upitnik, ali se nadamo da su ispitanici bili iskreni i pročitali uputstvo. Ovo istraživanje je korelacijsko, stoga nije moguće zaključivati o uzročno-posljedničnom odnosu između ispitanih varijabli. U ovom istraživanju je mnogo više studentica nego studenata tako da nismo mogli utvrditi da li postoje razlike u spolu kada je u pitanju osobno-emocionalna prilagodba studenata.

Ovim istraživanjem smo utvrdili važnost izgradnje samopoštovanja te prisutnosti podrške od strane porodice. Samopoštovanje je jako značajno za jednog adolescenta. Način na koji pojedinac sebe gleda te rješava probleme u sredini u kojoj se nalazi ovisi značajnim dijelom o samopoštovanju. Stoga je izuzetno bitno da se u ovom periodu za studente prve godine organiziraju programi koji će biti usmjereni na jačanje mentalnog zdravlja i unaprjeđenje prilagodbe studenata. U okviru radionica bilo bi neophodno realizirati aktivnosti čiji bi cilj bio unaprjeđenje samopoštovanja studenata, odnosno fokus bi trebao biti na formiranju pozitivne slike o sebi. Osim toga, od najranije dobi je važno roditelje osvještavati da rade na poboljšanju samopoštovanja kod svoje djece, te da njihova djeca budu u krugu vršnjaka koji će pozitivno uticati na njih. Kako bi se poboljšala osobno-emocionalna prilagodba studenata na početku studija, izuzetno je važno da studenti imaju osobu kojoj se mogu obratiti za pomoć, nejasnoće oko samog fakulteta, gradiva, jer u tom slučaju roditelji ne mogu pomoći. Stoga bi bilo korisno kada bi se na nivou fakulteta organizirao program mentorstva gdje bi svaki brucš dobilo na raspolaganje starijeg

kolegu/mentora, kome se može obratiti za sve nejasnoće. Sam razgovor sa starijim kolegom može biti od velike pomoći za novog studente, podrška starijeg kolege da je moguće naučiti gradivo i slično, jer student uviđa da je neko prije njega prošao kroz slično iskustvo, da je moguće prevazići prepreke koje postoje, što svakako može imati pozitivne efekte na izgradnju samopoštovanja. Roditelji također igraju važnu ulogu na početku studija, naročito kada student dolazi u novi grad, gdje treba tek upoznati nove prijatelje a odvaja se od starih. Roditelji su ti koji mogu biti moralna podrška, finansijska podrška, biti tu kada je potrebno pokazati razumijevanje, što je iznimno važno svakom studentu, posebno u prvoj godini studija. Postoje određeni programi koji se realiziraju za mlade. Neki od programa koji se realiziraju imaju za cilj uspješno suočavanje sa stresnim situacijama. Program pod nazivom Ja mogu (“I Can Do”) ima upravo ovu namjeru (Dubow, 1993; Rukavina, Ninčević Milković, 2016; prema Redžić, 2020). Ovaj program djeluje preventivno već u najranijoj dobi, kako bi imao dugoročni efekat kasnije u borbi prilikom suočavanja sa poteškoćama na višem uzrastu (Stojčević i Rijavec, 2008; prema Redžić, 2020). Trening socijalnih vještina je trening u kome se organiziraju radionice koje trebaju biti izazov djeci i mladima, gdje će imati priliku unaprijediti svoje socijalne kompetencije, isprobati svoje kapacitete i dobiti podršku od strane drugih (Ferić i Kranželić Tavra, 2003; prema Redžić, 2020).

„Freshmen Interest Group“ program se primjenjuje na Univerzitetu u Washingtonu, a osmišljen je s namjerom da olakša i poboljša integraciju studenata na akademski život. Uključuje sistem socijalne podrške te kontakte stručnih osoba na fakultetu (Gerdes, 1992, Gerdes i Mallinckrodt, 1994; prema Mujić, 2020). Još jedan koristan program za studente je “Active minds”, koji se bori protiv stigma kojoj su izloženi studenti sa mentalnim problemima. Cilj programa je također i povećanje svijesti kod studenata o problemima mentalnog zdravlja. Studenti se edukuju koji su simptomi mentalnih poremećaja, te kako ih prepoznati (McKinney, 2009, Beiter, Nash, McCrady, Rhoades, Linscomb, Clarahan i Sammut, 2015; prema Mujić, 2020).

6. ZAKLJUČAK

Cilj ovog istraživanja je ispitati odnos pojedinih sociodemografskih obilježja (promjena mjesta boravka tokom studija, socioekonomski status, spol, romantični status), osobnih i okolinskih obilježja (optimizam, samopoštovanje, emocionalna inteligencija, percipirana socijalna podrška od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe) sa osobno-emocionalnom prilagodbom na studij kod studenata prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Kako bi se odgovorilo na prvi problem israživanja gdje se ispitivala povezanost sociodemografskih, osobnih te okolinskih varijabli sa osobno-emocionalnom prilagodbom izračunata je korelacija. Nismo dobili statistički značajnu korelaciju sociodemografskih obilježja i osobno-emocionalne prilagodbe, ali smo dobili statistički značajnu i pozitivnu korelaciju za sve osobne i okolinske varijable. Visoka je korelacija između samopoštovanja i osobno-emocionalne prilagodbe. Korelacija je umjerena za optimizma i subskalu percipirane socijale podrške od strane porodice sa osobno-emocionalnom prilagodbom. Niska je korelacija subscale percipirane socijalne podrške od strane prijatelja i osobno-emocionalne prilagodbe. Također je dobivena niska povezanost između subscale percipirane socijalne podrške od strane druge značajne osobe i osobno-emocionalne prilagodbe, kao i između upitnika emocionalnih vještina i kompetentnosti i osobno-emocionalne prilagodbe. S obzirom da je korelacija statistički značajna i pozitivna za sve osobne i okolinske varijable, to nam govori da studenti sa višim samopoštovanjem, optimizmom, emocionalnom inteligencijom i percipiranim socijalnom podrškom od strane porodice, prijatelja i druge značajne osobe ostvaruju i bolju osobno-emocionalnu prilagodbu na studij. U drugom problemu istraživanja nas je zanimao doprinos pojedinih osobnih te okolinskih obilježja u objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe. U multiploj regresijskoj analizi je ustanovljeno da je jedino samopoštovanje statistički značajno doprinijelo objašnjenju osobno-emocionalne prilagodbe. Objašnjava 33% ukupnog varijabiliteta na kriterijskoj mjeri osobno-emocionalna prilagodba studenata. Ovaj nam podatak ukazuje na značaj samopoštovanja u periodu adolescencije. Stoga je izuzetno bitno u ovom periodu za studente organizirati programe čiji će cilj biti unaprjeđenje prilagodbe studenata, a posebna pažnja treba biti posvećena unaprjeđenju samopoštovanja, odnosno izgradnja pozitivne slike o sebi.

7. LITERATURA

Baković, M. (2016). *Prilagodba na studij i realizacija privrženosti u specifičnim bliskim odnosima*. Završni rad, Zadar: Sveučilište u Zadru.

Bešker, A. (2017). *Neformalna socijalna podrška među studentima*. Diplomski rad, Zagreb: Filozofski fakultet.

Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S., Živčić-Bećirević, I. (1998). Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7 (4-5): 525-541.

Bosnić, G. (2012). *Povezanost samopoštovanja i optimizma s kvalitetom života studenata*. Diplomski rad, Osijek: Filozofski fakultet.

Bošković, S., Ilić-Stošević, D., Skočić-Mihić, S. (2015). Prilagodba na studij s obzirom na neka obilježja studenata sa invaliditetom. *Rev. soc. polit., god. 24, (1), 73-92*.

Brdar, N. (2016). *Odnos različitih modela dobrobiti i mentalnog zdravlja kod studenata*. Diplomski rad, Osijek: Filozofski fakultet.

Brković, A. (2011). *Razvojna psihologija*. Čačak: Regionalni centar za profesionalni razvoj u obrazovanju.

Burić, I., Macuka, I., Sorić, I. i Vulić-Prtorić, A. (2007). Samopoštovanje u ranoj adolescenciji: Važnost uloge roditeljskog ponašanja i školskog dostignuća. *Društvena istraživanja*, 17(4-5), 887-906.

Busari, A., O. & Atinuke, O., I. (2019). Influence of Social Media, Self-Esteem and Emotional Instability on Socio-Emotional Adjustment of Fresh Undergraduates of University of Ibadan. *Journal of Neurology & Neurosurgery*, 11 (1), 001-009.

Chong, M., Lan Kong, L., & Talib, A., R. (2014). Perceived social support as predictor of university adjustment and academic achievement amongs first year undergraduates in a Malaysian public university. *Malaysian Journal of Learning and Instruction*, Vol.11: 59-73.

- Crnjak, K. (2019). *Povezanost motivacije studenata s različitim aspektima prilagodbe na studij*. Diplomski rad, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
- Ćubelić, B. (2021). *Kvaliteta vršnjačkih odnosa kod studenata koji mučaju*. Diplomski rad, Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.
- Dautbegović, A. (2016). *Psihosocijalni faktori kao determinante prilagodbe studenata na studij*. Doktorska disertacija. Sarajevo: Filozofski fakultet.
- Dautbegović, A., Zvizdić, S. (2017). Značaj socijalne i emocionalne prilagodbe studenata u obrazovnom kontekstu. U Radovi, Kniga XX (109-123). Sarajevo: Filozofski fakultet u Sarajevu.
- Dautbegović, A., Zvizdić, S. (2018). Osobno-emocionalna prilagodba studenata – uloga nekih psihosocijalnih faktora. *DHS 3 (6) (2018)*, 321-342.
- Dautbegović, A. (2020). *Prilagodba djece i adolescenata u obrazovnom kontekstu*. Sarajevo, Filozofski fakultet Univerziteta u Sarajevu.
- Diatlovska, S. (2021). Optimizam, pesimizam i psihičko zdravlje. *Psyche, 4 (1)*, 204-217.
- Drokan, L. (2019). *Odnos strategija regulacije emocija i prilagodbe na studij*. Diplomski rad, Osijek: Filozofski fakultet.
- Franc, L. (2022). *Neke odrednice subjektivne dobrobiti studenata*. Diplomski rad, Zagreb: Fakultet hrvatskih studija.
- Gajić, M. (2015). *Odnos nekih osobnih i okolinskih čimbenika s prilagodbom studenata*. Diplomski rad, Osijek, Filozofski fakultet.
- Garibović, E. (2021). *Uloga optimizma i pesimizma u odnosu samosuosjećanja i kognitivne emocionalne regulacije*. Diplomski rad, Zagreb: Filozofski fakultet.
- Goretić, I. (2017). *Romantični odnosi u adolescenciji*. Završni rad, Osijek: Filozofski fakultet.
- Hercigonja, Z. (2018). *Emocionalna inteligencija u odgoju i obrazovanju*. Varaždin: Fronta Impress, vl. Saša Kušter.

Ivanović, M., Rajić-Stojanović, I. (2012). Povezanost socioekonomskog statusa roditelja i profesionalnih namjera učenika osmih razreda osnovne škole. Hrvatski zavod za zapošljavanje.

Jenaabadi, H., Ahani, M., Sabaghi, F. (2015) Examining the Relationship of Optimism and Emotion Regulation Strategies with General Health among Students of University of Sistan and Baluchestan. *Health*, 07, 865-872.

Jukić, S. (2015). *Emocionalna kompetentnost i empatija studenata zdravstvenih studija u Splitu*. Završni rad, Split: Sveučilište u Splitu.

Kalinić, L. (2019). Povezanost orthoreksije nervoze sa samopoštovanjem, perfekcionizmom i privrženosti kod studenata i studentica. Diplomski rad, Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studiji.

Koprivnjak, T., E. (2017). *Odnos emocionalne inteligencije, perfekcionizma, ispitne anksioznosti i mentalnog zdravlja kod studenata*. Diplomski rad, Osijek: Filozofski fakultet.

Kovčo Vukadin, I. (2016). *Kvaliteta života studenata u Republici Hrvatskoj*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.

Lacković-Grgin i K., Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. Društvena istraživanja, 30-31, 461-475.

Marijanović, K. (2016). *Uloga konzumacije alkohola u razumijevanju prilagodbe i akademskog uspjeha studenata*. Diplomski rad, Rijeka: Filozofski fakultet.

Međimurec, A. (2013). *Povezanost optimizma i zdravstvenog lokusa kontrole sa zdravstvenim ponašanjima studenata*. Diplomski rad, Osijek, Filozofski fakultet.

Milas Vdović, V. (2019). *Socioekonomski status roditelja i odnosi u obitelji*. Diplomski rad, Rijeka: Filozofski fakultet.

Miškić, L. (2021). *Važnost emocionalne inteligencije za vrijeme studija*. Diplomski rad, Zagreb, Ekonomski fakultet.

Mujčić, A. (2020). *Emocionalna prilagodba studenata na studij*. Završni magistarski rad, Sarajevo: Filozofski fakultet.

Mujčinović N., i Vaselić, N. (2021). Socijalna podrška u liječenju heroinskih ovisnika. *DHS*, 4 (17), 419-438.

Oblačić, I., Veliki, T., i Cakić, L. (2015). Odnos samopoštovanja i socijalnog statusa kod učenika nižih razreda osnovne škole. *Šk. vjesn.* 64, 1 (2015) 153-172.

Onoh, A. & Uchenna, V. (2021). Emotional Intellingence and Self-Esteem as Predictors of Psycho-Social Adjustment of First Year Students of Peaceland College of Education, Enugu state. *Journal of Guidance and Counselling Studies*, Vol.5, (2), 296-304.

Pasha, H., & Munaf, S. (2013). Relationship of Self-esteem and Adjustment in Traditional Univerzity Students. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 84.

Penezić, Z. (2002). Skala optimizma-pesimizma. U Zbirka psiholoških skala i upitnika. Svezak I. (15-17), Lacković-Grgin, K., Proroković, A., Čubela, V., i Penezić, Z. Zadar: Filozofski fakultet.

Perak, A. (2017). *Uloga emocionalne inteligencije u prilagodbi studenata na studij*. Diplomski rad, Osijek: Filozofski fakultet Osijek.

Perera, H. N., & McIlven, P. (2014). The role of optimism and engagement coping in college adaptation: A career construction model. *Journal of Vocational Behavior*, 84 (3), 395-404.

Primorac, M. (2014). *Razlike u samopoštovanju mladih u srednjoj i kasnoj adolescenciji*. Završni rad, Zadar: Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju.

Redžić, A. (2020). *Prelazak adolescenata iz srednje škole na studij i poteškoće u prilagodbi*. Završni magistarski rad, Sarajevo: Filozofski fakultet.

Rubić, I. (2021). *Akademski i socijalna uključenost kao prediktor uspjeha i završnosti studenata*. Doktorski rad, Zadar: Poslijediplomski sveučilišni studij.

Rukavina, M. (2017). Tranzicija adolescenata u srednju školu i studij. *Školski vjesnik*, 66 (1), 107-122.

Selimović, A., Tomić Selimović, Lj., Emić, E., Husarić, M. (2019). Samopoštovanje i prilagodba na studij: Da li studenti višeg nivoa samopoštovanja imaju bolju emocionalnu, socijalnu i akademsku prilagodbu? *Primenjena psihologija*, Vol. 12 (3), 263-281.

Smojever Ažić, S., i Antulić, S. (2013). Adjustment to College and the Student Mentoring Programme. *Croatian Journal of Education*. Vol (15); No3/2013, 715-740.

Stamać, Z., K., (2003). *Provjera točnosti stereotipa fizičke atraktivnosti*. Diplomski rad, Zagreb: Filozofski fakultet.

Takšić, V. (2002). Upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti - UEK-15. U Zbirka psiholoških skala i upitnika. Svezak I. (27-43), Lacković-Grgin, K., Proroković, A., Čubela, V., i Penezić, Z. Zadar: Filozofski fakultet.

Tomić Selimović, Lj., Emić, E., Husarić, M., Selimović, A. (2019). Emocionalna, socijalna i akademska prilagodba na studij: razlike u prilagodbi studenata s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *DHS 1 (7) (2019)*, 233-250.

Turalija, M. (2018). *Odnos percepcije socijalne podrške i nekih aspekata vezanosti za školu*. Diplomski rad, Osijek: Filozofski fakultet Osijek.

Vranko, M. (2021). *Doprinos čimbenika individualne otpornosti, percipirane socijalne podrške i strategija suočavanja sa stresom u objašnjenju socijalne funkcionalnosti oboljelih od depresije*. Doktorski rad, Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.

Vrbanec, L. (2016). *Uloga roditeljske uključenosti u fakultetsko obrazovanje u prilagodbi studenata na studij u Hrvatskoj i Poljskoj*. Diplomski rad, Rijeka: Filozofski fakultet.

Vrhovski, I., Fratrić Kunac, S. i Ražić, M. (2012). Akademska i socijalna prilagodba na studij studenata privatnog visokog učilišta. *Praktični menadžment*, 3(4), 34-40.

Zarevski, P. (1993). Sramežljivost i romantične veze: usporedba hrvatskih srednjoškolaca i studenata. *Rev.za soc., Zgb., Vol XXIII, No 171-177*.

Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M., Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihološke teme*, 16,1, 121-140.

Žulj, A. (2014). *Povezanost romantičnih odnosa i prilagodbe u adolescenciji i ranoj odrasloj dobi*. Završni rad, Osijek: Filozofski fakultet.

8. PRILOG

- Prilog 1. Prikaz deskriptivnih podataka uzorka
- Prilog 2. Model 2: Prikaz rezultata multiple regresijske analize za kriterijsku mjeru osobno-emocionalna prilagodba kada se isključi percipirana socijalna podrška prijatelja i druge značajne osobe
- Prilog 3. Uputa za ispunjavanje upitnika
- Prilog 4. Primijenjeni instrumenti u upitniku: skala prilagodbe studenata na studij, multidimenzionalna skala percipirane socijalne podrške (MSPSP), skala optimizma-pesimizma (O-P skala), upitnik emocionalnih vještina i kompetentnosti (UEK-15), Rosenbergova skala samopoštovanja, upitnik sociodemografskih podataka

Prilog 1.

Tablica 1. Deskriptivni podaci o uzorku (N=175)

Varijable	Nivoi	Broj ispitanika	Postotak ispitanika (%)
Romantični status	Nisam u vezi	102	58.3%
	U vezi sam	73	41.7%
SES	Prosječan	146	83.4%
	Iznadprosječan	29	16.6%
Promj.mjesta bor.	Da	40	22.9%
	Ne	135	77.1%

Napomena: SES-socioekonomski status u porodici; Promj.mjesta bor.-promjena mjesta boravka.

Iz tablice 1 možemo vidjeti kako nešto više od polovine uzorka nije u romantičnoj vezi, tačnije 58.3% ispitanika. Kada je u pitanju socioekonomski status, niti jedan ispitanik nije naveo da je ispodprosječnog socioekonomskog statusa. Većina ispitanika, 83.4% je prosječnog socioekonomskog statusa. Za varijablu promjena mjesta boravka za vrijeme studija, možemo ustanoviti kako većina ispitanika nije promjenila mjesto boravka (77.1%).

Prilog 2.

Tablica 6. Model 2: Rezultati multiple regresijske analize za kriterijsku mjeru osobno-emocionalna prilagodba kada se isključi percipirana socijalna podrška prijatelja i druge značajne osobe

Prediktori	B	t	P
RSS	.489	6.096	.000
PSP por.	.135	1.911	.058
UEK	-.045	-.607	.545
OP	.061	.741	.460
R= .576	R ² = .331	F=21.052	p= .000

Napomena: RSS-Rosenbergova skala samopoštovanja; PSP por.-subskala percipirane socijalne podrške porodice; UEK-upitnik emocionalnih vještina i komeptentnosti; OP-optimizam.

Prilog 3.

Psihosocijalne odrednice osobno-emocionalne prilagodbe studenata prve godine studija

Poštovani,

molim Vas za učešće u istraživanju pod nazivom: " Psihosocijalne odrednice osobno-emocionalne prilagodbe studenata prve godine studija". Želimo ispitati koji faktori doprinose boljoj emocionalnoj prilagodbi u akademskom kontekstu. Vaše učešće je dobrovoljno i anonimno, a rezultati će se koristiti isključivo u istraživačke svrhe.

Za popunjavanje upitnika je potrebno 10 minuta, a uslov je da ste student prve godine Filozofskog fakulteta u Sarajevu. Zahvaljujem Vam na saradnji.

Za sve dodatne informacije možete me kontaktirati putem email-a: burajic.amra3@gmail.com

Informacijski pristanak - ukoliko ste saglasni za učešće u ovom istraživanju, molim Vas da svoju saglasnost označite ispod:

Potvrđujem da sam pročitao uputstvo i da sam saglasan da sudjelujem u istraživanju.

Prilog 4.

Spol:

M

Ž

Dob:

Mjesto prebivališta:

Mjesto boravka za vrijeme studija

Odsjek (studijska grupa)

Način odvijanja nastave na Vašem odsjeku:

Online

Uživo

Kombinovano

Romantični status:

Nisam u vezi

U vezi sam

U braku sam

Kako procjenjujete socioekonomski status u Vašoj porodici

Ispodprosječan

Prosječan

Iznadprosječan

Uputa: Sljedeće tvrdnje opisuju različita iskustva studenata koja se mogu ili ne moraju odnositi na Vas. Molimo Vas da svaku tvrdnju pažljivo pročitate i odlučite u kojoj se mjeri ona sada (u proteklih nekoliko dana) odnosi na Vas. Uz svaku tvrdnju označite onaj broj na kontinuumu koji najbolje opisuje Vašu procjenu od “uopće se ne odnosi na mene” krajnje lijevo (1) do “u potpunosti se odnosi na mene” krajnje desno (9).

1	2	3	4	5	6	7	8	9
uopće se ne								u potpunosti se
odnosi na mene								odnosi na mene

- | | | | | | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1. U posljednje vrijeme osjećam se napeto ili nervozno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 2. U posljednje vrijeme često se osjećam potišteno i zlovoljno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 3. Za vrijeme ispita ne funkcioniram dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 4. U posljednje vrijeme pretežno se osjećam umorno. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 5. Nije mi lako biti samostalan i preuzimati odgovornost za sebe. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 6. U posljednje vrijeme ne mogu najbolje kontrolirati svoje osjećaje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 7. U posljednje vrijeme često imam glavobolje. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 8. U posljednje vrijeme dosta razmišljam o tome trebam li zatražiti stručnu psihološku pomoć u Studentskoj poliklinici ili kod psihoterapeuta izvan fakulteta. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 9. U posljednje vrijeme lako se razljutim. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 10. Ne spavam dovoljno dobro. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 11. Ponekad mi se misli vrlo lako zbrkaju. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 12. Jako se teško suočavam sa stresom koji mi studiranje nameće. | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |

Uputa: Zanima nas kako se osjećate po pitanju sljedećih tvrdnji. Pročitajte svaku tvrdnju pažljivo. Zaokružite jedan broj koji će ukazivati u kojoj mjeri se sa navedenom tvrdnjom slažete.

Brojevi imaju sljedeće značenje:

1-uopće se ne slažem

2- ne slažem se

3-donekle se ne slažem

4-niti se slažem niti se ne slažem

5-donekle se slažem

6-slažem se

7-u potpunosti se slažem

- | | |
|--|---------------|
| 1.Imam osobu koja je tu za mene kada mi je to potrebno. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 2.Imam osobu sa kojom mogu podijeliti radost i tugu. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 3.Moja porodica se zaista trudi da mi pomogne. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 4.Kada mi je potrebno dobijem emocionalnu podršku i pomoć od svoje porodice. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 5.Imam osobu u kojoj uvijek mogu pronaći utjehu. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 6.Moji prijatelji se zaista trude da mi pomognu. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 7.Mogu se osloniti na svoje prijatelje kada stvari lose krenu. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 8.Mogu razgovarati o svojim problemima sa porodicom. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 9. Imam prijatelje sa kojima mogu podijeliti radost i tugu. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 10. Imamo osobu kojoj je stalo do mojih osjećanja. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 11. Moja porodica je spremna da mi pomogne pri donošenju odluka. | 1 2 3 4 5 6 7 |
| 12. Sa prijateljima mogu razgovarati o svojim problemima. | 1 2 3 4 5 6 7 |

U ovom dijelu upitnika nalaze se tvrdnje koje se odnose na Vaše doživljavanje sebe. Uz svaku tvrdnju na skali zaokružite jedan broj. Brojevi označuju slijedeće:

1 - uopće se ne odnosi na mene

2 - uglavnom se ne odnosi na mene

3 - niti se ne odnosi niti se odnosi na mene

4 - uglavnom se odnosi na mene

5 - u potpunosti se odnosi na mene

- | | |
|---|-----------|
| 1. U nesigurnim vremenima obično očekujem najbolje. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Stvari uvijek gledam s vedrije strane. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Uvijek sam optimističan glede svoje budućnosti. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Kada započnem nešto novo očekujem uspjeh. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Kada nešto odlučim napraviti uvijek pronađem odgovarajući način. | 1 2 3 4 5 |
| 6. Općenito gledajući, stvari uvijek ispadnu dobro. | 1 2 3 4 5 |

Ovo nije test kojim ispitujemo Vaše znanje i zato ne možete dati pogrešan odgovor. Zanima nas kako se obično osjećate i kako razmišljate. Na postavljena pitanja odgovarajte po prvom dojmu i nemojte previše razmišljati o njima.

Odgovarati ćete koliko se ponuđene tvrdnje **odnose na Vas** i to zaokruživanjem jednoga od brojeva koji imaju sljedeće značenje:

1 - uopće NE

2 - uglavnom NE

3 - kako kada

4 - uglavnom DA

5 - u potpunosti DA

Tvrdnja	procjena				
1. Dobro raspoloženje mogu zadržati i ako mi se nešto loše dogodi.	1	2	3	4	5
2. Iz neugodnih iskustava učim kako se ubuduće ne treba ponašati.	1	2	3	4	5
3. Kod prijatelja mogu razlikovati kada je tužan, a kada razočaran.	1	2	3	4	5
4. Lako ću smisliti način da priđem osobi koja mi se sviđa.	1	2	3	4	5
5. Lako primijetim promjenu raspoloženja svoga prijatelja.	1	2	3	4	5
6. Lako mogu smisliti način kako obradovati prijatelja kojem idem na rođendan.	1	2	3	4	5
7. Lako uvjerim prijatelja da nema razloga za zabrinutost.	1	2	3	4	5
8. Mogu dobro izraziti svoje emocije.	1	2	3	4	5
9. Mogu opisati kako se osjećam.	1	2	3	4	5
10. Mogu reći da znam puno o svom emocionalnom stanju.	1	2	3	4	5
11. Nastojim ublažiti neugodne emocije, a pojačati pozitivne.	1	2	3	4	5
12. Obaveze ili zadatke radije odmah izvršim, nego da o njima mislim.	1	2	3	4	5

13. Primijetim kada netko osjeća krivnju. 1 2 3 4 5
14. Većinu svojih osjećaja mogu prepoznati. 1 2 3 4 5
15. Znam kako mogu ugodno iznenaditi svakog svoga prijatelja. 1 2 3 4 5

UPUTA: Molimo Vas da pažljivo pročitate ove tvrdnje. Među tim tvrdnjama nema dvije jednake i zato prije odgovaranja razmotrite svaku tvrdnju. Vaš je zadatak da odredite u kojoj se mjeri navedene tvrdnje odnose na Vas, odnosno u kojoj mjeri je ona tačna u odnosu na Vas. To ćete učiniti tako što ćete zaokružiti jedan od brojeva na skali, a značenje brojeva je slijedeće:

1	2	3	4	5	
u potpunosti				u potpunosti	
netačno				tačno	

Molimo Vas da odgovorite na sve tvrdnje, i to što iskrenije možete:

- | | Odgovori |
|--|-----------|
| 1. Općenito govoreći zadovoljan sam sobom. | 1 2 3 4 5 |
| 2. Želio bih da imam više poštovanja prema samom sebi. | 1 2 3 4 5 |
| 3. Osjećam da nemam puno toga čime bih se mogao ponositi. | 1 2 3 4 5 |
| 4. Ponekad se osjećam potpuno beskorisnim. | 1 2 3 4 5 |
| 5. Sposoban sam raditi i izvršavati zadatke podjednako uspješno kao i većina drugih ljudi. | 1 2 3 4 5 |
| 6. S vremena na vrijeme osjećam da ništa ne vrijedim. | 1 2 3 4 5 |
| 7. Osjećam da sam isto toliko sposoban kao i većina ljudi. | 1 2 3 4 5 |
| 8. Osjećam da posjedujem niz vrijednih osobina. | 1 2 3 4 5 |
| 9. Sve više dolazim do spoznaje da jako malo vrijedim. | 1 2 3 4 5 |
| 10. Mislim da vrijedim, barem koliko i drugi ljudi. | 1 2 3 4 5 |

Navedite šta Vam je otežalo prilagodbu i stvorilo emocionalne poteškoće tokom studija.
