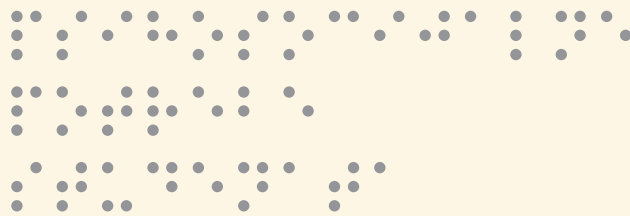


Studenti s invaliditetom



PSIHOSOCIJALNE POTREBE STUDENATA

Urednica: Nataša Jokić-Begić

Autorice:

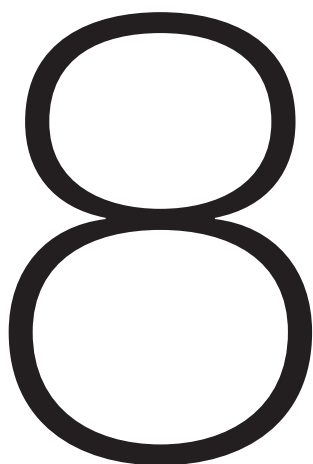
Larisa Buhin-Lončar, Nataša Jokić-Begić,
Tanja Jurin, Anita Lauri Korajlija,
Nina Pavlin-Bernardić, Daria Rovan,
Anita Vulić-Prtorić

EDUCATION
QUALITY
EQUALITY





Studenti s invaliditetom



PSIHOSOCIJALNE POTREBE STUDENATA

Urednica:

Nataša Jokić-Begić

Autori:

Larisa Buhin-Lončar, Nataša Jokić-Begić,
Tanja Jurin, Anita Lauri Korajlija,
Nina Pavlin-Bernardić, Daria Rován,
Anita Vulić-Prtorić

Izdavač: Sveučilište u Zagrebu

Urednica zbirke priručnika "Studenti s invaliditetom": Lelia Kiš-Glavaš

Urednica: Nataša Jokić-Begić

Lektura: Vlatka Kranželić

Grafička priprema: ABS95 d.o.o.

Tisak: Offset NPGTO d.o.o.

Naklada: 1100 kom.

CIP zapis dostupan u računalnome katalogu

Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem **802705**

ISBN 978-953-6002-63-4 (cjelina)

ISBN 978-953-6002-62-7 (8)

© Sva prava pridržana.

Cjelokupnom izvedbom (sadržajem i strukturom sadržaja, grafičkom pripremom, tiskom i opremom) ova je serija priručnika prilagođena za korištenje osobama s invaliditetom. Naslovi priručnika prepisani su na hrvatsku brajicu, a brajični taktimi standardnih su Marburg Medium dimenzija.

Pojmovi koji se koriste u ovome priručniku, a koji imaju rodni značaj, bez obzira na to koriste li se u muškom ili ženskom rodu, obuhvaćaju na jednak način muški i ženski rod.

O priručnicima

Ovaj je priručnik dio zbirke priručnika nadnaslova "Studenti s invaliditetom" koja je nastala u okviru Tempus projekta (u kategoriji združenih projekata) "Education for Equal opportunities at Croatian Universities – EduQuality" (Nr: 158757-TEMPUS-1-2009-1-HR-TEMPUS-JPGR) nositelja Sveučilišta u Zagrebu.

Svrha priručnika je doprinos izjednačavanju pristupa visokom obrazovanju studentima s invaliditetom informiranjem, educiranjem i senzibiliziranjem sveučilišnih nastavnika, stručnog i administrativnog osoblja na rektoratima, fakultetima i akademijama o specifičnim potrebama studenata s invaliditetom u sustavu visokog obrazovanja u Republici Hrvatskoj.

Studentima s invaliditetom smatramo studente s oštećenjima vida i sluha, motoričkim poremećajima, kroničnim bolestima, specifičnim teškoćama učenja (disleksija i ADHD) te studente sa psihičkim bolestima i poremećajima. Svrstavajući ove studente u skupinu studenata s invaliditetom nikako nam nije bila namjera stigmatizirati ih ili etiketirati, nego ukazati na potrebu prilagodbe akademskih sadržaja njihovim mogućnostima i prezentirati neke primjere takvih prilagodbi.

U izradi priručnika sudjelovali su predstavnici svih partnerskih institucija u Projektu: akademsko, stručno i administrativno osoblje sa Sveučilišta u

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Zagrebu, Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Sveučilišta u Rijeci, Sveučilišta u Zadru, Sveučilišta u Splitu i Sveučilišta u Dubrovniku, predstavnici studenata sa i bez invaliditeta Hrvatskoga studentskog zbora, predstavnik Instituta za razvoj obrazovanja te svojim velikim iskustvom u pružanju potpore studentima s invaliditetom, ali i konkretnim smjernicama i savjetima, stručnjaci s naših inozemnih partnerskih institucija: Aarhus University, Masaryk University, University of Strathclyde i University of Gothenburg.

Pojedinačno priručnici uglavnom pokrivaju važna područja svakodnevnog akademskog života studenata definirajući ih i ukazujući na njihovu važnost u stjecanju potrebnih profesionalnih kompetencija. Istovremeno, oni svojim sadržajem ukazuju na prepreke koje mogu postojati u odnosu na dostupnost studentima s invaliditetom, ali i nastoje definirati preduvjete kojima bi se prepreke što jednostavnije prevladale, pazeći pritom da se ne kompromitiraju definirani akademski standardi. Ukazujući na prava svih studenata na jednak pristup obrazovanju i predlažući mjere kojima je često na vrlo jednostavan način i bez dodatnih financijskih sredstava moguće izjednačiti mogućnosti studentima s invaliditetom u visokom obrazovanju, približavamo se i nastojanjima da se definiraju jasni standardi pristupačnosti za ovu skupinu studenata na nacionalnoj razini.

Koristim ovu priliku kako bih zahvalila svima koji su sudjelovali u izradi ovih priručnika, direktno ili indirektno, a posebice bivšim, sadašnjim, ali i

budućim studentima s invaliditetom koji su, i koji će, svojom upornošću, hrabrošću, strpljivošću i velikom motivacijom, ali i ukazujući na potrebe i najjednostavnije načine zadovoljenja tih potreba, graditi toliko potreban sustav potpore studentima s invaliditetom u visokom obrazovanju u Republici Hrvatskoj. Ipak, njihovi bi napori bili uzaludni bez čitavog niza sveučilišnih nastavnika, stručnjaka i zaposlenika u administraciji koji su bez postojanja jasnih smjernica, ali vodeći se empatijom i željom za unapređenjem sustava, omogućili da potpora studentima s invaliditetom zaživi u praksi. Vjerujem da će im ovi priručnici omogućiti jasnije i sustavno buduće djelovanje.

Lelia Kiš-Glavaš, voditeljica projekta

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Urednica

prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić, redovita profesorica na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Autorice

dr. sc. Larisa Buhin-Lončar, stručna savjetnica za savjetovanje studenata, Središnji ured za studije i upravljanje kvalitetom, Sveučilište u Zagrebu

prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić, redovita profesorica na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Tanja Jurin, znanstvena novakinja na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

dr. sc. Anita Lauri Korajlija, viša asistentica na Katedri za zdravstvenu i kliničku psihologiju, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

dr. sc. Nina Pavlin-Bernardić, viša asistentica na Katedri za školsku psihologiju, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Urednica

Autorice

Recenzentice

dr. sc. Daria Rován, viša asistentica na Katedri za školsku psihologiju, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, izvanredna profesorica na Katedri za kliničku i zdravstvenu psihologiju, Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru

Recenzentice

prof. dr. sc. Lelia Kiš-Glavaš, redovita profesorica na Odsjeku za inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

doc. dr. sc. Valentina Kranželić, docentica na Odsjeku za poremećaje u ponašanju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

doc. dr. sc. Snježana Sekušak-Galešev, docentica na Odsjeku za inkluzivnu edukaciju i rehabilitaciju, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Sveučilište u Zagrebu

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Predgovor

Mnogi bi opisali studentsko razdoblje kao jedno od najljepših u životu. Obilježava ga niz pozitivnih aktivnosti: usvajanje novih znanja, upoznavanje novih ljudi, stjecanje samostalnosti. Ali studentski život nosi sa sobom i brojne izazove. Učenje katkada može biti mučenje, upoznavanje novih ljudi može izazivati strepnju, odvajanje od roditeljskog doma može biti praćeno usamljenošću, student se može suočavati sa stresnim i traumatskim situacijama, s visokim razinama tjeskobe, katkad i s depresivnim mislima. Studenti s invaliditetom, kao i svi drugi, imaju trenutaka u kojima svakodnevica može biti obojena neugodnim emocionalnim stanjima.

Priručnik "Psihosocijalne potrebe studenata" napisan je sa željom da nastavnicima i drugom sveučilišnom osoblju približi emocionalne i socijalne potrebe studenata, psihičke teškoće s kojima se katkada mogu suočavati te načine kako im možemo pomoći u boljem usvajanju gradiva, aktivnijem sudjelovanju u akademskim aktivnostima i općenito kvalitetnijem studentskom životu. Priručnik je sastavljen od šest autorskih tekstova, iza kojih slijedi zajednički popis korištene literature.

U izradi priručnika sudjelovale su autorice sa Sveučilišta u Zadru i Sveučilišta u Zagrebu, sve redom psihologinje. Prof. dr. sc. Anita Vulić-Prtorić, profesorica kliničke psihologije na Odjelu za

psihologiju Sveučilišta u Zadru autorica je priloga o depresivnosti u studentskoj dobi. Ostale su autorice s Odsjeka za psihologiju Filozofskoga fakulteta u Zagrebu. Dio o teškoćama učenja napisale su dr. sc. Nina Pavlin-Bernardić i mr. sc. Daria Rovan. Temu tjeskobe obradila je Tanja Jurin. Dr. sc. Anita Lauri Korajlija pisala je o stresu i traumi. Dr. sc. Larisa Buhin Lončar napisala je dio o usamljenosti. Ovim putem iskreno se zahvaljujem dragim kolegicama na vrlo vrijednim tekstovima.

Priručnik je namijenjen akademskom i ostalom osoblju na sveučilištima. Zbog toga nam je bilo važno da je priručnik razumljiv ne-psiholozima i da je primjenjiv u svakodnevnom radu. Vrlo važnu ulogu u našem timu imao je Ivan Dolanc, student forenzičnih znanosti na Sveučilištu u Splitu. On je u različitim fazama izrade priručnika marljivo čitao naše tekstove, dajući povratne informacije o primjerenosti i razumljivosti napisanog. Zahvaljujem Ivanu na trudu koji je uložio i prijedlozima koje nam je dao.

Rad u akademskoj zajednici, pogotovo rad sa studentima, izvor je velikog zadovoljstva, ali katkad je izvor stresa. Nadam se da će vam ovaj priručnik pomoći u svakodnevnom radu, pogotovo u situacijama u kojima naslućujete da se student suočava s neugodnim emocionalnim stanjima. Razumijevanje i topao pristup mogu učiniti čuda.

prof. dr. sc. Nataša Jokić-Begić,
urednica

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Sadržaj

13	PSIHIČKO ZDRAVLJE Nataša Jokić-Begić
33	PROBLEMI U UČENJU Daria Rovan, Nina Pavlin-Bernardić
55	ANKSIOZNOST Tanja Jurin
81	STRES I TRAUMA Anita Lauri Korajlija
107	DEPRESIVNOST Anita Vulić-Prtorić
129	USAMLJENOST Larisa Buhin Lončar
141	ZAKLJUČAK Nataša Jokić-Begić
145	POJMOVNIK
148	LITERATURA

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO ZDRAVLJE





Zovem se Branko. Student sam 4. godine. Zadnjih nekoliko godina trebalo mi je biti najljepše u životu. Bar su mi svi tako govorili. Ali nije bilo tako. Bile su mi to najgore godine. Otkada sam došao na studij, osjećao sam se napeto, usamljeno, tužno i izgubljeno. Došao sam iz malog mjesta u veliki grad. Bio sam prestrašen. Nitko iz mog razreda nije došao studirati ovamo. Ja sam došao upravo na ovo sveučilište jer je pružalo najbolje uvjete za mene kao studenta s invaliditetom. Ali invaliditet mi je bio najmanji problem. Sve je bilo organizirano – prijevoz od studentskog doma do fakulteta, rampe, posebna radna soba za nas studente u kolicima, prilagođena dizala. Sve je bilo dobro osim što sam bio beskrajno prestrašen i beskrajno usamljen. Bojao sam se ispita. Dotada nisam odgovarao na taj način, nisam znao kako voditi bilješke, nisam znao učiti onako kako se zahtijevalo. Prije svakog ispita hvatao me smrtni strah, patio sam od nesanice, brinuo sam se. Roditelji ništa od ovoga nisu znali, silno su se ponosili mnome i nisam ih želio razočarati. Kad sam im telefonirao, uvijek sam govorio kako je sve sjajno, kako sam zadovoljan, a zapravo sam patio. Kolege su se htjeli družiti sa mnom, ali ja nisam volio odlaziti u zadimljene kafiće ni na bučne koncerte i uskoro me više i nisu pozivali. Provodio sam za knjigom beskonačno mnogo vremena, polagao sam ispite, ali tjeskoba

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Uvod



koja me pritom mučila bila je neizdrživa. Uskoro sam primijetio tegobe u vidu nesanice, smetnje apetita, bio sam stalno umoran. Nisam imao volje ni za što, ništa me više nije veselilo. Jedan je profesor na trećoj godini primijetio da nešto sa mnom nije u redu. Pozvao me na razgovor i predložio mi da se javim u Savjetovalište za studente. Bilo me sram, osjećao sam se kao manje vrijedna osoba. No profesor me ohrabrio i rekao da brojni studenti imaju problema u prilagodbi i da me ne treba biti sram, nego da trebam preuzeti odgovornost za sebe i svoje psihičko zdravlje. Potražio sam pomoć u Savjetovalištu. Ondje sam naučio kako učiti i kako smanjiti tjeskobu na ispitu. Naučio sam i mnogo toga korisnog o komunikaciji. Jedna od značajnih lekcija koje sam naučio jest da ljudi ne znaju što ja mislim, moram im to reći i pokazati. Želim li se družiti, moram dati do znanja da to želim, a ne samo sjediti u sobi i žaliti samog sebe. Danas mi je život ljepši, manje se bojim ispita, bolje učim, i dalje ne idem po zadimljenim kafićima, ali to i ne želim. Osjećam se bolje i napokon počinjem uživati u ovome razdoblju. Jako sam zahvalan profesoru koji me je pozvao na razgovor i potaknuo me da vodim brigu o svome psihičkom stanju. On mi je svojim postupkom poručio kako je nekome stalo do mene, a to je jako značajno. Osjećaj da nisi samo broj i da nisi nevidljiv puno mi je značio.

Ulaskom na visoko učilište studenti ne postaju preko noći samostalne i zrele osobe koje se mogu uspješno nositi sa složenim zahtjevima studentskog života. Za

mnoge se studente početak studiranja poklapa s mnoštvom suprotstavljenih razvojnih potreba: potrebom za samostalnošću nasuprot potrebi za privrženošću obitelji, povećanom emocionalnošću i osjetljivošću za tuđa mišljenja o sebi nasuprot potrebi za prihvaćenošću od drugih, potreba za traženjem vlastitog puta nasuprot potrebi za razvojem bliskih partnerskih odnosa. Ulazak u novu životnu ulogu uključuje svladavanje cijelog niza novih životnih i akademskih vještina od građenja odnosa s osobama iz stranoga društvenog miljea, započinjanja dubljih partnerskih odnosa, stjecanja praktičnih vještina vezanih uz ekonomiziranje resursima, do stjecanja novih složenih kognitivnih i metakognitivnih vještina vezanih uz svladavanje akademskih obveza. Drugim riječima, tranzicija od škole do fakulteta za određeni je broj studenata stresna zbog toga što tijekom prethodnog školovanja nisu stekli dovoljno potrebnih predznanja niti ih je obrazovno iskustvo osposobilo da budu samoregulirani učenici i kritički mislioci.

Studenti s invaliditetom također su suočeni s ovim uobičajenim tranzicijskim teškoćama, no s obzirom na zahtjeve i ograničenja koje pred njih postavlja invaliditet, sigurno je kod njih stupanj stresa još i veći.

Većina će se studenata tijekom studija susresti s prolaznim teškoćama koje svoje izvore imaju, kako u turbulentnom razvojnom razdoblju u kojem se nalaze, tako i u specifičnim zahtjevima koje pred njih postavlja studij. Uglavnom će to biti teškoće s učenjem i/ili različiti emocionalni problemi.

Najčešće teškoće vezane uz akademske obveze odnose se na upravljanje vremenom, ispitnu anksioznost, javne prezentacije pred kolegama i nastavnicima, asertivno komuniciranje s kolegama i nastavnicima (asertivno komuniciranje podrazumijeva iskazivanje onoga što osoba želi na jasan način, poštujući svoja prava i osjećaje, ali i prava i osjećaje drugih), strah od neuspjeha, probleme s koncentracijom te teškoće s motivacijom za učenje. Ako se student već početkom studija suoči s akademskim neuspjehom, moguća je posljedica gubitak samopouzdanja i motivacije za studiranjem. Premda je najčešće riječ o studentima koji ne zaostaju po svojim sposobnostima za ostalim studentima, teškoće s kojima se suočavaju mogu značajno narušiti kvalitetu života i negativno utjecati na psihičko zdravlje.

Što je psihičko zdravlje?

Kada čujemo termin psihičko zdravlje, mnogi od nas pomisle na mentalne (psihičke) bolesti. Psihičko zdravlje puno je više od odsutnosti mentalne bolesti. Psihičko zdravlje dio je općega zdravlja i predstavlja temeljni uvjet za kvalitetan život.

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Uvod

Što je psihičko
zdravlje?





Psihičko zdravlje uključuje:

- dobar osjećaj o samome sebi, svijest o svojim pravima, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanja uz svjesno razumijevanje i prihvaćanje mogućih psihičkih problema
- sposobnost prepoznavanja, prihvaćanja i iskazivanja misli i osjećaja, svjesnosti o drugima, stvaranja i održavanja prijateljstava i dobrih odnosa s ljudima, sposobnost prihvaćanja životnih promjena i djelotvornog sučeljavanja sa stresnim događajima te korištenje stresa kao dijela psihološkog procesa osobnog osnaživanja

Odnos između psihičkog zdravlja i mentalnih (psihičkih) bolesti jednak je kao onaj između tjelesnog zdravlja i tjelesnih bolesti. Dobro psihičko i tjelesno zdravlje predstavlja zaštitni čimbenik pred potencijalnim uzročnicima bolesti. Tako će dobro tjelesno zdravlje zaštititi osobu od zaraze tijekom epidemije gripe. Na sličan će način dobro psihičko zdravlje zaštititi osobu od utjecaja stresa. Kad je osoba psihički stabilna, gleda na sebe i svijet oko sebe pozitivno i tada ima snage primjereno se izboriti sa svim nevoljama koje svakodnevni život stavlja pred nju. Kad se osjeća emocionalno ranjivom, tada svaki neželjeni događaj izaziva visoku razinu neugodnih emocija koje ju mogu preplaviti. Tada kažemo da je ugroženo psihičko zdravlje. To još ne znači da se pojavljuje psihička bolest, ali vjerojatnost da će se pojaviti postaje

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

veća. Značajno je napomenuti da će loše psihičko zdravlje dovesti do većeg rizika i za pojavu tjelesnih bolesti.

Odnos psihičkog zdravlja i psihičke bolesti

Nekada je odnos između psihičkog zdravlja i psihičke bolesti bio shvaćan kao kontinuum na čijem jednom kraju leži potpuno zdravlje, a na drugome bolest. Po sredini su se smještale blaže psihičke smetnje ili poremećaji. Ovakvo poimanje odnosa psihičkog zdravlja i bolesti dovelo je do nekoliko pogrešnih pretpostavki. Prva, koja je ujedno vrlo štetna, jest da je većina ljudi psihički zdrava, a oni pojedinci koji to nisu, "bolesni" su ili "ludi". Ovakvo je shvaćanje dovelo do nepotrebne i netočne kategorizacije na zdrave i bolesne, što je pogodovalo razvijanju straha od bolesti. Negativni stavovi osnova su stigmatizacije, kako psihičkih smetnji, tako i traženja pomoći jer "samo poremećeni ljudi trebaju psihičku pomoć". Zbog toga ljudi koji imaju teškoće po pomoć dolaze tek kad im one onemoguće svakodnevno funkcioniranje, što značajno otežava tretman i produljuje oporavak.

Druga je pogrešna pretpostavka da jednom kada pripadamo kategoriji zdravlja ili bolesti, to je zauvijek tako, osim ako se ne dogodi nešto jako značajno. Istina je, međutim, da se naša psihička stanja relativno brzo mijenjaju i da se povremeno

Nataša Jokić-Begić

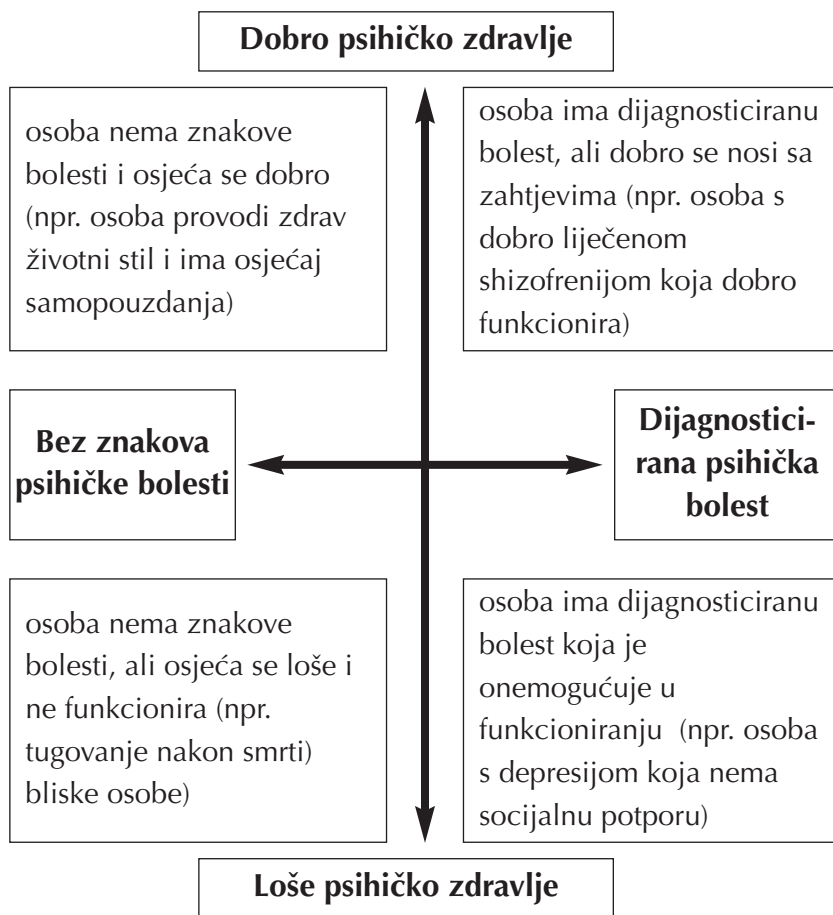
PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Što je psihičko
zdravlje?

Odnos psihičkog
zdravlja i psihičke
bolesti

osjećamo loše i preplavljeni problemima, a da pritom nismo psihički bolesni. Također je činjenica da osobe kod kojih je dijagnosticirana psihička bolest često funkcioniraju na iznadprosječnoj razini i imaju dobru kvalitetu života.

Drukčiji model konceptualizacije psihičkog zdravlja i bolesti moguće je prikazati kao koordinatni sustav s dvije osi: psihičko zdravlje i psihička bolest (Tudor, 1996). Na Slici 1. prikazan je model psihičkog zdravlja i bolesti.



Slika 1. Model psihičkog zdravlja i bolesti (prema Tudor, 1996)

Prema ovome modelu psihičko stanje pojedinca ovisi o izraženosti psihičkih smetnji, ali i prema subjektivnom osjećaju dobrobiti.

Na lijevoj strani Slike 1. prikazane su situacije kada nema znakova psihičke bolesti. Osoba se može osjećati psihički dobro i snažno, iako se katkad može osjećati loše i ranjivo. U pravilu ljudi reagiraju na vanjske okolnosti i/ili unutrašnje promjene (primjerice hormonalne promjene). Tako će prekid dugogodišnje veze izazvati tugu, osoba može biti potištena i bezvoljna, osjećati se loše i pritom zanemarivati svoje obveze. Kod nje se ne može dijagnosticirati psihička bolest ili poremećaj, ali može se reći da je u tom razdoblju psihičko zdravlje na niskoj razini. Pomoć i potpora koju će osoba dobiti od svojih bližnjih, pa ako je potrebno i od stručnjaka, ubrzo će vratiti osjećaj psihičke ravnoteže i psihičko zdravlje postat će bolje. Ako se dogode pozitivni događaji (primjerice prolaz na ispitu, dobivanje posla i slično), osoba će se osjećati puna energije i psihičko zdravlje bit će jako dobro.

Slično je i na desnoj strani Slike 1. Osoba s dijagnosticiranim psihičkim poremećajima i/ili bolestima može izvrsno funkcionirati pod uvjetom da je dobro liječena primarna smetnja, ali i da ima dobru socijalnu potporu i adekvatne životne i radne uvjete. No ako je osoba sa psihičkom bolešću izolirana, stigmatizirana i odbačena, onda će, osim samom bolešću, njezino psihičko zdravlje biti i dodatno narušeno, što će svakako dovesti do intenziviranja psihičkih smetnji.

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Odnos psihičkog
zdravlja i psihičke
bolesti

Psihičko zdravlje
studenata





Kod svih su ljudi psihička stanja promjenjiva. Svakomu se mogu dogoditi razdoblja u kojima će se osjećati nesretno, kao što će se dogoditi i posebno sretna i ispunjavajuća razdoblja. Promjenjivost stanja često je ovisna o vanjskim događajima.

Potporna koju dobivamo od drugih, osjećaj prihvaćenosti i mogućnosti ostvarivanja osobnih ciljeva nužni su za dobro psihičko zdravlje.

Psihičko zdravlje studenata

Studenti su ranjiva skupina što se tiče njihova psihičkog zdravlja. U životnoj dobi u kojoj se nalaze (od 18. do 25. godine života) završava se psihološko i biološko sazrijevanje. Zanimljiv podatak prema kojem se psihičke bolesti najčešće prvi put pojavljuju do 24. godine života (Hunt i Eisenberg, 2010) ilustrira ranjivost ovog razdoblja. Iako suvremene teorije razvoja pretpostavljaju da adolescentska dob nije tako burna i problematična kako se smatralo prije 60-ak godina, te da većina adolescenata i mladih osoba svlada svoje razvojne zadatke bez većih problema, značajan broj studenata osjetit će povećani stres i emocionalni napor u ovoj fazi života. Ovo će posebno biti važno za studente koji će procijeniti da su njihovi vršnjaci uspješniji u svladavanju ovih razvojnih

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

koraka od njih. Naravno, od ključne je važnosti to da je u pitanju subjektivna procjena koja može i ne mora odgovarati objektivnom stanju.

Dodatne informacije



Koji uvjeti povećavaju ranjivost?

Dodatni faktori koji mogu utjecati na povišenu ranjivost kod studenata, posebno studenata na prvoj godini:

- preseljenje u drugi grad radi studija može uzrokovati gubitak ili odvojenost od društvene mreže
- preseljenje u grad ili regiju čija je kultura naglašeno različita od kulture ili načina života u kojem je student odrastao
- manjinski status među kolegama (po rodu, starosti, seksualnoj orijentaciji, mjestu odrastanja, društvenom staležu ili obrazovanju roditelja)
- postojanje vidljivog ili nevidljivog invaliditeta te posljedična društvena marginalizacija

U ovome smislu svi su studenti potencijalno ranjivi. No treba napomenuti da postoje određene karakteristike ličnosti koje mogu povećati ranjivost pojedinaca. To su, primjerice, osobna ograničenja i nezrelost u ostvarivanju dubokih i značajnih odnosa s vršnjacima, emocionalna nestabilnost, neke značajke temperamenta, osjećaj usamljenosti, nedovoljno razvijene akademske vještine, izražen invaliditet i slično.

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Psahičko zdravlje
studenata

Uloga akademske
zajednice
u očuvanju
psahičkog zdravlja
studenata



Suprotno pojmu ranjivosti pojam je psihološke otpornosti na negativne utjecaje. Otpornost je definirana kao uspješnost i napredak *usprkos* negativnim, stresnim događajima ili situacijama. Akademski i osobni uspjeh te zadovoljavanje psihosocijalnih potreba studenata ovisit će, kako o razini otpornosti, odnosno ranjivosti pojedine osobe i njezine akademske okoline, tako i o pokušajima akademske zajednice, a i šireg društva da kontinuirano smanjuju psihosocijalnu ranjivost i potiču psihosocijalnu otpornost (Prilleltensky i Nelson, 2000).

Uloga akademske zajednice u očuvanju psihičkog zdravlja studenata

U Tablici 1. navedeni su povoljni i nepovoljni utjecaji na psihičko zdravlje. Mnoge od ovih uvjeta moguće je ostvariti unutar akademske zajednice. Primjerice, osiguramo li studentima svrsishodne aktivnosti tijekom nastave, objasnimo li čemu će im znanja jednog dana koristiti, definiramo li jasne ciljeve kolegija, opteretimo li ih razumnom količinom zadataka, omogućimo li da se mogu osjećati tjelesno i psihički sigurno dok su na studiju, ne uvodimo li perfekcionističke kriterije u ocjenjivanje, potičemo li njihovu kreativnost kada god je moguće, potičemo li izvrsnost, ali ne savršenost, potičemo li suradnju, a ne natjecanje, tada ćemo učiniti gotovo sve što je u našoj moći da osiguramo uvjete za dobro mentalno zdravlje.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Tablica 1. Povoljni i nepovoljni utjecaji na psihičko zdravlje

povoljan utjecaj	nepovoljan utjecaj
<ul style="list-style-type: none">• osjećaj sigurnosti• razvijene vještine rješavanja problema• razvijene vještine suočavanja sa stresom• osjećaj kontrole • dobri socijalni odnosi• financijska sigurnost • svrsishodna aktivnost • dobro definirani ciljevi• duhovnost• kreativnost	<ul style="list-style-type: none">• obiteljski problemi• problemi u odnosima s drugima• financijske brige • tjelesna i/ili psihička iscrpljenost• teškoće sa spavanjem• upotreba psihoaktivnih sredstava (droga)• pretjerana konzumacija alkohola• velike životne promjene• perfekcionizam• pretjerana i/ili nedovoljno jasna očekivanja na studiju (ili poslu)

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Uloga akademske zajednice u očuvanju psihičkog zdravlja studenata

Inozemna pozitivna iskustva uče nas kako na sveučilištu treba stvoriti uvjete u kojima će studenti biti poticani za brigu o vlastitom zdravlju.

Akademsko okružje u kojem se naglašava briga o osobnome psihičkom zdravlju ima zaštitni učinak na zdravlje studenata. Sveučilište ima neke osobitosti koje ga izdvajaju kao mjesto na kojem organizirana skrb za psihičko zdravlje daje osobito korisne rezultate:

- pokriva značajan dio populacije mladih ljudi jer oko 70% svih srednjoškolaca upisuje fakultet (Jokić-Begić, Lugomer Armano i Vizek Vidović, 2009)
- akademski studij jedino je razdoblje u odrasloj dobi u kojem su mnoge aktivnosti zadovoljene unutar istog sustava – usvajanje znanja, planiranje karijere, socijalni odnosi, zdravstvena, socijalna, pravna i ostala pomoć
- zbog svoje obrazovne funkcije fakultet je pogodan za otkrivanje, produbljivanje i širenje spoznaja o psihičkom zdravlju te osnaživanje osoba sa psihičkim poremećajima
- sveučilišno okruženje pruža jedinstveni okvir za sustavno bavljenje i promicanje mentalnog zdravlja

Na europskim i svjetskim sveučilištima psihološka pomoć studentima se pruža u okviru psiholoških savjetovališta koji su dio standardne sveučilišne skrbi za studente. Na hrvatskim sveučilištima postoje savjetovališta od kojih neka rade na zavidnoj razini, dok su neka prilično zanemarena, odnosno organizirana su sporadično, na razini fakulteta. Odgovornost je sveučilišta u svoje strateške ciljeve ugraditi brigu i skrb za psihičko zdravlje studenata.

Kako to učiniti? Prije svega treba senzibilizirati studente za rano prepoznavanje psihičkih teškoća, ali senzibilizirati i nastavnike i ostale zaposlene na važnost brige o psihičkom zdravlju. Potom treba organizirati djelotvorne oblike pomoći koje treba sustavno provoditi. Na taj će se način stvoriti uvjeti

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

za prevenciju dubljih psihičkih smetnji. Istraživanja pokazuju da što prije osoba potraži pomoć zbog psihičkih smetnji, to je vjerojatnost potpunog oporavka veća (Garety i sur., 2006). Valja naglasiti još jedan značajan aspekt promicanja psihičkog zdravlja u akademskoj zajednici – destigmatiziranje psihičkih teškoća i traženja pomoći. Studentima nije lako priznati da trebaju stručnu pomoć i obratiti se stručnjaku. Stigma koja se veže uz psihičke smetnje i dalje je snažna i sveprisutna. Briga o psihičkom zdravlju još se smatra nepotrebnom, odnosno prevladava mišljenje kako su “psihičke smetnje znak slabosti karaktera”. Pretpostavlja se da će se psihički zdrav pojedinac spontano prilagoditi zahtjevima socijalnih uloga koje stječe tijekom svoga rasta i razvoja, pa tako i akademskim zahtjevima. Pojava teškoća pripisuje se osobnoj slabosti i nesposobnosti. Zbog toga se velik broj studenata teško odlučuje pravovremeno javiti stručnjaku i time prevenirati pojavu dubljih smetnji.

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Uloga akademske
zajednice
u očuvanju
psihičkog zdravlja
studenata



Dodatne informacije



Kakvo je psihičko zdravlje studenata u Hrvatskoj?

U okviru TEMPUS-JEP projekta 41060-2006 “Developing University Counselling and Advisory Services” (DUCAS) tijekom ljetnog semestra akademske godine 2007/08. provedeno je prigodno istraživanje na dvije tisuće studenata s ciljem utvrđivanja studentskih teškoća i potreba za

pojednim vidovima psihološke pomoći. Istraživanje je provedeno na sveučilištima u Zagrebu, Rijeci i Zadru.

Rezultati (Jokić-Begić, Lugomer Armano i Vizek Vidović, 2009; Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić, Kukić i Jasprica, 2007) pokazuju:

- Većina se studenata (više od 90%) tijekom studija suočava s blažim i prolaznim smetnjama u vidu napetosti, tjeskobe i nesigurnosti.
- Manji, ali i dalje značajan broj (oko 25%) suočava se s dugotrajnim i ozbiljnijim psihičkim problemima.
- Skupine u kojima se može očekivati više emocionalnih i psihosocijalnih teškoća su djevojke i studenti viših godina studija.
- Djevojke pokazuju bolju akademsku i socijalnu prilagodbu, ali slabiju emocionalnu prilagodbu u usporedbi s mladićima. One su spremnije izraziti svoje teškoće i otvoreno o njima razgovarati.
- Mladići su nezadovoljniji svojim uspjehom, vještinama učenja i češće imaju smetnje ponašanja. Ovo se posebno očituje na nižim godinama studija kad im treba pružiti pomoć u razvoju akademskih vještina. Mladići su manje spremni razgovarati o svojim problemima.
- Studenti koji su zbog studija otišli od kuće imaju slabiju emocionalnu prilagodbu na početku studija u odnosu na svoje vršnjake koji su ostali kod kuće, dok je na kraju studija situacija obrnuta. Studenti završne godine studija koji su otišli od kuće pokazuju značajno bolju emocionalnu prilagodbu od svojih vršnjaka koji su ostali sa svojom obitelji, neovisno o spolu.

Nataša Jokić-Begić

PSIHIČKO
ZDRAVLJE

Uloga akademske
zajednice
u očuvanju
psihičkog zdravlja
studenata

Dobiveni rezultati sugeriraju moguć pozitivni efekt odlaska od kuće na socijalnu prilagodbu djevojaka, do koje dolazi tijekom viših godina studija.

- Studenti nižih godina općenito su zadovoljniji različitim aspektima svog života nego studenti viših godina, koji imaju i više emocionalnih smetnji.
- Studenti nižih godina nesigurniji su u svoje vještine učenja i uspjeh u studiju. Otvoreniji su za rad u radionicama usmjerenim usvajanju specifičnih vještina učenja i komuniciranja.
- Akademska neuspjeh povezan je s povećanjem broja teškoća i opadanjem sveukupnog zadovoljstva u različitim aspektima života studenta. Stoga treba uočiti studente koji pokazuju prve znakove zastoja u studiju i pružiti im adekvatnu pomoć jer će se na taj način prevenirati pojava ozbiljnijih emocionalnih teškoća.

Psihičko zdravlje studenata s invaliditetom

Studenti s invaliditetom susreću se s istim izazovima kao i ostali studenti. Moglo bi se očekivati da su oni posebno ranjiva skupina jer se, osim s prilagodbom na studentski način života, suočavaju i s invaliditetom. Međutim valja se prisjetiti da su studenti s invaliditetom najčešće svoj invaliditet imali i prije studija te da je za većinu prilagodba na ograničenja već dovršena. Njima predstoji prilagodba na novu sredinu (socijalnu, prostornu), novi način učenja, nove ljude, odvajanje od roditelja i osamostaljivanje. Dakle predstoje im razvojni zadaci kao i svim ostalim

studentima, stoga se mogu očekivati i jednake psihosocijalne potrebe i potencijalne teškoće.

U daljnjem tekstu bit će prikazane teškoće s kojima se studenti najčešće sreću tijekom studija i koje u značajnoj mjeri mogu narušiti njihovo psihičko zdravlje. Većina se studenata susreće s teškoćama učenja, tjeskobom, depresijom, stresom i traumatizacijom te s usamljenošću.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Daria Rovani i Nina Pavlin-Bernardić

PROBLEMI U UČENJU





Nataša (19) je studentica prve godine povijesti. Završila je opću gimnaziju, u kojoj je prolazila s vrlo dobrim uspjehom. Kad je počela nastava na fakultetu, obveze su je ubrzo preplavile. Bilo je puno više gradiva koje je potrebno naučiti, a za jedan kolegij često je trebalo naučiti nekoliko knjiga, a uz to i pisati seminare. Nataša je u osnovnoj i srednjoj školi uglavnom učila tako da bi poglavlje koje uči najprije pročitala da vidi o čemu je u njemu riječ, a zatim nekoliko puta naglas ponavljala gradivo dok ga ne bi upamtila. Sada vidi da na fakultetu uz takav način učenja ne stiže naučiti sve potrebno gradivo za ispite, neke je ispite pala, a ostale su ocjene prolazne, ali nije zadovoljna njihovim prosjekom. Kako ulaže dosta vremena u učenje, počela je sumnjati u svoje intelektualne sposobnosti i često je nesretna zbog toga.

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI U UČENJU

Početak svog studiranja svi se studenti nalaze u novoj situaciji na koju se trebaju prilagoditi. Pritom su različiti studenti suočeni s različitim promjenama pa tako, primjerice, neki studenti počinju živjeti stotinama kilometara od svojih obitelji, neki moraju steći nove prijatelje, dok neki postaju suočeni s financijskim problemima. No ono što je svima studentima, unatoč njihovim različitostima, zajedničko, jest prilagodba na visokoškolski sustav obrazovanja koji se po mnogočemu razlikuje od srednjoškolskog.

Brojna istraživanja procesa učenja i poučavanja u visokom obrazovanju daju nam uvid u to kako studenti doživljavaju prijelaz na ovu razinu obrazovanja te kako im se on može olakšati i omogućiti im postizanje više uspjeha. Općenito se kvaliteta procesa učenja u visokom obrazovanju najbolje može opisati načinima kojima studenti pristupaju učenju (Biggs, 1993). Primjerice, pristup učenju može biti usmjeren na značenje i razumijevanje i tada govorimo o dubinskom pristupu učenju. Obilježja ovakvog pristupa učenju su povezivanje novih informacija s prethodnim znanjem i iskustvom, traženje obrazaca i pravila među usvojenim informacijama, oprezna i kritička argumentacija, provjera točnosti zaključaka, aktivni interes za sadržaj kolegija. Međutim moguće je usmjerenje i na reprodukciju materijala koji se uči i tada govorimo o površinskom pristupu učenju. Ovakav se pristup učenju očituje u učenju bez razmišljanja o njegovoj svrsi, rutinskom pamćenju činjenica i postupaka te u odnosu prema kolegiju kao da se sastoji od nepovezanih dijelova znanja.

Strateški pristup podrazumijeva biranje pogodne strategije učenja kako bi se maksimalizirale šanse akademskog uspjeha i vezan je uz konzistentno ulaganje truda u učenje, nalaženje pravih materijala za učenje, učinkovito upravljanje vremenom te praćenje zahtjeva nastavnika. Brojna su istraživanja pokazala da su ova tri pristupa učenju povezana s različitim ishodima učenja (akademsko postignuće, razvoj vještine, zadovoljstvo...) pri čemu su dubinski i strateški pristup vezani uz poželjne, a površinski uz nepovoljne akademske ishode (Biggs, 2001; Lizzio i sur., 2002; Watkins, 2001).

Odabir pojedinog pristupa učenju ovisi o interakciji karakteristika studenta (prethodno znanje, akademske sposobnosti, osobine ličnosti, vrijednosti...) i karakteristika obrazovnoga konteksta (organizacija studija, metode poučavanja, zahtjevnost i struktura kolegija...). Pritom je posebno važan način na koji student doživljava akademsko okruženje, koliko uspješno procjenjuje zahtjeve koji se nalaze pred njim i koliko uspješno odabire načine suočavanja s tim zahtjevima. Ovaj je izazov posebno izražen na početku studiranja i često može snažno utjecati na daljnji tijek studiranja pojedinca.

Iako sami studenti imaju ključnu ulogu u odabiru načina na koji će pristupati svom studiranju, njihovi im nastavnici mogu uvelike olakšati proces odabira učinkovitog pristupa studiranju. Naime nastavnici svojim načinom poučavanja mogu povećati vjerojatnost da studenti usvoje adaptivne pristupe

Daria Rovani
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

**Nedovoljno
razvijene
strategije učenja**

učenju. Studenti koji percipiraju da su radne obveze prezahtjevne (npr. preopširan popis literature koja se ne može pročitati u zadanome vremenu), da su kriteriji nejasni i da se ispitima mjeri doslovno učenje (npr. ukoliko se traži poznavanje izoliranih činjenica, bez povezivanja u cjelinu) vjerojatnije će izabrati površinski pristup učenju. Za razliku od toga, studenti koji percipiraju da je poučavanje kvalitetno, da su ciljevi jasni i da oni sami imaju svojevrsnu neovisnost u procesu učenja, vjerojatno će usvojiti dubinski i strateški pristup učenju. Primjerice, to se može postići temeljito pripremljenim opisom kolegija s jasno postavljenim i razrađenim ciljevima, kojih se nastavnik drži u realizaciji nastave i u procesu ocjenjivanja ili pružanjem mogućnosti studentima da sami odabiru određene teme ili dijelove gradiva koje će obrađivati u seminarskim radovima.

Međutim dio studenata susrest će se s dodatnim problemima u usvajanju učinkovitog pristupa učenju. Među najčešćim zaprekama uspješnom studiranju nalaze se nedovoljno razvijene strategije učenja, teškoće u organizaciji vremena i postavljanju ciljeva, ispitna anksioznost i odlaganje izvršavanja akademskih obveza. Ti će problemi biti detaljnije opisani u nastavku ovoga teksta.

Nedovoljno razvijene strategije učenja

Prijelaz iz srednje škole na fakultet studentima predstavlja veliku promjenu u smislu količine gradiva i načina njegova učenja. Gradivo je opsežnije, često zahtijeva dubinsku obradu i razumijevanje, kao i kritičko razmatranje. Za neke je kolegije potrebno pročitati i naučiti više knjiga te je pri njihovu učenju potrebno dobro znati razlučiti bitno od nebitnog. Stoga nastavnici mogu očekivati da će neki studenti imati problema zbog ove promjene, osobito na 1. godini studija. Prisjetimo li se Nataše iz primjera na početku ovoga poglavlja, možemo uočiti da je ona pri učenju mehanički ponavljala gradivo ne koristeći druge strategije učenja, a kada je gradivo postalo opsežnije, ova joj strategija više nije bila dovoljna.

Strategije učenja specifični su postupci koje poduzimamo kako bismo si olakšali stjecanje, pohranu ili dosjećanje informacija te kako bismo učenje učinili lakšim, bržim i zabavnijim (Oxford, 1990). Kognitivne strategije učenja možemo podijeliti na tri vrste (Vizek Vidović, Vlahović-Štetić, Rijavec i Miljković, 2003):

- 1) Ponavljanje je doslovno ili sažeto višekratno prelaženje preko informacija bez napora usmjerenog prema njihovoj preradi. Naravno, često je nužno koristiti ovu strategiju, no nije dobro koristiti isključivo nju jer znanje koje je pohranjeno na taj način nije dobro povezano s ostalim znanjima i lako je podložno zaboravljanju. Uz to, ona nam ne daje dovoljnu

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

**Nedovoljno
razvijene
strategije učenja**

dubinu znanja koja bi omogućila razumijevanje različitih ideja unutar nekog područja (Lynch, 2006). Kako očekivani tip ispita utječe na način na koji studenti uče (Grgin, 2001), poželjno je da nastavnici u ispitu ne traže samo znanje koje se može usvojiti mehaničkim ponavljanjem nego i više razine znanja kao što su razumijevanje, analiza, sinteza i primjena.

- 2) Organizacija se odnosi na organiziranje materijala koji se uči na neki sustavan način. Način organizacije gradiva za učenje može biti identifikacija najvažnijih dijelova gradiva i najvažnijih pojmova (Sorić i Palekčić, 2002). To uključuje aktivnosti kao što su podvlačenje bitnih pojmova, crtanje tablica, dijagrama i grafičkih prikaza kako bi gradivo bilo što bolje strukturirano, kao i izrađivanje kratkih sažetaka i pravljenje popisa stručnih izraza i definicija. Također, od velike pomoći u učenju može biti crtanje shema koje prikazuju veze između nadređenih i podređenih pojmova te crtanje mentalnih mapa. Nastavnik svoje studente može uputiti u korisnost ove strategije učenja te je i sam modelirati u nastavi korištenjem prezentacija u kojima dijagrami prikazuju veze između različitih pojmova. Dobro je koristiti različite slike, tablice, sažetke na kraju svakog dijela gradiva i slično.
- 3) Elaboracija je proces proširivanja novih informacija dodavanjem ili povezivanjem s onim što već znamo (Vizek Vidović i sur., 2003). U ovu strategiju spada i kritičko promišljanje gradiva o kojemu se uči. Nastavnik može svoje studente poticati na korištenje ove strategije pri

učenju tako da ih na nastavi pita da prepoznaju s kojim je već obrađenim područjima ono povezano. Također, može ih poticati da daju svoje kritičke sudove o temi koja se obrađuje, smisle vlastite primjere ili mogućnosti praktične primjene za obrađene pojmove.

Dakle znanje o postojanju različitih strategija učenja može nastavnicima olakšati razumijevanje problema koje njihovi studenti imaju u učenju, kao i prilagodbu sadržaja koji predaju tako da se njime potiče korištenje strategija organizacije i elaboracije, a ne samo ponavljanja. Studentima ćete također pomoći tako da im jasno kažete kako ispit izgleda i kakvo znanje očekujete za pozitivnu ocjenu (primjerice, na koji će vam način pokazati da gradivo razumiju, a ne da su ga samo mehanički naučili).

U današnje vrijeme većina nastavnika koristi powerpoint prezentacije na nastavi i čine ih dostupnima svojim studentima. No studente treba upozoriti da to ne znači da ne trebaju uopće voditi bilješke na nastavi jer prezentacije često ne sadrže sve o čemu je nastavnik govorio, nego samo glavne natuknice. Vođenje bilježaka korisno je jer pomaže koncentraciji i usmjeravanju pažnje, kao i organiziranju informacija (Boch i Piolat, 2005). Više pomaže studentima s manje predznanja, a osobito je korisno da zapišu ilustrativne primjere koje nastavnik ili drugi studenti navode jer oni poslije olakšavaju razumijevanje gradiva.

Ako se gradivo odnosi na matematičke probleme, studente je korisno potaknuti da nakon predavanja

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

**Nedovoljno
razvijene
strategije učenja**

**Problemi
u organizaciji
vremena
i postavljanju
ciljeva**



sažmu i istaknu u bilješkama različite primjere problema, kao i različite načine potrebne za njihovo rješavanje. Ako se zadatak može riješiti na više načina, korisno je da zapišu sve te načine jer će im to poslije olakšati razumijevanje i samostalno rješavanje zadatka (Tonković, 2009).

Problemi u organizaciji vremena i postavljanju ciljeva

... iz života



Bojan (27) je apsolvent sociologije. Student je s izraženim tjelesnim invaliditetom. U svakodnevnom funkcioniranju ovisi o pomoći drugih, primjerice za prijevoz i oblačenje, za što kaže da mu teško pada i da mu stvara velike organizacijske probleme. Velika mu je želja da završi svoje obrazovanje. No na svakodnevnoj razini ima problema s organizacijom vremena za učenje i ustrajnosti pa često nije motiviran za izvršavanje akademskih obveza. Ti problemi u motivaciji i organizaciji za njega predstavljaju još veći problem nego za studente bez teškoća jer mu, s obzirom na teškoće u obavljanju uobičajenih dnevnih aktivnosti, ostaje puno manje vremena za učenje.

Zbog objektivnih teškoća koje ima i koje mu svakodnevno uzimaju dosta vremena, vrijeme koje je namijenjeno učenju Bojan treba koristiti puno učinkovitije od drugih studenata kako bi postigao slične rezultate. Stoga je nužno da dobro planira i organizira svoje vrijeme za učenje. Studenti često imaju problema s organizacijom vremena za učenje zbog većih obveza koje imaju na fakultetu, a koje treba uskladiti s društvenim životom i ostalim obvezama. Također, dodatan problem u organizaciji može činiti raspored predavanja - dok je nastava u osnovnoj i srednjoj školi organizirana tako da su predavanja u jutarnjoj ili u popodnevnoj smjeni, na mnogim fakultetima studenti imaju predavanja tijekom cijelog dana, s pauzama koje često ne iskoriste efikasno.

U posljednja dva desetljeća u obrazovnim ustanovama i poduzećima vrlo je postao popularan model postavljanja ciljeva MUDRO (npr. Conzemius & O'Neal, 2006), čiji način postavljanja ciljeva podupiru i rezultati istraživanja (npr. Locke i Latham, 2002). Akronim MUDRO odnosi se na karakteristike cilja koje su nužne kako bi on bio efikasno ispunjen. Cilj treba biti mjerljiv, uvremenjen, dostižan, relevantan i određen.

Mjerljiv cilj postavljen je tako da se njegovo ostvarenje može na neki način izmjeriti. Nakon isteka roka za njegovo ostvarenje i student i nastavnik trebaju moći pregledom utvrditi je li cilj ostvaren ili nije. Većina studenata nije navikla postavljati ciljeve na ovaj način i treba im pružiti razumijevanje i pomoć u tome. Primjerice, ako

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI U UČENJU

Problemi u organizaciji vremena i postavljanju ciljeva

trebaju predati seminarski rad u roku od nekoliko tjedana, studenti će postaviti tjedni cilj u formi: “Moram početi raditi na uvodu seminara”, dok bi mjerljiv cilj glasio: “Do kraja ovog tjedna želim napisati pet stranica uvoda seminara”.

Uvremenjeni cilj postavljen je tako da ima određen početak i kraj jer izostavljanje vremenskog elementa daje prostor odgađanju. Za svaki cilj potrebno je odrediti koje podciljeve uključuje (primjerice, prikupljanje literature, određivanje strukture seminarskog rada, pisanje uvoda, pisanje različitih poglavlja i slično) i koliko je vremena potrebno za njihovo ostvarivanje. Za studente je najbolje da, osim globalnog cilja (“Moram predati seminarski rad za tri mjeseca”) određuju ciljeve i na tjednoj bazi, dakle koji dio cilja žele napraviti u tom tjednu. U tome im može pomoći i nastavnik postavljajući rokove do kojih trebaju biti obavljene određeni dijelovi cilja. Primjerice, ako studenti trebaju raditi na grupnome seminarskom radu, moguće je odrediti datum do kojeg trebaju poslati dogovorenu temu seminara, zatim dokada trebaju poslati popis literature koju će koristiti, poglavlja koja će seminar obuhvaćati i slično.

Cilj također treba biti dostižan, dakle izazovan, ali realan za trenutačnu razinu kompetentnosti studenta. Postavljanje nedostižnih ciljeva obeshrabruje studente i vodi do pada u motivaciji. Primjerice, nekim studentima cilj može biti: “Želim dati sve ispite do kraja ljetnog ispitnog roka i imati izvrsne ocjene iz njih”, dok bi bolje bilo reći: “Želim dati ispite koji su mi uvjeti za upis sljedećeg

semestra do kraja ljetnog ispitnog roka, s prosjekom ocjena 4,5", naravno ako je to u skladu s njihovim sposobnostima i prijašnjim ocjenama. Naravno, ni postavljanje prelaganih ciljeva nije dobro ("Učit ću svaki tjedan po dva sata") jer također ne djeluje povoljno na motivaciju, niti dovodi do izvršenja konačnog cilja.

Kriterij relevantnosti osigurava da su postavljeni ciljevi u skladu s globalnim radnim i životnim ciljevima studenta. Primjerice, ukoliko je studentu krajnji cilj dati ispite iz nekog semestra u roku, onda cilj: "Upisat ću tečaj gitare i stranog jezika dva mjeseca prije kraja semestra" nije relevantan u tom kontekstu, nego bi relevantniji cilj bio: "Upisat ću tečaj uspješnog učenja ili organizacije vremena".

Cilj također treba biti određen, dakle vrlo jasan i razrađen jer nejasni ciljevi daju nejasne rezultate. Ciljevi zato trebaju sadržavati detaljan opis onoga što student želi postići, rokove za to (što je u skladu i s kriterijem uvremenjenosti) i aktivnosti i podciljeve koje će ciljevi uključivati. Dakle reći: "Napisat ću završni rad do kraja semestra", nije dovoljno i vjerojatnije je da će dovesti do neuspjeha, nego razraditi sve podciljeve koji dovode do toga.

Dakle student Bojan iz primjera na početku ovoga poglavlja treba razraditi svoje ciljeve za svaki kolegij u skladu s modelom MUDRO i zatim napraviti tjedni plan učenja, u kojem će uzeti u obzir fiksne obveze koje mu uzimaju vrijeme. Kako bi što bolje iskoristio vrijeme koje ima na

raspolaganju, Bojanu mogu poslužiti veće pauze između predavanja za učenje ili neke manje zadatke. Ukoliko po svakom danu razradi koji dio gradiva želi obraditi i jasno odredi koje će vrijeme koristiti za učenje, puno je veća vjerojatnost da će te manje podciljeve izvršiti i da će biti motiviraniji.

Ispitna anksioznost

... iz života



Josipa (19), studentica prve godine povijesti, pripremila se za kolokvij iz obveznog kolegija. Prilično je temeljito proučila literaturu, čini joj se da je usvojila sve ključne pojmove, no brine se hoće li dobro napisati kolokvij. Za nju je dobra ocjena iz toga kolegija jako važna kako bi sama sebi potvrdila da joj studiranje ide, da nije pogriješila što je upisala fakultet i da bi roditelji vidjeli da ozbiljno shvaća studiranje. Kad je došla na kolokvij, iznenadila se kad je vidjela da se test sastoji od samo jednog pitanja na koje treba vrlo elaborirano odgovoriti. Preplavila ju je zabrinutost, srce joj je počelo ubrzano kucati, počela se znojiti i izgubila je dosta vremena dok se nije uspjela koliko-toliko smiriti. Uspjela je proći kolokvij, ali ostalo je žaljenje što zbog izgubljenog vremena i jake uzbuđenosti nije uspjela pokazati sve što je naučila.

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

Problemi
u organizaciji
vremena
i postavljanju
ciljeva

Ispitna
anksioznost



Znanje, ali i ocjene, koje će studenti steći na fakultetu od ključne su važnosti za njihovu buduću karijeru, tako da nije čudno da se uz studiranje veže čitav niz emocija, često vrlo intenzivnih. Sigurno je svaki student tijekom svog studiranja imao prilike iskusiti osjećaj uživanja u učenju, nadu, ponos, ali i dosadu, ljutnju i anksioznost. Emocije su vrlo važne u procesu obrazovanja jer utječu na motivaciju studenata, njihovo postignuće i razvoj ličnosti (Pekrun, 2009). Adaptivne emocije, kao što je uživanje u učenju, pomažu u postavljanju ciljeva, olakšavaju kreativno rješenje problema i preduvjet su za učinkovitu samoregulaciju učenja. Neadaptivne emocije kao što su pretjerana anksioznost, bespomoćnost ili dosada negativno su povezane s akademskim postignućima, dovode do odustajanja od daljnjeg školovanja i negativno utječu na psihičko i fizičko zdravlje.

Od navedenih neugodnih emocija, ispitna anksioznost bila je predmet interesa u najvećem broju istraživanja kojima je potvrđeno kako je ova emocija često prisutna kod studenata, kako prije, tako i tijekom ispita (Zeidner, 1998). Ispitna je anksioznost emocija vezana uz predviđanje neuspjeha u trenutačnoj ili nadolazećoj ispitnoj situaciji (Pekrun, 2009). Studenti skloni ispitnoj anksioznosti imaju posebno nizak prag tolerancije na stres u evaluacijskim situacijama i skloni su doživjeti ovakve situacije kao prijetnju svom osjećaju vlastite vrijednosti.

Sam mehanizam djelovanja ispitne anksioznosti bit će detaljnije opisan u sljedećem poglavlju

posvećenom problemu anksioznosti, dok će ovdje biti navedeno kakav je odnos karakteristika obrazovnoga konteksta i pojave ispitne anksioznosti. Naime vjerojatnost da se kod nekog studenta pojavi emocija ispitne anksioznosti ovisi o načinu na koji on procjenjuje obrazovni kontekst u kojem se nalazi. Naravno, ova procjena ovisi o uvjerenjima samoga studenta (npr. očekivanja neuspjeha, samoprocjena sposobnosti, samoefikasnost ili uvjerenja o kontroli procesa učenja), ali u velikoj mjeri ovisi i o objektivnim karakteristikama obrazovnoga konteksta (npr. težina gradiva ili način ispitivanja).

U dosadašnjim istraživanjima utvrđeno je da na pojavu ispitne anksioznosti snažno utječe i način poučavanja i način provođenja ispita (Zeidner, 1998). Nedostatak strukture i jasnoće u načinu poučavanja, kao i prezahtjevni zadaci, pridonose pojavi ispitne anksioznosti i to posebno kod studenata koji očekuju neuspjeh. Anksioznosti studenata također pridonosi nedostatak strukture i transparentnosti u ispitnoj situaciji (npr. manjkave informacije o zahtjevima nastavnika, materijalima koje je potrebno svladati i o načinu ocjenjivanja).

Prema rezultatima brojnih istraživanja, okolinski faktori igraju vrlo važnu ulogu u pojavnosti ispitne anksioznosti kod učenika i studenata (Pekrun, 2009). Iz toga slijedi da nastavnici mogu mnogo učiniti da se ova nepovoljna emocionalna reakcija javlja u što manjem intenzitetu i kod što manjeg broja studenata. Nastavnici koji u svome pristupu poučavanju nalaze učinkovit način da studentima

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

Ispitna
anksioznost



približe gradivo koje poučavaju i da ih potaknu na aktivno učenje te koji pokazuju entuzijazam i interes, stvaraju poticajne uvjete za obrazovanje koji će svakako dovesti do više ugodnih, a manje neugodnih emocija vezanih uz učenje. No postoji i niz specifičnih smjernica koje nastavnicima mogu pomoći da oblikuju uvjete poučavanja koji će dovesti do smanjenja pojave ispitne anksioznosti.

Korisni savjeti



Strategije za smanjenje ispitne anksioznosti studenata (Alderman, 2004; Pekrun, 2009; Pintrich i Schunk, 2002; Woolfolk, 2005):

- jasno odrediti zahtjeve kolegija i objasniti kriterije ocjenjivanja
- dati studentima jasne upute o postupku ispitivanja znanja (trajanje ispita, broj pitanja, način odgovaranja i sl.)
- prilagoditi težinu pitanja ili zadataka na testu i njihov redoslijed (pitanja ili zadaci trebaju biti različite težine i trebaju biti poredani od lakših prema težima)
- olakšati studentima aktivaciju stečenog znanja (npr. davanjem uvoda prije postavljanja pitanja ili problemskog zadataka, davanjem potpitanja pri usmenom ispitivanju...)
- studentima s vrlo izraženom ispitnom anksioznošću dati više vremena da završe test
- podsjetiti studente da ne budu ni prebrzi ni prespori u rješavanju testova te ako ne znaju

odmah riješiti neki zadatak, da ga preskoče i vrte mu se poslije

- pri usmenom ispitivanju dati studentu dovoljno vremena da razmisli te mu omogućiti da na papiru skicira koncept odgovora prije nego što počne odgovarati
- provjeravati naučeno različitim metodama osim klasičnih ispita: domaće zadaće, grupni projekti, portfolio s riješenim zadacima
- dati studentima jasne i detaljne povratne informacije o kvaliteti njihova uratka (kako bi mogli formirati što točniju procjenu stečenih znanja)
- naglasiti studentima da je važnije da steknu potrebne kompetencije nego to koliko će biti uspješni u odnosu na druge studente
- smanjiti socijalnu usporedbu i javno izlaganje rezultata ispita (javno objavljene liste s rezultatima ispita za mnoge su studente dodatni izvor stresa)

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

Ispitna
anksioznost

Akademsko
odlaganje



Akademsko odlaganje

... iz života



Trpimir (25), absolvent anglistike, ima izrazitih problema s odlaganjem svojih obveza. Pisanje seminara i učenje za ispite najčešće odgađa do zadnjeg trenutka te katkad i propusti ispitne rokove.

Odlaganje svojih obveza sam sebi tumači kao posljedicu velikog broja obiteljskih obveza, no svjestan je i da ima problema s organizacijom vremena. S obzirom na to da ga njegov studij zapravo jako zanima, i sam je uvelike začuđen nemogućnošću da svoje zadatke izvrši na vrijeme. Otkad zna za sebe, Trpimiru teško padaju situacije kad iznevjeri svoja očekivanja, ali i očekivanja drugih, posebno svojih roditelja. Strah od mogućeg neuspjeha za Trpimira je tim veći što je važniji ispit pred njime. Zbog toga već pri samom pogledu na knjigu često osjeća nelagodu i teško mu je započeti s učenjem, iako bi zapravo želio položiti ispit, dobiti što bolju ocjenu i naučiti što više. Kako je Trpimir odgovoran mladić, da bi sam sebi opravdao odlaganje svojih obveza, vrlo je predano na sebe preuzeo velik dio obiteljskih obveza, u mnogo većoj mjeri nego što to roditelji od njega očekuju. A kad je napokon počeo učiti, jednostavno nije bilo dovoljno vremena da prođe sve potrebne materijale. Trpimir je jedva uspio proći ispit, a svoj loš uspjeh opravdao je rečenicom: "Prekasno sam počeo učiti, sljedeći put svakako ću početi prije". No i sljedeći se put ponovila ista situacija. Zbog sustavnog odlaganja svojih obveza i učenja u zadnji tren, Trpimirovi su rezultati daleko slabiji od njegovih mogućnosti.

Akademsko odlaganje (eng. procrastination) odnosi se na pojavu da se odgađa početak ili dovršavanje aktivnosti koje se namjeravaju izvršiti (Steel, 2007). Najčešće se odlaže na način da se visoko prioritetne obveze zamjenjuju onima manjeg prioriteta čime se stvara lažno opravdanje za odlaganje izvršavanja obveza.

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

**Akademsko
odlaganje**

Akademsko odlaganje najčešći je oblik samootežavajućih ponašanja u koja se studenti upuštaju s ciljem zaštite osjećaja vlastite vrijednosti (npr. namjerno ulaganje manje truda, izgovaranje zbog zdravstvenih razloga, promjena raspoloženja i sl.). Samootežavajuća ponašanja odnose se na stvaranje određene zapreke (bilo zamišljene ili realne) vlastitom postignuću, tako da učenik ima unaprijed pripremljenu ispriku za potencijalni neuspjeh (Urđan i Midgley, 2001). Primjerice, studenti će često odlagati izvršavanje akademskih obveza kao što su to učenje za kolokvij ili pisanje seminarskog rada. Ako čekaju do posljednjeg trenutka da bi započeli raditi na izvršavanju svojih obveza, vjerojatno je da neće biti uspješni u onolikoj mjeri kao da su se posla prihvatili na vrijeme.

Kako ovakav stil ponašanja u pravilu završava lošijim uspjehom ili neuspjehom, moglo bi se pretpostaviti da se student, suočen s takvim nepovoljnim posljedicama, više neće upuštati u takva ponašanja. Međutim događa se upravo suprotno jer ovim stilom ponašanja može učinkovito zaštititi osjećaj vlastite vrijednosti. Naime ako student doživi neuspjeh, može svoj neuspjeh pripisati nedostatku zalaganja. Time on štiti svoj osjećaj vlastite vrijednosti jer nema potrebe da svoj neuspjeh pripiše nedostatku sposobnosti. Istovremeno, ako unatoč odlaganju učenja doživi uspjeh, može ga pripisati svojim visokim sposobnostima. S obzirom na to da nije uložio dovoljno truda u učenje, tada jedino

moguće objašnjenje uspjeha postaju upravo sposobnosti. U suprotnom slučaju, ako se student jako potruži oko učenja i ne odlaže učenje, a i dalje ima loše rezultate, postoji velika vjerojatnost da će zaključiti da ima niske sposobnosti, što negativno utječe na njegov osjećaj vlastite vrijednosti. U dosadašnjim istraživanjima pokazalo se da su akademskom odlaganju posebno sklони učenici i studenti sa slabom samoregulacijom, niskim samopoštovanjem i niskom samoefikasnošću (Midgley i Urdan, 1995; Shanahan i Pychyl, 2007).

Jedan od najvažnijih okolinskih faktora koji utječu na upuštanje u samootežavajuća ponašanja evaluacijski su zahtjevi s kojima se učenici i studenti susreću (Pintrich i Schunk, 2002). Kada studenti procijene da nastavnik vrednuje njihove sposobnosti u usporedbi sa sposobnostima drugih, vjerojatnije je da će se upustiti u odlaganje obveza nego u slučaju kada procijene da se vrednuje njihovo zalaganje, napredak ili ovladavanje zadacima. Naglasak koji nastavnici stavljaju na relativnu sposobnost, visoke ocjene i natjecanje među učenicima ili studentima naziva se orijentacija na izvedbu, dok se naglasak na zalaganje, ovladavanje zadacima i individualni napredak naziva orijentacija na ovladavanje. Ukoliko je u obrazovnom okruženju više izražena usmjerenost na ovladavanje, možemo očekivati rjeđu pojavu samootežavajućih ponašanja (Urdan i Midgley, 2001). Također, pružanje kvalitetnih povratnih informacija studentima pomaže u izgradnji osjećaja samoefikasnosti i, posljedično,

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

osjećaja vlastite vrijednosti čime se smanjuje vjerojatnost upuštanja studenata u samootežavajuća ponašanja.

Izazov odabira učinkovitog pristupa učenju najviše je izražen na visokoškolskoj razini. Gradivo koje se treba svladati u pravilu je vrlo kompleksno, očekuje se da studenti dobro vladaju svim strategijama potrebnim za svladavanje gradiva te da budu vrlo samostalni u njegovu svladavanju. Gotovo se svi studenti u nekom trenutku svog studija susreću s nekim problemom u ovome kompleksnom procesu, a njihovi im nastavnici mogu biti od velike pomoći u što bržem i učinkovitijem prevladavanju ovih problema. Ukoliko nastavnici u svome pristupu poučavanju pokazuju interes za područje i želju da ga približe studentima, ako im je stalo do studenata, njihova uspjeha u učenju i njihova mišljenja, ako pružaju kvalitetne povratne informacije, postavljaju jasne ciljeve te potiču samostalnost studenata, potaknut će svoje studente na što učinkovitiji pristup studiranju (Ramsden, 2003). Takva potpora nastavnika bit će posebno važna svim onim studentima koji su suočeni s problemima u učenju, kao i s drugim otežavajućim okolnostima.

Daria Rovan
Nina
Pavlin-Bernardić

PROBLEMI
U UČENJU

Akademsko
odlaganje

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST



Studentski život poseban je vid odrastanja i sazrijevanja za studente. Tijekom tog razdoblja studenti doživljavaju brojne pozitivne promjene i stječu zanimljiva iskustva, no istovremeno su izloženi stresu i problemima koje akademski život postavlja pred njih. Prilagodba na novu okolinu, zabrinutost oko obveza na studiju, učenje i polaganje ispita, prezentiranje vlastitih uradaka, zadovoljavanje uvjeta za upis novog semestra svakodnevnica je svakog studenta. Taj stres prolazi većina studenata i s njim se uspijeva izboriti, ali treba znati da će se tijekom studija određen broj studenata teže nositi s ovim zahtjevima i razviti niz anksioznih smetnji za čije će im svladavanje biti potrebna dodatna pomoć.

... iz života



Tijekom srednje škole bio sam odličan učenik, uvijek sam više volio pismene ispite od usmenih, no smatrao sam da je tako većini učenika. Kad sam došao na fakultet, već sam u prvome semestru dobio zadatak da seminarski rad prezentiram pred svojim kolegama i profesorom. Za to sam dobio vrijeme od 20 minuta. U životu nikada nisam toliko samostalno govorio pred skupinom ljudi, osobito ne o nekoj važnoj temi. Nekoliko dana prije izlaganja osjećao sam veliku napetost, nisam se mogao opustiti. Stalno sam razmišljao kako ću se osramotiti, kako će svi vidjeti da me strah i kako će to biti jedan veliki fijasko. Noć prije nisam mogao spavati, a kada sam pokušavao vježbati

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Što je
anksioznost?



prezentaciju, stalno sam griješio i zaboravljao što trebam sljedeće reći. Ujutro prije nastave imao sam probavnih smetnji i nisam mogao ništa pojesti. Približavajući se fakultetu uočio sam da su mi ruke hladne i da mi se želudac “ukočio”. Bio sam sav izvan sebe od onoga što slijedi. Dao bih sve na svijetu da mi je netko u tom trenutku rekao da nema nastave. Razmišljao sam i da se ne pojavim na seminaru i da slažem da sam bolestan, ali nisam. Kada me profesor prozvao, osjetio sam kako me oplahnuo ledeni znoj, a onda i val vrućine. Ruke su mi se znojile. Počeo sam s izlaganjem i svi su me gledali. Imao sam osjećaj da znaju da nešto sa mnom nije u redu. Srce mi je lupalo, glas mi je strašno podrhtavao i mislio sam da ovo neću izdržati. Prvo izlaganje i ja ću se ovako osramotiti. Više sam puta zamuckivao tijekom izlaganja i jedanput se čak i blokirao te nisam znao što dalje reći. Profesor mi je pomogao te sam nastavio dalje. Do kraja izlaganja moji se simptomi nisu smirivali. Nitko nije komentirao moje izlaganje, ali nastavilo se komentirati o sadržaju seminara. Čini mi se da sam poslije vidio da neki komentiraju moje izlaganje. Sigurno su mislili da sam “luzer”. Umirio sam se tek nekoliko sati poslije, nakon čega me uhvatio očaj oko vlastitog stanja. Mislim da ću nastojati izbjeći svako sljedeće izlaganje, to jednostavno nije za mene.

Marko, 20 g.

Što je anksioznost?

Anksioznost je normalna i zdrava reakcija. Riječ je o neugodnom doživljaju straha i tjeskobe praćenom različitim promjenama u tijelu (od ubrzanog rada srca i disanja do pojačanog znojenja i drhtanja) koji se doživljava u opasnim ili prijetećim situacijama.

Anksioznost ima svoju adaptivnu funkciju upravo u svojoj neugodnosti jer nas čini opreznijima te nas tjera na promišljanje i planiranje. Drugim riječima, anksioznost je potrebna i u umjerenim količinama povećava našu motivaciju na reagiranje u zahtjevnim situacijama. Koliko je anksioznost česta govore i podaci istraživanja provedenog na studentima Sveučilišta u Zagrebu, u kojem se približno 90% studenata izjasnilo da je tijekom studija doživljavalo problem napetosti i nervoze (Jokić-Begić i sur. 2009).

Kad anksioznost poprimi visoke intenzitete za koje osoba vjeruje da su izvan njezine kontrole, kad oni traju dugo ili kad se javljaju u situacijama koje objektivno nisu ugrožavajuće, tada anksioznost postaje problem za pojedinca (Lépine, 2002). Izraženost smetnji koje osoba s anksioznim smetnjama doživljava može utjecati i ugroziti svakodnevno akademsko, radno i socijalno funkcioniranje. Anksiozne smetnje mogu prerasti i u anksiozne poremećaje ako postojeće anksiozne smetnje postanu toliko izražene i dugotrajne te ometajuće za svakodnevno funkcioniranje.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anksiozni poremećaji su: specifične fobije, socijalna fobija, panični poremećaj, opsesivno-kompulzivni poremećaj i generalizirana anksioznost.

Dodatne informacije



Razlika između svakodnevne anksioznosti i anksioznosti kao problema

Svakodnevna - uobičajena anksioznost

Zabrinutost oko financija, prekida emocionalne veze, ispita ili drugoga važnog događaja u životu.

Neugodnost vezana za nelagodne ili neobične socijalne situacije (javni nastup).

Nervoza i pojačano znojenje prije ispita, prezentacije i javnog izlaganja.

Anksioznost kao problem

Stalne i neutemeljene brige koje uzrokuju značajnu uznemirenost i ometaju svakodnevni život.

Izbjegavanje socijalnih situacija iz straha da će se u njima doživjeti sramoćenje, poniženost i negativna evaluacija.

Iznenadni napadi panike bez jasnog povoda i preokupiranost javljanjem novoga paničnog napada.

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Što je anksioznost?



Objektivan strah od opasnih stvari, mjesta i situacija.

Iracionalni strah i izbjegavanje stvari, mjesta i situacija koji ne predstavljaju nikakvu objektivnu prijetnju (npr. tramvaj, kino...).

Briga oko zdravog života i osiguravanja nerizične sredine u kojoj se živi.

Izvođenje nekontroliranih ponavljajućih radnji poput čišćenja, provjeravanja, dodirivanja i sl.

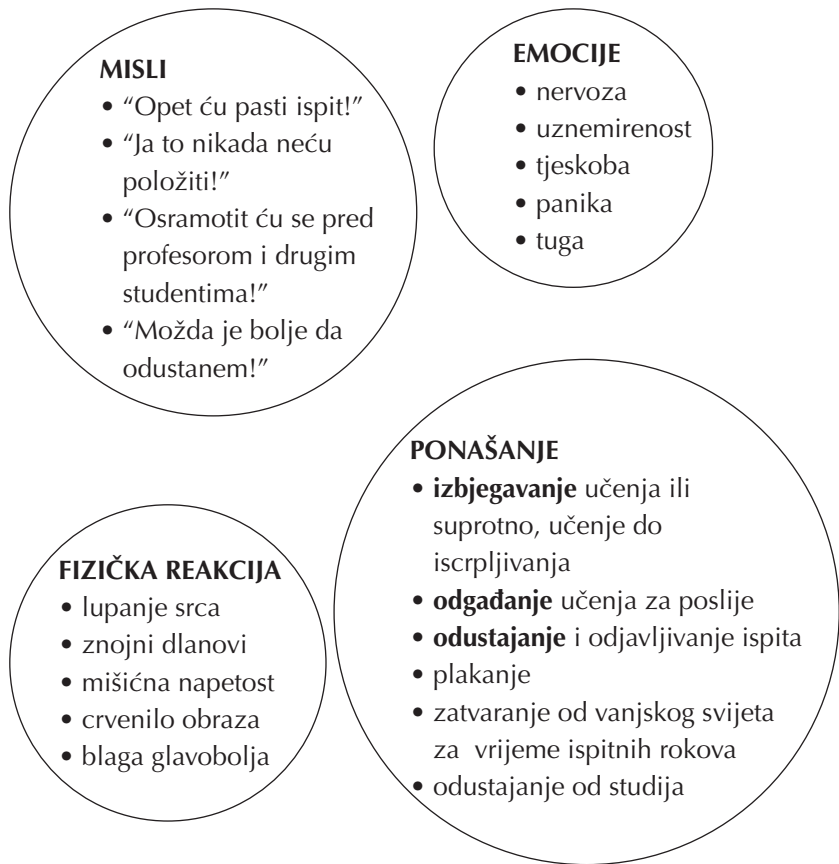
Sve anksiozne smetnje očituju se na nekoliko planova:

1. Na **tjelesnom planu** osoba osjeća niz različitih tjelesnih senzacija. Iz gornjeg primjera razvidno je da student osjeća ubrzan rad srca, ubrzano disanje, znojenje ruku, val hladnoće i navalu vrućine te gastrointestinalne smetnje.
2. Na **emocionalnom planu** osoba najčešće osjeća nelagodu, strah, tjeskobu, nemir i sl.
3. **Ponašajno** se anksioznost može manifestirati izbjegavanjem ugrožavajućih situacija, bijegom iz prijeteće situacije jednom kada se osoba u njoj nađe ili odgađanje suočavanja s takvom situacijom.
4. **Misaona komponenta** anksioznosti odnosi se na brige i zle slutnje o mogućem ishodu situacije koju osoba doživljava zahtjevnom i prijetećom. Student tako može razmišljati opet ću pasti ispit, osramotit ću se, svi će misliti da sam glup, ja to nikada neću uspjati napraviti i sl.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA



Slika 1. Prikaz fizičke, emocionalne, misaone i ponašajne komponente anksioznosti tijekom ispitne situacije.

Spolne razlike u anksioznosti

Spoznaje govore o većoj učestalosti javljanja anksioznih smetnji kod žena u odnosu na muškarce, bez obzira na kulturu u kojoj su odrasli i u kojoj žive (Craske, 2003). To ukazuje na biološku predisponiranost žena na ove smetnje. Vjeruje se da je riječ o razlici u prevladavajućim spolnim hormonima. Estrogen žene čini osjetljivijima te lakše osjete senzacije straha. Smatra se kako je riječ o evolucijskoj datosti ne bi li žene bile osjetljivije

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Što je
anksioznost?

na opasnost te na vrijeme spasile sebe i potomstvo. Postoji i razlika između muškaraca i žena s obzirom na način na koji se suočavaju s anksioznošću. Smatra se da je socijalno prihvatljivo da su žene strašljivije zbog čega one mogu tražiti utjehu i pomoć u okolini za razliku od muškaraca koji izbjegavaju pokazivanje anksioznosti. Nerijetko se dogodi da za način suočavanja s anksioznošću muškarci odabiru društveno prihvatljivija ponašanja poput zloupotrebe alkohola ili iskazivanje agresije nasiljem (Craske, 2003).

Razvoj problema anksioznosti

Svi znamo nekoga tko je bio u jako teškoj životnoj situaciji i nije razvio nikakve emocionalne probleme. Na takvome primjeru često se temelje stigmatizacijske reakcije prema osobama koje iskazuju bilo kakav emocionalni problem. Često ih se doživljava slabima, nestabilnima te im se nerijetko pridružuje i odgovornost za njihovo stanje. No zapravo nije tako. Anksiozne smetnje, kao i bilo koje druge smetnje, imaju svoju podlogu te zašto i kako mogu nastati. Istraživanja pokazuju da su određene crte ličnosti, obiteljske okolnosti, nasljednost anksioznosti te stresni događaji, čimbenici čija interakcija može dovesti do razvoja anksioznih smetnji.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Različita lica anksioznosti

Brojni problemi i teškoće tijekom studija izazvat će različite anksiozne smetnje. U prvome redu tu su razne emocionalne smetnje (nezadovoljstvo sobom, nisko samopouzdanje...), zatim teškoće vezane uz studij i problem prilagodbe na studij te različiti problemi u međuljudskim odnosima.

Prilagodba studenata na fakultet

... iz života



Ivan (18), student prve godine, dolazi iz mnogobrojne obitelji iz malog mjesta. Prvo je dijete u obitelji koje odlazi na fakultet. Tijekom gimnazije bio je odličan učenik, procijenjen od profesora kao iznimno pametan zbog čega su ga i poticali na upis studija. Kod kuće se volio družiti s obitelji te baviti se životinjama i raditi u vrtu. Želja mu je bila upisati veterinarski fakultet, ali njegovi su ga odgovorili od toga te upisuje FER. Otkako je došao u Zagreb, nije stekao nijedno prijateljstvo, a iz sobe izlazi samo kad ide na fakultet. Tijekom tri mjeseca nije upoznao grad u kojem živi te se ne snalazi najbolje s javnim prijevozom. Prve ispite na fakultetu nije uspio položiti. Navodi kako je sve jako zahtjevno te da on nije očekivao ovako puno gradiva, mislio je da će se ovdje više programirati. Jako se brine da neće uspjeti na studiju. Stalno razmišlja o svome rodnome mjestu i obitelji koja mu jako nedostaje. Opisuje stanja uznemirenosti i

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti



nervoze, a osjeća se i jako usamljen. Često želi ići kući i kada ode, osjeća se dobro.

Velik broj studenata uspješno se prilagodi studiju i ponešto drukčijem načinu života. Ipak, određen broj studenata ima značajnih teškoća. Studijske obveze i zahtjevi drukčiji su od onih koje su studenti dosad iskusili. Način studiranja u kojem moraju poštivati rokove, u kojem moraju usvojiti bitno veći opseg gradiva, u kojem moraju izlagati pred kolegama i profesorima. Najednom se očekuje da pokažu bolje vještine organiziranja gradiva i bilježaka, više vremena utroše u određene zadatke, kritički promišljaju i domišljaju rješenja, a za takav način razmišljanja i rada dosada nisu bili trenirani.

Osim prilagodbe na studijske obveze, studenti se moraju brinuti sami o sebi. Mnogi započinju život daleko od svoje obitelji, moraju organizirati svoj život samostalno i ispočetka. Rješavaju pitanja o tome gdje će živjeti, kako se brinuti o financijama, gdje naći nove prijatelje i poznanstva. Studij, koji je njihova glavna životna uloga, postaje u potpunosti njihova odgovornost i koliko god to zvučalo primamljivo, neki se u tome ne snađu lako. Većina fakultetskih okruženja obiluje kompetitivnom atmosferom zbog čega se studenti često mogu osjetiti usamljeno i u strahu od toga hoće li uspjeti. Studenti iz manjih sredina ili čiji roditelji nisu pohađali studij ili koji imaju nekih zdravstvenih problema već na samome početku mogu osjetiti strah od mogućeg neuspjeha. To može unaprijediti njihovu motivaciju zbog čega će se jako truditi i ostvariti dobre rezultate, no postoji i opasnost da će

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti

ih prisutna tjeskoba onemogućiti u samostalnom razvijanju i obavljanju svakodnevnih obveza. Podaci govore da velik broj studenata (njih 35%) ne završi studij koji su upisali (Državni zavod za statistiku, prema Živčić-Bećirević i sur., 2007), a u tu brojku zasigurno ulazi i određeni broj onih koji su, zbog nemogućnosti da se prilagode novim zahtjevima, odustali od daljnjeg školovanja.

Odnosi i ljubavne veze

Studentsko doba razvojno je obilježeno stvaranjem prvih emocionalnih veza, ali i prvim neuspjesima u ostvarivanju željenih odnosa. Iskustvo nezadovoljavajućeg emocionalnog odnosa, emocionalna patnja, nemogućnost pronalaska željenog odnosa, često bude popraćeno osjećajem tjeskobe. Većina problema prolazne je prirode i sasvim uobičajena za ovu životnu etapu. No ukoliko smetnje traju dugo te počinju narušavati obavljanje svakodnevnih obveza, treba potražiti pomoć stručnjaka.

Veće anksiozne smetnje mogu se očekivati kod studenata homoseksualne orijentacije. Budući da je vrijeme studiranja najčešće prvo vrijeme kada se homoseksualne osobe počinju jasnije identificirati sa svojom seksualnom orijentacijom te ostvaruju prve kontakte i ljubavne odnose, moguće je da će prisutna tjeskoba biti intenzivnija. Tjeskoba s kojom se susreću proizlazi uglavnom iz straha od negativne reakcije okoline (kolege, obitelj...), ali i zbog stigmatizirajućeg stava društva prema homoseksualcima.

Obiteljski odnosi i problemi

Neki se studenti teško odvajaju od svojih roditelja kada trebaju otići na studij. Separacijska anksioznost najčešće prođe kroz prvih nekoliko mjeseci (Lapsley, Rice i Shadid, 1989). To je razdoblje obilježeno češćim odlascima svojim kućama što se s vremenom i prilagođavanjem prorjeđuje. Novi zanimljivi sadržaji i poznanstva te razvoj nove socijalne mreže omogućuje im samostalnost zbog koje bitno rjeđe odlaze kućama. Ukoliko anksioznost od odvajanja potraje, potrebno je potražiti stručnu pomoć. Cilj takve pomoći je izgrađivanje bolje socijalne mreže u mjestu studiranja.

Tijekom studiranja mogu se pojaviti i neke obiteljske teškoće. Roditelji koji strahuju od neuspjeha svog djeteta mogu postati izrazito zahtjevni i kontrolirajući (Agliata i Renk, 2008). Žele znati koliko se uči, kada je koji ispit, imaju ideje o tome koliko i kako treba raditi da se bude uspješan, a katkad izražavaju i nezadovoljstvo ocjenama. Htjeli bi samostalnog i odgovornog studenta, no stalno žele kontrolirati situaciju i ne prepustiti odgovornost svomu djetetu. Takav odnos može biti ugrožavajući za samopouzdanje studenta i može izazvati konflikte praćene osjećajem tjeskobe (Agliata i Renk, 2008).

I drugi obiteljski problemi mogu izazivati osjećaje brige što može ugroziti akademsko funkcioniranje. Teška financijska situacija zbog koje je student primoran raditi uz studij, brige za određenog člana obitelji zbog bolesti ili drugih teškoća te

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

disfunkcionalni obiteljski odnosi neki su od obiteljskih problema s kojima se neki studenti suočavaju.

Polaganje ispita

... iz života



Antonija (19) je studentica treće godine studija. Ima disleksiju koja joj je dijagnosticirana u dobi od devet godina. U osnovnoj i srednjoj školi imala je odlične ocjene jer se, kako kaže, jako trudila i ulagala značajno više vremena u učenje nego drugi. Otkako je došla na fakultet, osjeća pritisak jer joj nedostaje vremena kako bi sve sa sigurnošću svladala. Opseg gradiva je veći, a njoj se čini da su svi drugi bolji od nje. Prve ispite položila je s dobrim uspjehom, no nezadovoljstvo zbog omjera uloženog truda i ostvarenog uspjeha ugrozilo je njezino samopouzdanje. Na sljedećem ispitu doživjela je snažnu reakciju straha zbog čega se u potpunosti blokirala i izgubila puno vremena brzo prelazeći s pitanja na pitanje ne odgovarajući ni na jedno od njih. Pretraživala je pitanja tražeći ona na koja zna odgovor, a da si nije dala vremena za razmišljanje. Kada je vidjela da drugi predaju ispit, tjeskoba je postala još veća. Antonija nije položila taj ispit. Sada strahuje kako će uopće izaći na sljedeći rok. Vjeruje da će se situacija ponoviti te da neće uspjeti na ovome studiju. Kada pokuša učiti za ispit, dodatno se uznemiri jer se prisjeti neugodne situacije i često zaplače tijekom učenja.

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti



Zbog svog problema postala je tužnija te se povlači od kolega s fakulteta.

Vjerojatno ne postoji student kojeg nije bilo strah nekog ispita na koji izlazi. Strah ili trema koja se doživljava kada je osoba u ispitnoj situaciji korisno je stanje jer se pažnja jače usmjerava na ispit i čini studenta uspješnijim. No strah koji studenti katkad osjećaju može biti značajno intenzivniji, stvarati izrazitu nelagodu i biti kontraproduktivan za reproduciranje naučenoga gradiva.

Dodatne informacije



Definicija ispitne anksioznosti

Ispitna anksioznost je tendencija da se u situacijama procjene reagira sebi usmjerenim interferirajućim odgovorima kao što su osjećaji bespomoćnosti i neadekvatnosti te zabrinutosti zbog mogućeg neuspjeha praćeni sklonošću da se ispitna situacija napusti.

Sarason (1980)

Smatra se da osobe koje imaju izraženu ispitnu anksioznost ne uspijevaju dobro riješiti zadatke jer ih ometaju sadržaji koji su irelevantni za samo rješavanje (Arambašić, 1988). Strah od ispita ili ispitna anksioznost sadrži dva aspekta u sebi: jedno su brige, a drugo emocionalnost (Everson, Millsap i Rodriguez, 1991). Zabrinutost je kognitivna komponenta doživljavanja anksioznosti, a odnosi

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti

se na negativna očekivanja, razmišljanja o sebi, postojećoj situaciji i mogućim posljedicama. Emocionalnost predstavlja fiziološko-emocionalnu komponentu i odnosi se na povećano uzbuđenje izazvano stresnom ispitnom situacijom. Nisko samopouzdanje ističe se kao dodatan čimbenik ispitne anksioznosti (Stöber, 2004).

Ispitna anksioznost može se javiti kao stanje i tada je riječ o prolaznom emocionalnom stanju, a očituje se kada pojedinac percipira stvarne ili zamišljene podražaje vezane uz situacije ispitivanja kao prijeteće ili opasne te na njih reagira napetošću i brigom te tjelesnim simptomima uzbuđenosti. Suprotno tomu, ispitna anksioznost može biti i relativno stabilna karakteristika osobe pri čemu će se većina ispitnih situacija doživjeti kao ozbiljna osobna prijetnja uz tendenciju reagiranja intenzivnim anksioznim stanjem (Lacković-Grgin, 1998).

Smatra se da ispitna anksioznost pogađa svakog četvrtog studenta uključujući one s teškoćama u učenju (McDonald, 2001). Osobe koje prije i tijekom same ispitne situacije iskazuju visok stupanj tjeskobe ostvaruju lošije rezultate (Hembree, 1988), no istraživanja ne potvrđuju jasno da je uzrok tog slabijeg uspjeha uvijek ispitna anksioznost navodeći i druge čimbenike koje pridonose lošijem uspjehu (Cassady i Johnson, 2002). Perfekcionizam se pokazao važnim čimbenikom ispitne anksioznosti. Na uzorku od 331 studenta Sveučilišta u Zagrebu dobiveno je da će oni studenti koji imaju visoke kriterije, a pritom stalno strahuju od neuspjeha,

češće doživljavati ispitnu anksioznost od onih koji visoke standarde koje si postavljaju doživljavaju kao izazov, a pritom ne osjećaju strah i prijetnju zbog neuspjeha (Erceg, 2007).

Visoko ispitno anksiozni studenti dijele pažnju na zahtjeve koje postavlja zadatak i na kognitivne aktivnosti kao što su zabrinutost i samokritika, a koje su nevažne za rješavanje zadatka ili davanja odgovora na postavljeno pitanje. Suprotno tomu, nisko ispitno anksiozne osobe više pažnje posvećuju zahtjevima samog zadatka. Tijekom samog ispita prisutna izrazita anksioznost onemogućava studenta da pročita i razumije pitanje, otežava mu organiziranje vlastitih misli, dosjećanje ključnih riječi i pojmova za formiranje odgovora esejskog tipa te ostvaruje slabiji uspjeh iako poznaje materiju. Moguće je javljanje mentalne blokade u kojoj student ne daje odgovor ni na jedno pitanje, ali dosjeti se točnog odgovora odmah nakon što je ispit gotov.

Ispitna anksioznost može jako utjecati na studentovo vrijeme kada se uči za ispit. Simptomi ispitne anksioznosti stoga mogu smanjiti efikasnost pripremanja ispita što također može ostaviti posljedice na sam uspjeh na ispitu. Već kada se započne s učenjem, može se javiti misao poput "Što ako padnem i ovaj put?!", "Moja je budućnost uništena", "Ne smijem pasti jer mi je ovo zadnja prilika". Potom započne zadnje prisjećanje ispitne situacije kada osoba nije položila ispit. Takve misli izazovu osjećaje straha, uznemirenosti i tjeskobe. Javi se i prateća fizička reakcija koja može dodatno

odvući pažnju s učenja za ispit ili samog sadržaja ispita. Zbog izrazite nelagode moguće je da student namjerno odustane, odgodi učenje ili ispit što mu na trenutak pomaže jer uklanja strah, no ono što se zapravo dogodi jest da je student samo dalje od cilja – učenja za ispit i polaganja ispita.

Socijalna anksioznost

... iz života



Jasmina (21) studentica je treće godine studija. Odličnog je uspjeha i na fakultetu redovito polaže sve ispite. Među najboljim je studentima na godini. Jasmina navodi kako se njezin problem javio još u srednjoj školi kada je izbjegavala razgovore s drugim učenicima zbog straha da će se osramotiti. Imala je dvoje prijatelja s kojima je mogla razgovarati. Kada je došla na studij, vidjela je da u prvim mjesecima svi idu na zajednička pića, razmjenjuju informacije dok stoje na hodniku, idu zajedno na ručak. Jednom joj je prilikom prišao neki kolega, no ona je izbjegla druženje i otišla. Smetnje su se počele intenzivirati kada ju je profesor prozvao da kaže svoje rješenje zadatka. Osjetila je navalu vrućine i vjerovala kako je u tom trenutku svi gledaju i misle kako je jadna. Na predavanjima se počela povlačiti, a usmene ispite nastojala je izbjeći. Radije je odbila ocjenu i išla ponovno na ispit nego izašla na usmeni ispit. Trenutačno je na 3. godini studija i nikada nije bila na usmenom ispitu. Budući da studira tehnički fakultet, jedna je od malobrojnih djevojaka na

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti



studiju zbog čega se, kako kaže, ističe, a što joj dodatno otežava situaciju. Katkad je dečki pogledaju, no onda nastoji proći što prije pognute glave kako je netko ne bi nešto pitao ili kako ne bi vidjela da joj se možda smiju.

Jasmina dolazi iz vrlo siromašne obitelji gdje živi s majkom, ocem i bratom. Svoju obitelj opisuje neadekvatnom, a za oca i brata kaže da su je znali često vrijeđati i govoriti da je glupa i ružna. Nikada nije imala dečka, a jedinu komunikaciju koju ostvaruje je preko interneta gdje je druga osoba ne vidi te u toj komunikaciji ima dovoljno vremena odgovoriti na postavljena pitanja.

Zbog svoga problema Jasmina je vrlo nesretna, često plače i zna biti jako uznemirena. U posljednje vrijeme osjeća se kao da ništa nema smisla i kao da ona nikada neće moći ostvariti dobre odnose. Osobito se brine o budućnosti kada će morati ići na razgovore za posao, komunicirati s kolegama na poslu i slično.

Socijalna anksioznost je snažan i trajan neugodan osjećaj straha od socijalnih situacija u kojima je osoba izložena ljudima i mogućem promatranju od strane drugih. Strah je prepoznat kao snažan i iracionalan. Zbog tog osjećaja osobe često izbjegavaju socijalne situacije ili ih podnose uz visoku razinu uznemirenosti. Socijalna anksioznost u nekim situacijama može biti toliko snažna da izazove napad panike. Riječ je o problemima koji se značajno negativno odražavaju na društveni život, akademske aktivnosti i kvalitetu života

pojedince. Osobe sa socijalnom tjeskobom mogu se bojati javnog nastupa ili razgovora s osobom koja joj predstavlja autoritet (npr. profesorom) pa čak i razgovora u grupi ljudi koji može biti potpuno neformalan. Prateći osjećaj straha je sramežljivost te manjak samopouzdanja.

Dodatne informacije



Karakteristike osoba sa socijalnom anksioznošću

- Zabrinuti su zbog mogućih neugodnosti i uplašeni da će ih okolina smatrati anksioznima, slabima, glupima.
- Boje se javnih govora s brigom da se ne vidi kako im se tresu ruke, podrhtava glas, crveni koža i slično.
- Mogu osjetiti veliku anksioznost u razgovoru s drugim osobama iz straha da djeluju nerazumljivo.
- Znaju izbjegavati svakodnevne zadatke: druženje s drugim ljudima, odlazak u kupnju, plaćanje računa na pošti, razgovaranje na telefon.
- Katkada čak i odlazak iz kuće može izazvati osjećaj tjeskobe zbog anticipacije da će sigurno doći do neke socijalne interakcije.
- Katkad i jedenje i pijenje pred drugim ljudima te pisanje na javnim mjestima izazivaju simptome tjeskobe.
- Osoba osjeća pojačano lupanje srca, tremor, znojenje, gastrointestinalne tegobe, proljev, napetost u mišićima, crvenjenje, opću smetenost.

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti



- Osoba je stalno usmjerena na sebe, svoje stanje, kako govori, kako izgleda, brine se o tome da joj se ne vide znakovi tjeskobe zbog čega se ne može opustiti i započeti spontani razgovor. Zbog toga vjeruje da je dosadna ili čak glupa.
- Vrlo često analizira prošle socijalne situacije i brine se o nadolazećima.
- Dugotrajnost ovih smetnji može dovesti do razvoja osjećaja usamljenosti i depresije.

Smatra se kako je socijalna tjeskoba odraz trajne nesigurnosti u odnosima s drugim ljudima, pojačane osjetljivosti na kritiku te straha da će osoba biti odbačena od drugih. Ovakvo stanje nalazimo kao obilježje adolescencije, no kada se nastavi i u doba studija, treba obratiti dodatnu pažnju i potražiti pomoć (Wittchen, Stein i Kessler, 1999). Socijalnu anksioznost ne treba shvatiti olako jer postoji mogućnost da se razviju veće psihičke smetnje koje će zahtijevati psihijatrijsko liječenje.

Studentski život obiluje socijalnim interakcijama. Kako bi mogao adekvatno funkcionirati, svaki student treba moći komunicirati s profesorima i osobljem fakulteta, uspostaviti prijateljske odnose s kolegama, ostvariti romantičnu vezu. Anksiozne smetnje socijalnog tipa značajno će ga onemogućiti u ostvarivanju ovih razvojnih zadataka zbog čega će razviti osjećaj nezadovoljstva samim sobom. Nerijetko se može vidjeti kako osobama koje pate od ove vrste anksioznosti nedostaje dobrih socijalnih vještina, a koje i ne razvijaju zbog izbjegavanja raznih socijalnih interakcija (Wittchen i sur., 1999). Upravo je to aspekt na koji se treba

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Različita lica
anksioznosti

Načini pružanja
pomoći i potpore
studentima
s anksioznim
smetnjama



posebno usmjeriti u terapijskom radu sa studentima sa socijalnom anksioznošću.

Istraživanja govore kako osobe sa socijalnom anksioznošću vrlo brzo primijete da se njihova anksioznost smanjuje kada konzumiraju alkohol, da lakše mogu komunicirati s drugima i kao da njihov problem najednom nestaje. Kako bi riješili socijalnu anksioznost, neki sve češće pribjegavaju ovom načinu rješavanja problema zbog čega student može razviti još veće probleme u vidu zloupotrebe i ovisnosti o alkoholu, ali i drugim opojnim sredstvima (Wittchen i sur., 1999).

Načini pružanja pomoći i potpore studentima s anksioznim smetnjama



Kako bi se što efikasnije organizirala pomoć studentima s anksioznim smetnjama te povećala njihova uspješnost u studiju, važno je direktno raditi sa studentima koji su razvili smetnje, ali i intenzivno organizirati preventivne programe kako bi se smanjio broj osoba s ovim problemima.

Primarna prevencija razvoja anksioznih smetnji sastoji se od informiranja svih studenata koji počinju sa studijem o anksioznim smetnjama, načinu prepoznavanja anksioznih smetnji kod sebe ili kod kolega te mogućim načinima pomoći. Takav vid informiranja moguće je organizirati preko brošura ili javnog predavanja na početku akademske godine.

Od iznimne je koristi i rad sa studentima koji predstavljaju rizičnu skupinu za razvoj anksioznih smetnji. To su studenti prve godine studija, studenti s invaliditetom, studenti s nekim zdravstvenim problemima, studenti koji imaju financijskih problema te oni koji imaju značajnih obiteljskih problema. Njima treba ponuditi grupe potpore, savjetodavni rad, kao i mentorstva studenata s viših godina. Takav oblik skrbi za studente s rizikom za razvoj smetnji treba organizirati na razini fakulteta, a moguća je i organizacija na sveučilišnoj razini osobito za fakultete s malim brojem studenata i resursa.

Jednom kada se student suoči s anksioznim smetnjama koje počnu ometati njegovo akademsko funkcioniranje, potrebno je što prije prepoznati stanje i obratiti se po pomoć. Tko sve može sudjelovati u prepoznavanju smetnji:

1. Svaki **nastavnik** trebao bi poznavati osnove anksioznih smetnji koje se mogu javiti kod njihovih studenata. Na sveučilišnoj ili fakultetskoj razini, nastavničko, ali i nenastavničko osoblje trebalo bi se educirati kako pružiti potporu anksioznim studentima. Cilj edukacije bio bi osvijestiti stigmatizirajuće stavove prema emocionalnim smetnjama i razvijanje empatije prema studentima s tim smetnjama, prepoznavanje osnovnih tegoba koje se kod studenata mogu javiti te mogućnosti djelovanja kada su smetnje prepoznate. Nastavnici bi se trebali educirati oko različitih načina rješavanja nekih problema, od vlastitih mogućnosti djelovanja do upućivanja na druge organizacijske jedinice koje će moći pružiti

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

**Načini pružanja
pomoći i potpore
studentima
s anksioznim
smetnjama**

pomoć studentu.

Što svaki nastavnik može učiniti tijekom svoje nastave ili ispita?

- Tijekom nastave mogu se uočiti studenti koji se teže izražavaju ili izbjegavaju govoriti pred svima. Nastavnik bi trebao otvoreno porazgovarati o anksioznosti koju njegovi studenti u tom trenutku osjećaju, pružiti im potporu i razumijevanje, ali i dalje inzistirati na odgovaranju na pitanja ili sudjelovanju u raspravi. Primjerice, nastavnik treba objasniti da je osjećaj treme pred javni nastup sasvim uobičajen i normalan, da svi u većoj ili manjoj mjeri imamo taj osjećaj, ali da on nikada ne smije biti razlog odustajanja od javnog govora jer na taj način gubimo priliku iskazati svoje mišljenje. Kad se stvori pozitivno okruženje i studenti shvate da je svakoga strah reći nešto pred drugima, tada će s puno manje anksioznosti moći sudjelovati u diskusijama.
- Tijekom izlaganja seminara potrebno je studentima napomenuti kako će sve dobro proći i da na izlaganje seminara gledaju kao na vježbu za budućnost kada će dio njihova posla biti izlaganje ili govorenje pred drugima. Važno je studentu za vrijeme izlaganja olakšati tjeskobu, dati mu pozitivnu povratnu informaciju na izlaganje i uloženi napor i trud te ga ohrabriti za dalje. Ukoliko je anksioznost koju student iskazuje paralizirajuća, obvezno studentu treba priskočiti u pomoć s nekim digresijama ili raspravom za studente dok se izlagač malo ne umiri. Tada studentu treba reći da mu ide jako dobro i da to što ga je strah nije

nikakav problem. Može ga se savjetovati neka samo polako udahne zrak, popije malo vode i nastavi kada je spreman. Nije dobro izlagača pustiti da napusti situaciju, nego mu treba pokazati da se ništa strašno neće dogoditi. Ukoliko unaprijed znate da neki student ima izraziti strah od izlaganja i javnog nastupa, možete mu izaći ususret, odgoditi njegov seminar za kasnije u semestru i prvo ga uputiti u savjetovalište gdje će naučiti bolje kontrolirati svoju anksioznost tijekom izlaganja. Svakako imajte na umu da ga ne poštediti izlaganja.

- Nastavnici mogu raditi na smanjenju tjeskobe kod svojih studenata u ispitnim situacijama. Ukoliko prepoznaju osobu koja ima anksiozne smetnje, trebaju prilagoditi način ispitivanja ili stjecanja određene kompetencije. Ako profesor uoči da je osoba zablokirala na ispitu, treba studenta ohrabriti da se malo odmori, izađe i popije vode i da se nakon toga, kad je spreman, vrati na usmeno odgovaranje. Treba biti na oprezu oko toga da se ne podupire smetnja time da se studentu omogući izbjegavanje zastrašujućih situacija, nego da mu se pomogne stvoriti okruženje u kojem će uspjeti svladati svoj strah.

2. Sam **student** može uočiti svoje smetnje, obratiti se profesoru ukoliko mu se čini da bi na određenom kolegiju zbog toga mogao imati teškoća te se također istovremeno javiti po stručnu pomoć. Istraživanje pokazuje da je 40% studenata spremno javiti se u studentsko savjetovalište kada bi kod sebe prepoznali neke emocionalne smetnje (Jokić-Begić i sur., 2009).

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

3. Drugi **studenti kolege** također mogu pomoći na način da prema uputama iz brošura olakšaju anksiozne smetnje svojim kolegama. Isto tako mogu ohrabriti kolegu da se obrati profesoru, mentoru ili javi po stručnu psihološku pomoć.

Studenti koji imaju anksiozne smetnje trebali bi se što prije javiti po psihološku pomoć. Manji broj fakulteta danas ima organizirana savjetovališta koja pružaju besplatne usluge savjetovanja i kraće psihoterapije. Sveučilište bi trebalo propisati obvezu organiziranja usluga psihološke pomoći za sve fakultete, a za one koji to ne mogu organizirati potrebno ih je povezati s postojećim savjetovalištim drugim fakulteta. Anksiozne smetnje najčešće su smetnje zbog kojih se studenti javljaju po pomoć. Osim individualnog rada sa studentima, potrebno je organizirati i grupne oblike pomoći osobito za probleme učenja i socijalne anksioznosti, a korisno je imati i grupe potpore za probleme u odnosima s drugim ljudima.

Sveučilište i fakulteti trebaju ostvariti suradnju s udrugama i centrima koje organiziraju i pružaju sadržaje važne studentima kao i one važne za rješavanje njihovih teškoća (npr. Hrvatsko psihološko društvo, Hrvatsko udruženje za kognitivno bihevioralne terapije, udruge koje rade s problemima ovisnosti, obiteljski centri...). Također bi trebalo ostvariti suradnju s liječnicima primarne zdravstvene skrbi (osobito u studentskoj poliklinici) i to preko pisanog materijala i brošura kao i suradnjom sa psihijatrijskim centrima i bolnicama.

Tanja Jurin

ANKSIOZNOST

Načini pružanja
pomoći i potpore
studentima
s anksioznim
smetnjama

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA





Ana je iz Splita i studentica je prve godine na Fakultetu elektrotehnike i računarstva u Zagrebu. Živi u studentskom domu i ne slaže se najbolje sa svojom cimericom. Većina njezinih najboljih prijatelja ostala je na studiju u Splitu i Ana se u Zagrebu ne snalazi baš najbolje. Često je sama, puno vremena provodi učeći i rijetko izlazi. Kako se približava vrijeme prvih ispita, Ana sve češće ima dojam da je pogriješila u izboru fakulteta. Ne zna komu bi se obratila za pomoć i čini joj se da svima studij ide lakše nego njoj. Nekoliko dana prije prvih ispita Ana ne može spavati najbolje, teško se koncentrira, ima stalan osjećaj napetosti. Zbog toga primjećuje niz tjelesnih smetnji, znoji se, srce joj jako lupa, kada zamisli situaciju ispita, preplavi je panični strah. Na dan ispita odustala je i osjetila golemo olakšanje. Ali samo nakratko, već kad je čula od kolega sadržaj ispita, shvatila je da je imala dovoljno znanja za prolaz. Ana je izložena većem broju stresora i nema vještine za uspješno suočavanje s njima.

Stres je uobičajeno, svakodnevno iskustvo svakog od nas. Stalno smo mu izloženi, a često slušamo prijatelje i kolege kako govore da su pod stresom. Kada govorimo o studentima, studij je za većinu vrlo stresno razdoblje. Neki podaci govore o tome da 75-80% studenata doživljava umjerene razine stresa tijekom studija, dok je kod 10-12% stres jako izražen (Pierceall i Keim, 2007). Sve je veći broj studenata koji izvještavaju o tome da im je često "dosta svega" (Sax, 2003).

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Važno je da na početku razumijemo što je stres. Kad bismo pitali desetak ljudi da daju svoju definiciju stresa, najvjerojatnije bismo dobili desetak različitih odgovora. Neki bi ljudi opisivali događaje – nešto što se objektivno dogodilo i što je izvan njih, dok bi drugi opisivali psihičko stanje – nešto što je subjektivno i što je u njima.

Dodatne informacije

Stres se definira kao sklop emocionalnih, tjelesnih i ponašajnih reakcija koje se javljaju kad osoba procijeni da joj je neki događaj opasan ili uznemirujući. Izvor stresa ili **stresor** definira se kao događaj ili niz događaja za koje procjenjujemo da ugrožavaju nas ili nama bliske i važne ljude, materijalne vrijednosti i sl. Stresor je zapravo svaki događaj za koji procjenjujemo da može poremetiti našu svakodnevnicu (Arambašić, 2003).

Već nakon ovih definicija jasno je da se u svakodnevnom životu često miješaju pojmovi stresa i stresora. Stres je osobni doživljaj na stresor, odnosno doživljaj nekog događaja. Zbog toga je važno shvatiti da nisu događaji sami po sebi stresni, nego stres izaziva interpretacija tog događaja. Najpoznatiji model stresa i načina suočavanja postavili su Lazarus i Folkman (1984), koji navode da je svjesna procjena pojedinca ključni element u nastanku stresa. Bez procjene pojedinca je li i u kojoj mjeri njegov odnos s okolinom poremećen i

ugrožavajući, nema stresa, ma kakva bila objektivna opasnost iz okoline (Arambašić, 2003). Ovo je prikazano na Slici 1.

Dakle da bi neki događaj postao stresor, potrebno ga je procijeniti prijetećim ili opasnim. Ta procjena uključuje i procjenu važnosti i značenja tog događaja te procjenu mogućnosti djelovanja radi promjene tijeka događaja ili ublažavanja njegovih posljedica.

Postoje neke zajedničke karakteristike stresnih događaja koje se odnose prvenstveno na percepciju događaja, a ne njegove objektivne karakteristike, a to su: kontrolabilnost događaja, njegova prediktivnost i zahtjevnost u odnosu na kapacitete i sposobnosti osobe. Pritom se ljudi razlikuju u procjenama kontrolabilnosti, predvidljivosti i zahtjevnosti istih događaja. Što se događaj percipira manje kontrolabilnim, to je veća vjerojatnost da će se percipirati stresnim. Pritom je važnije vjerovanje u mogućnost kontrole događaja nego stvarna mogućnost kontrole. Tako se najmanje kontrolabilnima smatraju teške bolesti, prometne nesreće i iznenadne smrti bliskih osoba, a više događaji kao što su ispiti ili odnosi s prijateljima. Sljedeća karakteristika događaja koja je važna u procjeni stresnosti je predvidljivost događaja. Događaji čiju je pojavu moguće predvidjeti najčešće se percipiraju manje stresnima. Stručnjaci smatraju da je razlog tomu mogućnost svojevrse pripreme za događaj, koliko god on neugodan bio (Brougham, Zail, Mendoza i Miller, 2009). Neki se događaji percipiraju kontrolabilnim i predvidljivim,

ali oni su i dalje vrlo stresni. Radi se o događajima koji dovode do ruba osobnih mogućnosti i dovode u pitanje sliku o sebi. Ispitni rokovi spadaju među takve događaje. U tom razdoblju većina studenata uči više od 12 sati na dan i to može biti tjelesno i psihički vrlo iscrpljujuće. Nekim studentima posebno su stresni sami ispiti jer dovode u pitanje njihove sposobnosti i odabir studija. Postoje među studentima i oni kojima takvi događaji nisu nimalo stresni jer ih doživljavaju kao izazov i mogućnost dokazivanja.

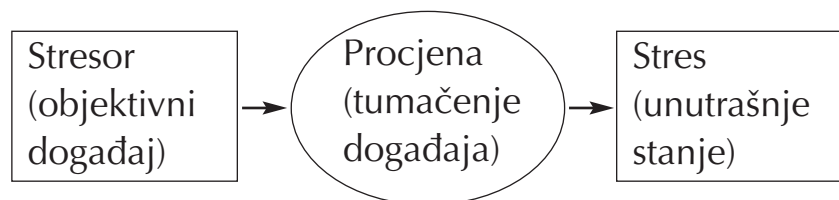
Sve dosad opisano odnosi se na to kako vanjski događaji mogu biti potencijalni stresori. Međutim stres mogu izazvati i neki psihički procesi i konflikti koji se javljaju kad je potrebno izabrati između dvije ili više opcija. Veliki koncert koji se odvija za vrijeme ispitnih rokova ili dvije ponude za posao mogu izazvati stres jer odabir jednog znači gubitak drugog i sam proces odlučivanja može biti stresan.

Kako biste dodatno razumjeli važnost individualne procjene u stresnosti pojedinog događaja, zamislite situaciju u kojoj profesor na predavanjima studentima za sljedeći susret da poseban zadatak koji mogu, ali ne moraju obaviti i koji će nositi

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

Izvor stresa



Slika 1. Pojednostavljeni model stresa Lazarusa i Folkmana (1984)

dodatne bodove. Kod većine studenata to će izazvati negodovanje jer taj zadatak nisu planirali, a važno im je dobiti dodatne bodove i nisu sigurni gdje će pronaći vremena za njega. Nekolicina studenata posebno će burno reagirati; to su oni kojima je ocjena iznimno važna i kojima je važno svaki zadatak obaviti izvrsno. Za određeni dio studenata to neće predstavljati nikakav stresor – nije im važna ocjena, nego samo polaganje ispita i odmah odluče da se uopće neće upuštati u pokušaj izvršenja tog zadatka. Za slijepog studenta dodatni izvor stresa može predstavljati činjenica da nekog od svojih kolega ili prijatelja treba zamoliti da mu pomogne oko literature za taj zadatak, a prema reakcijama kolega zaključuje da nitko nema vremena.

Dakle za isti događaj – zadavanje posebnog zadatka (događaj koji je nepredvidljiv, ali kontrolabilan), reakcije studenata vrlo su različite i vrlo individualne, a uvjetovane su procjenom koliko im je važno izvršenje tog zadatka, koliki trud od njih to zahtijeva i imaju li oni u tom trenutku kapacitet za njegovo izvršenje.

Izvori stresa

Izvor stresa su svi oni događaji za koje se procjenjuje da ugrožavaju osobu ili njoj bliske i važne ljude ili koji zahtijevaju značajnu prilagodbu. Lazarus i Folkman (1984) spominju četiri tipa stresora (izvora stresa). To su:

- Akutni, vremenski ograničeni stresori (npr. ispit, traženje posla, čekanje operacije i sl.).
- Nizovi stresora ili događaja koji se pojavljuju tijekom dužeg vremenskog razdoblja kao posljedica nekog početnog događaja kako što je gubitak posla, rastava ili smrt bliske osobe. Radi se o događajima, pozitivnim i negativnim, koji predstavljaju veliku promjenu za pojedinca i ujedno najveći izazov u smislu suočavanja i prilagodbe na nove životne okolnosti.
- Kronični isprekidani stresori, poput konfliktnih odnosa s članovima šire obitelji ili sa susjedima, seksualne teškoće i slično, koje se mogu pojaviti jedanput na dan, jedanput na tjedan, jedanput na mjesec.
- Kronični stresori, kao što su trajni invaliditet, roditeljsko neslaganje ili kroničan stres na poslu, koji mogu, ali i ne moraju biti izazvani nekim pojedinačnim događajem, a traju dugo vremena.

Promatrajući gore navedenu podjelu razlikuju se dvije osnovne vrste stresa, akutni odnosno trenutni, te kronični odnosno dugotrajni stres. Akutni stres može biti jednokratni događaj do čije pojave dolazi brzo, ali isto tako brzo i nestaje. Utjecaj akutnog stresa može trajati od nekoliko minuta i sati, pa do nekoliko dana ili tjedana. Primjerice, akutni stres može se javiti nakon pada na ispitu ili svađe s bliskom osobom. Kronični stres može biti uzrokovan konstantnim nizom stresnih događaja ili nekom dugotrajnom situacijom. U ovu kategoriju spada stres uzrokovan teškim poslovnim okruženjem, brigom za osobu s nekim kroničnim oboljenjem ili stanjem usamljenosti.

Izvori stresa u akademskom okruženju

U akademskom okruženju ističe se nekoliko različitih potencijalnih izvora stresa. Studenti mogu biti pod pritiskom ispunjavanja akademskih zahtjeva, prilagodbe na novu životnu sredinu ili razvijanja novih prijateljstava (Amutia i Smitha, 2008). Studenti s invaliditetom mogu biti suočeni s dodatnim izvorima stresa kao što su prostorne prepreke, neprilagođenost nastavnih materijala njihovim teškoćama ili zabrinutost hoće li i kako njihov invaliditet utjecati na stvaranje novih prijateljstava. Misra, McKean, West, i Russo (2000) utvrdili su da su stresnim reakcijama posebno skloni studenti prve godine studija te više studentice u odnosu na studente. Većina bruća se, kao i Ana iz primjera s početka, treba prilagoditi samostalnom životu izvan mjesta prebivališta, održati visoku razinu akademskog postignuća i prilagoditi se novoj društvenoj sredini. Prijelaz na fakultet često uključuje smanjene kontakte s osobama koje su dotada predstavljale socijalnu potporu, npr. s prijateljima iz srednje škole ili članovima obitelji, a čija prisutnost može ublažiti posljedice stresa (Dyson i Renk, 2006). Studentsko razdoblje predstavlja razdoblje stvaranja novog sustava socijalne potpore i taj proces može sam po sebi biti stresan. Istraživanja su pokazala da resursi koji inače mogu poslužiti za smanjenje stresa, npr. druženje s vršnjacima, tijekom studija mogu povećati osjećaj stresa (Dyson i Renk, 2006). Svim studentima posebno su stresna razdoblja kraja semestra i ispitnih rokova kada su akademski zahtjevi visoki. Kontinuirana procjena koja je jedna od osobitosti Bolonjskog procesa, kao što su tjedni

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

Uvod

Traumatski
događaji



zadaci i seminari, stavlja pred studente posebne zahtjeve koji su mnogima stresni. Važno je ponovno naglasiti da sve navedene situacije ne izazivaju stres same po sebi. Stres je rezultat interakcije između stresora i individualne percepcije i reakcije na njih.

Dodatne informacije



Zapamtite: Događaji sami po sebi nisu stresni. Ono što pojedini događaj čini stresnim je način na koji tumačimo taj događaj i reagiramo na njega. Ljudi se u velikoj mjeri razlikuju prema tome koje događaje doživljavaju stresnima i na koji način reagiraju na njih.

Osim ovih specifičnih događaja vezanih uz akademsko okruženje, većinu studenata muče i svakodnevni, više ili manje uobičajeni problemi. Kašnjenje tramvaja, financijski problemi i redovi u studentskim kantinama spadaju u kategoriju **dnevnih neugoda** kao i npr. prometna gužva, nedovoljno sna i sl. Takvi događaji, iako se ne čine ozbiljnima i najčešće ne izazivaju intenzivne stresne reakcije, javljaju se svakodnevno te mogu, zbog kumulativnog efekta, dovesti do slabljenja imunološkog sustava i povećane ranjivosti za pojavu neke tjelesne ili psihičke bolesti.

Poseban izvor stresa za osobe s invaliditetom može biti i stigmatizacija. Ona uključuje prepoznavanje

različitosti na temelju neke oznake (npr. sljepoće) i obezvređivanje osobe koja je nositelj te oznake. Većina potencijalno stigmatizirajućih stanja (npr. bilo koji oblik invaliditeta) dovodi do socijalnog izbjegavanja ili odbacivanja i na taj način prijete psihičkom zdravlju nositelja stigme (Green, 2009). Svakodnevno susretanje sa stereotipima okoline o osobama s invaliditetom (da su te osobe pasivne, nesamostalne, manje sposobne i “teške i komplicirane”) predstavlja trajan i nekontrolabilan izvor stresa. Pritom je važno naglasiti da se radi o netočnim, pojednostavljenim generalizacijama koje u potpunosti zanemaruju individualne razlike među osobama s invaliditetom.

Traumatski događaji

Za razliku od stresnih događaja, koji se javljaju svakodnevno i svim ljudima, traumatski su događaji rijetki i ne događaju se svima. Osim toga, kognitivna procjena ima, kao što je već navedeno, važnu ulogu u doživljaju stresa, što kod traume nije slučaj. Sadržaj i težina traumatskih događaja takvi su da pogađaju sve ljude bez obzira na kognitivnu procjenu te situacije. Traumatski događaj definira se kao događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan svim ljudima (Arambašić, 1996). To znači da se radi o događaju koji je prema svom intenzitetu toliko snažan da neizbježno dovodi do reakcija kod svih ljudi. To su događaji koji uključuju borbu, nasilje,

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

Traumatski
događaji

Reakcije
na stresne
i traumatske
događaje

mučenje, prirodne katastrofe, teške prometne nesreće i sl. Oni se ne moraju nužno dogoditi samoj osobi da bi se smatrali traumatskima, nego činjenica da se tako nešto dogodilo nekome bližnjem ili da je osoba bila svjedokom takvih događaja može i kod nje izazvati traumatske reakcije. Zajedničko je obilježje svim traumatskim događajima to da se javljaju neočekivano, iznenada i da kod svih ljudi izazivaju intenzivan strah, osjećaj bespomoćnosti i tjeskobe.

Uspoređujući definicije stresnog i traumatskog događaja jasno se uočava njihova razlika. Traumatski događaj zbog svog intenziteta i vrste događaja dovodi do patnje većine ljudi, neovisno o tome u kakvom su oni psihofizičkom stanju bili prije događaja i neovisno o raspoloživim načinima suočavanja. Naglasak je na **intenzitetu** samog događaja, a ne na čimbenicima koji ljude čine osjetljivima na stres. Reakcije na traumatsko iskustvo smatraju se **neizbježnim i univerzalnim**. To znači da je opći oblik traumatskih reakcija sličan za sve ljude. Izražavanje specifičnih simptoma i sadržaji reakcije mogu biti uvjetovani starošću pojedinca, prirodom događaja i njegovim značenjem za pojedinca, ali same su reakcije vrlo slične. Traumatski su događaji iznimno teški za pojedinca i u tolikoj ga mjeri izbace iz ravnoteže da im je poslije teško vratiti je. A kada se ravnoteža i uspije vratiti, ona je najčešće drukčija od one prije traumatskog događaja.

Reakcije na stresne i traumatske događaje

Jednom kad je osoba suočena sa stresorom, javlja se stresna reakcija koja je vrlo slična kod svih ljudi.

Na stresor tijelo reagira aktivacijom složene unutarnje reakcije, kojom se bez obzira na izvor prijetnje, odnosno stresor, automatski priprema za nužnu akciju. Ta se reakcija zove **bori-se-ili-bježi** (eng. "fight-flight") reakcija – svi sustavi organizma mobiliziraju se za bijeg ili borbu. Ona izaziva cijeli niz fizioloških, emocionalnih i ponašajnih promjena koje imaju adaptivnu funkciju. S obzirom na to da je tijelu za tu reakciju vrlo brzo potrebna energija, jetra oslobađaju veću količinu glukoze potrebne za rad mišića, a oslobađaju se i hormoni koji stimuliraju pretvaranje masti i proteina u šećer. Ubrzava se metabolizam kao priprema za povećanu potrošnju energije. Srce brže kuca, pojačava se znojenje, izlučuje se endorfin (prirodni ublaživač boli), krvne se žile sužavaju i krv se preusmjerava s površine kože i tako se smanjuje gubitak krvi u slučaju ozljede, a mišići se napinju. U isto vrijeme, neke manje važne aktivnosti, kao što je probava, usporavaju se. Organizam u tim trenucima na prijetnju odgovara izlučivanjem hormona stresa koji tijelo stavljaju u stanje uzbune i spremnost za akciju. Sve to značajno poboljšava mogućnost preživljavanja u po život opasnim, stresnim situacijama. Tada smo spremni brže trčati ili pružiti snažniji otpor. Tijelo ostaje u takvom stanju sve dok mozak ne pošalje signal da je prijeteća situacija prošla, čime se prekida

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

**Reakcije
na stresne
i traumatske
događaje**

proizvodnja neurokemijskih tvari koje su uzrokovale tjelesnu reakciju. Potrebno je pola sata do sat vremena da bi se organizam smirio. Ova vrsta reakcije može uzrokovati probleme ako se tijelo ne oporavi od stresne situacije. Naime može se dogoditi da mozak ne pošalje signal da je opasnost prošla ili se pak možete tijekom jednog dana naći u toliko stresnih situacija da je tijelo cijelo vrijeme u stanju stresa (Fink, 2007).

Opisana tjelesna reakcija “bori-se-ili-bježi” korisna je i pomaže u suočavanju s opasnostima koje zahtijevaju trenutačnu akciju, ali nije jako adaptivna u rješavanju velikog broja svakodnevnih stresnih situacija. U situacijama kada je akcija nemoguća ili kada je stresor dugotrajno prisutan i treba se riješiti kroz neko duže vrijeme, opisana povećana tjelesna pobuđenost može biti štetna – pokušaji tijela da se prilagodi stalnoj prisutnosti stresora može iscrpiti tjelesne resurse i učiniti osobu podložnijom bolestima. Kroničan stres može dovesti do pojave kroničnih bolesti kao što su bolesti probavnog, krvožilnog i ostalih tjelesnih sustava. On također može oslabiti naš imunološki sustav smanjujući sposobnost tijela da se samostalno bori s bakterijama i virusima. Istraživanja pokazuju da tijekom ispitnih rokova studenti imaju niže razine antitijela u krvi koja su zadužena za borbu protiv respiratornih infekcija (Fink, 2007).

Osim opisanih tjelesnih simptoma stresa, znakovi i simptomi koji se javljaju kada smo suočeni sa stresom mogu biti i emocionalni, kognitivni te ponašajni (Tablica 1).

Emocionalne reakcije na stresni događaj mogu varirati od uzbuđenosti (kad je događaj zahtjevan, ali nije prijeteći) do uobičajenih reakcija tjeskobe, ljutnje, obeshrabrenosti i depresije. Pored emocionalnih reakcija, u stresnim se situacijama javljaju i određene kognitivne smetnje. Teško se koncentrirati i organizirati misli, osobu je lako omesti u obavljanju zadatka i kao rezultat toga ishod je često lošiji od očekivanog. Visoka razina emocionalne uzbuđenosti može interferirati s misaonim tokom. Što su izraženije stresne reakcije, to je veća vjerojatnost pojave kognitivnih smetnji koje mogu biti rezultat ometajućih misli koje se javljaju kad smo suočeni sa stresorom. Tada osoba razmišlja o potencijalnim koracima i akcijama, brine se o posljedicama ili se može okrivljavati jer nije bolje riješila situaciju.

Tablica 1. Uobičajene reakcije na stres

Emocionalne reakcije	Tjelesne reakcije	Kognitivne reakcije	Ponašajne reakcije
<ul style="list-style-type: none"> • tjeskoba • nemir • razdražljivost • krivnja • tuga • ravnodušnost • pretjerana osjetljivost • česte promjene raspoloženja 	<ul style="list-style-type: none"> • znojenje • lupanje srca • bolovi u želucu • nesanica • promjena tjelesne težine • glavobolje • probavne smetnje • umor 	<ul style="list-style-type: none"> • samokritičnost • rastresenost • slaba koncentracija • usporeno mišljenje 	<ul style="list-style-type: none"> • plakanje • agresivnost • povlačenje u sebe • pretjerana ovisnost o drugima • povećana konzumacija kave, alkohola i sl.

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

**Reakcije
na stresne
i traumatske
događaje**

**Suočavanje
sa stresnim
događajima**

Reakcije na traumatski događaj donekle su različite i mogu se javljati već tijekom ili neposredno nakon događaja ili čak nekoliko dana, tjedana ili mjeseci poslije i tada govorimo o posttraumatskim stresnim reakcijama. Najčešće su reakcije pretjeran strah, tuga, tjeskoba, ljutnja, bolovi u trbuhu ili glavobolje, smanjenje koncentracije, sjećanja ili slike događaja koje se javljaju iznenadno, iritabilnost, agresivnost, socijalna izolacija. Osim toga, nakon tako teškog događaja kod osoba se javljaju promjene u stavovima, vjerovanjima te očekivanjima od sebe, svijeta i budućnosti. Ono što je iznimno važno kod ovih događaja je da su sve reakcije koje se javljaju uobičajene, odnosno normalne reakcije u nenormalnoj situaciji, da mogu biti vrlo različitog trajanja (od nekoliko tjedana, ali i nekoliko mjeseci) te da ne ovise o spolu, dobi ili psihofizičkom stanju osobe.

Iz svega navedenog vidljivo je da se reakcije ljudi nakon stresnih i traumatskih događaja razlikuju, stoga se razlikuju i uobičajeni načini pružanja pomoći. Pogrešno je pretpostaviti da je nakon svakog stresnog događaja ljudima nužno potrebna pomoć. Svi imamo razvijene načine suočavanja sa stresom i pomoć tražimo tek u trenucima kad vidimo da nam uobičajeni načini suočavanja ne pomažu. Nakon traumatskog događaja, iako se većina ljudi oporavi bez stručne pomoći, potrebno je nuditi stručnu pomoć. Jednomu dijelu njih ona će ubrzati proces oporavka, no jednom dijelu ljudi oporavak bez nje ne bi bio moguć.

Suočavanje sa stresnim događajima

Zamislite da idete na razgovor za posao. Znete da se na taj natječaj prijavilo još 20 ljudi. Od nekih ste poznatih čuli da je osoba koja vodi intervju jako hladna. Ono što vi možete učiniti je zaključiti da je to vjerojatno njihova percepcija i da možda ta osoba nije uopće loša i odlučiti da nećete donositi nikakve preuranjene zaključke, nego da ćete potpuno smireni otići na razgovor i dati sve od sebe. Druga stvar koju možete učiniti je potpuno se prestrašiti i zašutjeti te dopustiti da to djeluje na vas i potpuno zablokirati na razgovoru.

Budući da je stresne situacije u svakodnevnom životu nemoguće izbjeći, važno je pronaći što efikasnije načine suočavanja sa stresom, odnosno ublažavati ili sprečavati negativne stresne reakcije koje iz njih proizlaze. Svi ljudi, kao što je već navedeno, imaju razvijene načine suočavanja s takvim situacijama i najčešće im nije potrebna stručna pomoć. Suočavanje sa stresom odnosi se na pokušaje da se na kognitivnom, emocionalnom i/ili ponašajnom planu svladaju, podnesu ili umanje zahtjevi koje određena situacija postavlja. Neke događaje, odnosno situacije, moguće je spriječiti, nekima izmijeniti tijek, a neki su događaji potpuno izvan naše kontrole. S obzirom na opći cilj koji se želi postići, načini suočavanja sa stresom mogu se podijeliti u tri skupine:

1. strategije usmjerene na problem s pomoću kojih se nastoji promijeniti stresor
2. strategije usmjerene na emocije s pomoću kojih

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

se nastoji prihvatiti situacija takva kakva jest i promatrati je u malo boljem svjetlu nego na početku

3. strategije izbjegavanja s pomoću kojih se nastoje izbjeći stresne situacije i događaje što je više moguće – izbjegavanje osobe s kojom se obično dolazi u sukob, odlaganje ispita i sl.

Suočavanje usmjereno na problem koji uzrokuje stres način je nošenja sa stresom kod kojeg se mijenja okolina i situacija u kojoj se osoba nalazi. Ono uključuje jasnije sagledavanje problema, stvaranje alternativnih rješenja, analizu prednosti i nedostataka pojedinih rješenja te odabir jednog od rješenja. Suočavanje usmjereno na problem može biti usmjereno i na promjenu same osobe, u smislu smanjivanja očekivanja, pronalaženja drugih načina nagrađivanja i učenje novih vještina. Ovaj je pristup djelotvoran ukoliko postoji mogućnost utjecaja u toj situaciji. Npr. student koji je suočen s mogućnošću pada na ispitu koji je preduvjet za nekoliko ispita s viših godina može otići na konzultacije kod profesora, napraviti raspored zadataka koji bi mu olakšao polaganje ispita ili može otići na instrukcije.

Ukoliko nemamo utjecaja na stresnu situaciju, možemo poboljšati način na koji vidimo tu situaciju i kako se zbog toga osjećamo. To znači da ako je izvor teškoća na poslu, a ostajemo na poslu nakon radnog vremena (jer se to očekuje kako bismo zadržali posao) jedino što možemo napraviti je pitati se što učiniti da nas to toliko ne pogada. Taj način suočavanja naziva se suočavanje usmjereno

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

**Suočavanje
sa stresnim
događajima**

na emocije i ima za cilj lakše podnošenje emocionalnog uzbuđenja izazvanog stresnom situacijom. Koristeći ove strategije moguće je privremeno skrenuti misli s problema (“ovo nije vrijedno nerviranja”) ili smanjiti uznemirenost promjenom načina gledanja na problem (“ovo mi prijateljstvo ionako nije toliko važno”). Pristup usmjeren na emocije može se činiti manje privlačan od prethodno navedenog pristupa zato što izvor stresa ostaje nepromijenjen, no i dalje predstavlja koristan način nošenja sa stresom.

Ljudi u stresnim situacijama najčešće koriste oba načina suočavanja, no koji će od njih prevladati ovisi o osobi, samom događaju i kognitivnoj procjeni situacije (Strongman, 2006). Čitajući o strategijama suočavanja nameće se pitanje jesu li neki načini suočavanja djelotvorniji od drugih. Na to pitanje nije moguće dati jednostavan odgovor i on ovisi o velikom broju čimbenika – što je kriterij uspješnosti određene strategije, na kojoj se razini funkcioniranja uspješnost procjenjuje – psihološkoj, fiziološkoj ili ponašajnoj, te o samom pojedincu i stresnoj situaciji u kojoj se našao.

Popuštanje u svađi s partnerom katkada može biti dobar način nošenja sa situacijom, međutim katkada bi se bolji rezultati postigli nepopuštanjem i borbom za vlastito mišljenje. Zbog toga je važno istaknuti temeljna pravila o kojima treba voditi računa pri procjeni uspješnosti suočavanja:

1. nijedan način suočavanja sam po sebi nije “loš” ni “dobar”
2. uspješnost suočavanja ima smisla procjenjivati jedino u odnosu na konkretnu situaciju

3. nužno je razmotriti kako je pojedina strategija suočavanja prilagođena istodobno pojedincu i situaciji (Lazarus i Folkman, 1984)

Istraživanja pokazuju da je suočavanje usmjereno na emocije obično korisnije u početnoj fazi stresnog događaja, dok su strategije usmjerene na problem korisnije u kasnijim fazama (Suls i Fletcher, 1985). Kada vanjske okolnosti nisu podložne kontroli, prednost ima suočavanje usmjereno na emocije s pomoću kojeg se problem zanemaruje, umanjuje ili naprosto prihvaća i podnosi takav kakav jest. Takav je način suočavanja štetan kad pojedinca sprečava u korištenju nužnih, na problem usmjerenih strategija. Uspoređujući izbjegavanje i izravno suočavanje s problemom, rezultati dosadašnjih istraživanja pokazali su da je prvi način suočavanja korisniji u situacijama koje traju kratko, dok kod kroničnih stresnih situacija više pomaže izravno suočavanje.

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

**Suočavanje
sa stresnim
događajima**

**Preporuke
za svladavanje
stresa**

Preporuke za svladavanje stresa

Stres je kod studenata povezan s različitim negativnim ishodima, uključujući učinke na opću i zdravstvenu kvalitetu života. Ukoliko suočavanje sa stresom nije učinkovito, kao rezultat mogu se javiti osjećaj osamljenosti i tjeskobe, nesanica i prekomjerne brige (Amutio i Smith, 2008). Istraživanja su jasno pokazala i da je doživljaj stresa povezan sa smanjenom akademskom uspješnošću studenata (Pierceall i Keim,

2007). Stoga je važno problemu stresa pristupiti s nekoliko razina: razine studenta, razine nastavnika i mentora koji su u neposrednom kontaktu sa studentima te razine sveučilišta i fakulteta. Nemoguće je, ali i nepotrebno, napraviti okruženje u kojem će određena razina stresa potpuno izostati. Umjerene razine stresa motivirajuće su i potiču studente na akciju i djelovanje, ali važno je izbjeći nepotrebne izvore stresa.

Prilagodba brucoša na studij uvijek će biti stresna, no fakulteti mogu učiniti korake potrebne za ublažavanje stresa. Priprema brošura za brucoše, uključivanje individualnih mentora i poticanje potpore student studentu mogu ublažiti posljedice stresa u prvim mjesecima dolaska na fakultet.

Ispunjavanje akademskih obveza tijekom semestra i ispitnih rokova može se kod studenata povećati jasnim navođenjem svih obveza već na početku semestra s točno određenim terminima za predaju pojedinih zadataka i ispita. Na taj se način studentima omogućuje da na vrijeme organiziraju svoje vrijeme i planiraju izvršenje zadataka.

Istraživanja pokazuju da nastavnici i mentori mogu prepoznati znakove stresa kod studenta i mogu ih razumjeti. Ukoliko prepoznate da se student neuspješno nosi sa zahtjevima studija i suočava s visokim razinama stresa, uputite ga da se obrati savjetovališnim službama za stručnu pomoć.

Savjetovališne službe trebale bi organizirati radionice usmjerene na razvijanje strategija

prepoznavanja i nošenja sa stresom, organizaciju vremena i zadataka i razvoja socijalnih vještina. Brucošima je potrebno ponuditi potporu u prilagodbi na studij organiziranjem radionica i dijeljenjem informativnih letaka. Studentima kod kojih stres izaziva ozbiljnije psihičke smetnje u smislu anksioznosti i depresivnosti potrebno je pružiti mogućnost individualnog savjetovanja.

Nekoliko korisnih savjeta za kraj



Nakon čitanja cijelog poglavlja važno je podsjetiti se da svatko ima svoje strategije nošenja sa stresom i da nijedna strategija nije sama po sebi učinkovita. Uspješno nošenje sa stresom uključuje korištenje sljedećih strategija:

1. Planiranje aktivnosti

Aдекватna organizacija vremena i zadataka olakšava planiranje dnevnih i tjednih obveza i sprečava pojavu stresa uzrokovanog obavljanjem zadataka u posljednji trenutak. Studenti često odgađaju početak učenja i ispunjavanja obveza i pokušavaju napraviti puno stvari u kratkome vremenu. Ti pokušaji najčešće rezultiraju stresom i da bi se to izbjeglo, potrebno je poticati studente da organiziraju vrijeme i zadatke.

Važno je kod studenata prepoznati izaziva li stres neki zadatak koji je pretežak ili nejasan (pa to zahtijeva dodatnu pomoć od nastavnika) ili potreba da sve obavlja u posljednji trenutak (pa se studenta može savjetovati o važnosti

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

Preporuke
za svladavanje
stresa

Nekoliko korisnih
savjeta za kraj



pravovremene organizacije vremena i uputiti da poradi na tim vještinama).

2. Briga o tjelesnom zdravlju

Tjelesno zdravlje ima značajnu ulogu u smanjenju ili povećanju razine stresa. Narušeno tjelesno zdravlje može pojačati učinke stresa. Stoga je važno redovito vježbati, koristiti tehnike relaksacije te imati uredne navike spavanja i hranjenja. Studenti su skloni zanemarivanju ovih aspekata, posebno u vrijeme ispitnih rokova, kada neki (ne)uspjeh na ispitu može biti posljedica potpune iscrpljenosti i neispavanosti.

3. Uživajte u životu

Važno je napraviti dobru ravnotežu između obveza koje imamo i slobodnog vremena. Provođenje vremena s prijateljima i članovima obitelji pomaže u nošenju sa stresom i može povećati samopoštovanje. Svaki dan trebalo bi si priuštiti neku ugodnu i opuštajuću aktivnost, kao što su npr. vožnja biciklom, šetnja, odlazak u kino ili kazalište. Studenti često imaju osjećaj krivnje ukoliko si tijekom ispitnih rokova priušte neku od gore navedenih aktivnosti. Važno je među njima poticati atmosferu u kojoj zadovoljstvo životom i uspjeh proizlaze iz kombiniranja obveza i opuštanja. Tijekom ispitnih rokova vrijeme opuštanja pomaže tijelu i mozgu da se opusti i oporavi od napora, ali istovremeno može biti nagrada za uloženi trud u učenje prije toga.

Ukoliko smo pod stresom, manja je vjerojatnost da ćemo uspješno obaviti zadatke. Vrlo je važno kod sebe pratiti i znati prepoznati znakove stresa jer tek

kad ih primijetimo, postajemo svjesni da smo pod stresom i možemo učiniti nešto u vezi s time. Osim toga, vrlo je važno znati prepoznati znakove stresa i kod drugih ljudi jer ćemo ih tada moći bolje razumjeti, bolje ćemo reagirati i komunicirati s njima. Kao nastavnici susrećemo se sa studentima tijekom cijele godine, što nam daje mogućnost da pratimo i prepoznamo promjene izazvane stresom tijekom ispitnih rokova, a često smo i sami izvor stresa za studente. Važno je da budemo osjetljivi na simptome stresa kod studenata te da budemo svjesni da je njihov (ne)uspjeh, posebno ako nije u skladu s očekivanjima stvorenima na temelju zalaganja tijekom semestra, vjerojatno jednim dijelom uzrokovan stresom i strategijama suočavanja koje imaju. Kao nastavnici imamo mogućnost prepoznati takve studente i uputiti ih da potraže pomoć jer na taj način možemo prevenirati pojavu ozbiljnijih psihičkih ili tjelesnih smetnji.

Život se sastoji od loših i dobrih događaja. Psihičko zdravlje uključuje svijest o tome da imamo kapacitet i dobre strategije suočavanja s lošim događajima, koje nam omogućavaju rješavanje problema i uživanje u dobrim vremenima.

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

Nekoliko korisnih
savjeta za kraj





Šest mitova o stresu

U literaturi se spominje šest mitova o stresu. Upoznavanje s njima i razumijevanje njihove netočnosti može pomoći u boljem razumijevanju naših problema i njihovu rješavanju.

1. STRES JE JEDNAK KOD SVIH LJUDI

Ovaj mit potpuno je netočan. Stres je različit za svakog od nas. Ono što je stresno za jednu osobu, ne mora biti za drugu i svatko reagira na stres potpuno drukčijim načinom.

2. STRES JE UVIJEK NEŠTO LOŠE ZA POJEDINCA

Prema ovoj tvrdnji život bez stresa trebao bi predstavljati sretan i zdrav život. To je netočno. Stres je za pojedinca ono što je napetost za violinske žice: slaba napetost i glazba je dosadna i škripava, a uz previše napetosti žice pucaju. Stresna reakcija je korisna, priprema tijelo na akciju i djelovanje i to je pozitivno. Ono što može biti nepovoljno je dugotrajan stres s kojim se ne znamo nositi. Suočavanje sa stresom ono je što nas potiče i čini sretnima, a loše suočavanje ili nesuočavanje dovodi do negativnih posljedica.

3. STRES JE SVUGDJE OKO NAS I NE MOŽEMO PODUZETI NIŠTA OKO TOGA DA GA IZGJEGNEMO

Ova tvrdnja nije u potpunosti istinita. Potrebno je planirati život tako da stres ne ovlada njime. Efikasno planiranje uključuje određivanje prioriteta, rad na lakim problemima i onda prelazak na sve teže i teže. Kada se loše

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

suočavamo sa stresom, vrlo je teško odrediti prioritete te imamo osjećaj da je sve jednako teško i nerješivo.

4. NAJPOPULARNIJE TEHNIKE ZA UKLANJANJE STRESA SU I NAJDJELOTVORNIJE

I ova je tvrdnja pogrešna. Nema univerzalno korisne tehnike za smanjenje stresa. Svi smo mi različiti, naši su životi različiti, situacije su različite i reakcije na njih su različite. Program krojen prema individualnim potrebama najefikasniji je.

5. AKO NEMA SIMPTOMA, NEMA NI STRESA

Odsutnost simptoma ne znači i odsutnost stresa. Zapravo potiskivanje simptoma lijekovima može dovesti do toga da ne osjećamo signale koje nam tijelo šalje i koji upozoravaju da je vrijeme za odmor i da smo iscrpljeni.

6. SAMO TEŠKI SIMPTOMI STRESA ZAHTIJEVAJU PAŽNJU

Ovaj mit smatra da blaže simptome, kao što su glavobolja ili mučnina, ne treba shvaćati ozbiljno. Ali to su zapravo rani znakovi da nam život izmiče kontroli i da trebamo promjene i efikasnije načine suočavanja.

Anita Lauri Korajlija

STRES I TRAUMA

Nekoliko korisnih
savjeta za kraj



Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST



Za mnoge studente pripreme za studij ispunjene su brojnim očekivanjima, uzbuđenjem i entuzijazmom. Neki od njih imaju idealiziranu sliku studentskog života, očekujući da će im pružiti više osobnog, intelektualnog i socijalnog razvoja nego što je to realno ostvarivo. Također od sebe očekuju da će se moći bez teškoća i puno truda nositi sa zadacima i obvezama koje ih čekaju na studiju. No uz brojne pozitivne strane studentskog života studij nosi i brojne izazove koje mlada osoba treba prevladati. Promjena mjesta boravka, odvajanje od obitelji, potpuno novo socijalno okruženje, obveze koje donosi studiranje... Studentski život pun je mogućnosti za rast, razvoj, sazrijevanje, ali i za posustajanje, suočavanje s vlastitim slabostima, bespomoćnosti, strahovima i depresivnosti.

Što je depresivnost?

- Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO) depresija je trenutno četvrti najveći svjetski problem, a 2020. bit će drugi.
- Istraživanja u SAD-u pokazuju da udio depresivnih osoba u populaciji značajno raste: među rođenima do 1905. godine bilo je 1% depresivnih, kod osoba rođenih nakon 1955. bilo je 6%, a od 90-ih godina oko 20-25% odraslih osoba i čak 10-15% ima depresivne smetnje.



Depresivnost je danas univerzalno i sve učestalije životno iskustvo, tako da se često kaže da je prošlo stoljeće bilo doba strahovanja, tjeskobe i strepnje, a da je ovo stoljeće doba depresivnosti i melankolije. Procjenjuje se da oko 20-25% odraslih osoba u općoj populaciji ima značajno izražene simptome depresije.

Neke opće značajke depresivnosti:

- Simptomi depresivnosti mogu se javiti u bilo kojoj dobi.
- Depresivnost se može javiti u rasponu od blage tuge do teškoga depresivnog poremećaja.
- Simptomi depresivnosti mogu se smanjiti, ali se također mogu ponovno javljati u težem i neugodnijem obliku.
- Simptomi depresivnosti i depresivni poremećaji mogu trajati od nekoliko dana do nekoliko godina.
- Simptomi depresivnosti mogu se javiti samostalno ili istovremeno sa simptomima drugih poremećaja.
- Simptomi depresivnosti mogu se javiti kao reakcija na neki stresni događaj, ali mogu se javiti i bez nekog vanjskog povoda.
- Simptomi depresivnosti mogu biti rizični faktor za neke druge poremećaje.

Depresivnost se manifestira kroz velik broj simptoma: promjenu raspoloženja, gubitak interesa i anhedoniju (nemogućnost uživanja u životu), umor i slabljenje životne energije, osjećaje

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Što je
depresivnost?



bezvrijednosti i krivnje, teškoće u koncentraciji i donošenju odluka. Na tjelesnom planu ove promjene prati poremećaj apetita, spavanja i psihomotoričke organizacije.

U težim oblicima depresije značajno je promijenjeno ponašanje te način razmišljanja i poimanja sebe i svijeta oko sebe. U službenim klasifikacijskim sustavima (poput DSM-IV, 1996) depresivnost se opisuje kroz devet glavnih skupina simptoma koji su navedeni u nastavku.

Dodatne informacije



Osnovni simptomi depresivnosti

1. Kod osobe prevladava depresivno raspoloženje veći dio dana, gotovo svaki dan. Osoba izjavljuje da se osjeća isprazno ili žalosno, ali i drugi primjećuju da izgleda žalosno.
2. Osoba više ne uživa u aktivnostima i hobijima koji su je prije veselili. Te aktivnosti počinje izbjegavati, pravdati svoj izostanak drugim obvezama ili pak i dalje sudjeluje u njima, ali se primjećuje da to radi preko volje i da joj više ne čine ugodu.
3. Osoba je promijenila navike hranjenja; u kratkome vremenskom periodu izgubila je ili dobila na težini.
4. Osoba ima problema sa spavanjem: nesanicu ili pretjerano spavanje.
5. Osoba opisuje nemir koji osjeća "iznutra" ili kaže da se osjeća nekako usporeno, teško. No tu

uznemirenost, ili usporenost, primjećuju i drugi u njezinoj okolini.

6. Osoba se žali na pretjerani umor ili nedostatak energije i za svakodnevne aktivnosti. Ovaj umor može se javiti već na početku dana, nakon buđenja.
7. Osoba osjeća pretjeranu krivnju, optužuje se i predbacuje si za sve i svašta.
8. Osoba ima teškoće u koncentraciji, čini se neodlučna i odsutna.
9. Osoba razmišlja o smrti ili govori o temama vezanim za umiranje (o besmislu života, suicidu, strahu od umiranja, bolestima i dr.)

Broj tih simptoma, njihov intenzitet i stupanj do kojeg ometaju svakodnevni život osobe određuju i težinu depresivnosti. Naime, svatko se od nas katkad osjeća neraspoloženo, tužno, kao da mu je svega dosta. Sniženo raspoloženje i tuga normalne su reakcije na stresne životne događaje (preseljenje, sukob s prijateljem, gubitak posla, gubitak drage osobe i sl.). Većina osoba oporavi se nakon nekog kraćeg razdoblja. No kada su ti simptomi prisutni u većem broju, kada su intenzivni i traju neko duže vrijeme te značajno otežavaju svakodnevno funkcioniranje osobe, može se govoriti o depresivnom poremećaju. Na taj način možemo razlikovati osobe koje su povremeno tužne, osjećaju se beznadno ili bespomoćno od osoba koje boluju od depresivnog poremećaja. Depresivni poremećaj teško je psihološko stanje koje može upropastiti sve ljepote studentskog života te u krajnjim slučajevima može dovesti do odustajanja od studija, povlačenja u

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Što je
depresivnost?



sebe ili čak razmišljanja o suicidu.

“Trenutačno sam najjadniji živući čovjek. Kada bi se ono što sada osjećam ravnopravno raspodijelilo na cijelu ljudsku civilizaciju, na cijelome svijetu ne bi bilo nasmiješena lica. Ne mogu reći hoću li ikad biti bolje. Imam užasan predosjećaj da neću. Podnositi ovo što sada podnosim neizdrživo je. Čini mi se da ću ili umrijeti ili ozdraviti.”

Abraham Lincoln, 1841. godine

Danas se razlikuju tri osnovna depresivna poremećaja:

1. Veliki depresivni poremećaj relativno je težak, akutni oblik depresije u kojem se javlja većina simptoma ranije navedenih. Epizode u kojima se javljaju ovi simptomi mogu se javiti jedanput, dvaput, ali i nekoliko puta tijekom života. Blaži oblik ovoga poremećaja naziva se distimija.
2. Bipolarni poremećaj (poznatiji kao manično-depresivni poremećaj) oblik je poremećaja raspoloženja u kojem se primjećuju brze izmjene raspoloženja od perioda duboke tuge i depresije do perioda pretjerane uzbuđenosti, dobrog raspoloženja. Ponekad se ove izmjene događaju brzo, ali u većini se slučajeva izmjene odvijaju postupno. Period uzbuđenosti naziva se manična faza i u toj fazi osoba je puna energije, vrlo je aktivna, malo spava, ima grandiozne ideje da može sve napraviti pa prihvaća mnoge obveze i zadatke, u društvu je vrlo brbljava, sklona je upuštati se u brojne seksualne odnose.
3. Poremećaj prilagodbe s depresijom opisuje umjerena depresija koja se javlja kao odgovor na jasno prepoznatljiv stresni događaj i koja se

povlači nakon završetka tog događaja. Odgovor se smatra neprilagođenim zbog oštećenog funkcioniranja ili zbog prekomjernog i nerazmjernog intenziteta simptoma.

No i kad smo upoznati sa simptomima koji opisuju depresiju, može se dogoditi da ona ostane neprepoznata i neshvatljiva i samoj depresivnoj osobi.

... iz života



Stalno sam se pitao kako je moguće da sam tako depresivan? Imam dobre roditelje, imam dobre ocjene, nisam doživio nikakvu traumu. Otkud je ta moja depresija došla?!

Vlado, 22 godine

Naime depresiju mogu opisivati brojni simptomi koji uopće ne sličje tuzi i lošem raspoloženju: nemir, nemogućnost koncentracije, nestrpljivost, neodlučnost, grčevi i bolovi, mučnina... Zato je donošenje dijagnostičke odluke najbolje prepustiti stručnjaku.

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Što je
depresivnost?

Depresivnost
kod studenata



... iz života



Uvijek sam imala razdoblja tjeskobe i povlačenja u sebe. U srednjoj školi shvatila sam da imam malo povjerenja u vlastite sposobnosti i da samu sebe podcjenjujem. Ako bih dobila dobru ocjenu, smatrala sam da je to zato što imam sreće ili zato što je profesor bio dobre volje. A za neuspjeh sam okrivljavala samu sebe i tjerala se da radim još više. Dolaskom na faks sve se promijenilo. Sve se odvijalo nekako prebrzo. Stalno nekakvi rokovi, potraga za literaturom, a s druge strane upoznala sam zanimljive ljude, često su me zvali na kavu, navečer su izlazili u kino...

Osjećala sam da mi sve izmiče iz ruku. Više nisam imala kontrolu nad vlastitim životom. Htjela sam i dalje biti uspješna kao u srednjoj školi, htjela sam se družiti s drugim studentima jer nisam htjela da kažu kako se pravim važna i izdvajam iz grupe. S druge strane, starci su htjeli da češće dolazim doma, mama se brinula da sam smršavila. Pred kraj prvog semestra shvatila sam da više ne mogu balansirati između svega toga, da mi je jednostavno previše. Svi su nešto htjeli od mene, a meni je trebalo samo malo mira i starog života. Prvo sam prestala izlaziti pokušavajući što više vremena provesti učeći. Ali ni to mi nije išlo - kao da sam ispala iz štosa. Čak mi ni kava nije pomogla da se bolje koncentriram, samo se dogodilo da sam sve manje i manje spavala

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Depresivnost
kod studenata



i bila sve umornija. Uspjela sam položiti neke kolokvije, ali to nije bilo ono što sam očekivala od sebe. Nisam mogla reći starcima kakva je situacija s ocjenama. Razmišljala sam o tome da se obratim profesorima i kažem da nisam dobro te da ih zamolim da mi omoguće da ponovno izađem na kolokvij. No nisam se usudila. Ionako sam sama kriva što sam se dovela u ovu situaciju.

Ne znam kako i kada se to dogodilo, ali u jednom trenu shvatila sam da sam užasno usamljena i da mi je faks, kojem sam se toliko veselila, postao noćna mora. Izgubila sam apetit (tko bi još u toj situaciji išao u menzu?!). Ljudi na faksu počeli su me ispitivati zašto tako loše izgledam i što mi je. Neki su me počeli i izbjegavati jer im je išlo na živce što sam stalno tako neraspoložena. Jedna prijateljica rekla mi je da se saberem i prestanem “depresirati”. I sama sam bila ljuta na sebe što sam takva, ali nikako se nisam mogla izvući iz te situacije. Nisam se nikako mogla pokrenuti, kao da više nemam energije ni volje ni za što. Ujutro bih se pitala čemu uopće ustati iz kreveta? Toliko sam željela zaspati i probuditi se u nekom sasvim drugom svijetu. Ili vratiti film šest mjeseci unatrag. Uskoro više i nisam mogla zamisliti da postoji izlaz iz ove situacije...

I danas kada gledam unatrag na to razdoblje svog života, i dalje mislim da nema goreg osjećaja na svijetu. Jedino što danas znam je da se i iz toga moguće izvući. I da ti u tome mogu pomoći drugi ljudi.

Marija, 24 godine

Depresivnost spada u skupinu emocionalnih problema koji se mogu javiti tijekom prilagodbe na studij. Pored depresivnosti najčešće je riječ o općoj nelagodi, tjelesnim smetnjama, anksioznosti, niskom samopoštovanju i slično. Ovi su problemi važni uzroci odustajanja od studija, a prema podacima Državnog zavoda za statistiku procjenjuje se da samo 35% studenata upisanih u prvu godinu uspije diplomirati (prema Živčić-Bećirević i sur., 2007).

Jedno prijašnje istraživanje provedeno u uzorku riječkih studenata (njih 1176) pokazuje da oko 40% studenata i studentica doživljava psihičku napetost vezanu uz osjećaj nemogućnosti kontrole, lako ulaženje u sukobe, povremena agresivna i destruktivna ponašanja te trajniji osjećaj nezadovoljstva uz koje se vežu i problemi sa spavanjem te osjećaj usamljenosti i nedostatak emocionalne potpore (Bezinović i sur., 1998).

Istraživanja pokazuju da su depresivni studenti u usporedbi s nedeprisivnima skloni češće izvještavati o problemima na studiju, a koji su vezani za zdravstvene probleme poput kronične boli, infekcije sinusa, a također u većoj mjeri imaju zdravstvenih problema vezanih za pušenje (Billie i sur., 2009).

Jedno istraživanje provedeno u uzorku od 310 studenata svih studijskih godina Sveučilišta u Zadru pokazalo je da 17% studenata ima izražene simptome depresivnosti u toj mjeri da im to može utjecati na kvalitetu života (Vulić-Prtorić i Marinović, 2010). Simptomi su se odnosili na gubitak interesa, nedostatak motivacije, osjećaj

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Depresivnost
kod studenata

Čimbenici koji
pridonose
depresivnosti
tijekom studija

usamljenosti i bezvrijednosti, tugu te beznadnost u odnosu na budućnost. Također se pokazalo da su studenti koji doživljavaju više simptoma depresivnosti općenito manje zadovoljni vlastitim životom, a osobito studijem i svojim socijalnim odnosima, da se osjećaju opterećeno i da imaju više problema sa zdravljem. Zanimljiv je podatak bio da se studenti i studentice nisu međusobno razlikovali u doživljavanju depresivnosti, a također da ovi simptomi nisu utjecali na njihovo akademsko postignuće.

U većini istraživanja dobiva se nalaz da su žene sklonije depresivnosti od muškaraca. No u studentskoj populaciji dobivaju se relativno ujednačeni rezultati. U istraživanjima u kojima su te razlike utvrđene pokazalo se da one postoje samo na početku studija, dok već nakon 6 mjeseci studenti i studentice imaju podjednak broj simptoma. Postoji nekoliko odgovora na pitanje zašto se u studentskoj populaciji žene i muškarci ne razlikuju s obzirom na doživljavanje depresivnosti: u situaciji studiranja spolne uloge i stereotipi najmanje su izraženi, a socijalne su relacije najslabije (Ivanov, 2008.). Također, ondje gdje su i dobivene razlike, autori smatraju da se ne radi o tome da su muškarci manje depresivni, nego da su njihovi simptomi depresivnosti zamaskirani. Navodi se podatak da su depresivni studenti skloniji umanjivati važnost problema, okrenuti se drugim aktivnostima, ali i konzumirati alkohol i druga sredstva ovisnosti, ponašati se antisocijalno ili narcistički te imati više problema vezanih za obveze i socijalne odnose. Ova ponašanja mogu

prikriti prave simptome i otežati dijagnosticiranje depresije (Michael i sur., 2006). Istovremeno, ovi studenti pokazuju veći otpor traženju pomoći kada im je teško.

Čimbenici koji pridonose depresivnosti tijekom studija

Iako mnogo toga može pridonijeti pojavi depresivnih simptoma i razvoju depresije, najčešće se navode sljedeći čimbenici:

Rizična dob

Učestalost simptoma depresivnosti općenito je povećana posljednjih desetljeća, a bilježi se i sve ranija pojava depresivnih simptoma, tako da je danas vrhunac javljanja depresivnog poremećaja pomaknuta na dob od 15 do 19 godina.

Procjenjuje se da simptome depresivnosti doživljava oko 50% studentske populacije, kako u svijetu, tako i kod nas, a čak 10% ispunjava kriterije za depresivni poremećaj (DeRoma i sur., 2009). Vrlo se često prve epizode depresivnog poremećaja javе upravo u studentsko doba (Michael i sur., 2006).

Promjena mjesta boravka

Promjena mjesta boravka predstavlja početak samostalnog života, zrele nezavisnosti, financijske odgovornosti, uspostavljanje novih socijalnih relacija, svjesnosti o vlastitome spolnom

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Čimbenici koji
pridonose
depresivnosti
tijekom studija

identitetu... Sve ovo može pridonijeti osobnom rastu i razvoju, ali i predstavljati izvor brojnih teškoća (Smojver-Ažić, 1998).

Uvjeti stanovanja i prehrane mogu biti izvor stresa za one studente kod kojih postoji velika razlika između načina i uvjeta života do dolaska na studij i onoga na studiju. Bolju socijalnu prilagodbu i emocionalnu privrženost pokazuju studenti koji žive u studentskom domu, u usporedbi s onima koji žive izvan doma ili one koji putuju od kuće.

Na početku studija depresivnost je izraženija kod onih bruceša koji zbog studija napuštaju dom (prema Lacković-Grgin i Sorić, 1997). U nizu istraživanja koja su provedena među zadarskim studentima pokazalo se da su na studiju najusamljeniji bruceši koji su morali zbog studija promijeniti mjesto boravka. No do kraja te studijske godine i njihova se usamljenost značajno smanjila (Lacković-Grgin i Sorić, 1995, 1996; Ivanov, 2008). Neka novija istraživanja pokazala su da su studenti koji su zbog studija morali otići od kuće na početku studija bili slabije emocionalno prilagođeni (tj. doživljavali su više emocionalne nelagode i tjelesnih simptoma) u odnosu na svoje vršnjake koji su ostali sa svojom obitelji. No na kraju studija bilo je obrnuto! (Živčić-Bećirević i sur., 2007; Ivanov, 2008).

Zdravstveni problemi i invaliditet

Različite kronične bolesti i pobolijevanja u kombinaciji sa stresnim zahtjevima studija i osjećajem usamljenosti mogu pridonijeti razvoju simptoma depresivnosti. No većina studenata koja

ima kronične bolesti i invaliditet dolazi na studij s već razvijenim strategijama suočavanja sa svojim problemima, a teškoće i psihološki problemi koje imaju vrlo su slični kao kod ostalih studenata. Tako se pokazalo da se studenti s tjelesnim invaliditetom ne razlikuju od svojih kolega s obzirom na broj simptoma depresivnosti (Martinez i Sewell, 2000). Također se pokazalo da strategije suočavanja sa stresom, koje su se pokazale djelotvorne za studente s invaliditetom (strategije usmjerene na problem i traženje socijalne potpore), iste su one strategije koje značajno olakšavaju prilagodbu na studentski život svim ostalim studentima (Livneh i Wilson, 2003).

Čini se da su u tom smislu veći problem stereotipi, i to s obje strane. Tako je jedno istraživanje provedeno među studentima pokazalo da ne postoji razlika između studenata s tjelesnim invaliditetom i studenata bez teškoća s obzirom na osobine ličnosti (ekstrovertiranost, savjesnost, ugodnost, emocionalnu stabilnost i kulturnost). No i jedni i drugi percipirali su se na stereotipan način: studenti s invaliditetom doživljavaju svoje kolege bez teškoća kao više ekstrovertirane i emocionalno stabilnije, dok njihovi kolege doživljavaju studente s invaliditetom u većoj mjeri savjesnijima i kulturnijima (finijima i obrazovanijima) (Kelly i sur., 1994).

Zahtjevi studija

Na početku studija studenti se propituju jesu li napravili dobar izbor, jesu li baš to željeli studirati. Osim toga, studijske obveze i opterećenja drukčiji

su od onih koje su imali tijekom dosadašnjeg školovanja: vremenski rokovi, povećani zahtjevi za pisanim seminarima, izlaganje pred novim i nepoznatim kolegama, zahtjevi na vježbama, ispitima, odnos s profesorima, sveučilišnom administracijom. Pored toga, kompetitivnost u društvu odrazila se i na studentske odnose. Konkurencija, kompeticija, borba za posao nakon studija, mogu pridonijeti osjećaju usamljenosti i bespomoćnosti u svladavanju brojnih prepreka i izazova. Neki studenti postaju depresivni pred kraj studija, strahujući od kraja studijskog života i prijelaza u "svijet odraslih" te novih očekivanja poput traženja posla, ostvarivanja bračne veze i sl.

... iz života



Odlasci kući počeli su mi predstavljati pravu noćnu moru. Stalno se svađam s tatom, koji me tretira kao da sam klinka. Najgore je što i on i mama očekuju da ću se za koji mjesec, kada diplomiram, vratiti doma. Mama mi je već počela tražiti posao. Svi smo tako jadni kada dođem doma i onda kad se vratim na faks, osjećam se krivom zbog toga. Nekako se sve previše zakompliciralo s njima. Ne znam kako da im kažem da bih najradije ostala i ovdje našla posao. Friendica me zeza da sam počela odugovlačiti s diplomskim samo zato da se ne bih morala vratiti doma.

Vera, 23 godine

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Čimbenici koji pridonose depresivnosti tijekom studija

Depresivnost i uspjeh na studiju



Depresivnost i uspjeh na studiju

Psihološki problemi koji se javljaju kao posljedica teškoća u prilagodbi na studij mogu u velikoj mjeri opterećivati studente, ometati njihov optimalan akademski uspjeh, ali i djelovati na njihov intelektualni i socijalni razvoj. Pritom neintelektualni, nekognitivni čimbenici poput motivacije za studij, poznavanje strategija učenja, navika učenja, samopouzdanja, percepcije socijalne potpore, zadovoljstva studijem i dr. imaju važnu ulogu u akademskom uspjehu (prema Bezinović i sur., 1998). Ono što razlikuje uspješne od manje uspješnih studenata nisu intelektualne sposobnosti, nego viša razina samopoštovanja, jasna usmjerenost cilju, bolje vještine učenja, sigurnost u izbor studija, vještina učinkovitog organiziranja vremena i sl.

Neka istraživanja pokazuju da je depresivnost povezana sa smanjenim akademskim postignućem na studiju, no ta povezanost nije tako jednostavna (DeRoma i sur., 2009). Vrlo su često depresivni studenti ujedno i vrlo ambiciozni, imaju visoka očekivanja od sebe, nije rijetkost da su i perfekcionista pa te njihove karakteristike pridonose tomu da unatoč borbi s depresivnim simptomima uspijevaju učiti, polagati ispite i ispunjavati ostale obveze. S druge strane, ti studenti mogu biti pretjerano usmjereni isključivo na akademsko postignuće, zanemarujući ostale aspekte svog života (npr. druženje s prijateljima). Ove nalaze potvrdila su i istraživanja u kojima se pokazalo da su

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

**Depresivnost
i uspjeh na studiju**

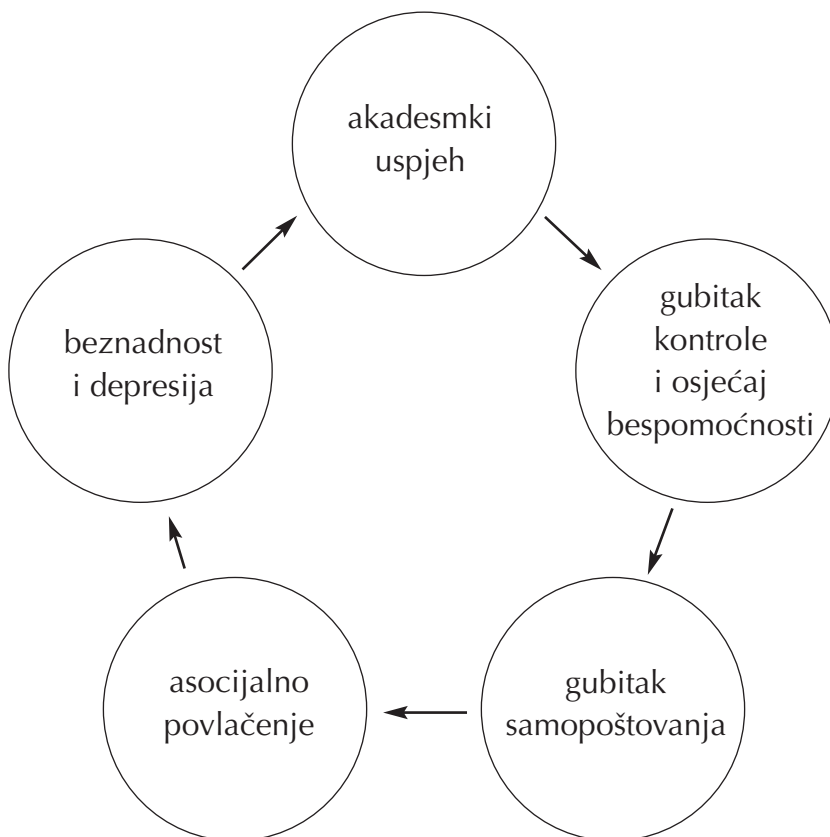
perfekcionistički stavovi povezani s teškoćama studentske prilagodbe i emocionalnim distresom, uključujući depresiju i anksioznost (Chang i Rand, 2000). Perfekcionizam ima svoje pozitivne strane jer potiče studenta da postavlja jasne ciljeve i ulaže trud u njihovo ostvarivanje. No previsoko postavljeni ciljevi mogu rezultirati kontinuiranim osjećajem neuspjeha, pretjeranom samokritičnosti i posljedično negativnom slikom o sebi i depresivnosti. Istraživanje među našim studentima pokazuje da što je veća razlika između postavljenih i ostvarenih ciljeva, to je osoba depresivnija (Jurin, 2005).

Nadalje se pokazalo da studenti koji imaju pesimističko doživljavanje sebe, svijeta oko sebe i budućnosti, u situaciji povećanog pritiska zbog težih akademskih zadataka skloniji su odustajanju i razvoju depresivnosti. Tako se pokazalo da su u prvoj godini studija optimizam i efikasno suočavanje najviše povezani s dobrom psihološkom prilagodbom na akademske zadatke i to u jednakoj mjeri kod studenata koji uz to imaju i neki tjelesni invaliditet i njihovih zdravih kolega (Martinez i Sewell, 2000).

Za mnoge je studente akademsko postignuće pokazatelj njihove osobne vrijednosti i slike o sebi. Tako se pokazalo da su studenti koji imaju nisko samopoštovanje i lošu sliku o sebi vrlo skloni depresivnom reagiranju u različitim stresnim situacijama. Stoga događaji kao što su slabe ocjene, pad na ispitu, neispunjavanje zadataka na studiju i slično za takve studente mogu predstavljati prijetnju samopoštovanju i pojačavati depresivne

simptome. Na taj način studenti koji doživljavaju depresivne simptome i akademski neuspjeh nalaze se u zatvorenom krugu pri čemu se ova iskustva međusobno pojačavaju.

Treći važan čimbenik je studentovo vjerovanje o vlastitim sposobnostima. Studentova percipirana samoefikasnost predstavlja povjerenje u vlastite sposobnosti adekvatnog snalaženja u različitim situacijama i sposobnosti postignuća u akademskom području (Ivanov, 2008; DeRoma i sur., 2009). Studenti koji imaju veća vjerovanja o vlastitoj samoefikasnosti sposobniji su u ispunjavanju složenijih akademskih zadataka.



Slika 1. Zatvoreni krug depresivnosti

Anita Vulić-Prtorić

DEPRESIVNOST

Depresivnost
i uspjeh na studiju

Što učiniti?



Takva vjerovanja utječu na to kako studenti sami sebe motiviraju i djeluju na sklonost korištenju djelotvornih strategija učenja. Depresivni simptomi mogu negativno utjecati na studentovo vjerovanje u svoje sposobnosti postignuća na način da smanjuju njihova očekivanja akademskog uspjeha i smanjuju njihovu motivaciju za učenjem.

Što učiniti?

“U srcu mi je mračno, svjetlo mi upalite.”

W. Shakespeare

Traženje stručne pomoći predstavlja adaptivan i zreo način suočavanja s osobnim problemima i teškoćama i pridonosi lakšoj prilagodbi u različitim stresnim situacijama. Do danas su dokazani brojni pozitivni efekti psihološkog savjetovanja i tretmana. No unatoč tomu, i dalje mnoge osobe strah od stigme sprečava da potraže pomoć kad im je teško. Slična je situacija i u studentskoj populaciji. Premda se bilježi sve veća svijest o važnosti traženja pomoći, oko 1% studenata na godinu javi se u Studentsko savjetovalište (Jakovčić i Živčić-Bećirević, 2008). Nadu budi nalaz da velik broj studenata (više od 60%) izražava spremnost da, ako bude imalo problema, dođe na individualno savjetovanje u Studentsko savjetovalište (Nekić i sur., 2008).

Depresivni poremećaji zaslužuju posebnu pažnju jer depresija nije nešto čemu se čovjek prilagodi, nešto

što jednostavno prođe samo od sebe. Nažalost, obično osoba koja trpi posljednja primijeti da je došlo do promjene i da treba zatražiti pomoć. Prema nekim nalazima čak 50% depresivnih osoba ne traži medicinsku pomoć, povlači se u sebe i pati. U studentskoj populaciji taj je broj još manji pa se procjenjuje da oko 15-17% depresivnih studenata zatraži pomoć u studentskim savjetovališnim centrima (Michael i sur., 2006). S druge strane, pokazalo se da uz pravilnu terapiju 80% osoba koje boluju od depresije doživi oporavak i mogu se u potpunosti vratiti u svakodnevni život.

Korisni savjeti



- Ukoliko vi, vaš prijatelj, kolega ili student pati zbog depresije, pružite emocionalnu potporu – razumijevanje, strpljenje, ohrabrenje.
- Nemojte nikako tješiti riječima poput: “Ma nije to ništa, samo si malo tužan”; “Proći će te”; “Daj se saberi”; “To se svakomu događa”; i sl.
- Najbolje ćete pomoći ako potražite stručnu pomoć. Depresija je neprepoznata u 50% slučajeva.
- Depresija nastaje polako i podmuklo pa i oporavak traži strpljenje. Poboljšanje u liječenju koje će imati dugotrajniji efekt nastaje u prosjeku nakon 16 seansa.
- Oporavak od depresije puno je važniji od ispunjavanja plana vezanog za obveze na fakultetu!!!

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Larisa Buhin Lončar

USAMLJENOST





Studentica sam 3. godine Pravnog fakulteta. Redovito polažem ispite, imam čak i dobre ocjene, roditelji su zadovoljni mnome, ali ja nisam. U grad u kojem studiram došla sam iz manjeg mjesta. U srednjoj školi bila sam odlična učenica, imala sam društvo iz razreda. Naši izlasci svodili su se na šetnju nakon škole. U našem mjestu nije bilo puno kafića, nije bilo kina ni kazališta, tako da su i naša druženja bila svedena na šetnje i proslave rođendana. Ja sam oduvijek bila pomalo povučena, ali u srednjoj sam školi bila dio društva kao i svi drugi. Čeznula sam za odlaskom u veliki grad, za svime što grad nudi. Maštala sam kako ću odlaziti na predstave, koncerte, kako ću upoznavati nove ljude i stjecati nova prijateljstva. Ali ništa od toga nije se ostvarilo.

Na prvim predavanjima shvatila sam da nikoga ne poznajem. Vidjela sam da se neki studenti već otprije poznaju i u njihovu se grupu nisam mogla uključiti. Bilo je i dosta kolegica i kolega koji su kao i ja bili sami. S njima sam se upoznala usprkos tomu što me je bilo jako strah prići im, ali nitko baš nije pokazivao želju za druženjem kakvoj sam se nadala. Oni bi vikendom odlazili u svoja mala mjesta, a ovi koji su bili iz grada u kojem studiram već su imali svoja formirana društva i druženja na koja me nisu pozivali. Meni je bilo nekako neobično da sama odem u kino ili kazalište, a tada bih se osjećala još lošije, kao da nemam nikoga na svijetu. Osim toga, predavanja nisu obvezna tako

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

da uskoro više nije bilo potrebe da svaki dan odlazim na fakultet, nego sam sama sjedila u svojoj sobi i učila pa sam zato i položila sve ispite na vrijeme. Ali beskrajno sam tužna, to uopće nije onako kako sam zamišljala studiranje. Svi su rekli da će mi to biti najljepše razdoblje u životu, ali nije. Ako mene pitate, ovo je najusamljenije razdoblje.

Ivana, 21 godina

Usamljenost kojoj se želimo posvetiti u ovome poglavlju jest subjektivan osjećaj nedostatka kvalitetne povezanosti i potpore koju nam pruža naša društvena mreža (obitelj, prijatelji, članovi vjerske zajednice) popraćen negativnom procjenom ili nezadovoljstvom takvim stanjem. Usamljenost možemo opisati kao osjećaj da se nemamo komu obratiti za pomoć, da se nemamo komu povjeriti u trenucima sreće ili tuge, kao osjećaj da ne pripadamo zajednici u kojoj se nalazimo, da smo nevidljivi i da nismo važni. U svojoj knjizi o usamljenosti Katica Lacković-Grgin (2008) razlikuje četiri vrste "odvojenosti od drugih" (str. 13) od kojih su dvije neutralne do pozitivne, a dvije negativne. Autorica tako jedan negativan oblik odvojenosti od drugih naziva usamljenošću, a drugi izolacijom. Lacković-Grgin definira usamljenost kao doživljaj nezadovoljstva postojećim vezama s drugim osobama ili osjećaj odbačenosti od osoba s kojima bi pojedinac želio biti emocionalno blizak. U slučaju usamljenosti po ovoj definiciji pretpostavlja se da pojedinac pokušava uspostaviti pozitivne i zadovoljavajuće kontakte u svojoj društvenoj okolini, odnosno sa

Larisa Buhin Lončar

USAMLJENOST



svojim kolegama studentima, ali iz nekog je razloga u tome neuspješna. Izolacija je odvojenost od drugih uzrokovana predrasudama, opresijom i drugim vrstama socijalne nepravde. U slučaju izolacije uspostava pozitivnih i zadovoljavajućih kontakata s drugim studentima onemogućena je društveno uvjetovanim preprekama, normama ponašanja i stigmom. Ovu podjelu možemo protumačiti i na sljedeći način: usamljenost može doći *iz osobe* zbog pomanjkanja znanja, vještina i emocionalne zrelosti potrebnih za blisku povezanost s drugima ili *izvan osobe* zbog negativnih stavova koje društvena okolina drži prema nekoj karakteristici osobe koja se osjeća usamljeno. I jedan i drugi oblik odvojenosti od drugih relevantan je za temu psihosocijalnih potreba studenata. Za svrhu rada sa studentima (kako sa studentima bez invaliditeta, tako i sa studentima s invaliditetom) važno je biti svjestan tih razlika jer one zahtijevaju drukčije vrste intervencija.

Zašto je tema usamljenosti važna? Prva skupina razloga sastoji se od raznih negativnih korelata usamljenosti kao što su potištenost, nesigurnost, smanjena koncentracija, povlačenje od društvenih situacija, čak i depresija koja može uslijediti nakon dugotrajnog ili čak kroničnog iskustva usamljenosti. Dakle osjećaj usamljenosti negativno utječe na emocionalno stanje osobe. Druga skupina razloga je ta što u slučaju studenata govorimo o potencijalno ranjivoj skupini. Možda isprva zvuči kontradiktorno da bi općenito pozitivni događaji kao što su upisivanje na fakultet i studiranje mogli

Larisa Buhin Lončar

USAMLJENOST

**Usamljenost
i psihosocijalno
zdravlje studenata**

predstavljati opasnost za psihološko zdravlje. No psihološka istraživanja pokazuju da pozitivni događaji kao što su brak ili rođenje djeteta (pod uvjetom da su i jedan i drugi željeni i posljedica slobodnog izbora) također mogu imati negativne posljedice jer unose značajne promjene u život pojedinca ili obitelji i zahtijevaju od nas da se nosimo s novim izazovima za koje se ne osjećamo adekvatno pripremljeni. Promjena od učeničkog života u studentski život predstavlja veliki pomak u smislu samostalnosti i odgovornosti, ne samo u akademskom nego i u privatnom životu. Tako možemo zamisliti da će se većina novih studenata u jednom trenu osjećati preplavljenom razinom zadataka i odgovornosti pred njima. Također se može očekivati da će se većina studenata u relativno kratkom roku prilagoditi novim očekivanjima i postići željeni akademski uspjeh nerijetko uz pomoć svojih vršnjaka. Nažalost, za neke studente fakultet će predstavljati novo usamljeno iskustvo ili možda nastavak usamljenog života. Treća skupina argumenata u prilog važnosti ove teme vezan je za iskustva studenata s invaliditetom koji naprosto zbog svoje brojčane manjine u sistemu visokog obrazovanja imaju veću mogućnost da će studiranje biti usamljeno iskustvo. Napokon, usamljenost i njezini emocionalni, socijalni i kognitivni korelati mogu imati negativan utjecaj na studentski akademski uspjeh. Gledano drukčije, učenici i studenti koji su bolje društveno povezani i primaju više potpore od svojih vršnjaka imaju veći osjećaj akademske kompetentnosti odnosno mogućnosti za akademski uspjeh (Guay, Boivin i Hodges, 1999).

Usamljenost i psihosocijalno zdravlje studenata

Usamljenost je povezana sa sniženim samopoštovanjem, povišenim odustajanjem od studija, autodestruktivnim ponašanjem, depresijom i razmišljanjem o samoubojstvu (sadržaj objavljen 10. siječnja 2010. na

<http://www.uncg.edu/shs/ctc/topics/loneliness/>).

Istraživanja pokazuju i rodne razlike u iskustvu usamljenosti iako istraživanja o relativnoj učestalosti usamljenosti kod muških i ženskih studenata daju oprečne rezultate (Lacković-Grgin, 2008). Stoga je zanimljivo ukazati na rodne razlike u osobnom doživljaju usamljenosti. Studenti krive sami sebe za svoju usamljenost i interpretiraju je kao osobni propust za razliku od studentica koje izražavaju višu emocionalnu potresenost, izoliranost, distanciranje od društvenih kontakata i razne fizičke simptome (Lacković-Grgin, Penezić i Sorić, 1998).

Zanimljiva dilema koja se ukazala s izumom interneta je da usamljeni studenti provode više vremena služeći se internetom pod pretpostavkom da tako pokušavaju nadomjestiti ili nadopuniti neadekvatne odnose s vršnjacima. Internet i drugi oblici moderne komunikacijske tehnologije imaju mogućnost održavanja postojećih bliskih kontakata kada je fizička bliskost nemoguća. No čini se da to nije slučaj s usamljenim studentima. Kontakti koje oni ostvare preko interneta površni su i nedovoljni te time dugoročno samo povećavaju odvojenost od drugih i usamljenost, a vjerojatno i smanjuju

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Larisa Buhin Lončar

USAMLJENOST

Usamljenost
i psihosocijalno
zdravlje studenata

Usamljenost
i akademski
uspjeh

Mogućnosti
preveniranja
usamljenosti
i potpora
usamljenim
studentima



vještine potrebne za uspostavljanje kvalitetnih međuljudskih odnosa. Hardie i Tee (2007) pronašli su povezanost između emocionalne usamljenosti i povećanog korištenja internetom, ali nisu našli istu povezanost između socijalne usamljenosti i povišenoga korištenja internetom. Ova je spoznaja zanimljiva jer ostavlja mogućnost višestrukih intervencija za sprečavanje usamljenosti i upotrebu, primjerice, internetskih društvenih mreža u tu svrhu.

Studenti prve godine podložniji su osjećaju usamljenosti nego njihovi stariji kolege (sadržaj objavljen 10. siječnja 2010. na

<http://www.uncg.edu/shs/ctc/topics/loneliness/>).

Pretpostavljamo da je to tako zato što je za većinu studenata usamljenost prolazna, zato što su mlađi i time manje zreli i vješti u novim situacijama, ali što nakon određenog vremena prilagodbe na novu životnu situaciju lako nadvladaju. Iako je za većinu usamljenost prolazna, bilo bi joj pogrešno i potencijalno opasno pristupiti kao “nekoj fazi koju treba ignorirati dok se sama ne razriješi”. Razlozi protiv tog pristupa već su spomenuta povezanost usamljenosti i depresije i suicidalnih razmišljanja te povezanost usamljenosti i odustajanja od studija.

Nije teško zamisliti kako su studenti iz socijalno marginaliziranih skupina, kao što su to primjerice studenti s invaliditetom, studenti čiji roditelji nisu visokoobrazovani ili studentice na tradicionalno muškim studijima, višestruko ranjivi i kako se njihov potencijal za usamljenost i prijevremen prekid studija strmo povećava.

Usamljenost i akademski uspjeh

Usamljenost vjerojatno nema direktan učinak na akademski uspjeh odnosno neuspjeh, nego djeluje preko smanjene koncentracije, neostvarenih mogućnosti za pomoć u učenju s vršnjacima, socijalne izolacije i smanjenog osjećaja uspješnosti i ustrajnosti. U istraživanju s učenicima u osnovnoj školi Guay, Boivin i Hodges (1999) pronašli su povezanost između kvalitetnijih društvenih odnosa i osjećaja povezanosti s vršnjacima s percepcijom veće akademske kompetentnosti. Autori su također našli potporu za svoju pretpostavku da djeca koja svoju akademsku kompetenciju procjene pozitivnije postižu bolje akademske uspjehe. Možemo pretpostaviti da će se slični korelacijski trendovi nastaviti i u kasnijem obrazovanju.

Mogućnosti preveniranja usamljenosti i potpora usamljenim studentima



Preventivne mjere

Znanost o preventivnim mjerama u zadnjih 20-ak godina pronašla je čvrste argumente o učinkovitosti i financijskoj isplativosti primarnih (univerzalnih) i sekundarnih (ciljanih) preventivnih intervencija (Weisz, Sandler, Durlak, i Anton, 2005).

Preventivnim aktivnostima pokušavamo povećati otpornost i smanjiti ranjivost svih studenata. Na osnovi zbirnih rezultata psihološkog istraživanja na

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Larisa Buhin Lončar

USAMLJENOST

**Mogućnosti
preveniranja
usamljenosti
i potpora
usamljenim
studentima**

području prevencije baziramo dvije široke preporuke.

Kao prvo, usamljenost je moguće spriječiti proaktivnim mjerama kojima se potiče društvena povezanost studenata, posebno studenata prve godine. Ove se intervencije u obliku društvenih događanja, seminara s manjim brojem studenata i grupnim radom mogu provoditi na razini fakulteta, odsjeka ili katedre. Za uspješnost bit će nam potrebne i pouzdane informacije o studentima: koliko se studenata doselilo u zajednicu isključivo radi studiranja, koliko ih dolazi iz obitelji gdje roditelji nisu studirali, koliko je studenata s invaliditetom i kakvim vrstama invaliditeta te niz drugih karakteristika čija je zadaća, ne izdvojiti neke studente, nego pomoći nastavnicima i nenastavnom osoblju da prilagode postojeće i organiziraju nove aktivnosti kojima se može smanjiti osjećaj usamljenosti. U ovu kategoriju aktivnosti pripada i stvaranje kulture prihvaćanja i uvažavanja različitosti i pripadanja akademskoj zajednici koja je posebno važna u sprečavanju usamljenosti studenata iz socijalno marginaliziranih skupina.

Kao drugo, kroz primarne preventivne intervencije možemo relativno jednostavno, brzo i s manjim troškovima donijeti korisne psihoedukativne informacije svim studentima, podići njihovu svijest o znakovima usamljenosti i gdje je moguće potražiti pomoć. Ovdje je na djelu pretpostavka da će se većina studenata osjećati usamljeno u nekoj fazi studiranja te im informiranjem o znakovima

usamljenosti želimo povećati spremnost za pravovremeno nošenje s usamljenošću.

Potpoma usamljenim studentima

Studentima koji se osjećaju usamljeno i čija usamljenost negativno utječe na njihov akademski uspjeh od koristi može biti savjetovanje i psihoterapija. Ako na pojedinoj sastavnici postoji centar za savjetovanje studenata, korisno je oglašavati njegove usluge kako bi studenti koji ih trebaju mogli znati gdje i kako potražiti pomoć. Također je važno da nastavno i nenastavno osoblje zna za centar za savjetovanje te da onamo može uputiti studente u slučaju potrebe.

Savjetovanje i psihoterapiju mogu pružiti samo adekvatno educirane osobe. Nastavno i nenastavno osoblje može poduprijeti te stručnjake, odnosno surađivati s njima tako da stekne potrebne vještine u prepoznavanju znakova usamljenosti kod studenata i upućivanju studenata u savjetovalište.

Sastavnicama koje nemaju organizirane centre za savjetovanje savjetujemo da se povežu sa sastavnicama koje ih imaju kroz međuinstitucijske ugovore kojima će studenti te sastavnice imati pravo na savjetovanje na drugoj sastavnici. Također je važno u takvim situacijama imenovati jednog ili više koordinatora koji će pomoći pri povezivanju studenata sa savjetovalištem. Ovaj je korak važan jer su usamljeni studenti, čak i kad se odvaže zatražiti pomoć, skloni odustajanju kad naiđu na prepreke. Stoga im koordinator ili koordinatorica može pružiti potporu i pomoći u ostvarivanju

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

kontakta s centrom za savjetovanje. Komunikacija s nastavnicima i nenastavnim osobljem ovdje je jednako važna jer je učinkovito dijeljenje informacija neophodno u zadovoljavanju psihosocijalnih potreba usamljenih studenata.

Larisa Buhin Lončar

USAMLJENOST

Mogućnosti
preveniranja
usamljenosti
i potpora
usamljenim
studentima

Nataša Jokić-Begić

ZAKLJUČAK



Odrastanje, odgovorno prihvaćanje sebe, zrelo rješavanje konflikata, razvijanje emocionalnih i društvenih odnosa, prihvaćanje spolnosti, stvaranje partnerskih odnosa, sve to čini adolescenciju možda najranjivijim razdobljem u životu čovjeka. Studentima koji prolaze kroz ovo razdoblje događa se još niz drugih stresogenih čimbenika koji mogu predstavljati izazov psihičkom zdravlju i narušiti kvalitetu života. To su izbor studijske grupe i sveučilišta, stvaranje financijskih i drugih uvjeta za studiranje, uključivanje u novu sredinu (što katkada znači i odlazak u drugi grad), suočavanje s novim načinom učenja i ispitivanja itd. Studenti s invaliditetom još su i više suočeni s različitim ograničenjima u svome funkcioniranju.

Zadatak je sveučilišnih nastavnika i ostalih djelatnika u akademskoj zajednici stvoriti ozračje u kojem će studenti moći pokazati i ostvariti svoje potencijale. Svi sudionici nastave (i svi koji dolaze u kontakt sa studentima) trebaju osigurati uvjete nesmetanog rada i učenja, stvoriti opuštajuću i podupiračku atmosferu, dati potporu svim studentima (bili oni manje ili više ranjivi). Onim ranjivijima (zbog osobnih ograničenja i nezrelosti u ostvarivanju dubokih i značajnih odnosa s vršnjacima, emocionalno nestabilnim, usamljenima, onima s nedovoljno razvijenim akademskim vještinama, onima s invaliditetom) dati do znanja da se razumije njihova situacija, da je to nešto što se događa i drugima, da im se može olakšati stanje u kojem se nalaze i konkretno im se može pomoći. Pritom ne treba studentima "gledati

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

kroz prste". Također ni okretanje glave od studenata "s problemima" neće riješiti taj problem.

Zadatak je svih zaposlenih na sveučilištima da promiču društvene vrijednosti koje pridonose osobnoj i društvenoj dobrobiti. Psihičko zdravlje jedna je od takvih vrijednosti. Ono je po definiciji dobar osjećaj o samome sebi, svijest o svojim pravima, osjećaj osobne vrijednosti i samopoštovanja uz svjesno razumijevanje mogućih psihičkih problema. Potpora koja se dobiva od drugih, osjećaj prihvaćenosti i mogućnost ostvarivanja osobnih ciljeva nužni su za dobro psihičko zdravlje. Tek uz topao, prihvaćajući i profesionalan odnos nastavnika i ostalog osoblja, uz promicanje vrijednosti pomaganja i zajedništva te naglašavanja tolerancije i jednakih mogućnosti sveučilišta mogu postati mjesta izvrsnosti.

Nataša Jokić-Begić

ZAKLJUČAK





Akademsko odlaganje (eng. procrastination) - odnosi se na pojavu da se odgađa početak ili dovršavanje aktivnosti koje se namjeravaju izvršiti.

Anksioznost - osjećaj uznemirenosti, tjeskobe, straha obično praćen simptomima povećane fiziološke pobuđenosti.

Anoreksija - odbijanje uzimanja hrane, izostanak apetita uz posljedični pad tjelesne težine i niz hormonalnih promjena.

Bipolarni afektivni poremećaj (BAP) - poremećaj raspoloženja gdje se izmjenjuje manija i/ili depresija sa stanjem eutimičnog raspoloženja; prijašnji nazivi cirkularna psihoza, manično-depresivna epizoda.

Bulimija - nekontrolirano uzimanje hrane.

Depresija - poremećaj raspoloženja u kojem dominira potištenost, sniženo raspoloženje, tuga, bezvoljnost, nezainteresiranost, zabrinutost, osjećaj krivnje i manje vrijednosti, pad nagonskih dinamizama, socijalno povlačenje.

Depresivni poremećaji - poremećaji u kojima je prisutno depresivno raspoloženje.

Dubinski pristup učenju - pristup učenju koji je usmjeren na značenje i razumijevanje gradiva.

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

MUDRO postavljanje ciljeva - karakteristike cilja koje su nužne kako bi on bio efikasno ispunjen. Cilj treba biti mjerljiv, uvremenjen, dostižan, relevantan i određen.

Panika - intenzivni osjećaj (napad) straha.

Posttraumatski stresni poremećaj (PTSP) - kasna i dugotrajna reakcija na ekstremno traumatsko iskustvo, sa simptomima pojačane pobuđenosti, ponovnog proživljavanja traumatskog iskustva i izbjegavanja svega što, realno ili simbolički, osobu podsjeća na traumatski događaj.

Površinski pristup učenju - usmjerenje na reprodukciju materijala koji se uči.

Psihički poremećaj - odstupanje u jednoj ili više psihičkih funkcija, po subjektivnom, socijalnom, statističkom ili medicinskom kriteriju.

Predrasude (lat. praejudicium) - stavovi, mišljenja, stereotipi o ljudima, pojavama, događajima, idejama (obično negativnog predznaka).

Samotežavajuća ponašanja - odnose se na stvaranje određene zapreke (bilo zamišljene ili realne) vlastitom postignuću, tako da učenik ima unaprijed pripremljenu ispriku za potencijalni neuspjeh.

Stigma (grč. stigma) - znak, žig.

Stigmata - anatomske i fiziološke karakteristike koje obilježavaju neku osobu.



Stigmatizacija - socijalno i psihičko obilježavanje (obično negativnog predznaka) skupina ljudi, psihičkih i tjelesnih bolesnika, osoba s invaliditetom i dr.

Strah - intenzivan osjećaj vezan uz percipiranu ili anticipiranu opasnost; vidi anksioznost, panika.

Strategije učenja - specifični postupci koje poduzimamo kako bismo si olakšali stjecanje, pohranu ili dosjećanje informacija te kako bismo učenje učinili lakšim, bržim i zabavnijim.

Strateški pristup učenju - podrazumijeva biranje pogodne strategije učenja kako bi se maksimirale šanse akademskog uspjeha i vezan je uz konzistentno ulaganje truda u učenje, nalaženje pravih materijala za učenje, učinkovito upravljanje vremenom te praćenje zahtjeva nastavnika.

Stres - psihofizička reakcija na stresor.

Stresor - vanjski podražaj koji narušava psihofizički integritet i dovodi do stresa.

Traumatski događaj - događaj koji je izvan granica uobičajenog ljudskog iskustva i koji je izrazito neugodan svim ljudima.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA



- Agliata, A. K., i Renk, K. (2008). College Students' Adjustment: The Role of Parent-College Student Expectation Discrepancies and Communication Reciprocity. *Journal of Youth and Adolescence*, 37(8), 967-982.
- Alderman, M. K. (2004). *Motivation for achievement: Possibilities for teaching and learning* (2nd ed.). Mahwah, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates.
- Amutio, A. i Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college students. *Ansias y Estres*, 14, 211-220.
- Arambašić, L. (1988). Anksioznost u ispitnim situacijama – pregled istraživanja. *Revija za psihologiju*, 18 (1-2), 91-113.
- Arambašić, L. (1996). Stres. U: Pregrad, J. (ur.) *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: DPP.
- Arambašić, L. (2003). Stres i suočavanje – Teorijski modeli i njihove implikacije za problem nezaposlenosti. *Suvremena psihologija*, 6 (1), 103-121.
- Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bećirević, I. (1998) Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7, 4-5, 525-541.
- Biggs, J. (1993). From theory to practice: A cognitive systems approach. *Higher Education Research and Development*, 12, 73-85.
- Biggs, J. (2001). Enhancing learning: A matter of style or approach? U: Sternberg, R. J. i Zhang, L. (Ur.)



Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles (str.73-102). Mahwah, NJ: Erlbaum.

Billie, L. J., Fabiano, P. i Stark, C. (2009). The prevalence and correlates of depression among college students, *College Student Journal*, 43, 4, 999-1014.

Boch, F. i Piolat, A. (2005). Note taking and learning: A summary of research. *The WAC Journal*, 16, 101-113.

Brougham, R., Zail, C., Menoza, C. i Miller, J. (2009). Stress, Sex Differences and Coping Strategies Among College Students. *Current Psychology*, 28, 85-97.

Cassady, S. C. i Johnson, R. E. (2002). Cognitive test anxiety and academic performance. *Contemporary Educational Psychology*, 27, 270–295.

Chang, E. C. i Rand, K. L. (2000). Perfectionism as a predictor of subsequent adjustment: Converging evidence for a specific diathesis-stress mechanism among college students. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 129-137

Conzemius, A. i O'Neil, J. (2002). *The handbook for SMART school teams*. Bloomington, Solution Tree.

Craske, M. G. (2003). *Origins of phobias and anxiety disorders: why more women than men?* Oxford, UK: Elsevier Ltd.

De Roma, V. M., Leach, J. B. i Leverett, J. P. (2009). The relationship between depression and college academic performance, *College Student Journal*.

DSM-IV™ - Međunarodna verzija s MKB-10 šiframa, Jastrebarsko: Naklada Slap, 1996.

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

- Dyson, R. i Renk, K. (2006). Freshmen Adaptation to University Life: Depressive Symptoms, Stress, and Coping. *Journal of Clinical Psychology, 62*, 1231-1244.
- Erceg, I. (2007). *Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom*. Neobjavljeni diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet.
- Everson, H. T., Millsap, R. E., i Rodriguez, C. M. (1991). Isolating gender differences in test anxiety: A confirmatory factor analysis of the Test Anxiety Inventory. *Educational and Psychological Measurement, 51*, 243-251.
- Fink, G. (2007). *Encyclopedia of Stress*. London: Academic Press.
- Garety, P. A., Craig, T. K. J., Dunn, G., Fornells-Ambrojo, M., Colbert, S., Rahaman, N., Reed, J. i Power, P. (2006). Specialised care for early psychosis: symptoms, social functioning and patient satisfaction: randomised controlled trial. *British Journal of Psychiatry, 188*, 37-45.
- Green, S. (2009). "What do you mean 'what's wrong with her'?: stigma and the lives of families of children with disabilities. *Social Science & Medicine, 57* (8), 1361-1367.
- Grgin, T. (2001). *Školsko ocjenjivanje znanja (IV. izdanje)*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Guay, F., Boivin, M., i Hodges, E. V. E. (1999). Predicting change in academic achievement: a model of peer experiences and self-system processes. *Journal of Educational Psychology, 91*, 105-115.



- Hardie, E. i Tee, M. Y. (2007). Excessive Internet Use: The Role of Personality, Loneliness and Social Support Networks in Internet Addiction, *Australian Journal of Emerging Technologies and Society*, 5, 34-47.
- Hembree, R. (1988). Correlates, causes, effects, and treatment of test anxiety. *Review of Educational Research*, 58, 7-77.
- Hunt, J. i Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help-Seeking Behavior Among College Student. *Journal of Adolescent Health*, 46, 3-10
- Ivanov, L. (2008). *Značenje opće, akademske i socijalne samoefikasnosti te socijalne potpore u prilagodbi studiju*. Neobjavljeni magistarski rad. Sveučilište u Zagrebu: Filozofski fakultet.
- Jakovčić, I. i Živčić-Bećirević, I. (2008). Stavovi studenata prema traženju psihološke pomoći, *Socijalna psihijatrija*, 37, 3-10.
- Jokić-Begić, N., Lugomer Armano, G., i Vizek Vidović, V. (2009). *Vodič za savjetovatelje u području psihološkoga savjetovanja studenata*. Zagreb: Tisak Rotim i Market.
- Jurin, T. (2005). *Povezanost perfekcionizma s depresivnošću i akademskim uspjehom: provjera modela pozitivnog i negativnog perfekcionizma*. Neobjavljeni diplomski rad. Sveučilište u Zagrebu: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet.
- Kelly, A. E., Sedlacek, W. E. i Scales, W. R. (1994). How college students with and without disabilities perceive themselves and each other. *Journal of Counseling and Development*, 73, 178-182.

Lacković-Grgin, K. (2008). *Usamljenost: fenomenologija, teorije i istraživanja*. Zagreb: Naklada Slap.

Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1995). Samopoštovanje i usamljenost studenata na početku studija. *Radovi FPSP*, 33, 25-33.

Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1996). Prijelaz i prilagodba na studij: Jednogodišnje praćenje. *Radovi FPSP*, 34, 53-66.

Lacković-Grgin, K. i Sorić, I. (1997). Korelati prilagodbe studiju tijekom prve godine. *Društvena istraživanja*, 6, 461-475.

Lacković-Grgin, K., Penezić, Z. i Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja*, 4-5, 543-558.

Lapsley, D. K., Rice, K. G., i Shadid, G. E. (1989). Psychological separation and adjustment to college. *Journal of Counseling Psychology*, 36, 286–294.

Lazarus, R. S. i Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer.

Lépine, J. P. (2002). The epidemiology of anxiety disorders: prevalence and societal costs. *Journal of Clinical Psychiatry*, 63, 4–8.

Livneh H., Wilson L. M. (2003) Coping strategies as predictors and mediators of disability-related variables and psychosocial adaptation: An exploratory investigation. *Rehabilitation Counseling Bulletin*, 46, 194-208.



- Lizzio, A., Wilson, K. i Simons, R. (2002). University students' perceptions of the learning outcomes: implication for theory and practice. *Studies in Higher Education, 27*, 27-52.
- Locke, E. A. i Latham, G. P. (2002). Building a practically useful theory of goal setting and task motivation: A 35-year odyssey. *American Psychologist, 57* (9), 705-717.
- Lynch, D. J. (2006). Motivational factors, learning strategies and resource management as predictors of course grades. *College Student Journal, 40*, 423-428.
- Martinez, R. i Sewell, K. W. (2000). Explanatory style as a predictor of college performance in students with physical disabilities. *Journal of Rehabilitation, 1*, 30-36.
- McDonald, A. S. (2001). The prevalence and effects of test anxiety in school children. *Educational Psychology, 21*, 89-101.
- Michael, K. D., Huelsman, T. J., Gerard, C., Gilligan, T. M. i Gustafson, M. R. (2006). Depression among college students: Trends in prevalence and treatment seeking. *Counseling and Clinical Psychology Journal, 3*, 60-70.
- Midgley, C. i Urdan, T. (1995). Predictors of middle school students use of self-handicapping strategies. *Journal of Early Adolescence, 15*, 389-411.
- Misra, R., West, S., Russo, T. i McKean, M. (2000). Academic stress of college students: comparison of student and faculty perceptions, *College Student Journal, 34*, 236-245

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA

Nekić, M., Tucak Junaković, I., Macuka, I., Burić, I., Vulić-Prtorić, A. i Ivanov, L. (2008). Problemi i poteškoće studenata Sveučilišta u Zadru: Potreba za otvaranjem Studentskog savjetovališta, rad prezentiran na XVI. Danima psihologije u Zadru, Knjiga sažetaka, str 132.

Oxford, R. L. (1990). *Language learning strategies: What every teacher should know*. Boston: Heinle & Heinle Publishers.

Pekrun, R. (2009). Emotions at school.. U: K. R. Wentzel i A. Wigfield (Ur.), *Handbook of Motivation at School* (str. 575-604). New York: Routledge.

Pierceall, E. A. i Keim, M. C. (2007). Stress and coping strategies among community college students. *Journal of Research and Practice*, 31, 703-712.

Pintrich, P. R. i Schunk, D. H. (2002). *Motivation in Education: Theory, Research, and Applications*. Upper Saddle River, NJ: Merrill / Prentice Hall.

Prilleltensky, I. i Nelson, G. (2000). Promoting child and family wellness: Priorities for psychological and social interventions. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 10, 85-105.

Ramsden, P. (2003). *Learning to Teach in Higher Education*, 2nd ed. London: Routledge.

Sarason, I. G. (1980). *Test anxiety: Theory, research, and applications*. Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

Sax, L. J. (2003). Our incoming students: What are they like? *About Campus*, 8, 15-20.



- Shanahan, M. i Pychyl, T. A. (2007). An ego identity perspective on volitional action: Identity status, agency, and procrastination. *Personality and Individual Differences, 43*, 901-911.
- Smojver-Ažić, S. (1998). Proces separacije-individuacije adolescenata: prikaz upitnika. *Društvena istraživanja, 4-5*, 603-617.
- Sorić, I. i Palekčić, M. (2002). Adaptacija i validacija LIST-upitnika za ispitivanje strategija učenja kod studenata. *Suvremena psihologija, 5*, 253-270.
- Steel, P. (2007). The Nature of Procrastination: A Meta-Analytic and Theoretical Review of Quintessential Self-Regulatory Failure. *Psychological Bulletin, 133*, 65-94.
- Stöber, J. (2004). Dimensions of test anxiety: Relations to ways of coping with pre-exam anxiety and uncertainty. *Anxiety, Stress, & Coping, 17*, 213-226.
- Strongman, K. T. (2006). *Applying psychology to everyday life: A Beginner's Guide*. New York: John Wiley i Sons, Inc.
- Suls, J. i Fletcher, B (1985). The relative efficacy of avoidant and nonavoidant coping strategies: A meta-analysis. *Health Psychology, 4*, 249-288.
- Tonković, M. (2009). Kako rješavati matematičke probleme? U: N. Jokić-Begić, G. Lugomer Armano i V. Vizek Vidović (ur.), *Vodič za savjetovatelje u području psihološkoga savjetovanja studenata*, str. 75-77. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.
- Tudor, K. (1996). *Mental Health Promotion: Paradigms and Practice*. London: Routledge.

- Urdan, T. i Midgley, C. (2001). Academic self-handicapping: What we know; What more there is to learn. *Educational Psychology Review*, 13, 115-138.
- Vizek Vidović, V., Vlahović-Štetić, V., Rijavec, M. i Miljković, D. (2003). *Psihologija obrazovanja*. Zagreb: IEP-VERN.
- Vulić-Prtorić, A. i Marinović, L. (2010). Personality and psychopathology: Comparison of the correlational patterns on the Freiburg Personality Inventory (FPI-R) and Brief Symptom Inventory (BSI), 9th Alps Adria Psychology Conference, 16-18 September 2010., Klagenfurt, Austria.
- Watkins, D. (2001). Correlates of approaches to learning: A cross-cultural meta-analysis. U: Sternberg, R. J. i Zhang, L. (Ur.) *Perspectives on thinking, learning, and cognitive styles* (str.165-195). Mahwah, NJ: Erlbaum.
- Weisz, J. R., Sandler, I. N., Durlak, J. A. i Anton, B. S. (2005). Promoting and protecting youth mental health through evidence-based prevention and treatment. *American Psychologist*, 60, 628-48.
- Wittchen, H. U., Stein, M. B. i Kessler, R. C. (1999). Social fears and social phobia in a community sample of adolescents and young adults: prevalence, risk factors and co-morbidity. *Psychological Medicine*, 29, 309-323.
- Woolfolk, A. (2005). *Educational psychology*. Boston, MA: Allyn & Bacon.
- Zeidner, M. (1998). *Test anxiety: the state of the art*. New York: Plenum.



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

Bilješke

Studenti
s invaliditetom

PSIHOSOCIJALNE
POTREBE
STUDENATA



...iz života



Korisni savjeti



Više o tome



Dodatne informacije



Etički izazovi



Dobra praksa



Pojmovnik



Literatura

- 1 OPĆE SMJERNICE
- 2 PROSTORNA PRISTUPAČNOST
- 3 PRISTUP INFORMACIJAMA I USLUGAMA
- 4 IZVOĐENJE NASTAVE I ISHODI UČENJA
- 5 MENTORSTVO I KONZULTACIJE
- 6 MEĐUNARODNA MOBILNOST STUDENATA
- 7 SLOBODNO VRIJEME
- 8 PSIHOSOCIJALNE POTREBE STUDENATA**



158757-TEMPUS-1-2009-1-HR-TEMPUS-JPGR.

Ovaj projekt financira se uz potporu Europske komisije. Ova publikacija odražava stajališta autora, te stoga Europska komisija ne snosi odgovornost za bilo kakvo korištenje informacija sadržanih u publikaciji.

This project has been funded with support from the European Commission. This publication reflects the views only of the author, and the Commission cannot be held responsible for any use which may be made of the information contained therein.

Popis članova projektnog konzorcija

1. Hrvatski partneri: Sveučilište u Dubrovniku, Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Sveučilište u Rijeci, Sveučilište u Splitu, Sveučilište u Zadru, Sveučilište u Zagrebu, Hrvatski studentski zbor, Institut za razvoj obrazovanja
2. EU partneri: Sveučilište Aarhus (Danska), Sveučilište Göteborg (Švedska), Sveučilište Masaryk (Češka), Sveučilište Strathclyde (Velika Britanija)

ISBN 978-953-6002-62-7



9 789536 002627