

159.944.4.072-057.875

## UTICAJ STRESA NA POSTIGNUĆA STUDENATA

**Prof. dr Velimir Rakočević\***

*Apstrakt:*

*Ovaj rad obuhvata prikaz fenomena stresa praćenjem jedne generacije studenata prilikom polaganja ispita na osnovnim i specijalističkim studijama, sa akcentom na uticaj stresa na uspješnost i efikasnost studiranja. Cilj rada je upoznavanje sa stresnom reakcijom studenata na usmenim ispitima i utvrđivanje uzročne veze između stresa i akademskih postignuća. Istraživanje je sprovedeno u vidu prospektivne studije kojom su obuhvaćeni studenti koji su upisali studije studijske 2010/2011. godine i praćeni do kraja osnovnih i specijalističkih studija studijske 2013/2014. godine. U istraživanju su korišćeni metod opservacije, eksploratorni intervju i statistički metod.*

*Rezultati istraživanja pokazuju da 31,35% studenata na I godini studija ispoljavaju neki od oblika stresa. Utvrđeno je da je 14,24% studenata na II godini studija bilo izloženo nekom od oblika stresa. Na III godini studija prosječno je 11,49% studenata pokazivalo neki od oblika stresa. Na specijalističkim studijama ubjedljivo je najmanje studenata koji su pokazali neki od oblika stresa i iznosi samo 1,26%. To nedvosmisleno govori u prilog teze da se ulaganjem dodatnih napora na savladavanju ispitne materije i posvećenošću može savladati stres od ispita i da viši nivo stresa opada shodno napredovanju studenata na studijama koji vremenom postaju otporniji na stres i zbog toga je od velike važnosti da uspješno savladaju prve prepreke. Takođe je utvrđeno da veći nivo stresa negativno utiče na prolaznost studenata na ispitu. Studenti koji su smatrali da na njih stres djeluje visoko ili više u procentu od 56-63% nijesu redovno upisali sljedeću godinu studija, dok u grupi studenata koji su smatrali da na njih ispit djeluje vrlo malo stresno ili nimalo stresno samo 28-29% nije redovno upisalo sljedeću godinu studija.*

*Zaključak je da visok nivo stresa negativno utiče na postignuća studenata što je ova studija ubjedljivo dokazala.*

*Ključne riječi: student, stres, ispit, uspjeh.*

---

\* Vanredni profesor Pravnog fakulteta u Podgorici, Univerziteta Crne Gore, e-mail: [veljorakocevic@yahoo.com](mailto:veljorakocevic@yahoo.com).

## Uvod

U literaturi se stres vezuje za događaj u spoljašnjoj sredini, odnosno za reakciju na događaj.<sup>1</sup> Stres je odnos između osobe i okoline u okviru koga osoba procjenjuje da neki segment okoline uključuje prijetnju, gubitak ili izazov za njene snage, pri čemu se javljaju karakteristične promjene psihofiziološke ravnoteže<sup>2</sup>.

Vrijeme polaganja ispita predstavlja najstresniji period u toku studiranja. Smatra se da ne postoji student koji u danima učenja i pripremanja ispita a naročito polaganja ispita bude potpuno imun na stres. Stres djeluje kako na psihofizičko zdravlje studenata tako i na proces učenja i pamćenja. Dokazano je da niži nivo stresa može biti od koristi kao činilac koji podstiče studenta da se maksimalno aktivira na prevladavanju stresne situacije u toku polaganja ispita. S druge strane, visok nivo stresa može kod studenta da ugrozi proces studiranja na način što će ga usporiti ili stopirati predstavljajući veliki problem koji se može prevazići putem stručne pomoći. Ukoliko se ispit održava usmenim putem nivo stresa kod studenata zavisi i od pristupa profesora i zanimljivosti predmeta. Isuviše autoritarni profesori mogu generisati strah i paniku kod studenata i pogoršati im stresno stanje. Fleksibilni profesori imaju sposobnost da opuste studente tokom ispita uklanjajući kod njih strah i vraćajući im emocionalnu stabilnost.

U okviru stresa kao odnosa između osobe i sredine koji prevazilazi potencijale te osobe, stres od ispita obuhvata stres koji se javlja na relaciji student – ispitna situacija. Sama ispitna situacija i priprema za ispit ne dovodi do stresa već ona zavisi od kognitivne procjene studenta, odnosno njegovih sposobnosti. Ispitna situacija prožeta je ispitnom aksioznošću koja sadrži strah čijeg uzroka osoba nije svjesna. Negativne posledice stresa zavise od njegovog intenziteta.

## Cilj rada

Cilj rada je upoznavanje sa stresnim reakcijama studenata, odnosno prikaz stresnih reakcija studenata prilikom polaganja ispita i utvrđivanje uzročne veze između većeg nivoa stresa i loših rezultata na ispitima u kontekstu uticaja stresa na uspješnost i efikasnost studiranja.

## Metodi i uzorak

U radu su korišćeni metod opservacije, eksploratorni intervju i statistički metod. Metod opservacije korišćen je za posmatranje i evidentiranje stresnih stanja kod studenata prilikom usmenog polaganja ispita. Eksploratornim intervjuom su dobijeni podaci od studenata o percepciji i emocionalnim aspektima stresa, odnosno sve subjektivne informacije na ovu temu vezane za pojavu stresa prilikom polaganja ispita. Statistički metod korišćen je za brojčani iskaz prikupljenih podataka. Svi studenti su ispite polagali usmenim putem budući da je pored znanja ocjenjivana i vještina govornog izražavanja. Prednosti usmenog ispitivanja jesu u

tome što se može neuporedivo bolje u odnosu na pismeni ispit sagledati razumijevanje kompletne ispitne materije od strane studenata kao i reagovati na odgovore studenata i tako primjerenije ispitati stvarno njihovo znanje.

Istraživanje je izvršeno na uzorku od 150 studenata I godine osnovnih studija na predmetu Kriminologija, zatim 95 studenata II godine osnovnih studija na predmetu Krivično pravo, 44 studenta III godine osnovnih studije na predmetu Kriminalistika i 30 studenata na specijalističkim studijama na predmetu Specijalne istražne metode. Generacija studenata koja je studije upisala 2010. godine praćena je kroz tri godine osnovnih studija i jednu godinu specijalističkih studija.

## Rezultati

Na prvoj godini studija prilikom polaganja ispita iz predmeta Kriminologija, od 150 studenata od kojih su 90 bili muškarci i 60 žene, kod velikog broja studenata su registrovane određene stresne reakcije koje navodimo u nastavku rada. Pojačano znojenje zapaženo je kod 28 (18,6%) studenata od kojih su 18 (20%) muškarci i 10 (16,6%) žene. Ubrzano disanje primijećeno je kod 30 (20%) studenata i to 19 (21,1%) muškaraca i 11(18,3%) žena. Pojačanu mišićnu napetost pokazalo je 28 (18,6%) studenata od kojih su 17 (18,8%) muškarci i 11(18,3%) žene. Probleme sa koncentracijom pokazalo je 38 (25,3%) studenata i to 22 (24,4%) muškaraca i 16 (26,6%) žena. Umor i iscrpljenost primijećena je kod 54 (36%) studenta od kojih su 32 (35,5%) muškarci i 22 (36,6%) žene. Nedostatak samopouzdanja pokazalo je 80 (53,3%) studenata i to 45 (50%) muškaraca i 35 (58,3%) žena. Napeto, uznemireno i nervozno djelovalo je 86 (57,3%) studenata od kojih je 58 (64,4%) muškaraca i 28 (46,6%) žena. Tremor je bio prisutan kod 42 (28%) studenata od kojih su 28 (31,1%) muškarci i 14 (23,3%) žene. Problemi sa pamćenjem uočeni su kod 74 (49,3%) studenata od kojih su 43 muškarci (47,7%) i 31 (51,6%) žene. Izgovaranje nejasnih rečenica bilo je prisutno kod 9 (6%) studenata, od kojih 7 (7,7%) muškarci i 2 (3,3%) žene. Zabrinut izraz lica imalo je 96 (64%) studenata i to 64 (71,7%) muškaraca i 32 (53,3%) žena. Stalan odbrambeni stav pokazalo je 40 (26,6%) studenata i to 22 (24,4%) muškaraca i 18 (30%) žena. Nedostatak motivacije ispoljilo je 7 (4,6%) studenata i to 6 (6,6%) muškaraca i 1(1,6%) žena. **Ukupno posmatrano 31,35% studenata pokazalo je neki od oblika stresa ( Tabela 1).**

**Tabela 1. Stresne reakcije studenata I godine na predmetu Kriminologija**

Vrsta stresa	Studenti muškarci	Studentkinje žene	unupno
Pojačano znojenje	18 (20%)	10 (16,6%)	28 (18,6%)
Ubrzano disanje	19 (21,1%)	11(18,3%)	30 (20%)
Pojačana mišićna napetost	17 (18,8%)	11 (18,3%)	28 (18,6%)
Problemi sa koncentracijom	22 (24,4%)	16 (26,6%)	38 (25,3%)
Umor i iscrpljenost	32 (35,5%)	22 (36,6%)	54 (36%)
Nedostatak samopouzdanja	45(50%)	35 (58,3%)	80 (53,3%)
Napetost,uznemirenost, nervoza	58 (64,4%)	28 (46,6%)	86 (57,3%)
Premor	28 (31,1%)	14 (23,3%)	42 (28%)
Problemi sa pamćenjem	43 (47,7%)	31 (51,6%)	74 (49,3%)
Izgovaranje nejasnih rečenica	7 (7,7%)	2 (3,3%)	9 (6%)
Zabrinut izraz lica	64 (71,7%)	32 (53,3%)	96 (64%)
Stalan odbrambeni stav	22 (24,4%)	18 (30%)	40 (26,6%)
Nedostatak motivacije	6 (6,6%)	1 (1,6%)	7 (4,6%)

Sa svim studentima obavljen je intervju na okolnosti njihove percepcije sopstvenog stresa. Ispit na mene djeluje visoko stresno odgovorilo je ukupno 30 (20%) studenata i to 18 (20%) muškaraca i 12 (20%) žena. Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno odgovorilo je 39 (26%) studenata i to 28 (31,1%) muškaraca i 11 (18,3%) žena. Ispit na mene djeluje umjereno stresno odgovorilo je 42 (28%) studenata od kojih 24 (26,5%) muškarca i 18(30%) žena. Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno odgovorilo je 27 (18%) studenata i to 15 (16,6%) studenata i 12 (20%) studentkinja. Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno odgovorilo je 12(8%) studenata od kojih 5 (9%) muškaraca i 7 (11,6%) žena ( **Tabela 1.1.**).

**Tabela 1.1. Rezultati intervjua sa studentima I godine**

Odgovori studenata	Muškarci	Žene	Ukupno
Ispit na mene djeluje visoko stresno	18 (20%)	12 (20%)	30 (20%)
Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno	28 (31,1%)	11 (18,3%)	39 (26%)
Ispit na mene djeluje umjereno stresno	24 (26,65)	18 (30%)	42 (28%)
Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno	15 (16,6%)	12 (20%)	27 (18%)
Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno	5 (9%)	7 (11,6%)	12 (8%)
Ukupno	90	60	150

Na drugoj godini studija prilikom polaganja ispita iz predmeta Krivično pravo 95 studenata od kojih su 55 bili muškarci i 40 žene su takođe pokazivali određene stresne reakcije. Pojačano znojenje zapaženo je kod 19(20%) studenata od kojih su 11 (20%) bili muškarci i 8 (20%) žene. Ubrzano disanje primijećeno je kod 18 (18,9%) studenata od kojih su 11 (20%) bili muškarci i 7(10%) žene. Pojačanu mišićnu napetost pokazalo je 17(17,8%) studenata od kojih su 10 (18,1%) bili muškarci i 7(10%) žene. Probleme sa koncentracijom pokazalo je 16 (16,8%) studenata od kojih su 9 (16,3%) bili muškarci i 7(10%) žene. Umor i iscrpljenost primijećena je kod 22(23,1%) studenta od kojih su 12(21,8%) bili muškarci i 10 (25%) žene. Manjak samopouzdanja pokazalo je 18(18,9%)

studenata od kojih su 9 (16,3%) bili muškarci i 9(22,5%) žene. Napeto, uznemireno i nervozno djelovalo je 19(20%) studenata od kojih je 10 (18,1%) muškaraca i 9 (22,5%) žena. Tremor je bio prisutan kod 12 (12,6%) studenata od kojih 8 (14,5%) muškaraca i 4 (10%) žene. Probleme sa pamćenjem pokazalo je 10 (10,5%) studenata i to 7(12,7%) muškaraca i 3(7,5%) žene. Izgovaranje nejasnih rečenica bilo je prisutno kod 3 (3,1%) studenta i to 2 (3,6%) muškarca i 1 (2,5%) žene. Zabrinut izraz lica imalo je 16 (16,8%) studenata i to 9(16,35) muškaraca i 7 (10%) žena. Stalan odbrambeni stav pokazalo je 9 (9,4%) studenata i to 6(10,9%) muškaraca i 3 (7,5%) žene. Nedostatak motivacije pokazalo je 7 (7,3%) studenata i to 5 (9%) muškaraca i 2 (5%) žene. **Ukupno posmatrano 14,24% studenata je bilo izloženo nekom od oblika stresa ( Tabela 2).**

**Tabela 2. Stresne reakcije studenata II godine na predmetu Krivično pravo**

Vrsta stresa	Studenti muškarci	Studentkinje žene	unupno
Pojačano znojenje	11 (20%)	8 (20%)	19 (20%)
Ubrzano disanje	11 (20%)	7 (10%)	18 (18,9%)
Pojačana mišićna napetost	10 (18,1%)	7 (10%)	17 (17,8%)
Problemi sa koncentracijom	9 (16,3%)	7 (10%)	16 (16,8%)
Umor i iscrpljenost	12 (21,8%)	10 (25%)	22 (23,1%)
Nedostatak samopouzdanja	9 (16,3%)	9 (22,5%)	18 (18,9%)
Napetost,uznemirenost, nervosa	10 (18,1%)	9 (22,5%)	19 (20%)
Tremor	8 (14,5%)	4 (10%)	12 (12,6%)
Problemi sa pamćenjem	7 (12,7%)	3 (7,5%)	10 (10,5%)
Izgovaranje nejasnih rečenica	2 (3,6%)	1 (2,5%)	3 (3,1%)
Zabrinut izraz lica	9 (16,3%)	7 (10%)	16 (16,8%)
Stalan odbrambeni stav	6 (10,9%)	3 (7,5%)	9 (9,4%)
Nedostatak motivacije	5 (9%)	2 (5%)	7 (7,3%)

Sa svim studentima obavljen je intervju na okolnosti njihove percepcije sopstvenog stresa. Ispit na mene djeluje visoko stresno odgovorilo je ukupno 17 (17,8%) studenata i to 11 (20%) muškaraca i 6 (15%) žena. Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno odgovorilo je 18 (18,9%) studenata i to 9 (16,3%) muškaraca i 9 (22,5%) žena. Ispit na mene djeluje umjereno stresno odgovorilo je 19 (20%) studenata od kojih 11 (20%) muškarca i 8 (20%) žena. Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno odgovorilo je 15 (15,7%) studenata i to 8 (14,5%) studenata i 7 (17,5%) studentkinja. Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno odgovorilo je 26 (27,3%) studenata od kojih 16 (29%) muškaraca i 10 (25%) žena ( **Tabela 2.1.**).

**Tabela 2.1. Rezultati intervjua sa studentima II godine**

Odgovori studenata	Muškarci	Žene	Ukupno
Ispit na mene djeluje visoko stresno	11 (20%)	6 (15%)	17 (17,8)
Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno	9 (16,3%)	9 (22,5%)	18 (18,9%)
Ispit na mene djeluje umjereno stresno	11 (20%)	8 (20%)	19 (20%)
Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno	8 (14,5%)	7 (17,5%)	15 (15,7%)
Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno	16 (29%)	10 (25%)	26 (27,3%)
Ukupno	55	40	95

Na trećoj godini studija prilikom polaganja ispita iz predmeta Kriminalistika od ukupno 44 studenta od kojih su 25 bili muškarci i 19 žene, studenti su pokazivali jedan broj stresnih reakcija. Pojačano znojenje zapaženo je kod 4 (9%) studenata od kojih su 3 (12%) bili muškarci i 1 (5,22%) žene. Ubrzano disanje primijećeno je kod 3 (6,8%) studenta od kojih su 2 (8%) bili muškarci i 1 (5,2%) žene. Pojačanu mišićnu napetost pokazalo je 4 (9%) studenata od kojih su 3 (12%) bili muškarci i 1 (5,2%) žene. Probleme sa koncentracijom pokazalo je 4 (9%) studenata od kojih su 2 (8%) bili muškarci i 2 (10,5%) žene. Umor i iscrpljenost primijećena je kod 14 (31,8) studenta od kojih su 6 (24%) bili muškarci i 8 (42%) žene. Manjak samopouzdanja pokazalo je 9 (20,4%) studenata od kojih su 5 (20%) bili muškarci i 4 (21%) žene. Napeto, uznemireno i nervozno djelovalo je 7 (15,9%) studenata od kojih su 4 (16%) muškarci i 3 (15,7%) žene. Tremor je bio prisutan kod ukupno 2 (4,5%) studenta i to 2 (8%) lica muškog pola. Povremene probleme sa pamćenjem pokazao je ukupno 1 (2,2%) student i to 1 lice (4%) muškog pola. Izgovaranje nejasnih rečenica nije bilo prisutno kod studenata. Zabrinut izraz lica imalo je ukupno 14 (31,8%) studenata od kojih 8 (32%) muškaraca i 6 (31,5%) žena. Stalan odbrambeni stav pokazalo je 4 (9%) studenta od kojih 3 (12%) muškarca i 1 (5,2%) žena. Nedostatak motivacije nije primijećen kod studenata (Tabela 3).

**Tabela 3. Stresne reakcije studenata III godine na predmetu Kriminalistika**

Vrsta stresa	Studenti muškarci	Studentkinje žene	ukupno
Pojačano znojenje	3 (12%)	1 (5,2%)	4 (9%)
Ubrzano disanje	2 (8%)	1 (5,2%)	3 (6,8%)
Pojačana mišićna napetost	3 (12%)	1 (5,2%)	4 (9%)
Problemi sa koncentracijom	2 (8%)	2 (10,5%)	4 (9%)
Umor i iscrpljenost	6 (24%)	8 (42%)	14 (31,8%)
Nedostatak samopouzdanja	5 (20%)	4 (21%)	9 (20,4%)
Napetost, uznemirenost, nervosa	4 (16%)	3 (15,7%)	7 (15,9%)
Tremor	2 (8%)	/	2 (4,5%)
Problemi sa pamćenjem	1 (4%)	/	1 (2,2%)
Izgovaranje nejasnih rečenica	/	/	/
Zabrinut izraz lica	8 (32%)	6 (31,5%)	14 (31,8%)
Stalan odbrambeni stav	3 (12%)	1 (5,2%)	4 (9%)
Nedostatak motivacije	/	/	/

Sa svim studentima obavljen je intervju na okolnosti njihove percepcije vlastitog stresa. Ispit na mene djeluje visoko stresno odgovorilo je ukupno 6 (13,6%) studenata i to 5 (20%) muškaraca i 1 (5,2%) žena. Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno odgovorila su 4 (9%) studenta od kojih 2 (8%) muškarca i 2 (10,5%) žene. Ispit na mene djeluje umjereno stresno odgovorilo je 11 (25%) studenata od kojih 6 (24%) muškaraca i 5 (26,3%) žena. Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno odgovorilo je 9 (20,4%) studenata od kojih 5 (20%) muškaraca i 4 (21%) žene. Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno odgovorilo je

14(31,8%) studenata od kojih po 7 (28%) muškaraca i 7 (36,8%) žena. **U odnosu na ukupan broj studenata III godine studija njih 11,49% je manifestovalo neki od oblika stresa ( Tabela 3.1. ).**

**Tabela 3.1. Rezulati intervjua sa studentima III godine**

Odgovori studenata	Muškarci	Žene	Ukupno
Ispit na mene djeluje visoko stresno	5 (20%)	1 (5,2%)	6 (13,6%)
Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno	2 (8%)	2 (10,5%)	4 (9%)
Ispit na mene djeluje umjereno stresno	6 (24%)	5 (26,3%)	11 (25%)
Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno	5 (20%)	4 (21%)	9 (20,4%)
Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno	7 (28%)	7 (36,8%)	14 (31,8%)
Ukupno	25	19	44

Na specijalističkim studijama prilikom polaganja ispita iz predmeta Specijalne istražne metode od ukupno 30 studenata od kojih 18 muškaraca i 12 žena su pokazivali znatno manje stresne reakcije. Pojačano znojenje nije zapaženo kod studenata oba pola. Ubrzano disanje nije primijećeno kod studenata oba pola. Pojačana mišićna napetost nije primijećena kod studenata. Problemi sa koncentracijom nijesu registrovani. Umor i iscrpljenost primijećena je kod 2 (6,6%) studenta od kojih je 1 (5,5%) bili muškarac i 1 (8,3%) žena. Manjak samopouzdanja nijesu pokazali studenti oba pola. Napeto, uznemireno i nervozno djelovao je ukupno 1(3,3%) student i to 1 (5,5%) student muškog pola. Tremor nije bio prisutan kod studenta. Povremene probleme sa pamćenjem pokazao je 1(3,3%) student i to 1 (5,5%) student muškog pola. Izgovaranje nejasnih rečenica nije bilo prisutno kod studenata. Zabrinut izraz lica imao je ukupno 1(3,3%) student i to 1(8,3%) studentkinja. Stalan odbrambeni stav nijesu pokazivali studenti. Nedostatak motivacije nije primijećen kod studenata. **Na specijalističkim studijama ubjedljivo je najmanje studenata koji su pokazali neki od oblika stresa i iznosi samo 1,26% (Tabela 4).**

**Tabela 4. Stresne reakcije studenata specijalističkih studija na predmetu Specijalne istražne metode**

Vrsta stresa	Studenti muškarci	Studentkinje žene	unupno
Pojačano znojenje	/	/	/
Ubrzano disanje	/	/	/
Pojačana mišićna napetost	/	/	/
Problemi sa koncentracijom	/	/	/
Umor i iscrpljenost	1 (5,5%)	1 (8,3%)	2 (6,6%)
Nedostatak samopouzdanja	/	/	/
Napetost,uznemirenost, nervoza	1 (5,5%)	/	1 (3,3%)
Tremor	/	/	/
Problemi sa pamćenjem	1 (5,5%)	/	1 (3,3%)
Izgovaranje nejasnih rečenica	/	/	/
Zabrinut izraz lica	/	1 (8,3%)	1 (3,3%)
Stalan odbrambeni stav	/	/	/
Nedostatak motivacije	/	/	/

Intervju je obavljen sa svim studentima specijalističkih studija u vezi njihove percepcije stresa. Ispit na mene djeluje visoko stresno odgovorilo je ukupno 2(6,6%) studenta od kojih 1 (5,5%) muškarac i 1 (8,3%) žena. Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno odgovorilo je ukupno 2 (6,6%) studenta od kojih 1 (5,5%) muškarac i 1 (8,3%) žena. Ispit na mene djeluje umjereno stresno odgovorilo je ukupno 5(16,6%) studenata od kojih 2 (11,1%) muškarca i 3 (25%) žene. Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno odgovorilo je ukupno 7(23,3%) studenata od kojih 4 (22,2%) muškarca i 3(33,3%) žene. Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno odgovorilo je ukupno 14 (46,6%) studenata od kojih 10 (55,5%) muškaraca i 4 (33,3%) žene ( **Tabela 4.1.**).

**Tabela 4.1. Rezultati intervjuja sa studentima specijalističkih studija**

Odgovori studenata	Muškarci	Žene	Ukupno
Ispit na mene djeluje visoko stresno	1 (5,5%)	1 (8,3%)	2 (6,6%)
Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno	1 (5,5%)	1 (8,3%)	2 (6,6%)
Ispit na mene djeluje umjereno stresno	2 (11,1%)	3 (25%)	5 (16,6%)
Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno	4 (22,2%)	3 (25%)	7 (23,3%)
Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno	10 (55,5%)	4 (33,3%)	14 (46,6%)
Ukupno	18	12	30

Jedan od ciljeva rada bio je utvrđivanje postignuća studenata u odnosu na nivo stresa. Iz grupe studenata koji su se izjasnili da na njih ispit djeluje visoko stresno drugu godinu studija nije upisalo njih 12(40%), treću godinu nije upisalo 11 (64,7%), dok četvrtu godinu nije upisalo 4(64,7%), ili prosječno **56,46%** studenata oba pola. Iz grupe studenata koji su se izjasnili da ispit na njih djeluje više stresno nego što nije stresno njih 25 (64%) nije upisalo drugu godinu studija, 14 (77,7%) nije upisalo treću godinu studija, dok 2 (50%) nije upisalo četvrtu godinu studija, ili prosječno **63,9%** studenata oba pola. Iz grupe studenata koji su se izjasnili da ispit na njih djeluje umjereno stresno njih 9 (21,4%) nije upisalo drugu godinu studija, 8 (42,1%) nije upisalo treću godinu studija, dok 6 (54,4%) nije upisalo četvrtu godinu studija ili prosječno **39,3%** studenata oba pola. Iz grupe studenata koji su se izjasnili da ispit na njih djeluje vrlo malo stresno njih 6(22,2%) nije upisalo drugu godinu studija, 6 (40%) nije upisalo treću godinu studija i 2 (22,2%) nije upisalo četvrtu godinu studija ili prosječno **28,13%** studenata oba pola. Iz grupe studenata koji su se izjasnili da ispit na njih ne djeluje nimalo stresno 3 (25%) nije upisalo drugu godinu studija, 6 (40%) nije upisalo treću godinu studija i 2(22,2%) nije upisalo četvrtu godinu studija ili prosječno **29%** studenata oba pola ( **Tabela 5.**).



### 5. Tabelarni prikaz broja studenata koji nijesu redovno upisali sljedeću godinu studija shodno vlastitoj percepciji stresa

Ispit na mene djeluje visoko stresno	I-II: 12 (40%)	II-III: 11 (64,7)	III-IV: 4 (64,7)
Ispit na mene djeluje više stresno nego što nije stresno	I-II: 25 (64%)	II-III: 14 (77,7%)	III-IV: 2 (50%)
Ispit na mene djeluje umjereno stresno	I-II: 9 (21,4%)	II-III: 8 (42,1%)	III-IV: 6 (54,5%)
Ispit na mene djeluje vrlo malo stresno	I-II: 6 (22,2%)	II-III: 6 (40%)	III-IV: 2 (22,2%)
Ispit na mene ne djeluje nimalo stresno	I-II: 3 (25%)	II-III: 12 (46,1%)	III-IV: / / /

### Diskusija

Djelujući na studente najintenzivnije prilikom polaganja ispita stres izaziva brojne reakcije u zavisnosti od njegovog intenziteta. Ako su stresni uzroci manjeg intenziteta oni ne mogu dovesti do trajnijih poremećaja i ne mogu narušiti ravnotežu organizma. S druge strane, ukoliko je student izložen dugotrajnom negativnom stresu kod njega se konstantno javlja umor, nedostatak koncentracije, problemi sa pamćenjem i tsl. U tim slučajevima se radi o težim uzrocima stresa koji mogu ugroziti intelektualni i emocionalni razvoj studenta.

Stresna reakcija nastaje kao rezultat realne i/ili primjerene i nerealne i / ili neprimjerene: percepcije draži, procjene značenja i značaja za organizam, procjene mogućnosti suprotstavljanja, neutralisanja, ublažavanja ili izbjegavanja dejstva stresora, procjene mogućnosti korišćenja socijalne podrške i pomoći, emocionalne reakcije i fizioloških promjena<sup>3</sup>. Strah od ispita, odnosno ispitna anksioznost određuje se kao složeni multidimenzionalni konstrukt koji uključuje kognitivne, afektivne, fiziološke i ponašajne reakcije na evaluativne situacije. Smatra se posebnim oblikom opše anksioznosti koja se javlja u ispitnim situacijama. Obilježavaju je stres i nelagodnost izražena u ispitnoj situaciji, uz izraženu percepciju bespomoćnosti. Dvije su glavne komponente ispitne anksioznosti: briga i emocionalnost. Emocionalnost se odnosi na fiziološke reakcije, dok briga označava kognitivnu preokupaciju mogućim posljedicama neuspjeha. Pregled istraživanja upućuje na povezanost ovih činilaca, kao i na jasniju povezanost komponente brige i akademskog uspjeha, kako kod srednjoškolaca, tako i kod studenata.

U ovom radu nastojali smo pratiti simptome kojni se javljaju kod studenata koji su pod velikim pritiskom uzrokovanim izlaskom na ispit. Dejstvo stresa prikazano je kroz stadijume od prvog djelovanja uzroka na koje ličnost nije prilagođena, preko faze otpora u kojoj se organizam prilagođava na nove uslove i stadijuma iscrpljenja u kome student nije u mogućnosti da shodno svojim potencijalima savlada stres i bude uspješan na studijama. Tokom usmenog ispita kod ove grupe studenata vidljive su bile fizičke, emocionalne, kognitivne i bihevioralne reakcije na stres.

Adaptacija na dejstvo stresora na studente zavisi od adaptacionih kapaciteta počevši od genetskih, preko psihosocijalnih faktora do karakteristika dejstva stresora koji se razlikuju prema jačini, trajanju i repetaciji. Odgovori studenata na dejstvo stresora bili su različiti u zavisnosti od unutrašnjih i spoljašnjih faktora. Stresne reakcije bile su adaptivne ili maladaptivne. Značajan broj studenata je

pojačao prilagodljivost organizma na stres i prilikom svakog sljedećeg ispita je pokazivao stabilniju otpornost organizma na stres. Oni su se uspješno borili sa problemom i emocijama da bi na kraju izašli kao pobjednici postigavši izvanredan uspjeh u studiranju. Jedan broj studenata je pokazao maladaptivnu reakciju na stres koja se intenzivirala prilikom polaganja ispita i nije dozvoljavala studentu da pravilno izloži naučeno.

Od brojnih stresnih reakcija zapaženih kod studenata na I godini osnovnih studija na prvom mjestu je zabrinut izraz lica koji se uočava kod 64% ispitanika oba pola. Na drugom mjestu je napetost, uznemirenost i nervoza registrovani kod 57,3% ispitanika oba pola. Zatim slijedi nedostatak samopouzdanja ispoljen od strane 53,3% ispitanika. Problemi sa pamćenjem zapaženi su kod 49,3% ispitanika, umor i iscrpljenost kod 36% ispitanika, tremor kod 28% ispitanika, stalan odbrambeni stav kod 26,3% ispitanika, problemi sa koncentracijom 25,3% ispitanika, ubrzano disanje kod 20% ispitanika, pojačano znojenje kod 18,6% ispitanika, pojačana mišićna napetost kod 18,6% ispitanika, izgovaranje nejasnih rečenica kod 6 % ispitanika i nedostatak motivacije kod 4,6% ispitanika.

Kada se radi o stresnim reakcijama zapaženim kod studenata na II godini osnovnih studija na prvom mjestu je umor i iscrpljenost kod 23,1% ispitanika oba pola. Na drugom mjestu su napetost, uznemirenost i nervoza registrovani kod 20% ispitanika oba pola, kao i pojačano znojenje registrovano kod 20% ispitanika oba pola. Zatim slijedi ubrzano disanje ispoljeno od strane 18,9% ispitanika kao i nedostatak samopouzdanja registrovan kod 18,9% ispitanika. Pojačana mišićna napetost registrovana je kod 17,8% ispitanika, problemi sa koncentracijom kod 16,8% ispitanika, zabrinut izraz lica kod 16,8% ispitanika, tremor kod 12,6% ispitanika, problemi sa pamćenjem kod 10,5% ispitanika, stalan odbrambeni stav kod 9,4% ispitanika i izgovaranje nejasnih rečenica kod 3,1% ispitanika.

Kada se radi o stresnim reakcijama zapaženim kod studenata na III godini osnovnih studija na prvom mjestu su umor i iscrpljenost iskazani kod 31,8% ispitanika oba pola kao i zabrinut izraz lica kod 31,8% ispitanika. Na drugom mjestu je nedostatak samopouzdanja registrovan kod 20,4% ispitanika oba pola. Zatim slijedi pojačano znojenje kod 9% ispitanika, napetost, uznemirenost i nervoza kod 9% ispitanika oba pola, pojačana mišićna napetost kod 9% ispitanika, problemi sa koncentracijom takođe 9% ispitanika kao i stalan odbrambeni stav kod 9% ispitanika. Ubrzano disanje registrovano je kod 6,8% ispitanika, tremor kod 4,5% ispitanika i problemi sa pamćenjem kod 2,2% ispitanika. U ovoj grupi studenata nije registrovano izgovaranje nejasnih rečenica i nedostatak motivacije.

U grupi studenata specijalističkih studija zapaženo je znatno manje stresnih reakcija. Na prvom mjestu je umor i iscrpljenost koji su registrovani kod 6,6% ispitanika oba pola. Od ostalih stresnih reakcija zapaženi su napetost, uznemirenost i nervoza kod 3,3% ispitanika, problemi sa pamćenje 3,3% ispitanika i zabrinut izraz lica kod takođe 3,3% ispitanika. Nijesu registrovani slučajevi pojačanog znojenja, ubrzanog disanja, pojačane mišićne napetosti, problema sa

koncentracijom, nedostatka samopouzdanja, tremora, izgovaranja nejasnih rečenica, stalnog odbrambenog stava i nedostatka motivacije.

U odnosu na percepciju stresa od strane studenata I godine studija najviše ispitanika se izjasnilo da ispiti na njih djeluju umjereno stresno, odnosno 28% ispitanika. Na drugom mjestu je grupa studenata koja smatra da ispit na njih djeluje više stresno nego što nije stresno i to 26% ispitanika. Na trećem mjestu je grupa studenata koji smatraju da ispit na njih djeluje visoko stresno i to 20% ispitanika. Na četvrtom mjestu je 18% studenata koji smatraju da ispit na njih djeluje vrlo malo stresno, dok je najmanje ispitanika, odnosno 8% koji smatraju da ispit na njih ne djeluje nimalo stresno.

Studenti druge godine osnovnih studija bitno različito percipiraju vlastiti stres u odnosu na studente I godine. U tom kontekstu 27,3% ispitanika se izjasnilo da ispit na njih ne djeluje nimalo stresno, 20% da ispit na njih djeluje umjereno stresno, 18,9% da ispit na njih djeluje više stresno nego što nije stresno, 17,8% da ispit na njih djeluje visoko stresno i 15,7% da ispit na njih djeluje vrlo malo stresno.

Najviše studenata III godine studija, odnosno njih 31,8% se izjasnilo da ispit na njih ne djeluje nimalo stresno, zatim 25% da ispit na njih djeluje umjereno stresno, 20,4% da ispit na njih djeluje vrlo malo stresno, 13,6% da ispit na njih djeluje visoko stresno i 9% da ispit na njih djeluje više stresno nego što nije stresno.

Najviše studenata specijalističkih studija 46,6% se izjasnilo da ispit na njih ne djeluje nimalo stresno, zatim njih 23,3% smatra da ispit na njih djeluje vrlo malo stresno, 16,6% da ispit na njih djeluje umjereno stresno, 6,6% da ispit na njih djeluje više stresno nego što nije stresno i 6,6% da ispit na njih djeluje visoko stresno.

Neuspjeh studenata u odnosu na nivo stresa kreće se od 56,4% neupisanih u sljedeću godinu studija iz grupe studenata na koju stres djeluje visoko stresno do 29% iz grupe studenata na koju ispit ne djeluje nimalo stresno.

## **Zaključak**

Studenti prava na studijskom programu Bezbjednost i kriminalistika se vrlo često na ispitu nalaze pod uticajem stresa koji dovodi do posledica u odnosu na uspjeh u studiranju i profesionalnu kompetentnost. Pravni fakultet treba da ih osposobi da ovladaju specijalističkim znanjima i vještinama u vrlo kompleksnoj oblasti otkrivanja, rasvjetljavanja i dokazivanja kriminaliteta i drugih bezbjednosnih izazova. Oni moraju ovladati strategijama ličnog suočavanja sa stresom i prevazilaženja stresa ne samo na ispitu već i prilikom profesionalnog obavljanja službenih aktivnosti u oblasti sprječavanja i suzbijanja zločina.

U ovom istraživanju je vrlo jasno dokazano da intenzitet stresa opada sa prelaskom na sljedeću godinu studija, odnosno da studenti vremenom postaju sve više imuni na veće količine stresa. Takođe je dokazano da studenti koji su

percipirali veći nivo stresa su imali znatno manja postignuća na ispitima, odnosno u manjem procentu su postizali uspjeh u studiranju.

## LITERATURA

1. Aldwin, C.M. (1994). Stress, coping, and development. New York: Guilford Press.
2. Dykeman, B.F. (1994). The effects of motivational orientation, self-efficacy and feedback condition On test anxiety. *Journal of Instructional Psychology*, 21, 114-120. *Learning and Individual Differences*, 10, 51-69.
3. Hong, E. (1998). Differential stability of individual differences in state and trait test anxiety.
4. Kaličanin P. (2001): Opšti osvrt na stres. U: Kaličanin P. Stožinić S. Paleev N. R.
5. Lazarus, R.S., & Folkman, S. (1984). Stress, appraisal, and coping. New York: Springer
6. Slijepčević D.: *Stres: Zdravlje i bolest*. I.P. "Obeležja, Medicina, Beograd, str.15-52.

## IMPACT OF STRESS ON STUDENTS' ACADEMIC PERFORMANCE

PhD Velimir Rakocevic

### Summary

This paper gives an overview of the phenomena of stress on the basis of monitoring a generation of students during examinations at the basic and specialist studies, with emphasis on the impact of stress on their effectiveness and efficiency. The aim of the paper is to demonstrate stress responses of students taking oral exams and to establish causal links between stress and academic achievement. The survey was conducted as a prospective study, including students who began their studies in academic year 2010/2011 and they were followed to the end of basic and specialist studies in the academic year 2013/2014. The method of observation, exploratory interview and statistical methods were used in the study.

The survey results show that 31.35% of students in the first year of studies show some form of stress. It was found that 14.24% of students in the second year of studies were exposed to some form of stress. On the third year of studies averaged 11.49% of the students showed some form of stress. At specialist studies there was by far the least number of students who demonstrated some form of stress, only 1.26% of them. This clearly speaks in favor of the thesis that by studying harder and by commitment one can overcome the exams related stress and that a level of stress decreases with the progress the students make during the studies, who eventually become resistant to stress. Therefore it is of great importance to successfully overcome the first obstacles. It was also found that higher level of

stress negatively affects the student results at exams. Namely, 56-63% of students suffering from high level of stress were not enrolled in the next academic year in time, while only 28-29% of students who felt very little stress or no stress at all during exams were not enrolled in the next academic year in time.

The conclusion is that high levels of stress negatively affects the achievement of students and it was convincingly demonstrated by this study.

**Key word:** student, stress, exam, success.