

## САМОЕФИКАСНОСТ И КОГНИТИВНА ПРОЦЕНА СТРЕСА КОД СТУДЕНАТА У СИТУАЦИЈИ ПРИПРЕМЕ И ПОЛАГАЊА ИСПИТА

*Весна Петровић\**

Одељење за пословну психологију,  
Факултет за правне и пословне студије Нови Сад

*Миша Аврамовић*

*Анстракт.* Први циљ истраживања био је да се испита повезаност између самоефикасности у припреми и полагању испита и исхода когнитивне процене стреса у испитној ситуацији, при чему је контролисан утицај варијабле – процењени тренутни ниво стреса. Други циљ био је да се утврди да ли постоје разлике и које од њих у највећој мери дискриминишу студенте приватних и државних факултета, у односу на испитиване варијабле. Коришћена су три инструмента. Исходи когнитивне процене стреса мерени су упитником Мера когнитивне процене стреса. Самоефикасност у припреми и полагању испита мерена је Скалом самоефикасности у припреми и полагању испита. Процењени тренутни ниво стреса студената мерен је упитником Инвентар скорашњих студентских животних искустава. У истраживању су учествовала 272 студента (153 женског и 119 мушког пола). Најзначајнији резултат истраживања показује да самоефикасност представља статистички значајан корелат неких исхода когнитивне процене стреса и то: претње, опште контролабилности, личне контроле и стресности. Други значајан налаз истраживања јесте да студенти приватних факултета испитну ситуацију у већој мери перципирају као изазов, процењују да имају већу личну контролу и виши ниво самоефикасности у процесу припреме и полагања испита.

*Кључне речи:* стрес, студенти, самоефикасност.

---

\* E-mail: vesnapet@eunet.rs

Током студија просечан студент положи између двадесет и педесет испита у периоду од три године до пет година. Дакле, припрема за полагање испита и само полагање испита представља ситуацију која се, уз одређене сличности и разлике, учестало понавља током дужег периода у животу сваког студента. Може се рећи да у том периоду ова активност представља једну од најважнијих активности за сваког студента и да носи одређену количину стреса.

Стрес код студената утиче пре свега на њихово здравље. Цајднер (Zeidner, 1998) наводи резултате истраживања о утицају испитног стреса на имуни систем студената (Kiecolt-Glaser *et al.*, 1984; Glaser *et al.*, 1985). Постоје подаци и о томе да стрес ремети и процес припреме испита ометајући памћење и учење (Lindau, Almkvist & Mohammed, 2007). На крају, стрес у комбинацији са испитном анксиозношћу омета и постигнуће студента на самом испиту (Spielberger & Vagg, 1995). Подаци указују на важност феномена стреса за студентску популацију, као и на значај изучавања свих конструктора који су повезани са процесом стреса.

### *Когнитивна процена стреса*

Према трансакционистичкој теорији стрес представља „посебан однос између особе и околине, који особа процењује као врло захтеван или као однос који надилази њене могућности и угрожава њену добробит“ (Lazarus & Folkman, 1984: 19). Исти аутори процес когнитивне процене ситуације деле на примарну, секундарну и поновну процену. Примарна процена представља константно праћење трансакција на релацији особа-околина током кога особа разматра захтеве који се пред њу постављају, своје способности и компетенције, олакшавајуће и отежавајуће околности, покушавајући да процени да ли између њих постоји дисбаланс, односно проблем (Cox, Griffiths & Rial-Gonzales, 2002). Овако процењена трансакција може бити ирелевантна, бенигно-позитивна или стресна. С друге стране, сама стресна процена може се поделити на претњу, изазов и губитак (Lazarus & Folkman, 1984; 1999). Уколико је исход примарне процене нека од стресних процена, јавља се одређено непријатно осећање и тескоба, коју прати почетак секундарне процене. Секундарна процена је заправо „сложен процес евалуације који узима у обзир расположиве могућности преваладавања, вероватноћу да ће одређена опција преваладавања успети, вероватноћу да се дата стратегија или низ стратегија преваладавања може успешно применити“ [као и] „процену последица до којих ће употреба одређене стратегије или низа стратегија довести, с обзиром на унутрашње и/или спољашње захтеве који се могу симултано јавити“ (Lazarus & Folkman, 1984: 36).

### *Чиниоци који делују на процену стреса*

Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) разликују две велике групе чинилаца који делују на когнитивну процену и који заправо представљају антецеденте стреса. То су лични и чиниоци везани за ситуације. Унутар групе личних чинилаца најважнији су посвећеност и веровања. Посвећеност изражава оно што је особи важно и што за њу има значај. Веровања су претпостављене замисли о стварности које служе као перцептивно сочиво, тако да, приликом процењивања, веровања одређују шта ће бити чињенице.

Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) истичу веровања о личној контроли и егзистенцијална веровања. Веровања о личној контроли одређују у којој мери особа сматра да уз помоћ ресурса који су јој на располагању може савладати околину. Као таква, она одређују да ли ће нека ситуација бити процењена као претећа или изазовна. Ова веровања су повезана са осећајем самопоуздања и владања одређеним подручјем. Општа веровања о контроли односе се на степен до кога људи сматрају да могу контролисати за њих важне догађаје. Од њих се битно разликују специфична, ситуацијска, веровања о контроли која се односе на јасно дефинисане ситуације и могу се мерити у специфичним контекстима.

„Ситуацијске процене контроле засноване су на специфичним веровањима о томе у којој мери особа може утицати на одређени стресни однос особа-околина. Оне су производ индивидуалних евалуација захтева неке ситуације, процена властитих ресурса за превладавање, као и опција и способности примене потребних стратегија превладавања. По овим последњим обележјима, ситуацијске процене контроле паралелне су са Бандуриним појмом самоефикасности“ (Lazarus & Folkman, 1984: 71).

### *Самоефикасност*

Опажена самоефикасност може се дефинисати као скуп веровања људи о властитим способностима да достигну тражени ниво ефикасности у ситуацијама које утичу на њихов живот (Bandura, 1994), или као веровање особе у сопствене могућности да успешно изведе одређени задатак (Heslin & Klehe, према: Bandura, 2006). Важно је напоменути да је самоефикасност, како је дефинише Бандура, увек ситуационо специфична. С тим у вези, може се говорити о самоефикасности у учењу, самоефикасности у припреми испита, самоефикасности у памћењу и слично.

Веровања особе о властитој ефикасности имају утицаја на четири различита процеса: когнитивни, мотивациони, афективни и процес вршења избора (Bandura, 1994). Као таква, она одређују да ли људи размишљају нестално или стратешки, оптимистично или песимистично. Затим, утичу на смер акција које људи бирају, на избор изазова и циљева

које себи постављају, као и на то колико ће напора у све то бити уложено, које исходе од тих напора очекују и колико ће дуго истрајати упркос препрекама. Самоефикасност делује и на резилијентност у односу на проблеме, квалитет емоционалног живота и на то колико ће стреса и депресије доживети у превладавању свакодневних захтева из средине (Bandura, 2006).

### *Повезаност самоефикасности и когнитивне процене стреса*

Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), у контексту примарне процене стреса, сматрају да веровања о личној контроли одређују да ли ће нека ситуација бити процењена као претећа или изазовна. Ова тврдња у контексту раније поменутих веровања о личној контроли обухвата и појам самоефикасност.

Бандура (Bandura, 1977), слично као и Лазарус и Фолкман, у раније поменутој дефиницији секундарне процене, прави разлику између очекивања о самоефикасности и очекивања исхода. Очекивање исхода дефинише као процену особе да ће одређено понашање водити одређеном исходу. Истовремено, очекивања о самоефикасности дефинише као уверење особе се може успешно понашати тако да исход (очекивани) буде произведен. Неопходност да се ова два очекивања раздвоје огледа се у томе што очекивања исхода немају никакву вредност уколико постоји сумња у самоефикасност, односно у способност да се изврши захтевано понашање. Ова сличност између секундарне процене и самоефикасности, на коју указују и Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), такође иде у прилог претпоставци о њиховој повезаности.

### *Ситуациона компонента самоефикасности и когнитивне процене стреса*

И у оквиру трансакционистичке теорије стреса и у оквиру Бандуриног концепта самоефикасности истиче се значај ситуационих фактора. У складу с тим, у истраживање је укључена и варијабла која одређује специфичност контекста у коме студенти припремају и полажу испите: студирање на приватном или државном факултету.

## МЕТОД

Први циљ овог истраживања био је да се провери постојање повезаности између самоефикасности и појединих компоненти когнитивне процене стреса. Утицај тренутног нивоа стреса студената на ову повезаност је контролисана. Други циљ био је да се утврди да ли постоје разлике

и које од њих у највећој мери дискриминишу студенте приватних и државних факултета, у односу на самоефикасност у припреми и полагању испита и исходе когнитивне процене стреса у испитној ситуацији.

Као мера самоефикасности релевантна за субпопулацију студената одабрана је самоефикасност у припреми и полагању испита. Истовремено, као компоненте исхода когнитивне процене стреса одабрани су изазов, претња и централност (за примарну процену), контрола-ја, контрола-други и неконтролабилност (за секундарну процену) и стресност.

Претпоставили смо да је самоефикасност у припреми и полагању испита негативно повезана са проценом претње, изазова и стресности и позитивно повезана са проценом властите контроле над ситуацијом. Такође, наша претпоставка била је да самоефикасност није значајан корелат осталих елементата когнитивне процене стреса. Осим тога, очекивали смо да код студената приватних факултета когнитивна процена претње и стресности испитне ситуације буде нижа, а да самоефикасност у припреми и полагању испита буде виша у односу на студенте државних факултета.

*Узорак и процедура истраживања.* Узорком су обухваћена 272 активна студента (пригодан узорак) приватних и државних факултета свих година студија укључујући и апсолвенте. Испитаници су били узраста од деветнаест година до тридесет једне године (153 женског и 119 мушког пола). Према типу факултета на коме студирају, било је 115 студената са приватних и 155 студената са државних факултета. За два учесника истраживања недостајао је податак о типу факултета. Кључни фактор за избор у узорак био је услов да је студент положио бар три испита, зато што две од три скале којима су студенти тестирани захтевају претходно искуство у овој активности. Истраживање је спроведено у току припреме студената за полагање испита (у јунском и септембарском испитном року) како би ефекти испитне ситуације били појачани њеним реалним ишчекивањем у блиској будућности.

*Инструменти.* За мерење самоефикасности у припреми и полагању испита код студената, у оквиру овог истраживања, конструисан је посебан инструмент – Скала самоефикасности у припреми и полагању испита. Инструмент је састављен у складу са упутствима за конструисање скала за мерење самоефикасности које је дао Бандура (Bandura, 2006). Инструмент се састоји од 10 ајтема Ликертовог типа који чине једну скалу. На узорку овог истраживања добијене су следеће мере интерне конзистентности:  $\alpha = .77$  за мушкарце ( $N = 119$ ),  $\alpha = .83$  за жене ( $N = 153$ ) тј.  $\alpha = .81$  за цео узорак ( $N = 272$ ).

За мерење исхода когнитивне процене стреса код студената употребљен је инструмент Мера когнитивне процене стреса (Stress Appraisal Measure – SAM) који су конструисали Пикок и Вонг (Peacock & Wong, 1990). Ова скала је креирана тако да мери специфични антиципирани стресор. У овом истраживању одабрана је ситуација припреме и пола-

гања тешког и/или важног испита. Састоји се од 28 ајтема Ликертовог типа подељених у седам супскала. Шест од укупно седам супскала пишу се у целине од по три супскале и чине скале примарне процене са једне стране (*претња, изазов и централност*) и скале секундарне когнитивне процене са друге стране (*контрола-ја, контрола-други и неконтролабилност*). Седма супскала представља независну меру опште перципиране стресности ситуације (*стресност*). Пикок и Вонг (Peacock & Wong, 1990) добили су Кромбахове алфа коефицијенте за различите супскале између .74 и .90.

За мерење контролне варијабле Процењени тренутни ниво стреса коришћен је инструмент Инвентар скорашњих студентских животних искустава (*Inventory of College Students Recent Life Experiences – ICSRLE*) (Kohn, Lafreniere & Gurevich, 1990). Резултат на *ICSRLE* представља меру генералног индекса процењеног стреса (Cohen, Kessler & Underwood Gordon, 1995) и то у последњих месец дана и узима у обзир кумулативно дејство малих свакодневних стресора. Ајтеми у скали прилагођени су животу студената. Оригинални упитник садржи 49 питања Ликертовог типа, од којих су за потребе овог истраживања избачена два ајтема, која у контексту нашег високог образовања нису била смислена, тако да је задржано 47 непромењених ајтема оригиналне скале. Сви ајтеми скале мере један конструкт назван „свакодневне неприлике“. У првобитној факторској анализи коју је извршио Кон са сарадницима (Kohn, Lafreniere & Gurevich, 1990) издвојено је седам фактора, односно супскала. У овом истраживању рачунат је само скор на глобалној скали. На оригиналном узорку студената из Канаде, Кон и његови сарадници (Cohen, Kessler, & Underwood Gordon, 1995) добили су следеће алфа коефицијенте:  $\alpha=.88$  за мушкарце и  $\alpha=.89$  за жене.

*Анализа података.* Анализа повезаности између испитиваних варијабли рачуната је парцијалним корелацијама и Пирсоновим линеарним корелацијама. За испитивање да ли постоје и које разлике у највећој мери дискриминишу студенте приватних и државних факултета, примењена је каноничка дискриминациона анализа.

## РЕЗУЛТАТИ

*Повезаност између самоефикасности и компоненти когнитивне процене стреса.* У Табели 1 приказани су основни дескриптивни статистички подаци за *самоефикасност* у припреми и полагању испита (у даљем тексту скраћено као СЕППИ) и различите исходе когнитивне процене стреса.

Табела 1: Дескриптивна статистика за цели узорак

	М	Min	Max	SD
СЕППИ	2.84	1.60	4.00	0.52
Претња	2.40	1.00	4.75	0.83
Изазов	3.50	1.75	5.00	0.64
Централност	3.03	1.00	5.00	0.93
Контрола-ја	3.91	2.00	5.00	0.79
Контрола-други	3.47	1.25	5.00	0.88
Неконтролабилност	2.07	1.00	4.25	0.69
Стресност	3.16	1.25	5.00	0.80

Парцијалне корелације између варијабле СЕППИ и варијабли које чине компоненте когнитивне процене стреса нису се значајно разликовале од обичних Пирсонових линеарних корелација, када је уклоњен ефекат варијабле *процењени тренутни ниво стреса студената* мерен скалом *ICSRLE*. Основни узрок оваквог налаза био је изостанак статистички значајне корелације између варијабли СЕППИ и варијабле *процењени тренутни ниво стреса студената*.

Пирсонове линеарне корелације између варијабле СЕППИ и варијабли које чине компоненте когнитивне процене стреса приказане су у Табели 2.

Табела 2: Интеркорелациона матрица СЕППИ и исхода когнитивне процене за стимулус-ситуацију

	Пол	Примарна процена			Секундарна процена			Стресност
		Претња	Изазов	Централност	Контрола-ја	Контрола-други	Неконтролабилност	
<sup>a</sup> СЕППИ	м	-.483**	-.006	-.240**	.403**	.121	-.277**	-.392**
	ж	-.427**	.141	-.131	.492**	.337**	-.417**	-.386**
	<sup>b</sup> м+ж	-.428**	.091	-.160**	.451**	.245**	-.353**	-.346**

\*  $p < .01$ . \*\*  $p < .05$ .

<sup>a</sup> самоефикасности у припреми и полагању испита

<sup>b</sup> цео узорак

Код примарне процене стреса добијена је значајна негативна корелација између СЕППИ и интензитета процене претње (варијабла Претња), и то: за мушки пол ( $r=-.483$ ;  $p<.01$ ), за женски пол ( $r=-.427$ ;  $p<.01$ ) и на целом узорку ( $r=-.428$ ;  $p<.01$ ). Дакле, што је СЕППИ виша, претња од испитне ситуације је мања. Између СЕППИ и *централности* код студената добијена је статистички значајна негативна корелација ( $r=-.240$ ;  $p<.01$ ). Ова повезаност је изостала код студенткиња, док је на целом узорку статистички значајна ( $r=-.160$ ;  $p<.01$ ) чему је највише допринела јака повезаност СЕППИ и *централности* код мушкараца.

Код секундарне процене стреса добијена је значајна позитивна корелација између СЕППИ и варијабле *контрола-ја* и то: за мушки пол  $r=.403$ ;  $p<.01$ , за женски пол  $r=.492$ ;  $p<.01$  и на целом узорку  $r=.451$ ;  $p<.01$ . Повезаност између СЕППИ и *контрола-други* статистички је значајна само код студенткиња ( $r=.337$ ;  $p<.01$ ) што је допринело томе да ова повезаност буде значајна и на нивоу целог узорка ( $r=.245$ ;  $p<.01$ ). Добијена је и значајна негативна корелација између интензитета опажене *неконтролабилности* испитне ситуације и СЕППИ: за мушки пол  $r=-.277$ ;  $p<.01$ , за женски пол  $r=-.417$ ;  $p<.01$  и на целом узорку  $r=-.353$ ;  $p<.01$ .

На крају, добијена је и статистички значајна негативна повезаност између СЕППИ и укупно процењене стресности испитне ситуације (варијабла *стресност*) и то: за мушки пол  $r=-.392$ ;  $p<.01$ , за женски пол  $r=-.386$ ;  $p<.01$  и на целом узорку  $r=-.346$ ;  $p<.01$ .

*Разлике у самоефикасности и компонентама когнитивне процене стреса код студената приватних и државних факултета.* Да бисмо установили разлику у мереним варијаблама између студената државних и приватних факултета, примењена је каноничка дискриминациона анализа. У Табели 3 дати су просеци и стандардне девијације на појединачним зависним варијаблама, посебно за студенте приватних и државних факултета, као и за узорак у целини.

Табела 3: Просечна израженост и стандардно одступање варијабли у групама

	Приватни факултети		Државни факултети		Укупно	
	М	SD	М	SD	М	SD
Претња	2.36	.77	2.41	.87	2.39	.83
Изазов	3.63	.58	3.38	.66	3.49	.64
Централност	3.10	.90	2.96	.94	3.02	.93
Контрола-ја	4.06	.72	3.78	.82	3.90	.79



Контрола-други	3.57	.86	3.39	.89	3.47	.88
Неконтролабилност	2.04	.75	2.07	.65	2.06	.69
Стресност	3.17	.77	3.13	.81	3.14	.79
СЕППИ	3.02	.49	2.71	.49	2.84	.52

У Табели 4 приказане су својствене вредности, проценат међугрупне варијансе који отпада на дату својствену вредност (тј. проценат укупне дискриминационе моћи скупа варијабли који отпада на дискриминациону функцију), каноничка корелација и резултати тестирања значајности дискриминационих функција (каноничких корелација) помоћу Бартлетовог Хи-квадрат теста.

Табела 4: Каноничка дискриминациона функција

Функција	Својствене вредности	% варијансе	кумулативни %	каноничка корелација	$\chi^2$	df	p
1	.156	100.0	100.0	.367	38.20	8	.000

Добијена је једна значајна дискриминативна функција. На основу значајности Хи-квадрат теста видимо да се на појединим варијаблама студенти приватног и државног факултета статистички значајно разликују. То значи да између субпопулацијске припадности (студенти приватног и државног факултета), са једне стране и скупа варијабли које чине СЕППИ и исхода когнитивне процене стреса узетих заједно, с друге стране, постоји повезаност у популацији.

У Табели 5 може се видети како настаје дискриминантна функција на основу стандардизованих резултата на изворним особинама.

*Табела 5: Стандардизовани коефицијенти каноничких дискриминационих функција*

	функција
	1
Претња	.009
Изазов	.306
Централност	.087
Контрола-ја	.181
Контрола-други	.126
Неконтролабилност	.283
Стресност	.203
СЕППИ	.891

У Табели 6 приказане су унутаргрупне корелације између дискриминационих варијабли и стандардизованих каноничких дискриминационих функција поређаних по величини.

*Табела 6: Матрица структуре дискриминативних функција*

	функција
	1
СЕППИ	.809
Изазов	.486
Контрола-ја	.455
Контрола-други	.270
Централност	.196
Претња	-.084
Стресност	.069
Неконтролабилност	-.054

Прегледом табеле може се запазити сложај који граде висока СЕППИ, умерени *изазов* и *контрола-ја*, и ниска *контрола-други* и *централност*. *Контрола-други* и *централност* имају засићења на дискриминативној функцији нижа од 0.30. У Табели 7 приказани су групни центроиди.

Табела 7: Групни центроиди

	функција
	1
приватни факултет	.456
државни факултет	-.339

Просек студената приватног факултета на добијеној дискриминативној функцији је позитиван, односно већи, тако да можемо закључити да они генерално имају вишу самоефикасност у припреми и полагању испита (СЕППИ), испитну ситуацију у већој мери перципирају као *изазов* (*изазов*) и процењују да имају већу личну контролу у процесу припреме и полагања испита (*контрола-ја*).

Квалитет дискриминативне функције је, судећи по висини каноничке корелације (0.367) и по резултатима класификације, средње јачине. У Табели 8 приказани су резултати класификације.

Табела 8: Резултати класификације

	Приватни факултети		Државни факултети	
	v (фек.)	%	v (фек.)	%
Приватни факултети	76	66.1	39	33.9
Државни факултети	54	34.8	101	65.2
Приватни факултети *	72	62.6	43	37.4
Државни факултети *	58	37.4	97	62.6

*Легенда.* Класификација на основу добијене дискриминативне функције.

Можемо видети да је по 62.6% студената приватног и државног факултета класификовано тачно на основу добијене функције.

## Дискусија

Први циљ ове студије био је да испита повезаност између самоефикасности у припреми и полагању испита (СЕППИ) и компоненти когнитивне процене стреса.

*Самоефикасност и компоненте примарне процене стреса.* Регистрована је статистички значајна негативна корелација СЕППИ и варијабле *претња*. Ово значи да студенти који имају нижу самоефикасност процењују испитну ситуацију као већу претњу, односно да процењени захтеви испитне ситуације нису у складу са способностима да се припреми и положи испит (Cox, Griffiths & Rial-Gonzales, 2002). У складу са становиштем које дају Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984) код ових студената можемо очекивати да имају више непријатних осећања и анксиозности у испитној ситуацији. То би потенцијално могло да води смањеном постигнућу на самом испиту (Spielberger & Vagg, 1995). С друге стране, студенти који имају већу самоефикасност опажају испитну ситуацију као мање претећу и мање стресну.

Значајна повезаност СЕППИ и варијабле *централност* (важност) регистрована је само код младића. Дакле, што студент поседује већи степен самоефикасности, то придаје мање важности испитној ситуацији. То би могло да значи да је код младића процена важности испита у вези са вероватноћом да испит положи. Ову претпоставку било би интересно проверити у неком наредном истраживању, како бисмо у већој мери разумели полне разлике у приступу испитној ситуацији.

Повезаност СЕППИ са проценом испитне ситуације као изазова није утврђена. То је супротно очекивању које произилази из становишта, које дају Лазарус и Фолкман (Lazarus & Folkman, 1984), о томе да веровања о личној контроли одређују да ли ће нека ситуација бити процењена као претећа или изазовна. Највероватније је да на процену испитне ситуације као изазовне утичу неки други фактори.

*Самоефикасност и компоненте секундарне процене стреса.* Аспекти секундарне процене, који су мерени, тичу се углавном процене контроле у испитној ситуацији. *Контрола-ја* мери колико сам испитаник процењује да има утицаја на испитну ситуацију узимајући у обзир расположиве ресурсе и могућности превладавања (Lazarus & Folkman, 1984). Ова мера је веома блиска самој самоефикасности (Bandura, 1977), па не изненађују добијене позитивне корелације са њом.

*Контрола-други* представља процену у којој мери су испитанику доступне друге особе или средства која му могу помоћи у испитној ситуацији. У том смислу, ова мера представља доступност одређених ресурса превладавања. Између супскеале *контрола-други* и СЕППИ, у овом испитивању, утврђена је статистички значајна позитивна повезаност само код девојака. То значи да девојке које имају вишу самоефикасно-

ст процењују да им при полагању испита на располагању стоји више помоћних ресурса.

На крају, варијабла *неконтролабилност* показује у којој мери испитаник сматра да је одређена испитна ситуација уопште под било чијом контролом (Lazarus & Folkman, 1984). Како су показали резултати, ова варијабла је негативно повезана са СЕППИ. Дакле, у ситуацијама када особа има ниску самоефикасност, она сматра да нема контролу над ситуацијом, али и да нико други над том ситуацијом нема контролу, па је стога ситуација универзално неконтролабилна. Овакава повезаност упућује на могући осећај безнадежности који се јавља у испитној ситуацији код студената који имају нижу самоефикасност. Провера ове претпоставке била би значајна, јер безнадежност може да има утицај на факторе важне за успешно студирање као што је, на пример, мотивација за учење.

*Самоефикасност и стресност испитне ситуације.* Према добијеним резултатима, СЕППИ је статистички значајно негативно повезана и са укупном стресношћу испитне ситуације, што је и било очекивано. Имајући у виду раније наведене резултате истраживања о утицају испитног стреса на имуни систем студената (Kiecolt-Glaser *et al.*, 1984; Glaser *et al.*, 1985), које наводи Цајднер (1998), највероватније бисмо код студената са ниском, у односу на студенте са високом самоефикасноћу, могли да очекујемо више здравствених проблема током испитног рока. Такође, код ових студената бисмо могли да очекујемо и проблеме у вези са пажњом, запамћивањем (Lindau, Almkvist & Mohammed, 2007) и постигнућем на самом испиту (Spielberger & Vagg, 1995). Ови налази и претпоставке, које је могуће на основу њих направити, требало би да нас подсети на то да образовни систем, као окружење, садржи бројне факторе који у великој мери одређују ниво стреса и самоефикасности. Ови фактори могу имати позитивне, али и негативне ефекте, како на могућност да студенти неометано покажу своје право знање и способности, тако и на њихово здравље.

Други циљ студије био је да се утврди да ли постоје разлике између студената приватних и државних факултета, с обзиром на самоефикасност у припреми и полагању испита и исходе когнитивне процене стреса у испитној ситуацији. На основу добијених резултата можемо да закључимо да поменуте разлике постоје. Студенти приватних факултета, уопштено посматрано, имају виши ниво самоефикасности у припреми и полагању испита, испитну ситуацију у већој мери перципирају као изазов и процењују да имају већу личну контролу током припреме и полагања испита.

Разлике које се појављују између групе студената приватних и државних факултета, на варијаблама које су испитиване у овој студији, могле би да потичу од следећих ситуационих фактора: веровања о критеријумима испитивања студената, односа наставничког кадра према сту-

дентима, обимности курикулума и слично. Према сазнањима аутора овог рада, систематски контролисана испитивања о поменутих ситуационим факторима у нашој земљи не постоје, па се главни извори информација свде на недовољно испитане судове и веровања. У складу са ставом да су студије на приватним факултетима лакше и мање захтевне, очекивало би се да ниво претње и стресности у испитној ситуацији код студената државног факултета буде значајно виши. Ипак, студенти приватних факултета извештавају о подједнаком нивоу претње и стресности у испитној ситуацији, као и студенти државних факултета. Највећа разлика, према добијеним резултатима, односи се на ниво самоефикасности у припреми и полагању испита. У контексту раније дате дефиниције самоефикасности (Heslin & Klehe, према: Bandura, 2006) ову разлику можемо разумети као разлику у веровању студента у сопствене могућности да успешно припреми и положи испит. Уверење о личној контроли у испитној ситуацији, како је показано у уводном делу, веома је сродно концепту самоефикасности, па не изненађује разлика у корист студената са приватних факултета која је и на овој варијабли добијена. На крају, последња значајна разлика односи се на ниво изазова који се везује за испитну ситуацију. Све ово указује да поједини аспекти стресне процене испитне ситуације нису исти за студенте приватних и државних факултета. У Лазарусовој класификацији типова стреса (Lazarus & Folkman, 1984; Lazarus, 1999) изазов је исход стресне процене који је праћен позитивним емоцијама. С тим у вези, можемо рећи да иако су стресност и претња, које се везују за испитну ситуацију, исте код студената приватних и државних факултета, код студената приватних факултета постоји већа вероватноћа да током испитне ситуације доживе и позитивне емоције. Ако томе додамо и већу веру у властите способности и могућности да положе испит, као и перцепцију да у већој мери имају властиту контролу над испитном ситуацијом, може се рећи да су студенти приватних факултета у нешто повољнијој ситуацији током припреме и полагања испита у односу на студенте државних факултета.

Важно је напоменути да овим истраживањем нисмо имали намеру да на било који начин вреднујемо студије на приватним и државним факултетима. Интересовање је било усмерено на испитни стрес и самоефикасност код студената. Стога, не улазећи у (не)тачност или (не)оправданост уверења која студенти имају о испитној ситуацији, добили смо занимљив налаз који се фокусира на уверења. Намеће се питање како учинити студирање и полагање испита ефикаснијим, при том задржати квалитет студија и омогућити студентима да буду уверени у своју успешност и ефикасност. Генерално, то је једна од идеја Болоњског процеса студирања.

*Закључак.* На основу свега наведеног, може се дати препорука да ову и друге ситуационо специфичне врсте самоефикасности код студената треба подстицати и развијати. За развијање веровања о самоефикас-

ости, према Бандурином мишљењу, постоје четири основна извора: усавршавање кроз искуство, посматрање социјалних модела, социјално убеђивање и утицај доживљених соматских и емоционалних стања (Bandura, 1977). Сваки од предложених извора самоефикасности могуће је имплементирати, подстицати и развијати у академском контексту.

### Коришћена литература

- Bandura, A. (1977): Self-efficacy: toward a unifying theory of behavioral change, *Psychological Review*, Vol. 84, No. 2, 191-215.
- Bandura, A. (1994): Self-efficacy; in V.S. Ramachaudran (ed.): *Encyclopedia of human behavior*, Vol. 4 (71-81). New York: Academic Press.
- Bandura, A. (2006). Guide for constructing self-efficacy scales; in F. Pajares & T. Urdan (eds.): *Self-efficacy beliefs of adolescents* (307-337). USA: Information Age Publishing, Inc.
- Cohen, S., R. Kessler & L. Underwood Gordon (1995): *Measuring stress: a guide for health and social scientists*. New York: Oxford University Press, Inc.
- Cox, T., A. Griffiths & E. Rial-Gonzales (2002): *Research on work-related stress*. Luxembourg: European Agency for Safety and Health at Work – Office for Official Publications of the European Communities.
- Glaser, R., J.K. Kiecolt-Glaser, J.C. Stout, K.L. Tarr, C.E. Speicher & J.E. Holliday (1985): Stress-related impairments in cellular immunity, *Psychiatry Research*, Vol. 16, No. 3, 233-239.
- Kiecolt-Glaser, J.K., W. Garner, C. Speicher, G.M. Penn, J. Holliday & R. Glaser (1984): Psychosocial modifiers of immunocompetence in medical students, *Psychosomatic Medicine*, Vol. 46, No. 1, 7-14.
- Kohn, P.M., K. Lafreniere & M. Gurevich (1990): The inventory of college students' recent life experiences: a decontaminated hassles scale for a special population, *Journal of Behavioral Medicine*, Vol. 13, No. 6, 619-630.
- Lazarus, R.S. (1999): *Stress and emotion: a new synthesis*. New York: Springer Publishing Company.
- Lazarus, R.S. & S. Folkman (1984): *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer Publishing Company.
- Lindau, M., O. Almkvist & A.H. Mohammed (2007): Effects of stress on learning and memory, *Encyclopedia of Stress* (2nd ed., II, pp. 571-577). New York: Academic Press.
- Peacock, E.J. & P.T.P. Wong (1990): The stress appraisal measure (sam): a multidimensional approach to cognitive appraisal, *Stress Medicine*, Vol. 6, No. 3, 227-236.
- Spielberger, C.D. & P.R. Vagg (1995): *Test anxiety: theory, assessment and treatment*. Washington, DC: Taylor & Francis.
- Zeidner, M. (1998): *Test anxiety - the state of the art*. (2nd ed.) New York: Plenum Publishing Corporation.

Примљено 06.01.2012; прихваћено за штампу 31.05.2012.

Vesna Petrović and Miša Avramović  
STUDENTS' SELF-EFFICACY AND COGNITIVE ASSESSMENT  
OF STRESS IN THE SITUATION OF EXAM PREPARATION  
AND TAKING

*Abstract*

The first goal of this research is to explore the relationship between self-efficacy in exam preparation and taking and the outcomes of cognitive assessment of stress in an exam situation, whereby the influence of the variable assessed current stress level is kept under control. The second goal is to determine whether there are differences and which of them largely discriminate the students of private and state-owned faculties with respect to the studied variables. Three instruments were used. The outcomes of cognitive assessment of stress were measured by the Measure of Cognitive Assessment of Stress questionnaire. Self-efficacy in exam preparation and taking was measured by the Scale of Self-Efficacy in Exam Preparation and Taking. The assessed current level of stress in students was measured by the Inventory of Students' Recent Life Experiences. The research included 272 students (153 female and 119 male). The most important finding of the research is that self-efficacy significantly correlates with several outcomes of cognitive assessment of stress, such as: threats, general controllability, personal control and stress level. The second important research finding is that students of private faculties largely perceive exam situation as a challenge, assessing that they have higher personal control and self-efficacy level in the process of exam preparation and taking.

*Key words:* stress, students, self-efficacy.



Весна Петровић и Миша Аврамовић  
САМОЭФФЕКТИВНОСТ И КОГНИТИВНА ОЦЕНКА СТРЕССА  
СТУДЕНОВ В СИТУАЦИИ ПОДГОТОВКИ И СДАЧИ ЭКЗАМЕНОВ

*Резюме*

Первая цель настоящего исследования – выявить связь между самооффективностью в подготовке и сдаче экзаменов и результатами когнитивной оценки стресса в ситуации экзамена, причем авторами контролировалось влияние вариаблы – оценка моментального уровня стресса. Вторая цель состоит в выявлении различий, которые в наибольшей степени дискриминируют студентов частных и государственных факультетов, по отношению к исследуемым вариаблам. Авторами использовались три инструмента. Результаты когнитивной оценки стресса измерялись при помощи вопросника Мерка когнитивной оценки стресса. Самоэффективность в подготовке и сдаче экзаменов измерялась при помощи Шкалы самооффективности в подготовке и сдаче экзаменов. Оценка моментального уровня стресса студентов измерялась при помощи вопросника Перечень недавних проявлений жизненного опыта студентов. В исследовании участвовали 272 студента (153 женского и 119 мужского пола). Важнейший результат исследования показывает, что самооффективность представляет статистически значимый коррелят некоторых итогов когнитивной оценки стресса, в частности: угрозы, общей контролабельности, личного контроля и стрессовости. Второй важный результат исследования заключается в том, что студентами частных факультетов ситуация экзамена в большей мере воспринимается как вызов, им, по собственной оценке, присущ более выкокий степень личного контроля и более выкокий уровень самооффективности в процессе подготовки и сдачи экзаменов.

*Ключевые слова:* стресс, студенты, самооффективность.