

UNIVERZITET U BEOGRADU  
FAKULTET ZA SPECIJALNU  
EDUKACIJU I REHABILITACIJU

UNIVERSITY OF BELGRADE  
FACULTY OF SPECIAL EDUCATION  
AND REHABILITATION

12.

MEĐUNARODNI  
NAUČNI SKUP  
„SPECIJALNA  
EDUKACIJA I  
REHABILITACIJA  
DANAS”

12<sup>th</sup>

INTERNATIONAL  
SCIENTIFIC  
CONFERENCE  
“SPECIAL  
EDUCATION AND  
REHABILITATION  
TODAY”

ZBORNIK RADOVA

PROCEEDINGS

Beograd, Srbija  
27-28. oktobar 2023.

Belgrade, Serbia  
October 27-28<sup>th</sup>, 2023



UNIVERZITET U BEOGRADU – FAKULTET ZA  
SPECIJALNU EDUKACIJU I REHABILITACIJU

UNIVERSITY OF BELGRADE – FACULTY OF  
SPECIAL EDUCATION AND REHABILITATION

12. MEĐUNARODNI NAUČNI SKUP  
SPECIJALNA EDUKACIJA I REHABILITACIJA DANAS  
Beograd, 27–28. oktobar 2023. godine

## **Zbornik radova**

12<sup>th</sup> INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE  
SPECIAL EDUCATION AND REHABILITATION TODAY  
Belgrade, October, 27–28<sup>th</sup>, 2023

## **Proceedings**

**12. MEĐUNARODNI NAUČNI SKUP  
SPECIJALNA EDUKACIJA I REHABILITACIJA DANAS  
Beograd, 27–28. oktobar 2023. godine  
Zbornik radova**

**12<sup>th</sup> INTERNATIONAL SCIENTIFIC CONFERENCE  
SPECIAL EDUCATION AND REHABILITATION TODAY  
Belgrade, October, 27–28<sup>th</sup>, 2023  
Proceedings**

**Izdavač / Publisher**

Univerzitet u Beogradu – Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju  
University of Belgrade – Faculty of Special Education and Rehabilitation

**Za izdavača / For publisher**

Prof. dr Marina Šestić, dekan

**Glavni i odgovorni urednik / Editor-in-chief**

Prof. dr Svetlana Kaljača

**Urednici / Editors**

Prof. dr Ljubica Isaković

Prof. dr Sanja Ćopić

Prof. dr Marija Jelić

Doc. dr Bojana Drljan

**Recenzenti / Reviewers**

Prof. dr Tina Runjić

Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Hrvatska

Prof. dr Amela Teskeredžić

Univerzitet u Tuzli, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet, Bosna i Hercegovina

Prof. dr Slobodanka Antić, prof. dr Milica Kovačević, doc. dr Nevena Ječmenica

Univerzitet u Beogradu – Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, Srbija

**Lektura i korektura / Proofreading and correction**

Dr Maja Ivanović

Maja Ivančević Otanjac

**Dizajn i obrada teksta / Design and text processing**

Biljana Krasić

Zoran Jovanković

Zbornik radova biće publikovan u elektronskom obliku / Proceedings will be  
published in electronic format

Tiraž / Circulation: 200

ISBN 978-86-6203-174-7

---

Ministarstvo nauke, tehnološkog razvoja i inovacija Republike Srbije učestvovalo  
je u sufinansiranju budžetskim sredstvima održavanje naučnog skupa (Ugovor o  
sufinansiranju – evidencioni broj 451-03-1657/2023-03).

---

## NAČINI PREVLADAVANJA AKADEMSKOG STRESA KOD STUDENATA SPECIJALNE EDUKACIJE I REHABILITACIJE

Luka Mijatović\*\*, Nevena Strižak

Univerzitet u Beogradu – Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, Srbija

**Uvod:** *Akademski stres predstavlja rezultat različitih činilaca koji potiču iz akademske sredine – poput pritiska neposrednog okruženja u pogledu akademskih očekivanja od studenta, stepena akademskog samopouzdanja i uverenja koja se tiču uspeha tokom studija i buduće karijere, kao i zahteva koji se nameću studentima kao izvora stresa. Optimalni nivoi akademskog stresa su očekivani i podsticajni. Međutim, produženo trajanje akademskog stresa, njegov povišen intenzitet praćen neadekvatnim resursima i strategijama prevladavanja, povezan je sa nizom negativnih ishoda na planu fizičkog i mentalnog zdravlja studenata.*

**Cilj:** *Cilj ovog istraživanja je ispitivanje strategija prevladavanja kao prediktora akademskog stresa kod studenata.*

**Metode:** *U istraživanju su učestvovala 233 studenta specijalne edukacije i rehabilitacije sa Univerziteta u Beogradu, prvenstveno ženskog pola (95%). Akademski stres je procenjen Skalom opaženog akademskog stresa, dok su podaci o strategijama prevladavanja stresa dobijeni putem inventara COPE.*

**Rezultati:** *Testiran je regresioni model sa ukupnim skorom na Skali opaženog akademskog stresa kao kriterijumskom varijablom i 15 strategija prevladavanja stresa kao setom prediktora (aktivno prevladavanje, planiranje, suzbijanje konkurentskih aktivnosti, povlačenje, instrumentalna socijalna podrška, emocionalna socijalna podrška, ventiliranje osećanja, bihejvioralna distrakcija, mentalno povlačenje, pozitivna reinterpretacija i razvoj, poricanje, prihvatanje, okretanje religiji, humor, zloupotreba supstanci). U okviru ovog modela  $F(15, 217) = 3,832, p < .001$ , akademski stres značajno predviđaju strategije aktivno prevladavanje ( $\beta = -.255, p < .001$ ), bihejvioralna distrakcija ( $\beta = .295, p < .001$ ) i suzbijanje konkurentskih aktivnosti ( $\beta = .150, p < .05$ ). Ovim setom prediktora objašnjava se 20% varijanse kriterijumske varijable.*

**Zaključak:** *Rezultati potvrđuju negativnu povezanost aktivnog prevladavanja i akademskog stresa, i suprotno tome, ukazuju da bihejvioralna distrakcija pri susretu sa akademskim obavezama pojačava intenzitet stresa. Zanimljivo*

\*\* luka.mijatovic@gmail.com

*je zapažanje da rigidni obrazac rešavanja problema, kao što je nedopuštanje osobe da se bilo čime zaokupi dok ne reši problem, takođe pozitivno predviđa akademski stres. Osaživanje studenata da razumeju i prepoznaju različite strategije prevladavanja akademskog stresa može doprineti prevenciji njegovih negativnih implikacija.*

**Ključne reči:** akademski stres, prevladavanje, studenti, specijalna edukacija i rehabilitacija

## UVOD

### Akademski stres

Stres je rezultat procene pojedinca da zahtevi okoline premašuju njegove kapacitete (Biggs et al., 2017). Akademski stres rezultat je procene zahteva koji potiču iz akademske sredine (Pascoe et al., 2020). To mogu biti zahtevi koji se odnose na kompetitivnu klimu, nužnost saradnje sa kolegicama i kolegama tokom izrade grupnih projekata, pritisci porodice da se ostvari dobar rezultat, finansijski aspekt studiranja, sami ispiti i kolokvijumi, selidbe zbog školovanja i slično (Karaman et al., 2019). Pojedini autori navode tri komponente akademskog stresa: 1) stres izazvan akademskim očekivanjima, tj. pritiscima koji potiču od vršnjaka, porodice, kao i nastavnog osoblja fakulteta, 2) stres vezan za količinu gradiva, zahtevnost zadataka i brigu studenta da neće ispuniti sve obaveze i položiti ispite, 3) stres u vezi sa uverenjima koja se tiču uspeha tokom studija i buduće profesionalne karijere u izabranoj oblasti, to jest stepen akademskog samopouzdanja (Bedewy & Gabriel, 2015). Drugi pokušaji operacionalizacije ovog konstrukta težili su prepoznavanju akademskih stresora (frustracija, pritisaka, promena, konflikata i samonametnutih stresora i reakcija studenata na stres (Student-Life Stress Inventory-SLSI; Gadzella, 1991, prema Misra & Castillo, 2004).

U periodu studiranja, određeni nivoi stresa se ne smatraju nužno ugrožavajućim. U optimalnim nivoima stres podstiče, alarmira i čini pojedinca responzivnim u odnosu na očekivanja okruženja. Ali, kada strategije i resursi prevladavanja stresa nisu odgovarajući, ili kada je stepen stresa previsok, on će postati rizičan faktor po svakodnevno funkcionisanje i negativno se odraziti na dobrobit studenata. Akademski stres utiče na samopoštovanje, koncentraciju, međuljudske odnose i povezan je sa različitim nepoželjnim ishodima u domenu mentalnog i fizičkog zdravlja (Kennett et al., 2021; Pascoe et al., 2020; Watson & Watson, 2016).

Ispitujući akademski stres, različiti autori posezali su za pitanjima faktora sredine, ličnosti, akademskih programa. Traganje za eventualnim razlikama u doživljaju akademskog stresa u odnosu na pol i uzrast nije ukazalo na jasne zaključke (Karaman et al., 2019; Poon, Lee, & Ong, 2012; Bedewy & Gabriel, 2015). Ispitivanje razlika u odnosu na studijske programe ukazalo je na složenu vezu kada je o ovome reč jer se izvori stresa povezuju sa psihosocijalnim pritiscima koji mogu biti prisutniji na

studijama u određenim oblastima, poput medicine (Bedewy & Gabriel, 2015). Kao dobri prediktori stresa pokazali su se samoefikasnost u prevladavanju (Watson & Watson), anksioznost, upravljanje vremenom i zadovoljstvo aktivnostima u slobodno vreme (Misra & McKean, 2000), spoljašnji lokus kontrole (Karaman et al., 2019).

### Strategije prevladavanja stresa

Literatura generalno prepoznaje dve opšte grupe strategija prevladavanja stresa – strategije usmerene na problem i strategije usmerene na emocije. Strategije usmerene na problem uobičajeno ciljaju na izvor problema, to jest na izvor stresa i nastoje da ga na neki način izmene. Smatra se da ove strategije dominiraju onda kada pojedinac procenjuje da nešto konstruktivno može biti učinjeno. Strategije usmerene na emocije dominantne su onda kada ljudi doživljavaju da je stresor nešto nepromenljivo, što mora da se izdrži, i odnose se na upravljanje emocijama koje je stres pobudio. Istraživači upozoravaju na to da distinkcija između ove dve grupe strategija možda i ne može biti lako povučena, to jest da isuviše pojednostavljuje prirodu prevladavanja. Takođe, zastupljena je i načelna podela na adaptivne i maladaptivne strategije prevladavanja, to jest na strategije koje vode poželjnijim ishodima na planu mentalnog i fizičkog zdravlja i dobrobiti, i one koje zdravije i dobrobit ugrožavaju (Carver et al., 1989; Gustems-Carnicer & Calderón, 2013; Lazarus & Folkman, 1984).

Tragajući za boljim razumevanjem pitanja prevladavanja stresa, Karver i saradnici razvili su COPE inventar sa 15 supskala. *Aktivno prevladavanje*, koje se odnosi na direktne korake, povećanje napora u pokušaju da se izbegne ili ublaži stresor (npr. „Preduzimam dodatne akcije kako bih se rešio problema.“). *Planiranje*, koje uključuje promišljanje o koracima koji se mogu preduzeti (npr. „Pravim plan kako da postupim.“). *Suzbijanje konkurentnih aktivnosti* je strategija prioritizacije problema koji trenutno donosi stres u odnosu na druge aktivnosti (npr. „Druge aktivnosti stavim po strani kako bih se fokusirao na to.“). *Suzdržavanje* se odnosi na odlaganje reagovanja dok se ne pojavi optimalnija prilika za to (npr. „Obuzdavam se da ne postupim ishitreno.“). *Upotreba instrumentalne socijalne podrške* podrazumeva oslanjanje na druge ljude za savet i pomoć (npr. „Razgovaram sa nekim da bih saznao/la više o situaciji.“). *Potruga za emotivnom socijalnom podrškom* odnosi se na upućenost na saosećanje i razumevanje okoline (npr. „Razgovaram o svojim osećanjima sa nekim“). *Ventilacija osećanja* je strategija slobodnog iskazivanja emocija (npr. „Uznemirim se i pustim osećanja da izađu“). *Bihevioralna distrakcija* je tendencija smanjivanja investiranja u borbi sa stresorom, to jest prihvatanje određenog stepena bespomoćnosti u suočavanju sa njim (npr. „Jednostavno odustanem od dostizanja svog cilja“). *Mentalno povlačenje* je varijanta bihevioralne distrakcije koja se odnosi na mentalni plan, to jest pomeranje misli sa problema putem dnevnih sanjarenja, bežanja u san, preokupiranja različitim distraktorima (npr. „Sanjarim o nekim drugim stvarima“). *Pozitivna reinterpretacija i razvoj* opisuju preoblikovanje situacije tako da ona bude sagledana u pozitivnom kontekstu (npr. „Trudim se da lično napredujem kroz to iskustvo“). *Poricanje* opisuje strategiju odbijanja da se veruje da je stresor realan ili pokušaje da se ponašanjem njegovo postojanje negira

(npr. „Govorim sebi ovo se ne dešava stvarno.“). *Prihvatanje* se odnosi na napore da se okolnosti prihvate takve kakve jesu (npr. „Prihvatam činjenicu da se to dogodilo.“). *Okretanje religiji* je tendencija korišćenja religijskih uverenja i interpretacija radi olakšavanja stresnih situacija i pronalaska direkcije za snalaženje sa njima (npr. „Molim se češće nego inače“). *Humor* je strategija koja se odnosi na kreiranje šaljivih tumačenja stresne situacije (npr. „Smejem se situaciji.“). *Zloupotrebu supstanci* karakteriše tendencija korišćenja psihoaktivnih supstanci, alkohola i droga, kao način da se smanji doživljaj stresa ili ublaže emocije izazvane stresnom situacijom (npr. „Koristim alkohol ili droge kako bih to lakše pregurao.“) (Carver et al., 1989).

## CILJ

Cilj ovog istraživanja je ispitivanje opaženog akademskog stresa studenata specijalne edukacije i rehabilitacije, kao i mogućnosti predviđanja akademskog stresa uz pomoć strategija prevladavanja.

## METODE

### Uzorak

Uzorak ( $N = 233$ ) čine 233 studenta osnovnih studija Fakulteta za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju Univerziteta u Beogradu, uzrasta od 19 do 33 godine ( $AS = 19,67$ ;  $SD = 1,72$ ). Ispitanici su dominantno ženskog pola (oko 95% uzorka čine studentkinje).

### Instrumenti

Skala opaženog akademskog stresa (The Perception of Academic Stress Scale – PAS, Bedewy & Gabriel, 2015) primenjena je sa ciljem dobijanja ukupne mere akademskog stresa kod studenata. Ovaj instrument sadrži 18 ajtema koji su grupisani u tri supskale: a) Stres povezan sa akademskim očekivanjima; b) Stres povezan sa fakultetskim obavezama i ispitima i c) Stres povezan sa akademskom samopercepcijom. Stepennost slaganja sa tvrdnjama izražava se na petostepenoj skali. Za potrebe ovog istraživanja korišćen je ukupan skor koji se dobija sabiranjem skorova na supskalama, a koji predstavlja globalnu meru akademskog stresa. Pouzdanost instrumenta je zadovoljavajuća:  $\alpha = 0,70$  u studiji autora skale (Bedewy & Gabriel, 2015), dok je u ovom istraživanju nešto viša ( $\alpha = 0,81$ ).

Strategije prevladavanja procenjene su upitnikom COPE (Carver et al., 1989), koji sadrži 60 ajtema grupisanih u 15 supskala. Odgovori ispitanika se beleže na četvorostepenoj skali (1-uopšte to ne radim; 4- vrlo često to radim). Upitnikom je moguće prikupiti podatke o uobičajenom korišćenju 15 strategija prevladavanja stresa: aktivno prevladavanje, planiranje, suzbijanje konkurentskih aktivnosti, povlačenje, instrumentalna socijalna podrška, emocionalna socijalna podrška, ventiliranje osećanja, bihevioralna distrakcija, mentalno povlačenje, pozitivna reinterpretacija

i razvoj, poricanje, prihvatanje, okretanje religiji, humor i zloupotreba supstanci. Mere pouzdanosti se u studiji autora kreću od  $\alpha = 0,45$  (za supskalu Mentalno povlačenje) su do  $\alpha = 0,85$  (za supskalu Emocionalna socijalna podrška).

## REZULTATI SA DISKUSIJOM

U istraživanju su primenjene metode deskriptivne i inferencijalne statistike. U Tabeli 1 prikazani su rezultati linearne regresione analize u kojoj set prediktora čine strategije prevladavanja, dok kriterijumsku varijablu predstavlja ukupan skor na Skali opaženog akademskog stresa. Testirani model ( $F_{(15,217)} = 2,87, p < 0,001$ ) objašnjava oko 20% varijanse individualnih razlika na kriterijumskoj varijabli.

**Tabela 1**

*Rezultati linearne regresione analize: provera modela kojim se skor na Skali akademskog stresa predviđa putem strategija prevladavanja*

Prediktor	$\beta$	$t$	$p$
Pozitivna reinterpretacija i razvoj	0,01	0,16	0,88
Mentalno povlačenje	0,09	1,42	0,16
Ventiliranje osećanja	0,08	1,02	0,31
Instrumentalna socijalna podrška	0,13	1,34	0,18
Aktivno prevladavanje	-0,25	-3,13	0,00
Poricanje	0,01	0,07	0,94
Okretanje religiji	0,03	0,51	0,61
Humor	-0,11	-1,65	0,10
Bihevioralna distrakcija	0,30	4,02	0,00
Povlačenje	-0,03	-0,40	0,69
Emocionalna socijalna podrška	-0,08	-0,84	0,40
Zloupotreba supstanci	0,02	0,29	0,77
Prihvatanje	0,01	0,09	0,93
Suzbijanje konkurentskih aktivnosti	0,15	1,97	0,05
Planiranje	0,03	0,37	0,71

$$F_{(15, 217)} = 2,87; p < 0,001; R^2 = 0,21$$

Kao značajni prediktori izdvajaju se varijable Aktivno prevladavanje ( $p < 0,001$ ) i Bihevioralna distrakcija ( $p < 0,001$ ), dok je na granici statističke značajnosti varijabla Suzbijanje konkurentskih aktivnosti ( $p = 0,05$ ). Rezultati potvrđuju negativnu povezanost aktivnog prevladavanja i akademskog stresa i, suprotno tome, ukazuju da bihevioralna distrakcija pri susretu sa akademskim obavezama pojačava intenzitet stresa (An et al., 2012; Li, 2008). Zanimljivo je zapažanje da rigidni obrazac rešavanja problema, kao što je nedopuštanje osobe da se bilo čime zaokupi dok ne reši problem, takođe pozitivno predviđa akademski stres.



## ZAKLJUČAK

Izazovi koje donosi rad u specijalnoj edukaciji i rehabilitaciji zahtevaju značajne psihološke snage profesionalca. Zbog toga je značajno da studenti specijalne edukacije i rehabilitacije budu prepoznati kao populacija čiju dobrobit treba istraživati, a uz to kreirati i načine i prilike da se ona dodatno podrži. Akademski stres koji prati studiranje u ovoj oblasti i načini prevladavanja koji se prepoznaju kao optimalni, prilika su za učenje o tome kojim strategijama izlaska na kraj sa stresom su studenti skloni i koje bi kod njih trebalo negovati informativnim, edukativnim i savetodavnim radom. Nalazi ovog istraživanja sugerišu da su strategije bihevioralne distrakcije ili rigidnog rešavanja problema povezane sa jačanjem intenziteta stresa, a prisutne su kod studenata.

Osim obaveznog programa, nastava na fakultetu može da obuhvata i razgovore sa studentima o tome kakva su njihova iskustva u vezi sa studijama i učenjem, kakva je priroda i poreklo teškoća sa kojima se susreću u izvršavanju akademskih obaveza i šta oni čine da te teškoće ublaže. Fakulteti koji su ka pitanjima učenja i razvoja naročito orijentisani, kao što su to fakulteti koji obrazuju profesionalce u oblasti specijalne edukacije i rehabilitacije, imaju dodatnu snagu i odgovornost u ovom pogledu. Time što pružaju teorijske osnove iz relevantnih oblasti poseduju i stručne kapacitete da ovu problematiku sa studentima promišljaju i kroz njihovo iskustvo studiranja. Informisano vođenje studenata ka izborima koji su dugoročno održiviji i po njih zdraviji, ima mogućnost da se pozitivno odrazi na njihovo zdravlje i dobrobit i održi se i kasnije kao funkcionalno ponašanje u njihovom profesionalnom životu, kada i sami budu gradili odgovorne sisteme svojim korisnicima.

## LITERATURA

- An, H., Chung, S., Park, J., Kim, S. Y., Kim, K. M., & Kim, K. S. (2012). Novelty-seeking and avoidant coping strategies are associated with academic stress in Korean medical students. *Psychiatry Research*, 200(2-3), 464-468.
- Bedewy, D., & Gabriel, A. (2015b). Examining perceptions of academic stress and its sources among university students: The Perception of Academic Stress Scale. *Health Psychology Open*, 2(2), 1-9. <https://doi.org/10.1177/2055102915596714>
- Biggs, A., Brough, P., & Drummond, S. (2017). Lazarus and Folkman's psychological stress and coping theory. In Cooper, C.L. & Campbell Quick, J. (eds), *The handbook of stress and health: A guide to research and practice* (pp. 349-364). John Wiley & Sons. <https://doi.org/10.1002/9781118993811>
- Carver, C. S., Scheier, M. F., & Weintraub, J. K. (1989). Assessing coping strategies: a theoretically based approach. *Journal of personality and social psychology*, 56(2), 267-283. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.2.267>
- Gustems-Carnicer, J., & Calderón, C. (2013). Coping strategies and psychological well-being among teacher education students: Coping and well-being in students. *European journal of psychology of education*, 28, 1127-1140.

- Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling, 22*(1), 41-55. <https://doi.org/10.1002/jocc.12113>
- Kennett, D. J., Quinn-Nilas, C., & Carty, T. (2021). The indirect effects of academic stress on student outcomes through resourcefulness and perceived control of stress. *Studies in Higher Education, 46*(11), 2460-2472. <https://doi.org/10.1080/03075079.2020.1723532>
- Li, M. H. (2008). Helping college students cope: Identifying predictors of active coping in different stressful situations. *Journal of Psychiatry, Psychology and Mental Health, 2*(1), 1-15.
- Mijatović, L. i Strižak, N. (2023). Uloga crta ličnosti i emocionalne inteligencije u predikciji akademskog stresa kod studenata. *Zbornik Instituta za pedagoška istraživanja, 55*(1), 73-92. <https://doi.org/10.2298/ZIPI2301073M>
- Mijatović, L., Strižak, N. i Antić, S. (2021). Doživljaj akademskog stresa kod studenata specijalne edukacije i rehabilitacije tokom pandemije KOVID-19. U: Buha, N. i Kovačević, M. (ur.), *Zbornik radova naučnog skupa: Specijalna edukacija i rehabilitacija u uslovima pandemije COVID-19* (str. 113-120). Beograd: Univerzitet u Beogradu - Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju
- Misra, R., & Castillo, L. G. (2004). Academic stress among college students: Comparison of American and international students. *International Journal of Stress Management, 11*(2), 132-148. <https://doi.org/10.1037/1072-5245.11.2.132>
- Misra, R., & McKean, M. (2000). College students' academic stress and its relation to their anxiety, time management, and leisure satisfaction. *American Journal of Health Studies, 16*(1), 41.
- Pascoe, M. C., Hetrick, S. E., & Parker, A. G. (2020). The impact of stress on students in secondary school and higher education. *International Journal of Adolescence and Youth, 25*(1), 104-112. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1596823>
- Poon, W. C., Lee, C. K. C., & Ong, T. P. (2012). Undergraduates' perception on causes, coping and outcomes of academic stress: Its foresight implications to university administration. *International Journal of Foresight and Innovation Policy, 8*(4), 379-403. <https://doi.org/10.1504/ijfip.2012.049809>
- Watson, J. C., & Watson, A. A. (2016). Coping self-efficacy and academic stress among Hispanic first-year college students: The moderating role of emotional intelligence. *Journal of College Counseling, 19*, 218–230. <https://doi.org/10.1002/jocc.12045>

## OVERCOMING ACADEMIC STRESS AMONG SPECIAL EDUCATION AND REHABILITATION STUDENTS

Luka Mijatović, Nevena Strižak

University of Belgrade – Faculty of Special Education and Rehabilitation, Serbia

**Introduction:** *Academic stress is the result of various factors originating from the academic environment – pressure concerning academic expectations, the degree of academic self-confidence and beliefs regarding success during studies and future career, as well as demands imposed on students as a source of stress. Optimal levels of academic*

*stress are expected and encouraging. However, increased intensity of academic stress accompanied by inadequate resources and coping strategies is associated with a number of negative outcomes in terms of physical and mental health of students.*

**Aim:** *The aim of this research is to examine coping strategies as predictors of academic stress in students.*

**Methods:** *233 students of special education and rehabilitation from the University of Belgrade, primarily female (95%), participated. Academic stress was assessed with the Perceived Academic Stress Scale, while data on coping strategies were obtained through the COPE inventory.*

**Results:** *A regression model was tested, with the total score on the Perceived Academic Stress Scale as a criterion variable and 15 stress coping strategies as a set of predictors (active coping, planning, suppression of competing activities, restraint, instrumental social support, emotional social support, venting emotions, behavioral disengagement, mental disengagement, positive reinterpretation and growth, denial, acceptance, religious coping, humor, substance use). Within this model ( $F(15,217) = 3.832, p < .001$ ), academic stress is significantly predicted by active coping ( $\beta = -.255, p < .001$ ), behavioral disengagement ( $\beta = .295, p < .001$ ) and suppression of competing activities ( $\beta = .150, p < .05$ ). This set of predictors explains 20% of the variance of the criterion variable.*

**Conclusion:** *The results confirm the negative association between active coping and academic stress and indicate that withdrawal when meeting academic obligations increases the intensity of stress. An interesting observation is that a rigid problem-solving pattern, such as not allowing a person to preoccupy himself with anything until he solves a problem, also positively predicts academic stress. Empowering students to understand and recognize different strategies for overcoming academic stress can contribute to the prevention of its negative implications.*

**Keywords:** *academic stress, coping, students, special education and rehabilitation*