

**Amela Dautbegović, Mirna Marković**

***Psihološke perspektive akademskog života studenata.***

***Teorijski uvidi i praktične implikacije***

Sarajevo: Filozofski fakultet, Univerzitet u Sarajevu, 2025., 223 str.

Knjiga *Psihološke perspektive akademskog života studenata. Teorijski uvidi i praktične implikacije*, autorica Amele Dautbegović i Mirne Marković, izvanrednih profesorica Odsjeka za psihologiju Filozofskog fakulteta u Sarajevu, donosi sustavnu i empirijski utemeljenu analizu psihološke dimenzije studiranja u suvremenom sveučilišnom okruženju. Proizašla iz dugogodišnjeg nastavnog i istraživačkog djelovanja autorica te pažljivog promatranja iskustava generacija studenata, knjiga prirodno spaja teorijske uvide i praktične smjernice, nudeći autentičan i primjenjiv pogled na akademski život.

Predgovor ističe da je početak studija jedna od ključnih razvojnih prekretnica i razdoblje u kojem studentima trebaju jasni orijentiri, podrška i vještine koje osnažuju kompetentnost i autonomiju. U tom se okviru knjiga oblikuje kao promišljeni vodič kroz tranziciju i izazove studiranja, osiguravajući alate za stabilniji, svjesniji i otporniji akademski put. Autorice pritom vode čitatelja kroz razvojni luk akademskog iskustva – od organizacije vremena i strukturiranja učenja,

preko emocionalnih izazova, do komunikacijskih i relacijskih dinamika koje oblikuju svakodnevnicu sveučilišnog života.

Ovaj razvojni luk strukturiran je u pet tematskih cjelina. Prva tri poglavlja, koja je pripremila Amela Dautbegović, usmjerena su na individualne procese poput planiranja vremena, razvoja učinkovitih strategija učenja i razumijevanja ispitne anksioznosti, dok četvrto i peto poglavlje, koja potpisuje Mirna Marković, šire fokus na komunikacijske, relacijske i identitetske aspekte akademskog funkcioniranja.

Prvo poglavlje, »Upravljanje vremenom na studiju«, usmjereno je na razumijevanje učinkovitog upravljanja vremenom kao temelja akademske autonomije i intelektualne zrelosti. Nakon objašnjenja ključnih pojmova i implikacija dobro strukturiranih navika, predstavljaju se praktični alati poput Eisenhowerove matrice, Pomodoro tehnike, SMART ciljeva i strategija upravljanja digitalnim ometanjima. Poglavlje povezuje planiranje vremena sa samoregulacijom, motivacijom i preuzimanjem odgovornosti za vlastiti studijski proces te završava smjernicama za samorefleksiju.

Sljedeća cjelina, »Navike i strategije učenja: organizacija, priprema i optimizacija akademskog uspjeha«, prikazuje učenje kao složen, samoregulirani proces u kojem okruženje, navike, motivacija i emocije tvore kompozit akademskog uspjeha. Obrađuju se uvjeti rada (kronotip, prostor, distrakcije, tehnologija), planiranje učenja, metakognicija i znan-

stveno utemeljene strategije učenja poput organizacijskih i elaboracijskih postupaka, ponavljanja, samoprovjere i elemenata gamifikacije. Poseban naglasak stavljen je na vođenje bilješki te pripremu ispita kroz održive i prilagodljive metode.

U trećem poglavlju, »Razumijevanje i prevazilaženje ispitne anksioznosti«, autorica se usredotočuje na ispitnu anksioznost kao čest, ali podcijenjen studentski izazov te analizira njezine psihološke, kontekstualne uzroke, kao i fiziološke, emocionalne, kognitivne i bihevioralne manifestacije. Uslijed holističkog modela pripreme ispita (suštinska, fizička, mentalna i materijalna priprema) predstavljene su preventivne i intervencijske mjere koje pomažu studentima prije, tijekom i nakon ispita. Anksioznost se pritom destigmatizira i prikazuje kao normalna reakcija te poticaj za prilagodbu strategija učenja i suočavanja uz naglašenu zaštitnu ulogu socijalne podrške. Poglavlje završava pitanjima za samorefleksiju i jasnim preporukama kada je važno potražiti stručnu psihološku podršku.

Četvrto poglavlje, naslovljeno »Vještine komunikacije u akademskom kontekstu«, otvara se metaforom studenta kao moreplovca čiji je »kompas« učinkovita komunikacija. Razmatraju se verbalni, neverbalni i digitalni oblici komunikacije, kao i pravila profesionalne e-komunikacije, netiketa, sudjelovanje na nastavi i svrsishodno korištenje konzultacija. Obrađuju se timska komunikacija i nesuglasice kao razvojne prilike, a

kod stilova ističe se asertivnost kao poželjan, ali ne uvijek primjenjiv pristup u uvjetima smještaja u kontekstu pritiska i hijerarhijskih odnosa. Središnji dio bavi se slušanjem kao aktivnom vještinom te povezuje neurokognitivne i relacijske prepreke s psihofiziološkim procesima koji objašnjavaju »iscjeljujuću moć« pažljivog slušanja. Završni segment posvećen je davanju i primanju povratne informacije na način koji potiče suradnju i osobni razvoj.

Posljednja cjelina knjige, »Kako uskladiti vlastita očekivanja s očekivanjima drugih u akademskom kontekstu«, razmatra studentski psihološki ugovor kao skup neizgovoreni očekivanja unutar sveučilišne zajednice. Poglavlje razmatra balansiranje između osobnih potreba i institucionalnih zahtjeva, eksplicitnih pravila i implicitnih normi te način na koji ti procesi oblikuju akademski identitet. Problematizira se rasprostranjeno poimanje studenta kao pasivnog konzumenta znanja, koje umanjuje odgovornost i vodi površnom učenju, te se nasuprot tome ističe aktivnija i razvojno poticajnija uloga koproducenta obrazovnog iskustva. Poseban naglasak stavljen je na povrede psihološkog ugovora, koje, premda česte, nisu nužno znak loše namjere, nego poziv na dijalog, regulaciju emocija i izgradnju zrelijih odnosa. Zaključak poglavlja naglašava da akademski uspjeh uključuje i razvoj sposobnosti za suradnju, povjerenje i pravedne odnose te da ne ovisi samo o ocjenama.

Svako poglavlje završava pitanjima i smjericama za samorefleksiju, što studentima omogućuje da teorijske uvide povežu s vlastitim iskustvima. Uz to, svaka cjelina donosi popis konzultirane literature, dok publikaciju zaokružuju kazalo pojmova, recenzentski osvrti i kratki životopisi autorica. Knjiga je dostupna i u *online* formatu, čime se povećava njezina pristupačnost studentima i nastavnicima.

U cjelini, riječ je o publikaciji koja popunjava važnu prazninu u domaćem akademskom prostoru. U okruženju u kojem programi psihološke podrške studentima još uvijek nisu sustavno razvijeni, ova knjiga predstavlja promišljeno strukturiran i praktično primjenjiv resurs koji objedinjuje znanstvene uvide, preporuke i

refleksivne alate za izgradnju stabilnog i smislenog akademskog puta. Posebna vrijednost leži u filozofsko-razvojnom i pozitivnom pristupu autorica koje dekonstruiraju iskustva poput anksioznosti, nesuglasica i nesigurnosti, prikazujući ih kao sastavne i razvojno poticajne dijelove procesa učenja i odrastanja.

Nadahnuti kompasom na naslovnici, knjiga se obraća svakom studentu i svim dionicima sveučilišne zajednice kao pouzdan oslonac na putu akademskog i osobnog razvoja, podsjećajući, kako se ističe u predgovoru, da usprkos promjenama mnogi i dalje traže isto: razumijevanje, jasne smjernice i osjećaj pripadnosti visokom obrazovanju.

*Mirzeta Brkić*