

IZAZOVI OBRAZOVANJA STUDENATA MEDICINSKOG FAKULTETA: ORGANIZACIJA, PLANIRANJE I UPRAVLJANJE VREMENOM

Autor: FILIP KAPOR, Aleksandra Oluški

e-mail: aleksandra.oluski01@gmail.com

Mentor: prof. dr Marija Jevtić, prof. dr Artur Bjelica

Katedra za opšteobrazovne predmete

Medicinski fakultet Univerziteta u Novom Sadu

Uvod: Obrazovanje studenata Medicinskog fakulteta omogućava sticanje stručnih, socijalnih i emocionalnih vještina potrebnih za rad u izazovnim okruženjima. Mentalni izazovi su u direktnoj vezi sa preopterećenjem gradivom, nerealnim očekivanjima i velikim obavezama koje zahtijevaju savršenu organizaciju vremena. Nažalost, mnogi studenti doživljavaju burnout – emocionalno iscrpljivanje koje se javlja kao posljedica hroničnog stresa. Ovaj fenomen nije samo prisutan kod studenata, već i u profesionalnom okruženju zdravlja, pa se stoga istraživanje obrazovnih strategija i metoda u vezi s upravljanjem vremenom nameće kao ključno.

Cilj rada: Cilj ovog istraživanja je analiziranje ključnih izazova sa kojima se susreću studenti Medicinskog fakulteta, s posebnim fokusom na organizaciju vremena, planiranje i efikasno upravljanje vremenom. Takođe, istražena je i korelacija između ovih faktora i psiholoških tegoba, radi boljeg razumijevanja njihovog međusobnog uticaja na akademski i emocionalni razvoj studenata.

Materijal i metode: Pripremljeni su i prikupljeni kvantitativni podaci o mentalnim i organizacijskim izazovima putem anketnih upitnika, čiji je cilj da odrede samoprocjenu ličnog vremena, raspodjelu obaveza i intelektualne izazove među studentima u specifičnom vremenskom okviru.

Rezultati: Rezultati istraživanja pokazuju da je neadekvatno upravljanje vremenom imalo veliki uticaj, jer su se studenti koji nisu uspijevali da balansiraju akademske i lične obaveze često suočavali sa emocionalnim i psihološkim problemima. Takođe, studenti Medicinskog fakulteta redovno iskazuju visoke nivoe stresa, što dovodi do samoprocjene osjećaja anksioznosti, depresije i burnouta.

Zaključak: Istraživanje ukazuje na potrebu unapređenja obrazovnih strategija kroz podučavanje tehnika upravljanja vremenom, što može smanjiti psihološke tegobe te olakšati suočavanje sa akademskim zahtjevima.

Ključne riječi: upravljanje vremenom, organizacija, psihološke tegobe, burnout, koncentracija.

UVOD

Medicinsko obrazovanje je dugotrajan i izuzetno zahtjevan proces, koji iziskuje veliku fizičku, intelektualnu i emocionalnu posvećenost. Studenti medicine ne samo da se suočavaju sa intenzivnim akademskim programom već i sa spoljnim faktorima, koji dodatno opterećuju njihovo mentalno zdravlje, poput distrakcija iz okruženja, društvenih očekivanja i ekonomske nesigurnosti [1].

Iako većina studenata na početku studija pokazuje stabilno mentalno zdravlje, istraživanja sugerišu da se ono progresivno pogoršava tokom godina obrazovanja [2]. Među ključnim stresorima su preopterećenost obavezama, neadekvatna organizacija, visoki akademski pritisci, nedostatak sna, takmičarsko okruženje, suočavanje sa patnjom paci-

jenata i finansijske poteškoće. Dodatni stres mogu uzrokovati i lične životne okolnosti, uključujući porodične promjene, gubitke i socijalnu izolaciju [1].

Efikasno upravljanje vremenom jedna je od ključnih strategija za postizanje akademskog uspjeha i očuvanje mentalnog zdravlja. Brojna istraživanja potvrđuju snažnu povezanost između produktivnosti i psihološke dobrobiti, pri čemu organizovano i strukturirano korišćenje vremena doprinosi smanjenju stresa i poboljšanju akademskih performansi [3]. Ova vještina uključuje planiranje, organizaciju i prioritizaciju zadataka, a poznata je kao dispozicija za upravljanje vremenom [4,5]. Sastoji se od tri ključne dimenzije: vrednovanja vremena (socijalna i lična orijentacija), kontrole vremena (postavljanje ciljeva i planiranje) i efikasnosti (organizacija aktivnosti radi optimalnih rezultata) [6].

Studenti koji razviju dobre strategije upravljanja vremenom pokazuju veće akademske uspjehe, višu radnu efikasnost i bolje mentalno zdravlje [7]. Suprotno tome, loše navike, poput odlaganja obaveza i nekontrolisanog multitaskinga, često dovode do viših nivoa stresa, anksioznosti i smanjene produktivnosti. Ova vještina postaje posebno važna u stresnim periodima, poput ispitnih rokova, kada je potrebno balansirati između obaveza i ličnih potreba [3].

Podaci pokazuju da 28,18% studenata Medicinskog fakulteta doživljava simptome depresije, dok 29,57% pati od anksioznosti. Ovi problemi su naročito izraženi u regijama poput Bliskog istoka, Afrike i Azije, gdje su adolescenti i studenti posebno ranjivi, zbog kombinacije akademskih, društvenih i ekonomskih faktora [4]. Ove brojke naglašavaju hitnu potrebu za jačanjem mentalno-zdravstvene podrške studentima, kako bi se smanjio njihov psihološki teret i poboljšala dobrobit tokom školovanja [5].

Posljedica lošeg upravljanja vremenom ima negativan uticaj na mentalno zdravlje, gdje je jedan od ključnih faktora mentalnog iscrpljenja među studentima Medicinskog fakulteta – sindrom sagorijevanja (burnout), koji se javlja u visoko stresnim okruženjima. Burnout karakterišu emocionalna iscrpljenost, gubitak motivacije i cinizam, što negativno utiče na akademski učinak, kvalitet kliničke prakse i opšte blagostanje studenata [8,9]. Podaci pokazuju da studenti koji iskuse veći nivo sagorijevanja češće razvijaju simptome depresije i anksioznosti. Ova povezanost ukazuje na hitnu potrebu za razvojem preventivnih programa i mehanizama podrške koji bi umanjili negativne efekte hroničnog stresa [7].

Stres, smanjena socijalna interakcija i emocionalna iscrpljenost često dovode do ozbiljnih psiholoških problema uključujući depresiju, anksioznost i suicidalne misli. Ovi problemi se često javljaju već u ranim godinama studija i postaju izraženiji kako studenti napreduju kroz akademski sistem. Istraživanja sugerišu da neadekvatna podrška, nedostatak vremena za odmor i loše upravljanje akademskim obavezama značajno povećavaju rizik od ovih problema, što može rezultirati smanjenom akademskom efikasnošću, greškama u kliničkoj praksi, a u najtežim slučajevima napuštanjem studija ili suicidalnim ishodima [10].

Depresija, jedan od vodećih uzroka invaliditeta u populaciji, manifestuje se simptomima poput gubitka energije, nesanice, smanjenog interesa za svakodnevne aktivnosti i osjećaja bespomoćnosti. Anksioznost, koja je takođe učestala među studentima, javlja se kao reakcija na hronični stres i ispoljava se kroz simptome poput nervoze, straha, smanjene koncentracije i nesigurnosti, što direktno utiče na akademski uspjeh i radnu sposobnost [11].

Kako bi se ublažili ovi negativni efekti, neophodno je razviti strategije prevencije i intervencije koje će studentima omogućiti očuvanje mentalnog zdravlja i bolje suočavanje sa izazovima akademskog života. Programi podrške treba da uključuju edukaciju o tehnikama upravljanja stresom, vremenom, neadekvatnom organizacijom i posljedičnim stresom i anksioznošću, kao i obezbjeđivanje adekvatne psihološke pomoći studentima. Takođe, od suštinskog je značaja da obrazovne institucije uspostave sistemsku podršku koja će studentima pomoći da se efikasno nose sa stresom i akademskim pritiscima, čime će se

omogućiti njihov profesionalni i lični razvoj uz istovremenu zaštitu mentalnog zdravlja [6].

Cilj rada je:

- Da se ispita uloga organizacije i upravljanja vremenom u prevenciji psiholoških tegoba među studentima Medicinskog fakulteta, s posebnim fokusom na socio-demografske faktore koji mogu biti povezani s tim problemima.
- Da se analizira i utvrdi postojanje statističke značajnosti među navedenim faktorima.

MATERIJAL I METODE

Istraživanje je sprovedeno kao deskriptivna studija, s ciljem analize izazova u obrazovanju studenata Medicinskog fakulteta, a sa posebnim fokusom na organizaciju, planiranje i upravljanje vremenom.

Korišćen je kvantitativni pristup, uz pomoć anonimnih anketa, radi prikupljanja podataka o iskustvima i stavovima studenata.

Istraživanje je obuhvatilo studente Medicinskog fakulteta viših godina studija (od treće godine i dalje). Ukupan broj učesnika bio je 408, a uzorak je odabran slučajnim odabirom, kako bi se obezbijedila reprezentativnost podataka, dok je učešće u anketi bilo je dobrovoljno i anonimno.

Za prikupljanje podataka korišćen je specifično dizajniran anketni upitnik koji je sadržao sledeće dijelove:

- Demografska pitanja (6)
- Pitanja o upravljanju vremenom (5)
- Pitanja o izvorima stresa (7)
- Pitanja o upravljanju stresom (5)
- Pitanja o burnout-u i adaptaciji (4)
- Otvorena pitanja (2)

Pitanja su formulisana kao zatvorena (Likertova skala) i otvorena, kako bi se omogućili dodatni komentari. Upitnik je prethodno testiran na manjoj grupi studenata, zbog osiguravanja jasnosti i relevantnosti pitanja.

Anketa je distribuirana elektronskim putem, putem univerzitetske platforme i društvenih mreža, uz jasno objašnjenje svrhe istraživanja i garanciju anonimnosti. Podaci su prikupljeni tokom perioda od tri meseca, a sačuvani su u skladu sa pravilima zaštite podataka.

Istraživanje je sprovedeno u skladu sa etičkim standardima. Prije početka istraživanja učesnici su bili informisani o svrsi studije, načinu prikupljanja podataka i obezbjeđivanju njihove anonimnosti, čime su potvrdili svoj dobrovoljni pristanak za učešće.

Prikupljeni podaci analizirani su korišćenjem deskriptivne statistike, uključujući procente, srednje vrijednosti i standardnu devijaciju za kvantitativne podatke. Kvalitativni odgovori su tematski analizirani kako bi se identifikovali glavni obrasci i trendovi. Za obradu podataka korišćeni su softveri Microsoft Excel i BM SPSS. Korišćeni testovi bili su H_i^2 test, Mann-Whitney U test, t- test i ANOVA test.

Statistička značajnost je utvrđena za rezultate, gdje je $p < 0,05$

REZULTATI

Deskriptivna statistika (Tabela 1)

Analiza deskriptivnih pokazatelja ukazuje na prosječne vrijednosti i stepen varijabilnosti ispitivanih faktora. Utvrđeno je da studenti medicine postižu prosječan skor samoprocjene stresa od ($M = 3.75$) na skali stresa, dok standardna devijacija iznosi ($SD = 0.912$), što ukazuje na umjerenu varijabilnost odgovora. Sličan obrazac primijećen je i kod osjećaja anksioznosti ($M = 3.13$, $SD = 1.190$) i kod samoprocjene depresije ($M = 2.84$, $SD = 1.268$), što sugerše na varijabilnost među ispitanicima. Vizuelizacija podataka putem histograma i kutijastih dijagrama pokazuje približno normalnu distribuciju podataka.

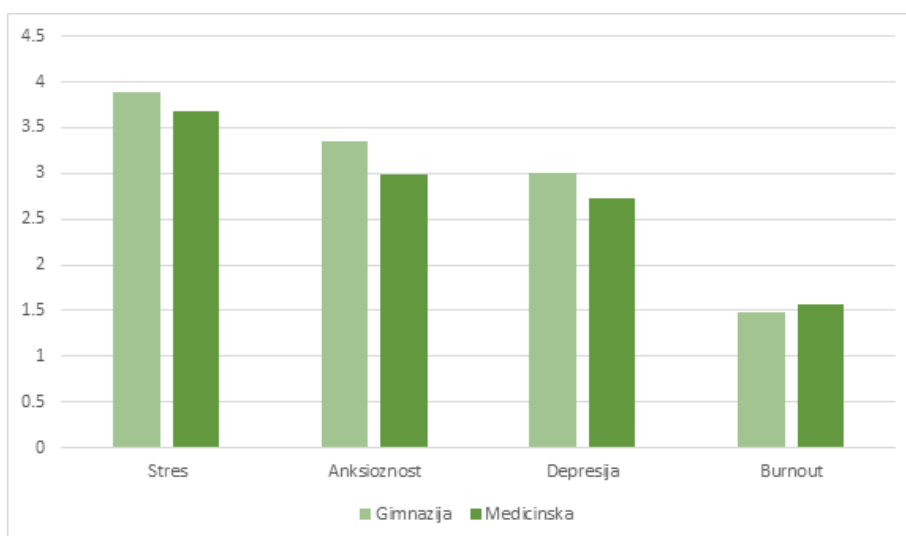
KATEGORIJA	N	%
Pol		
Muški	75	18.6%
Ženski	327	81.1%
Smjer		
Medicina	145	36.2%
Dentalna medicina	70	17.5%
Farmacija	63	15.7%
Zdravstvena njega	49	12.2%
Medicinska rehabilitacija	30	7.5%
Specijalna edukacija i rehabilitacija	37	9.2%
Radiološka tehnologija	12	2.9%
Godina studija		
III	158	41.6%
IV	124	32.6%
V	73	19.2%
VI	25	6.6%
Završena srednja škola		
Gimnazija	152	37.7%
Medicinska	251	62.3%
Posao uz studije		
Da	84	21%
Ne	316	79%
Problemi sa studijama		
Da	209	52.3%
Ne	191	47.8%
Vrijeme učenja dnevno		
< 2 h	78	19.4%
2–4 h	181	45%
4–6 h	110	27.4%
> 6 h	33	8.2%

Tabela 1. Deskriptivni podaci razvrstani po kategorijama i predstavljeni u tabeli

Kategorija	F- vrijednost	p- vrijednost	Statistička značajnost
Problemi sa koncentracijom	7.399	< 0.001	Da
Opuštajuće aktivnosti	5.139	< 0.001	Da
Iscrpljenost od obaveza	4.076	0.003	Da
Burnout	2.878	0.023	Da
Samopovređivanje	8.232	0.001	Da
Neuspjeh tokom školovanja	1.010	0.402	Ne
Ravnodušnost prema učenju	2.810	0.025	Da

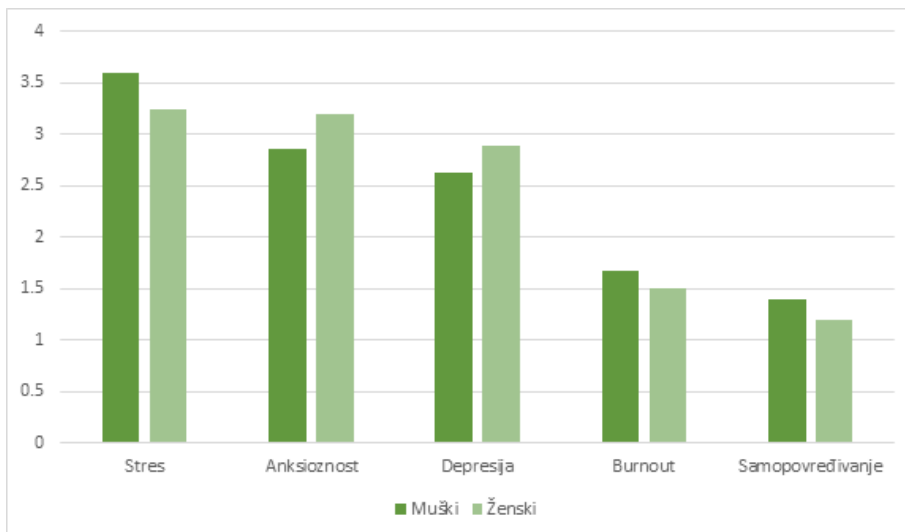
Tabela 2. Anova test – prikaz uticaja zaposlenosti tokom studija na prisutnost psihičkih tegoba

Iz grafikona broj 1 se može uočiti da studenti koji su završili gimnaziju imaju značajno veću učestalost anksioznosti, depresije i simptoma burnouta, u poređenju sa studentima drugih srednjih škola. Ovaj trend može ukazivati na specifične izazove koje gimnazijski obrazovni sistem postavlja pred učenike, poput povećanog stresa zbog akademskih očekivanja i pritiska za postizanjem visokih rezultata.



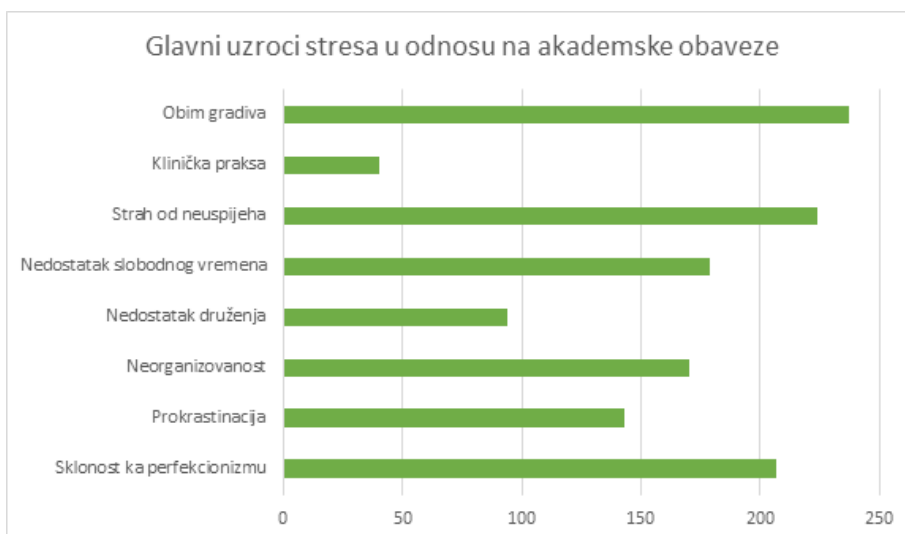
Grafikon 1. Prevalencija psiholoških poremećaja među studentima završenih različitih srednjih škola

Ukoliko posmatramo zastupljenost psihičkih tegoba sa polom (Grafikon 2), možemo utvrditi postojanje veće prevalencije anksioznosti i depresije, a s druge strane postojanje stresa, burnout-a i samopovređivanja je bila karakterističnija za muški pol.



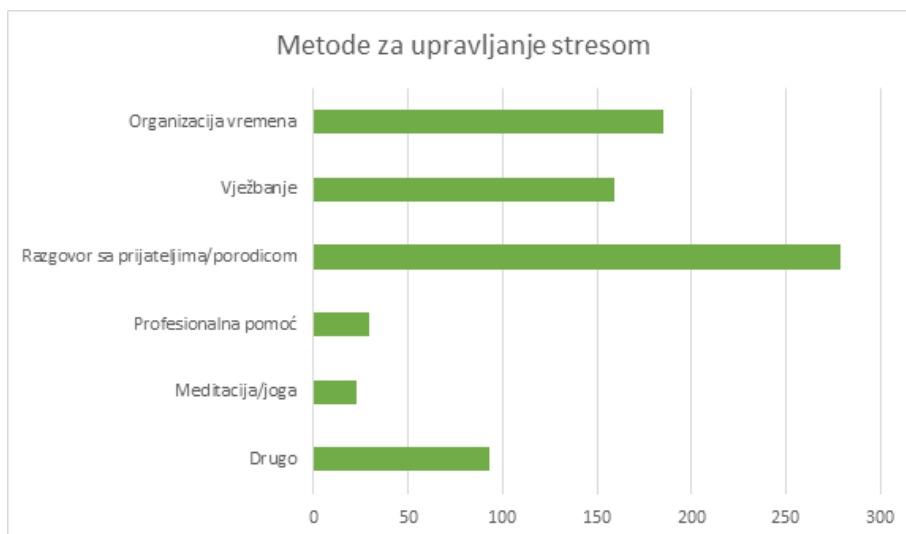
Grafikon 2. Prevalencija psiholoških poremećaja među studentima različitog pola

Najčešći uzroci stresa među studentima su: obim gradiva (59.3%), strah od neuspjeha (56%) i sklonost ka perfekcionizmu (51.7%). S druge strane, najmanje studenata je kao uzrok navelo kliničku praksu (10%). Ostali faktori doprinose stresu, ali u nešto manjoj mjeri (Grafikon 3).



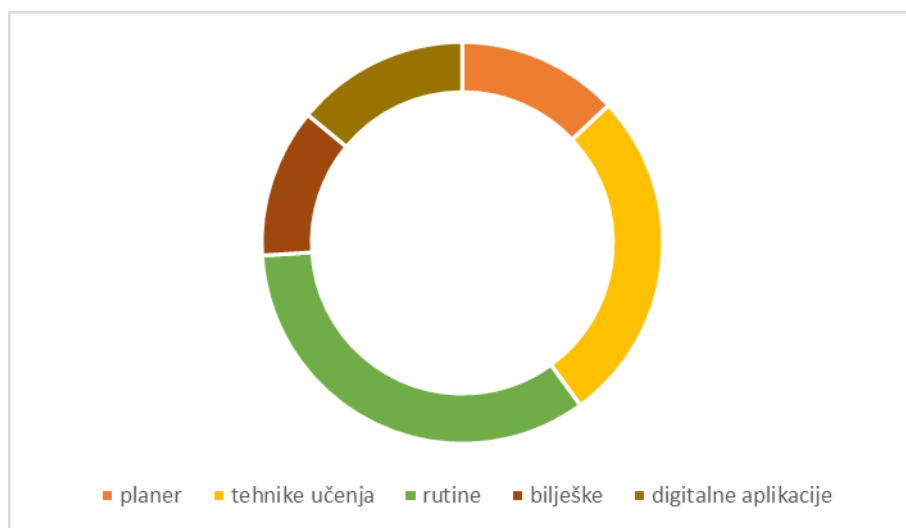
Grafikon 3. Uzroci stresa u odnosu na akademske obaveze

Najčešća strategija koju studenti koriste za upravljanje stresom jeste razgovor sa prijateljima i porodicom (69.2%), što ukazuje na važnost socijalne podrške. Sljedeće po učestalosti su organizacija vremena (45.9%) i vježbanje (39.5%), što sugerise da studenti prepoznaju značaj planiranja i fizičke aktivnosti u očuvanju mentalnog zdravlja. Pored toga, najmanje ispitanika se oslanja na meditaciju ili jogu (5.7%) i profesionalnu pomoć (7.2%), što može ukazivati na manju dostupnost ili nedovoljnu svijest o ovim metodama (Grafikon 4).



Grafikon 4. Najbolje metode za upravljanje stresom koje studenti navode

Grafikon broj 5 prikazuje raspodjelu tehnika organizacije vremena među studentima. Najzastupljenija metoda je rutina pri učenju, kao i tehnike za učenje (*Pomodoro*, *postavljanje prioriteta*, *Studying together*), dok je najmanje zastupljena tehnika planer. Ovi rezultati ukazuju na to da studenti preferiraju strukturirane metode, dok manji broj njih koristi tradicionalne metode poput pisanih bilješki i planera.



Grafikon 5. Tehnike upravljanja vremenom koje studenti koriste

Korelaciona analiza

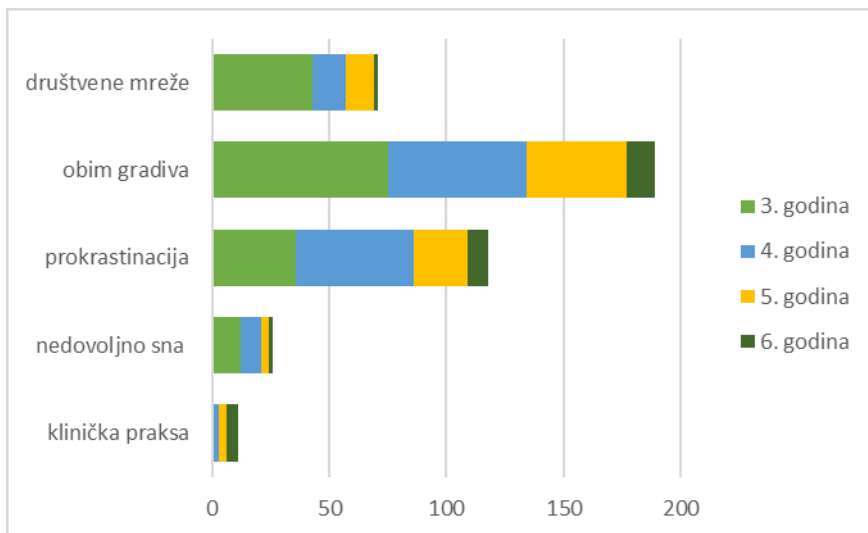
Rezultati korelacione analize ukazuju na značajnu povezanost između nivoa stresa i anksioznosti ($r = 0.516$, $p = 0.001$), što sugerira da studenti sa izraženijim stresom češće pokazuju simptome anksioznosti. Slično tome, utvrđena je negativna korelacija između depresije i burnout sindroma ($r = -0.337$, $p = 0.001$), što implicira da povećana iscrpljenost može doprinijeti manje izraženijim simptomima depresije. Pored toga, negativna korelacija između efikasnog upravljanja vremenom i nivoa stresa ($r = -0.180$, $p = 0.001$) ukazuje na

zaštitni efekat razvijenih vještina planiranja u akademskom okruženju.

Analiza grupnih razlika

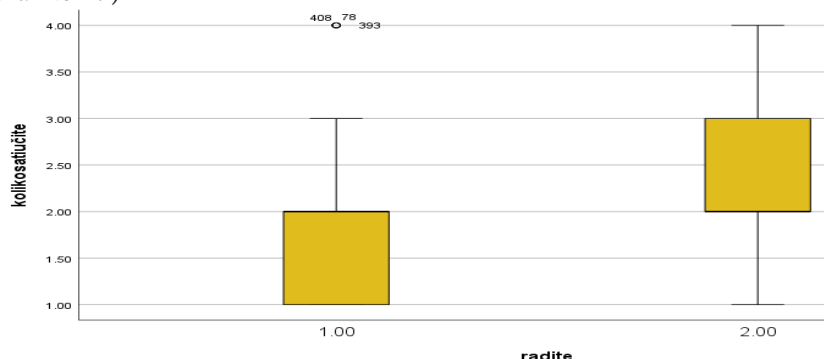
Rezultati t-testa pokazuju da ne postoji statistički značajna razlika u nivou stresa između studenata prve i završne godine studija ($t = 0.905$, $p = 0.635$). Nadalje, jednofaktorska analiza varijanse (ANOVA test) ukazuje na značajne razlike u nivou stresa između različitih godina studija ($F = 2.77$, $p = 0.041$), dok post-hoc analiza pokazuje da su studenti treće godine pod značajno većom dozom stresa u poređenju sa ostalim grupama ($p = 0.002$).

H_i^2 test prikazuje da postoji statistički značajna razlika između godina studija i glavnih izvora gubitka vremena ($p < 0.001$). Ovo sugerise da studenti različitih godina imaju različite percepcije o tome šta im najviše ometa organizaciju vremena (Grafikon 6).



Grafikon 6. Faktori koji utiču na gubitak vremena i njihova razlika među godinama studija

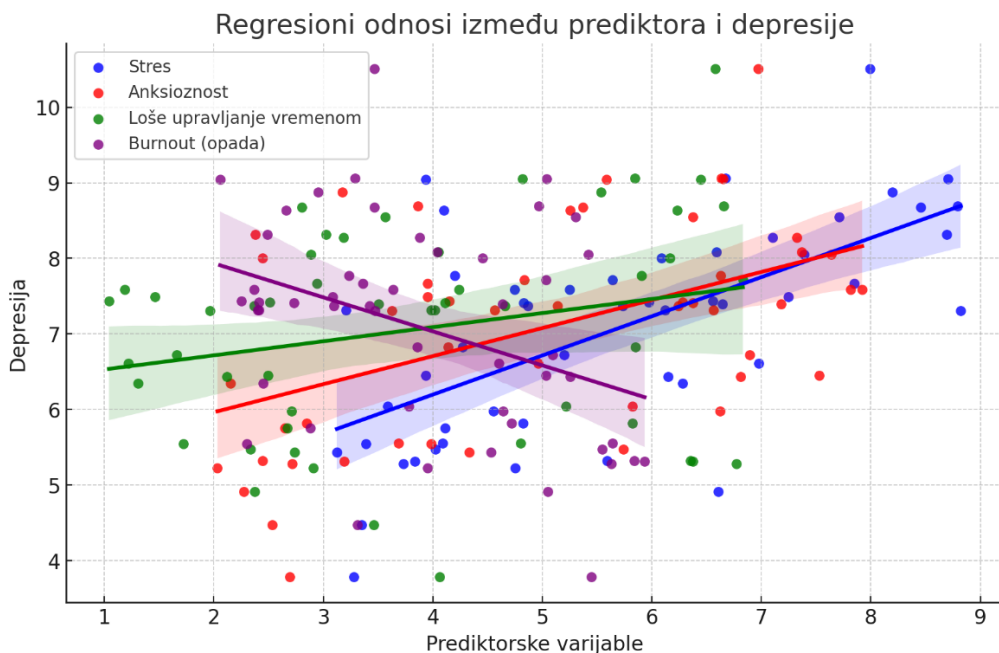
Rezultati Mann-Whitney U testa pokazali su da postoji statistički značajna razlika u vremenu provedenom u učenju između studenata koji rade uz studije i onih koji se isključivo školuju ($p = 0.006$). Ovi rezultati sugerisu da studenti koji ne rade uz studije provedu više sati učeći, od studenata koji rade, te mogu imati jači fokus na akademski uspjeh (Grafikon 7).



Grafikon 7. Razlika u organizaciji vremena između zaposlenih i nezaposlenih studenata

Regresiona analiza

Rezultati regresione analize pokazuju da je model statistički značajan ($F = 7.677$, $p = 0.001$) i da objašnjava ($R^2 = 37.5\%$) varijanse anksioznosti. Kao najznačajniji prediktor izdvaja se stres ($\beta = 0.310$, $p < 0.001$), što ukazuje na to da povećan nivo stresa značajno doprinosi razvoju profesionalne iscrpljenosti kod studenata medicine. Takođe, pokazalo se da su anksioznost ($\beta = 0.401$, $p < 0.001$) i loše upravljanje vremenom ($\beta = 0.104$, $p < 0.011$) dodatni značajni prediktori, dok burnout nije imao statistički značajan uticaj ($p = 0.577$) (Grafikon 8).



Grafikon 8. Regresioni odnosi između prediktora i depresije

Pouzdanost skala

Analiza unutrašnje konzistentnosti korišćenih upitnika pokazuje zadovoljavajuću pouzdanost svih skala. Cronbachova alfa koeficijent za skalu stresa iznosi 0.89, što ukazuje na visoku unutrašnju konzistentnost. Slično tome, pouzdanost skale anksioznosti je 0.85, dok su vrijednosti za depresiju $\alpha = 0.91$ i burnout $\alpha = 0.88$ takođe u prihvatljivom opsegu.

DISKUSIJA

Razumijevanje veze između upravljanja vremenom i mentalnog zdravlja omogućava razvoj strategija i intervencija koje mogu pomoći studentima u suočavanju sa stresom, očuvanju mentalnog zdravlja i uspješnom ostvarivanju akademskih i profesionalnih ciljeva.

Rezultati ove studije ukazuju na visok nivo prevalencije stresa, anksioznosti, depresije i sindroma sagorijevanja među studentima Medicinskog fakulteta, što potvrđuje nalaze brojnih prethodnih istraživanja. Studenti medicine su izloženi kontinuiranom akademskom pritisku zbog obimnog gradiva, složenosti kurikuluma i visokih akademskih očekivanja. Ovakvi faktori, u kombinaciji sa nedostatkom adekvatnog balansa između akademskih obaveza i privatnog života, povećavaju rizik od razvoja mentalnih tegoba. Jin Y. i saradnici

ističu da su studenti medicine u značajnoj mjeri pogođeni psihološkim opterećenjem, pri čemu se sindrom sagorijevanja često javlja kao posljedica produženog stresa i nedostatka adekvatnih mehanizama suočavanja [12].

Uticaj organizacije i upravljanja vremenom na mentalno zdravlje studenata

Naši rezultati ukazuju na to da studenti koji nemaju jasno definisane strategije planiranja i organizacije vremena prijavljuju viši nivo akademskog stresa. Ovi nalazi su u skladu s istraživanjem Talih F. i saradnika, koji su utvrdili da nerealistični rokovi, nagomilavanje obaveza i neefikasno upravljanje vremenom mogu dovesti do hroničnog stresa. Mehanizam ovog fenomena može se objasniti kroz povećan osjećaj gubitka kontrole nad akademskim obavezama, što dodatno pojačava stresni odgovor organizma i može imati dugoročne negativne posljedice na mentalno zdravlje studenata [13].

Povezanost između lošeg upravljanja vremenom i visokih nivoa stresa i depresije potvrđena je i u istraživanju Jin Y. i saradnika [12]. Takođe, studija Nguyen T. i saradnika pokazuje da akademski stres može biti značajan prediktor anksioznosti, posebno kod studenata koji nemaju razvijene strategije samoorganizacije. Nedostatak efikasnog planiranja vremena može dovesti do akumulacije akademskih obaveza, što rezultira osjećajem preopterećenosti i gubitka kontrole – poznatim faktorima rizika za razvoj anksioznosti i depresije [14].

Jedan od važnih elemenata koji dodatno komplikuje situaciju jeste prokrastinacija. Prema istraživanju Wiguna T. i saradnika, prokrastinacija je usko povezana sa povišenim nivoima depresije, jer studenti često odlažu akademske obaveze, što dovodi do nagomilavanja zadataka i dodatnog psihološkog pritiska. Ovi podaci naglašavaju potrebu za razvojem strategija koje bi studentima pomogle u efikasnijem planiranju vremena i smanjenju prokrastinacije [15].

Sindrom sagorijevanja i akademski stres

Jedan od ključnih izazova identifikovanih u ovoj studiji jeste izražena teškoća u upravljanju vremenom, što dodatno doprinosi razvoju sindroma sagorijevanja. Sagorijevanje kod studenata medicine je sve učestaliji fenomen, što potvrđuju i rezultati istraživanja Chen Z. i saradnika. Visoki zahtjevi akademskog okruženja, česte evaluacije i dugotrajna izloženost stresu mogu dovesti do emocionalne iscrpljenosti, smanjenog osjećaja lične efikasnosti i distanciranja od akademskih obaveza [16].

Istraživanja Ernsta J. i saradnika sugerišu da studenti koji koriste strategije poput postavljanja prioriteta, pravljenja dnevnih planova i Pomodoro tehnike postižu bolje akademske rezultate i imaju niže nivoe stresa. Ovi nalazi ukazuju na značaj edukacije o tehnikama organizacije i upravljanja vremenom, kao potencijalne strategije prevencije sindroma sagorijevanja među studentima medicine [17].

Problemi s koncentracijom i uticaj digitalnih tehnologija

Pored povećanog stresa i sindroma sagorijevanja, primijećeni su i problemi s koncentracijom kod studenata, što može biti posljedica hroničnog stresa, nedostatka sna i prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija. Studije su pokazale da povećana izloženost ekranima, naročito u kasnim večernjim satima, negativno utiče na pažnju i kognitivne funkcije, dodatno otežavajući proces učenja (Xu D. i saradnici) [18]. Implementacija tehnika, poput mindfulness vježbi, fizičke aktivnosti i digitalne detoksikacije može doprinijeti poboljšanju koncentracije i povećanju akademske efikasnosti (Chang WW, 2021) [19].

Potreba za psihološkom podrškom i institucionalnim merama

Samopovređivanje, iako rjeđe prijavljeno u odnosu na druge mentalne tegobe, ukazuje na potrebu za boljom dostupnošću psihološke podrške unutar akademskih institucija. Na osnovu sprovedene ankete, predlaže se uvođenje sistematskih programa prevencije mentalnog zdravlja, mentorstva i vršnjačke podrške, što bi moglo smanjiti stigmatizaciju traženja pomoći i poboljšati emocionalnu otpornost studenata (Vitale E, 2020). Takođe, dostupnost besplatnih savjetovališta i organizacija radionica o mentalnom zdravlju mogla bi značajno doprinijeti ranom prepoznavanju i tretmanu mentalnih problema kod studenata [20].

Preporuke i buduća istraživanja

Na osnovu rezultata, preporučuje se da Medicinski fakulteti integrišu programe razvoja vještina upravljanja vremenom i mentalnog zdravlja u nastavne planove. Obuka nastavnog kadra u oblasti mentalnog zdravlja mogla bi dodatno doprinijeti ranom prepoznavanju problema i pružanju podrške studentima (Ropret N, 2023). Psihološka podrška i radionice za smanjenje stresa mogle bi imati pozitivan efekat na akademski uspjeh i opštu dobrobit studenata [21].

Pored toga, edukacija o negativnim efektima prekomjerne upotrebe digitalnih tehnologija i promovisanje digitalne pismenosti mogu pomoći studentima da uspostave zdraviji balans između akademskih i ličnih obaveza.

Ograničenja ove studije uključuju mogućnost subjektivne pristrasnosti u samoprocjeni ispitanika, kao i odsustvo longitudinalnog praćenja, koje bi omogućilo dublji uvid u dugoročne efekte faktora stresa i strategija upravljanja vremenom. Buduća istraživanja trebalo bi da se fokusiraju na razvoj i evaluaciju konkretnih intervencija koje mogu doprinijeti smanjenju prevalencije mentalnih tegoba među studentima medicine, uključujući testiranje različitih strategija organizacije vremena i procjenu njihovog uticaja na akademski uspjeh i mentalno zdravlje.

ZAKLJUČCI

Studija potvrđuje da neadekvatna organizacija na individualnom nivou i neadekvatno upravljanje vremenom povećava rizik od narušavanja mentalnog zdravlja.

Kao prevencija negativnih posljedica upravljanja vremenom preporučuje se osmišljavanje efikasnih strategija planiranja, koje mogu smanjiti stres i poboljšati akademske performanse, kao i integracija programa za razvoj vještina upravljanja vremenom i mentalnog zdravlja u nastavne planove, te jačanje psihološke podrške studentima.

LITERATURA

1. Wang P, Wang X. Effect of Time Management Training on Anxiety, Depression, and Sleep Quality. *Iran J Public Health*. 2018; 47(12):1822-1831.
2. Haris MS, Rahmat ZM, Zamri FAM, Ahmad N, Amin MHS. From Open Distance Learning (ODL) to On-Campus: Exploring Post-Pandemic Anxiety Among Students at UiTM Seremban. *IJ-ARBSS*. 2024; 14(8). <https://doi.org/10.6007/IJARBSS/v14-i8/22289>
3. Preet M, Mahmood N, Padhi, D. Comparative study of prevalence of depression, anxiety, and stress among undergraduate medical students in longitudinal curriculum of medical college. *Asian Journal of Pharmaceutical and Clinical Research*. 2024; 17(11). <https://doi.org/10.22159/ajpcr.2024v17i11.52516>
4. Zatt WB, Lo K, Tam W. Pooled prevalence of depressive symptoms among medical students: An individual participant data meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2023; 23:251. <https://doi.org/10.1186/s12888-023-04831-0>
5. Alsahmori FJ, Kaki SH, Alsahmori FRA, Alsahmori FA. Anxiety, depression, and insomnia among

medical and non-medical students in Jordan: A cross-sectional study. *Middle East Current Psychiatry*. 2024; 31(1):102. <https://doi.org/10.1186/s43045-024-00493-8>

6. Viet PN, Tha L K, Tú LTC, Thông NQ. Factors associated with depression, anxiety, stress among medical college students. *Tạp chí Nghiên cứu Y học*. 2024; 184(11E15):2024. <https://doi.org/10.52852/tcncyh.v184i11E15.2704>
7. Ali HN, Mohamad YA, Haykal T, Brenda C. Prevalence of burnout among 7th year Lebanese university medical students and its association with anxiety, depression, and other factors. *International Journal of Psychological Studies*. 2024; 15(1):72. <https://doi.org/10.5539/ijps.v15n1p72>
8. Baldassin S, Zilberman ML, Alves TC de TF, Martins-da-Silva AS. Coping skills, depression, and anxiety in medical students. *FMABC*. 2023; 23(2):95 <https://doi.org/10.1101/2023.09.24.23295999>
9. Chakraborty A, Jha A, Banerjee A, Banerjee N. Depression, anxiety, and stress levels among medical students and interns in a medical college of Kolkata: A cross-sectional study. *Journal of Comprehensive Health*. 2024; 12(2):89-93. https://doi.org/10.25259/JCH_18_2024
10. Islam MK, Kibria MG, Amin R. Rate and sociodemographic correlates of depression, anxiety, and stress among domestic and overseas medical students: A cross-sectional observation from a private medical college in Bangladesh. *Health Science Reports*. 2024; 7(9). <https://doi.org/10.1002/hsr2.70024>
11. Akram B, Ahmad MA, Akram A. Coping mechanisms as predictors of suicidal ideation among the medical students of Pakistan. *The Journal of the Pakistan Medical Association*. 2018; 68(11):1608–1612
12. Wiguna T, Dirjayanto VJ, Maharani ZS, Faisal EG, Teh SD, Kinzie E. Mental health disturbance in preclinical medical students and its association with screen time, sleep quality, and depression during the COVID-19 pandemic. *BMC Psychiatry*. 2024; 24(1):85. doi: 10.1186/s12888-024-05512-w
13. Jin Y, Sha S, Tian T, Wang Q, Liang S, Wang Z at al. Network analysis of comorbid depression and anxiety and their associations with quality of life among clinicians in public hospitals during the late stage of the COVID-19 pandemic in China. *J Affect Disord*. 2022; 314:193-200. doi: 10.1016/j.jad.2022.06.051
14. Chen Z, Xiong J, Ma H, Hu Y, Bai J, Wu H et al. Network analysis of depression and anxiety symptoms and their associations with mobile phone addiction among Chinese medical students during the late stage of the COVID-19 pandemic. *SSM Popul Health*. 2023; 25:101567. doi: 10.1016/j.ssmph.2023.101567
15. Ernst J, Jordan KD, Weilenmann S, Sazpinar O, Gehrke S, Paolercio F et al. Burnout, depression and anxiety among Swiss medical students - A network analysis. *J Psychiatr Res*. 2021; 143:196-201. doi: 10.1016/j.jpsychires.2021.09.017
16. Nguyen T, Pu C, Waits A, Tran TD, Balhara YPS, Huynh QTV et al. Sources of stress, coping strategies and associated factors among Vietnamese first-year medical students. *PLoS One*. 2024; 19(7). doi: 10.1371/journal.pone.0308239
17. Talih F, Daher M, Daou D, Ajaltouni J. Examining Burnout, Depression, and Attitudes Regarding Drug Use Among Lebanese Medical Students During the 4 Years of Medical School. *Acad Psychiatry*. 2018; 42(2):288-296. doi: 10.1007/s40596-017-0879-x
18. Xu D, Feng S, Yang D, Ding S, Rosman JB, Kuang M et al. Reflecting on Students' Experiences of an Innovative Teaching Model During Aged Care Visit in Clinical Placements: A Qualitative Pilot Study. *Adv Med Educ Pract*. 2023 Nov; 14:1339-1346. doi: 10.2147/AMEP.S436905.
19. Chang WW, Shi LX, Zhang L, Jin YL, Yu JG. The Mental Health Status and Associated Factors Among Medical Students Engaged in Online Learning at Home During the Pandemic: A Cross-Sectional Study from China. *Front Psychiatry*. 2021; 12:755503. doi: 10.3389/fpsy.2021.755503.
20. Vitale E, Moretti B, Noternicola A, Covelli I. How the Italian Nursing students deal the pandemic Covid-19 condition. *Acta Biomed*. 2020; 91(12-S). doi: 10.23750/abm.v91i12-S.9860.
21. Ropret N, Košir U, Roškar S, Klopčič V, Vrdelja M. Psychological Well-Being and Resilience of Slovenian Students During the COVID-19 Pandemic. *Zdr Varst*. 2023; 62(2):101-108. doi: 10.2478/sjph-2023-0014.

CHALLENGES IN MEDICAL SCHOOL EDUCATION: ORGANIZATION, PLANNING, AND TIME MANAGEMENT

Authors: FILIP KAPOR, Aleksandra Oluški

Email: aleksandra.oluski01@gmail.com

Mentors: Full Prof. Marija Jevtić, Full Prof. Artur Bjelica

Department of General Education Subjects

Faculty of Medicine, University of Novi Sad

Introduction: The education of Medical Faculty students equips them with the professional, social, and emotional skills needed to work in challenging environments. Mental challenges are directly related to an overload of material, unrealistic expectations, and significant responsibilities that require perfect time management. Unfortunately, many students experience burnout — emotional exhaustion resulting from chronic stress. This phenomenon is not only present among students but also in the professional healthcare environment, making the study of educational strategies and methods related to time management crucial.

Aim: The aim of this research is to analyze the key challenges faced by Medical Faculty students, with a particular focus on time organization, planning, and effective time management. Additionally, the study examines the correlation between these factors and psychological difficulties to gain a better understanding of their mutual impact on students' academic and emotional development.

Materials and Methods: Quantitative data on mental and organizational challenges were collected using survey questionnaires, which aimed to assess students' self-evaluation of personal time management, task distribution, and intellectual challenges within a specific time frame.

Results: Research results show that inadequate time management has a significant impact, as students who fail to balance their academic and personal obligations often face emotional and psychological difficulties. Moreover, students of the Faculty of Medicine consistently report high levels of stress, which leads to self-perceived feelings of anxiety, depression, and burnout.

Conclusion: The study highlights the need to improve educational strategies by teaching time management techniques, which could reduce psychological distress and help students better cope with academic demands.

Keywords: time management; organization; psychological distress; burnout; concentration

