

Univerzitet u Sarajevu
Filozofski fakultet
Odsjek za psihologiju

**POVEZANOST AKADEMSKE MOTIVACIJE I ZADOVOLJSTVA STUDIJEM S
KVALITETOM SPAVANJA**

Završni magistarski rad

Ime i prezime studentice:

Adna Melez

Mentor:

Prof. dr. Maida Koso-Drljević

Sarajevo, septembar, 2023.

Sadržaj

UVOD	1
<i>Akadska motivacija</i>	3
<i>Teorije akademske motivacije</i>	3
<i>Akadska motivacija i Teorija samoodređenja</i>	4
<i>Stabilnost akademske motivacije u visokom obrazovanju</i>	7
<i>Zadovoljstvo studijem</i>	7
<i>Akadska motivacija i zadovoljstvo studijem</i>	8
<i>Kvaliteta spavanja</i>	10
<i>Akadska motivacija i kvaliteta spavanja</i>	11
<i>Zadovoljstvo studijem i kvaliteta spavanja</i>	11
CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	12
<i>Cilj istraživanja</i>	12
<i>Problemi istraživanja</i>	12
<i>Hipoteze istraživanja</i>	13
METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	14
<i>Ispitanici</i>	14
<i>Postupak</i>	14
<i>Instrumentarij</i>	15
REZULTATI	16
<i>Povezanost akademske motivacije, zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja</i>	17
<i>Razlike na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja</i>	18
DISKUSIJA	19
ZAKLJUČAK	24
LITERATURA	26

SAŽETAK

Dosadašnje studije su potvrdile povezanost akademske motivacije s kvalitetom spavanja (Valdez i sur., 2008; Koso-Drljević i sur., 2022), kao i zadovoljstva studijem s kvalitetom spavanja (Pilcher i sur., 1997; Howell i sur., 2008; Preišegolavičiūtė i sur., 2010; Augner, 2011; Lemma i sur., 2012). Međutim, nedostatan je broj studija koje integriraju ova tri konstrukta ispitujući odnose među njima. Stoga, cilj ovog istraživanja bio je ispitati povezanost između tri dimenzije akademske motivacije (amotivacije, intrinzične i ekstrinzične), zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja studenata Prvog i Drugog ciklusa studija psihologije na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, te ispitati da li postoje razlike u dimenzijama intrinzične i ekstrinzične motivacije, stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija. Uzorak istraživanja su činili studenti prve i druge godine Prvog ciklusa i prve i druge godine Drugog ciklusa studija na Odsjeku za psihologiju na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 145 ispitanika (N=145), od čega je 27 muškaraca (N=27) i 118 žena (N=118). Za potrebe istraživanja korištena je *Skala akademske motivacije*, *Skala zadovoljstva studijem* i *Skala kvalitete spavanja*. Rezultati istraživanja su pokazali da su dvije dimenzije akademske motivacije značajno povezane sa zadovoljstvom studijem, pri čemu je amotivacija negativno povezana sa zadovoljstvom studijem, dok je intrinzična motivacija pozitivno povezana sa zadovoljstvom studijem. Nadalje, amotivacija je pozitivno povezana s kvalitetom spavanja, dok za intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju nisu dobivene značajne korelacije. Zadovoljstvo studijem je statistički značajno povezano s kvalitetom spavanja. U poređenju studenata Prvog i Drugog ciklusa studija, dobivene su značajne razlike na dimenziji ekstrinzične motivacije, te u stepenu zadovoljstva studijem. Rezultati istraživanja djelimično potvrđuju prethodne studije.

Ključne riječi: akademska motivacija, zadovoljstvo studijem, kvaliteta spavanja

UVOD

Iako mnoge značajne psihološke komponente utječu na ponašanje studenata, motivacija je jedan od najvažnijih temelja bitnih za akademski razvoj studenata (Steinmayr i Spinath, 2009). Eccles i Wigfield (2002) su u istraživanju pokazali da su akademski motivirani studenti skloni percipirati fakultet i učenje kao nešto vrijedno te da vole učiti i uživati u aktivnostima koje su vezane za učenje.

Akademski motivacija bitna je komponenta učenja na svim razinama obrazovanja (Puklek-Levpušček i Podlesek, 2019). Istraživanja psiholoških faktora akademskog postignuća dosljedno pokazuju njenu trajnu važnost u regulaciji studijskog ponašanja i na visokoškolskoj razini obrazovanja (Puklek-Levpušček i Podlesek, 2019). Akademski motivacija studenata koja odražava interes i zadovoljstvo u studijskim aktivnostima, sklonost ka postizanju studijskih ciljeva, usmjerenost na dugoročne ciljeve, te očekivanja uspješnog ispunjavanja studijskih zadataka, povezana je sa pozitivnim ishodima studiranja koji se odnose na ustrajnost studenata u kolegiju (Vallerand i Bissonnette, 1992; Müller i Palekčić, 2005a;), veću sigurnost o izboru studija i intrinzičnim ciljevima karijere (Puklek-Levpušček i Podlesek, 2017), dubinske strategije studiranja (Kusurkar i sur., 2013), te veće psihološko blagostanje, zadovoljstvo studijem i bolji akademski uspjeh (Müller i Palekčić, 2005a).

U obrazloženju akademskog postignuća i efikasnosti procesa nastave i učenja, motivacija utječe na kvalitet i kvantitet znanja, vještina i kompetencija, te na svakodnevne studentske navike (Koludrović i Ercegovac, 2014). Nadalje, motivacija podstiče učenje, doprinosi boljem samopoimanju, boljoj samoeфикаsnosti i psihičkom blagostanju pojedinca, te kvalitetnom razvijanju zdravih studentskih navika (Koludrović i Ercegovac, 2014).

Vodeći se rezultatima prethodno navedenih istraživanja koja ukazuju na važnost akademski motivacije u akademskom kontekstu, može se pretpostaviti da niska razina akademski motivacije kod studenata može predstavljati problem koji rezultira negativnim utjecajem na kvalitetu studentskog života i opštu sposobnost funkcionisanja pojedinca, a potpuni gubitak motivacije kod studenata može dovesti do napuštanja studija. Studije

Wigfielda i sur. (2005) su utvrdile da je nedostatak motivacije primarni razlog neuspjeha. Također, kao jedan od glavnih uzroka napuštanja studija jeste gubitak motivacije (Dodig, 2017).

Uzimajući u obzir navedene spoznaje, te svijest o tome da je akademska motivacija jedan od ključnih faktora kvalitetnog studiranja, veoma je važno poznavati akademsku motivaciju kao konstrukt i njene dimenzije, kao i razumjeti njihovu ulogu u akademskom kontekstu. Postoji i studentski standard *ASCA (American School Counselor Association)* koji sadrži nekoliko stavki koje ukazuju na potrebu da fakultetski savjetnici razumiju akademsku motivaciju studenata, uključujući demonstriranje motivacije za postizanje individualnih potencijala, demonstriranje pouzdanosti, produktivnosti i inicijative, demonstriranje kako trud i upornost pozitivno utječu na učenje, ali i prikaz pozitivnog interesa za učenje, kako bi eventualno mogli pomoći studentima da nauče ili promijene ponašanja koja ih dovode do akademskog neuspjeha (Župan, 2023). S obzirom na prepoznati značaj akademske motivacije u akademskom uspjehu, važno je da fakulteti stave fokus na motivaciju te pronađu načine povećanja motivacije studenata (Wang i Pomerantz, 2009), kao i da, na osnovu dostupnih istraživanja, prouče koje faktore povezane sa akademskom motivacijom treba uzeti u obzir i na njima poraditi kako bi se potaklo što kvalitetnije studiranje.

U ovom radu, fokus je stavljen na proučavanje akademske motivacije u kontekstu Teorije samoodređenja, kao i njenog odnosa sa zadovoljstvom studijem i kvalitetom spavanja kao studentskom navikom relevantnom za uspjeh u akademskom kontekstu.

Zadovoljstvo studijem i interesi studenata, odnosno njihova motivacija za odabirom određenog studija neki su od ključnih faktora kvalitete studija te određuju uspjeh na studiju (Bezinović i sur., 1998). Za fakultete i njihovu dobru reklamu, cilj je povećati zadovoljstvo studenata, smanjiti nezadovoljstvo i sačuvati studente (Douglas i sur., 2006). Pregledom novije literature primijećen je nedostatan broj istraživanja koja su provedena sa svrhom utvrđivanja stepena zadovoljstva studenata psihologije. Nalazi su uglavnom bazirani na ispitivanju stepena zadovoljstva studenata zdravstvenih studijskih programa, te studijskih programa ekonomskih i elektrotehničkih fakulteta i sl. Jedan od ciljeva ovog rada jeste

usmjeriti se na utvrđivanje stepena zadovoljstva studenata psihologije i njegove povezanosti sa akademskom motivacijom i kvalitetom spavanja.

Pored navedenog, akademska motivacija se dovodi u relaciju s kvalitetom spavanja (Valdez i sur., 2008). San je važan faktor u održavanju mentalnog zdravlja i ravnoteže. Dakle, nepoželjna kvaliteta sna može rezultirati nepoželjnim akademskim uspjehom i oštećenjem fizičkog ili mentalnog zdravlja studenata. S obzirom na važnu ulogu studenata psihologije, koja se ogleda u poboljšanju i promicanju mentalnog zdravlja, fokus ovog rada je ispitati odnos između kvalitete sna i akademske motivacije.

Međutim, primjetan je nedostatan broj istraživanja koja su se bavila pitanjem povezanosti dimenzija akademske motivacije s kvalitetom spavanja, kao i pitanjem povezanosti zadovoljstva studijem psihologije s kvalitetom spavanja. Ovo istraživanje će popuniti prazninu u dosadašnjim nalazima te će eventualno odgovoriti na ova pitanja i dati praktične implikacije za poboljšanje kvalitete studiranja.

Akademska motivacija

Akademska motivacija podrazumijeva internalni proces koji inicira i održava aktivnosti koje su usmjerene na postizanje određenih akademskih ciljeva (Pintrich i Zusho, 2002). Gottfried (1990) definira akademsku motivaciju kao uživanje u školskom učenju karakterizirano orijentiranošću na savladavanje zadatka, radoznalošću, ustrajnošću, koja porijeklo nalazi u samom zadatku, te kao učenje izazovnih, teških i novih zadataka. S druge strane, Turner (1995) smatra da je motivacija sinonim kognitivnog angažmana koji se definira kao “dobrovoljno korištenje visokih samoregulirajućih strategija, kao što je posvećivanje pažnje, povezanost, planiranje i monitoring”. Tucker i sur. (2002) opisuju akademsku motivaciju kao kognitivne i emocionalne indikatore ulaganja studenata i njihovu posvećenost obrazovanju.

Teorije akademske motivacije

Ranije teorije motivacije, prvenstveno u okviru biheviorističkog pristupa, razlikovale su intrinzičnu od ekstrinzične motivacije (Koludrović i Ercegovac, 2014). Intrinzična motivacija se odnosi na motivaciju koja izvor ima u samoj osobi kao odgovor na potrebe

pojedince. To može biti radoznalost, želja za napretkom ili želja za novim izazovom. Intrinzična motivacija obuhvata sve aktivnosti koje osoba radi bez potrebe za ikakvom vanjskom nagradom. Sama aktivnost osobi daje osjećaj zadovoljstva i ponosa. Unutarnja motivacija nije pod utjecajem okoline, ona ne ovisi o vanjskim faktorima. Upravo iz tog razloga, intrinzična motivacija je dugotrajnija u odnosu na ekstrinzičnu, te su pojedinci koji su intrinzično motivirani puno uporniji u ostvarenju svojih ciljeva jer sam taj cilj za njih ima veliko značenje (Koludrović i Ercegovac, 2014). S druge strane, ekstrinzična motivacija uključuje dovršenje zadatka ili pokazivanja ponašanja zbog vanjskih uzroka, poput izbjegavanja kazne ili primanja nagrade. Za razliku od unutarnje motivacije, vanjska motivacija svoj izvor ima izvan osobe (npr. novac, medalja, diploma i sl.).

Ranije teorije motivacije davale su prednost ekstrinzičnoj motivaciji ili vanjskom potkrepljenju, nagradi i kazni. Savremene teorije motivacije kritiziraju ovakvo tumačenje motivacije, ističući da bi profesori trebali mnogo više poticati intrinzičnu motivaciju jer ona pridonosi dobrobiti studenata i boljim ishodima učenja (Deci i Ryan, 1985).

Akademski motivacija i Teorija samoodređenja

Bitni aspekti akademske motivacije i njen utjecaj na akademsku izvedbu objašnjeni su različitim teorijskim modelima, poput teorije očekivane vrijednosti (Eccles, 1983), teorije cilja postignuća (Ames, 1992) i teorije samoefikasnosti (Bandura, 1997; Pajares i Schunk, 2001).

Još jedan pristup koji je generirao velik broj studija u području obrazovanja je Decijeva i Ryanova Teorija samoodređenja (Deci i Ryan, 1985). *Teorija samoodređenja* je humanistička teorija ljudske motivacije i osobnosti koja opisuje u kojoj mjeri ponašanje osobe dobrovoljno i samoodređeno, tj. u kojoj mjeri ljudi preuzimaju osobnu kontrolu nad svojim postupcima i provode ih na temelju vlastitog izbora. Teorija se dalje bavi istraživanjem tri osnovne psihološke potrebe, a to su: povezanost, autonomija i kompetencija, koje usmjeravaju aktivnosti pojedinca u različitim životnim kontekstima. Nadalje, teorija istražuje uvjete u društvenim kontekstima koji pospješuju ili sprječavaju zadovoljenje tih potreba (Puklek-Levpušček i Podlessek, 2019).

Gledajući iz perspektive Teorije samoodređenja, akademska motivacija studenata kreće se na kontinuumu od amotivacije (potpuna odsutnost samoodređene motivacije), različitih vrsta ekstrinzične motivacije (od viših do nižih percepcija vanjskih i unutarnjih pritisaka i povećanog osjećaja vlastite kontrole nad svojom aktivnošću) do potpuno samoodređene (intrinzične) motivacije. Dimenzije motivacije na ovom kontinuumu definirane su u obrazovnom kontekstu na sljedeći način: a) *amotivacija* (amotivirani učenici sve aktivnosti obavljaju automatski bez ikakvog cilja; u aktivnosti ne vide nikakvu vrijednost, ne osjećaju se kompetentnima i ne vjeruju u uspješan ishod aktivnosti); b) *ekstrinzična motivacija*, koja ima tri oblika, a to su: *vanjska regulacija* (studenti su motivirani da dobiju nagrade ili izbjegnu negativne posljedice, npr. lošu ocjenu), *introjicirana regulacija* (studenti se uključuju u rad kako bi zadovoljili unutarnje pritiske, npr. izbjegavanje osjećaja krivnje ili osjećaja ponosa) i *identificirana regulacija* (studenti cijene aktivnost učenja kao važnu ili korisnu za postizanje svog osobnog cilja i stoga je izvode po vlastitom izboru) i c) *intrinzična motivacija* koja predstavlja krajnju tačku ovog kontinuuma, a studenti sa ovom vrstom motivacije uključuju se u akademske aktivnosti radi sebe, iz zadovoljstva učenja nečeg novog i bez ikakve vanjske kontrole.

U svrhu proširenja Teorije samoodređenja, neki autori pretpostavljaju da se intrinzična motivacija može diferencirati na specifičnije motive (Harter, 1981). Vallerand i sur. (1992) definirali su tri vrste intrinzične motivacije: "*Intrinzična motivacija za znanje*", "*Intrinzična motivacija prema postignuću*" i "*Intrinzična motivacija za doživljavanje stimulacije*". „*Intrinzična motivacija za znanje*“ znači uključivanje studenata u aktivnosti radi užitka i zadovoljstva u učenju, te istraživanja i otkrivanja novih stvari. „*Intrinzična motivacija prema postignuću*“ znači uključivanje u aktivnosti radi zadovoljstva koje student ima kada pokuša savladati zadatak ili nadmašiti svoju postojeću razinu kompetencije. „*Intrinzična motivacija za doživljavanje stimulacije*“ znači uključiti se u aktivnosti zbog pozitivnih osjećaja, poticajnih osjeta ili estetskog užitka povezanog s aktivnošću. Studije validacije koje su provedene u različitim zemljama (Carbonneau i sur., 2012; Guay i sur., 2015; Puklek-Levpušček i Podlesek, 2017) potvrdile su tri diferencirana konstrukta intrinzične motivacije. Individualne razlike u doživljavanju određene vrste

intrinzične motivacije postoje jer se pojedinci fokusiraju na one aktivnosti koje zadovoljavaju njihovu dominantnu vrstu intrinzične motivacije (Levpušček i Podlesek, 2019).

Nadalje, Deci i Ryan (1985) su konceptualizirali različite oblike ekstrinzične motivacije prema stepenu u kojem pojedinac internalizira izvana regulirano ponašanje. To su: *eksternalna regulacija*, *introjicirana regulacija*, *identificirajuća regulacija* i *integrirana regulacija*. Ova četiri tipa ekstrinzične motivacije pokazuju razlike u stepenu samodeterminacije koje osoba manifestira, a s njom je povezano ponašanje. Više internalizirano ili više integrirano ponašanje producira i veći izvor samodeterminacije. Ekstrinzična motivacija, suprotno intrinzičnoj, odražava se kroz različita ponašanja koja se ne manifestiraju radi samih aktivnosti, nego zbog nekog očekivanog rezultata na kraju.

U kasnijim izvorima, Deci i Ryan (1991) predlažu tri tipa ekstrinzične motivacije, a to su: *eksternalna regulacija*, *nametnuta* i *internalizirana ekstrinzična motivacija*. Osobe sa *ekstrinzičnom motivacijom*, *tipa eksternalne regulacije*, su motivirane vanjskim faktorima, odnosno uče i rade jer vjeruju da tako sebi mogu obezbijediti bolju budućnost. *Ekstrinzična motivacija*, *tip nametnuta*, identificirana je kao aktivnost koja ima ličnu važnost za ponašanje pojedinca u smislu regulacije ponašanja. *Ekstrinzična motivacija*, *tip internalizirani*, je motivacija koja opisuje kontrolu ponašanja akcijama koje umanjuju pritisak i smanjuju anksioznost, odnosno osjećaj krivnje.

Uz ovaj dodatak, autori Teorije samoodređenja razlikuju *autonomnu motivaciju* (tj. unutarnju motivaciju i dobro internalizirane oblike vanjske motivacije, kao što je identificirana regulacija) i *kontroliranu motivaciju* (manje internalizirane oblike vanjske motivacije, kao što su ekstrinzična regulacija i introjicirana regulacija) (Ratelle i sur., 2007). Studije u obrazovnom kontekstu sugeriraju da autonomna motivacija dovodi do pozitivnih akademskih ishoda, kao što je veća upornost u obrazovanju (Ratelle i sur., 2007), veći napredak u cilju (Koestner i sur., 2008) i pozitivnije akademsko samopoimanje i bolja akademska postignuća (Guay i sur., 2010). S druge strane, rezultati povezanosti između kontrolirane motivacije i akademskih ishoda bili su nekonzistentni ili su pokazali da visoke

razine i autonomne i kontrolirane motivacije dovode do najprilagodljivijih akademskih ishoda (Ratelle i sur., 2007).

Stabilnost akademske motivacije u visokom obrazovanju

Stabilnost dimenzija akademske motivacije duž motivacijskog kontinuuma Teorije samoodređenja rijetko je ispitivana u kontekstu visokog obrazovanja. Dvogodišnje istraživanje s američkim studentima (Fazey i Fazey, 1998) i trogodišnje naknadno istraživanje s hrvatskim studentima (Müller i Palekčić, 2005b) pokazalo je da je motivacija na akademskoj razini obrazovanja prilično stabilna. Stabilnost je utvrđena i za intrinzične i za ekstrinzične oblike motivacije, a autonomna motivacija bila je viša od kontrolirane motivacije u obje studije. Visoka stabilnost akademske motivacije može se objasniti motivima studiranja studenata (tj. autonomnim izborom studija, interesom za sadržaje učenja koji su povezani s njihovim budućim radom) te sigurnošću u izbor studija i buduće karijere koja raste s dobi studenta (Müller i Palekčić, 2005b). Unatoč tome, još uvijek nedostaju podaci o odnosu između intraindividualnih promjena u akademskoj motivaciji i percepcije studenata o svom studiju i ciljevima studija. Može se pretpostaviti da studenti koji s vremenom povećavaju svoju odlučnost u studiranju također pokazuju pozitivnije percepcije svog studija i izbora studija.

Zadovoljstvo studijem

Stepen zadovoljstva studijskim programom jedan je od pokazatelja stepena kvalitete visokoškolske ustanove. Zadovoljstvo studijem ogleda se u usklađenosti onoga što se dobija s onim što se smatra da bi se trebalo dobiti (Koludrović i Ercegovac, 2014).

Faktor zadovoljstvo kao sastavnica pojma kvalitete u izravnoj je vezi s razinom ispunjenja očekivanja pa se stoga zaključuje da će studenti biti zadovoljniji i uspješniji u svom budućem radu ako je razina ispunjenosti njihovih očekivanja viša (Čeko, 2014).

Prema Elliot (2003), zadovoljstvo studenta općenito je prihvaćeno kao rezultat kratkoročnog stava iz vrednovanja obrazovnog iskustva studenta, odnosno da je zadovoljstvo rezultat kada stvarni učinak dostigne ili premaši studentova očekivanja. Zadovoljstvo studenta se oblikuje stalno ponovljenim iskustvima sa životom na fakultetu.

Globalno zadovoljstvo fakultetom vođeno je studentskom procjenom kvalitete kolegija i drugim faktorima povezanim s nastavnim planom i programom fakulteta. Ako se na studente gleda kao na korisnike visokog obrazovanja, njihovo je zadovoljstvo važno za institucionalni uspjeh, jer učinkovite institucije trebaju imati zadovoljne korisnike zato što zadovoljstvo potiče upisivanje dodatnih korisnika. Mnogi fakulteti koriste podatke o zadovoljstvu studenata kako bi na temelju dobivenih povratnih informacija mogli donositi odluke i procijeniti institucionalnu učinkovitost (Elliot, 2003).

Stepen zadovoljstva studijskim programima danas je često istraživana problematika. Do danas objavljeni rezultati upućuju na zaključak da određivanje stepena zadovoljstva kod populacije studenata omogućava bolji uvid u cjelokupni sistem obrazovanja te se istovremeno povećava stepen razumijevanja očekivanih ishoda učenja nakon završetka studijskih programa (Čeko, 2014). Rezultati do danas provedenih istraživanja vezanih uz određivanje stepena zadovoljstva krajnjim ishodima učenja mogu se sažeti u tri kategorije: a) zadovoljni studenti češće nastavljaju i uspješno završavaju studijski program, ulažu više napora u svoje obrazovanje, redovitije pohađaju nastavu i češće se uključuju u raznovrsne studijske aktivnosti u odnosu na nezadovoljne studente; b) istraživanja stepena zadovoljstva studijskim programom omogućavaju dobivanje povratnih informacija o stepenu kvalitete kurikuluma i c) na individualni stepen zadovoljstva studenata i percepciju institucije u kojoj pohađaju studijski program izravno utječe niz faktora koji određuju kvalitetu programsko-nastavnih sadržaja, nastavnog osoblja i uvjeta za učenje (Čeko, 2014).

Akademski motivacija i zadovoljstvo studijem

Prethodna istraživanja o zadovoljstvu studenata bila su usredotočena na karakteristike studenata i fakulteta koje utječu na zadovoljstvo, te su identificirala usluge fakulteta s kojima su studenti više i manje zadovoljni i ispitala su kako je zadovoljstvo povezano s drugim ishodima kao što su akademski uspjeh i zadržavanje. Studije o razvoju studenata također su identificirale učinke društvenih faktora na zadovoljstvo kao što su odnosi s vršnjacima, odnosi studenata i profesora, životni aranžmani i samovrednovanja studenta, ali i utjecaj motivacije (Elliot, 2003).

Levpušček i Podlesek (2019) su navele kako model Teorije samoodređenja pretpostavlja da ljudi zadovoljavaju tri osnovne psihološke potrebe u bilo kojem društvenom kontekstu: potreba za autonomijom, potreba za kompetencijom i potreba za odnosom, odnosno te su potrebe univerzalne i urođene, te uravnoteženo zadovoljenje sve tri potrebe dovodi do nečije pozitivne psihosocijalne prilagodbe i dobrobiti u različitim društvenim kontekstima. Također, navele su kako je u domeni obrazovanja važno promicati okruženja za učenje koja ne vrše pritisak na studente prema ishodima, već podržavaju uključenost u zadatke i mogućnost odabira osobnih ciljeva i strategija zadataka, tj. autonomiju, nude studentima optimalan izazov, pozitivne povratne informacije i informativne nagrade te omogućavaju studentima da se osjećaju prihvaćenim. Posljedično, razvijaju se više samoodređene akademske motivacije, što zauzvrat dovodi do boljih akademskih rezultata. Autorice su dokazale u svom istraživanju da je korelacija između dimenzija akademske motivacije i studentskog zadovoljstva sa kompetentnošću, autonomijom i povezanošću u kontekstu studija bila dosta slaba, ali da je amotivacija bila statistički značajno negativno povezana sa studentovim zadovoljstvom sa kompetencijom i autonomijom koje su nužne u studijskom okruženju. Pokazale su da je amotivacija još negativno povezana sa njihovom sigurnošću izbora studija i zadovoljstvom na studiju. Studenti s višom autonomnom motivacijskom orijentacijom su imali veće psihološko zadovoljenje potreba i imali su više rezultate za dva ishoda studije. Sun i sur. (2018) otkrili su da je zadovoljenje triju osnovnih psiholoških potreba u fakultetskom kontekstu imalo izravan i pozitivan učinak na intrinzičnu motivaciju studenata, što je zauzvrat dovelo do većeg akademskog angažmana. Goulimaris (2015) je u svom istraživanju pokazao kako su motivacija i zadovoljstvo u pozitivnoj korelaciji, odnosno intrinzična motivacija povećava zadovoljstvo studenta. Hassan i sur. (2013) su u svom istraživanju pokazali pozitivnu korelaciju između samomotivacije i zadovoljstva. Karadag i sur. (2012) su u istraživanju dokazali kako je zadovoljstvo studenata u pozitivnoj korelaciji sa faktorima intrinzične i ekstrinzične motivacije, dok je u negativnoj korelaciji s negativnim motivacijskim faktorima. Također, pokazali su kako je moć predviđanja zadovoljstva svih faktora zadovoljstva studenta statistički značajna za intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju te da nivo intrinzične i ekstrinzične motivacije studenta raste kako se povećava zadovoljstvo studenta.

Zaključno, rezultati istraživanja pokazuju da je amotivacija povezana sa nižim stepenom zadovoljstva studijem (Levpušček i Podlesek, 2019). Intrinzična i ekstrinzična motivacija su u značajnoj pozitivnoj korelaciji sa stepenom zadovoljstva studijem, pri čemu intrinzično motivirani pokazuju veći stepen zadovoljstva studijem u odnosu na ekstrinzično motivirane studente (Levpušček i Podlesek, 2019).

Kvaliteta spavanja

Spavanje je prirodno, periodično i fiziološki reverzibilno stanje umanjene budnosti, koje karakterišu smanjena percepcija i reagovanje na spoljašnje draži. Ono je praćeno kompleksnim bihevioralnim (hrkanje, mrmljanje, okretanje u krevetu itd.) i biološkim procesima (izmjena srčane frekvencije, disanja, lučenja hormona itd.). Može se definirati i kao nesvjesno stanje iz kojeg se osoba može probuditi senzornim ili drugim podržajima, i u tom smislu se razlikuje od kome, koja je također nesvjesno stanje, ali se iz nje na ovaj način ne može probuditi. Spavanje je univerzalni oblik ponašanja koji se javlja kod svih životinjskih vrsta, od insekata do sisara (Hodoba, 2002). Spavanje čini skoro jednu trećinu u životu jedne osobe, a njegov utjecaj na zdravlje i medicinska stanja ostaje nedovoljno istražen. U posljednjih nekoliko desetljeća tokom kojih se spavanje sistematski i planski istražuje, razvile su se spoznaje o njegovoj funkciji, fiziologiji i načinu regulacije. Te su spoznaje još nepotpune, pa se stoga neprestano otvaraju nova pitanja i postavljaju nove hipoteze (Hodoba, 2002).

Kvaliteta spavanja se može posmatrati kroz nekoliko indikatora: vrijeme koje je osobi potrebno da zaspi i vrijeme koje provede spavajući, broj buđenja tokom noći, dnevna pospanost i problemi s koncentracijom tokom dana (Krystal i Edinger, 2008). Prema izvještaju Američke Nacionalne Fondacije za spavanje iz 2017. godine, osnovne determinante kvalitete spavanja uključuju sljedeće: 85% vremena provedeno u krevetu je provedeno u spavanju, proces usnivanja se dešava u okviru 30 minuta, buđenje tokom noći se dešava samo jednom ili nijednom te postoji dobra mogućnost buđenja 20 minuta nakon prvog sna.

Akademski motivacija i kvaliteta spavanja

Spavanje, kao važan ljudski biološki proces, utječe na ljudsko ponašanje, fizičko i mentalno zdravlje (Megdal i Schernhammer, 2007). Istraživanja pokazuju da nedovoljno sna, nekvalitetan san ili neuobičajene navike spavanja imaju negativan utjecaj na fizičko i mentalno zdravlje pojedinaca, motivaciju, izvedbu i aktivnost (Valdez i sur., 2008). Iako problemi sa spavanjem imaju takve negativne učinke, nedovoljno sna ili loša kvaliteta sna česti su među studentima.

Kvaliteta spavanja studenata je konstrukt koji je češće bio ispitan u akademskom kontekstu kao jedan od faktora akademskog uspjeha. Sve više studenata se žali na probleme sa spavanjem što može imati veliki utjecaj na kvalitetu studentskog života i opšteg funkcionisanja (Koso-Drljević i sur., 2022). Promjene u spavanju ogledaju se u količini i kvaliteti noćnog spavanja (Gupta i sur., 2020), a česta buđenja su prijavljena kao najčešći problemi, kao i teškoće pri početnom spavanju i prerana buđenja ujutro (Pinto i sur., 2020).

Prethodna istraživanja su pokazala povezanost između lošeg akademskog uspjeha i kvalitete spavanja (Wolfson i Carskadon, 1998). Velik broj istraživanja bavio se faktorima kvalitete spavanja, a koji se dovode u vezu sa lošom kvalitetom sna, a to su: stres, anksioznost, prehrambene navike, konzumacija kofeina, akademski uspjeh, motivacija i sl. Međutim, primjetan je nedostatan broj istraživanja koja upućuju na povezanost akademske motivacije i kvalitete spavanja. Neki nalazi pokazuju da se ekstrinzična motivacija nalazi u pozitivnoj korelaciji s kvalitetom spavanja, ali da je ta korelacija veoma mala (Koso-Drljević i sur., 2022). Jedan od ciljeva ovog istraživanja je provjeriti šta se dešava sa amotivacijom i intrinzičnom motivacijom po pitanju povezanosti s kvalitetom spavanja.

Zadovoljstvo studijem i kvaliteta spavanja

Uzimajući u obzir da je utvrđeno da su problemi sa spavanjem također prisutni na alarmantnoj razini kod studenata (Buboltz i sur., 2006), potrebno je više istraživanja koja ispituju odnos između varijabli spavanja i zadovoljstva i dobrobiti studenata na fakultetu. Često se zadovoljstvo studijem usko povezuje s konceptom kvalitete spavanja. Zadovoljstvo studijem predstavlja jedan od mnogobrojnih faktora koji mogu biti povezani s kvalitetom spavanja. Pretpostavka je da studenti s većim stepenom zadovoljstva studijem

imaju i kvalitetniji san. Istraživanja su pokazala da postoji povezanost između slabije kvalitete spavanja i nižeg stepena zadovoljstva studijem i akademskog uspjeha, lošije prilagodbe akademskim zahtjevima, problema s učenjem, problema s dnevnom i akademskom organizacijom (Lopes i sur., 2013). Istraživanja o odnosu između kvalitete sna i zadovoljstva i dobrobiti kod studenata postdiplomskih i dodiplomskih studija pokazala su da je niska kvaliteta sna povezana s lošijom dobrobiti i zadovoljstvom (Pilcher i sur., 1997; Howell i sur., 2008; Preišegolavičić i sur., 2010; Augner., 2011; Lemma i sur., 2012). Međutim, primjetan je nedostatan broj istraživanja koja su ispitivala odnos između kvalitete spavanja i zadovoljstva studijem studenata psihologije.

CILJ, PROBLEMI I HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Cilj istraživanja

Cilj ovog istraživanja je ispitati da li postoji statistički značajna povezanost između tri dimenzije akademske motivacije (amotivacije, intrinzične i ekstrinzične), zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja studenata Prvog i Drugog ciklusa studija psihologije na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, te ispitati da li postoje razlike na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične akademske motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja između studenata Prvog i Drugog ciklusa.

Problemi istraživanja

1. Ispitati da li su dimenzije akademske motivacije (amotivacija, intrinzična i ekstrinzična) statistički značajno povezane sa zadovoljstvom studijem psihologije, te uporediti intenzitet povezanosti amotivacije i zadovoljstva studijem, intrinzične motivacije i zadovoljstva studijem sa intenzitetom povezanosti ekstrinzične motivacije i zadovoljstva studijem.
2. Ispitati da li su dimenzije akademske motivacije (amotivacija, intrinzična i ekstrinzična) statistički značajno povezane s kvalitetom spavanja.
3. Ispitati da li je zadovoljstvo studijem psihologije statistički značajno povezano s kvalitetom spavanja.

4. Ispitati razlike u dobivenim korelacijama između studenata Prvog ciklusa studija i Drugog ciklusa studija psihologije.

Hipoteze istraživanja

1. Tri dimenzije akademske motivacije će biti statistički značajno povezane sa zadovoljstvom studijem. Amotivacija će biti u negativnoj korelaciji sa zadovoljstvom studijem, pri čemu je visoka razina amotivacije kod studenata povezana s nižim stepenom zadovoljstva studijem. Intrinzična i ekstrinzična motivacija će biti u pozitivnoj korelaciji sa zadovoljstvom studijem. Visoka razina intrinzične i ekstrinzične motivacije će biti povezana s većim stepenom zadovoljstva studijem psihologije, pri čemu je intenzitet ove korelacije veći kod intrinzično motiviranih studenata.
2. Tri dimenzije akademske motivacije će biti statistički značajno povezane s kvalitetom spavanja. Amotivacija i ekstrinzična motivacija će biti u pozitivnoj korelaciji s kvalitetom spavanja, pri čemu je visoka razina amotivacije i ekstrinzične motivacije kod studenata povezana s visokim rezultatom na skali kvalitete spavanja, odnosno slabijom kvalitetom spavanja. Intrinzična motivacija će biti u negativnoj korelaciji s kvalitetom spavanja. Visoka razina intrinzične motivacije će biti povezana s nižim rezultatom na skali kvalitete spavanja, odnosno boljom kvalitetom spavanja.
3. Zadovoljstvo studijem će biti u negativnoj korelaciji s kvalitetom spavanja. Veći stepen zadovoljstva studijem će biti statistički značajno povezan s nižim rezultatom na skali kvalitete spavanja, odnosno boljom kvalitetom spavanja.
4. Postoji statistički značajna razlika na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija.

METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Ispitanici

Uzorak istraživanja čine studenti prve i druge godine Prvog ciklusa i prve i druge godine Drugog ciklusa studija na Odsjeku za psihologiju na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu. U istraživanju je sudjelovalo ukupno 145 ispitanika (N=145), od čega je 27 muškaraca (N=27) i 118 žena (N=118). Istraživanju je pristupilo ukupno 102 studenta sa Prvog ciklusa, i to 47 studenata prve godine i 55 studenata druge godine, te ukupno 43 studenta sa Drugog ciklusa studija, i to 22 studenta prve godine i 21 student druge godine. Prosječna dob ukupnog uzorka iznosi 21,17 godina (SD=1,8), a totalni raspon godina između ispitanika kreće se od 19 do 28 godina.

Postupak

Za potrebe istraživanja podaci su prikupljeni anketnim upitnikom korištenjem metode papir-olovka. Istraživanju su pristupili studenti Prvog ciklusa studija sa prve i druge godine i Drugog ciklusa studija sa prve i druge godine na Odsjeku za psihologiju. Ispitanici su pristupili popunjavanju upitnika u učionici, u prostorijama Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu. Upitnik je podijeljen svakoj studijskoj godini zasebno u toku nastave, te u dogovoru sa predmetnim profesorom. Prije početka istraživanja, ispitanicima je data uputa da je ispitivanje potpuno anonimno te da će se relevantni podaci koristiti isključivo u svrhu realizacije istraživanja u okviru izrade master rada. Nakon faze prikupljanja podataka, slijedi statistička obrada podataka i analiza rezultata u SPSS-u, prilikom čega je korišten Spearman-ov koeficijent korelacije. Navedena metoda omogućava utvrđivanje povezanosti između akademske motivacije i zadovoljstva studijem psihologije, akademske motivacije i kvalitete spavanja, te zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja. Za ispitivanje razlika između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja, korišten je neparametrijski t-test.

Instrumentarij

Za realizaciju istraživanja primijenjena su četiri upitnika koja su popunjavali svi studenti:

1. *Upitnik sociodemografskih podataka* koji sadrži podatke o spolu, dobi, ciklusu studija i studijskoj godini.
2. *Skala akademske motivacije (Academic Motivation Scale; AMS)* čiji su autori Vallerand i sur. (1992). Ovo je jedna od najčešće korištenih skala za mjerenje akademske motivacije koja je prevedena i validirana na različitim uzorcima (Hasanagić i Bosankić, 2018). Ovom skalom se ispituju dimenzije akademske motivacije (amotivacija, intrinzična i ekstrinzična) kod studenata. Sadrži ukupno 28 itema i mjeri 7 subskala:
 - *intrinzičnu motivaciju za saznanjem* (itemi 2, 9, 16 i 23);
 - *intrinzičnu motivaciju za uspjehom/postignućem* (itemi 6, 13, 20 i 27);
 - *intrinzičnu motivaciju za stimulacijom* (itemi 4, 11, 18 i 25);
 - *ekstrinzičnu motivaciju, tip internalizirani* (itemi 7, 14, 21 i 28);
 - *ekstrinzičnu motivaciju, nametnutu* (itemi 3, 10, 17 i 24);
 - *ekstrinzičnu motivaciju, tipa eksternalne regulacije* (itemi 1, 8, 15 i 22) i
 - *amotivaciju* (itemi 5, 12, 19 i 26).

Ispitanici na sve iteme odgovaraju na sedmostepenoj Likertovoj skali gdje 1 znači uopšte se ne odnosi na mene, a 7 u potpunosti se odnosi na mene. U nekim istraživanjima se koristi petostepena ili čak trostepena skala, ali u ovom istraživanju korištena je skala od 1 do 7, kako je navedeno u originalnoj Vallerandovoj verziji (1992). Svaka subskala ima 4 itema, te je stoga minimalan skor na svakoj skali 4, a maksimalan 28. Prije obrade rezultata, formiran je ukupni skor prve tri subskale koje mjere intrinzičnu motivaciju, a to su: intrinzična motivacija za saznanjem, intrinzična motivacija za uspjehom/postignućem i intrinzična motivacija za stimulacijom. Zatim, formiran je ukupni skor tri subskale koje mjere ekstrinzičnu motivaciju, a to su: ekstrinzična motivacija, tip internalizirani, ekstrinzična motivacija, nametnuta, te

ekstrinzična motivacija, tipa eksternalne regulacije. Visok skor na sve tri skale znači visoko prisustvo određene akademske motivacije.

3. *Skala zadovoljstva studijem* čiji su autori Reić-Ercegovac i Jukić (2008). Ovom skalom se ispituje stepen zadovoljstva studijem kod studenata. Upitnik se sastoji od 10 tvrdnji koje ispituju zadovoljstvo različitim oblicima studija, poput nastavnih sadržaja, rada profesora, provođenja ispita i drugih. Tvrdnje su raspoređene na dvije subskale – „*Zadovoljstvo nastavnicima*“ („Smatram da većina nastavnika koristi zanimljive i savremene tehnike u nastavi“) koja se procjenjuje kroz šest itema (itemi 1,4,6,7,8 i 10) te „*Zadovoljstvo programom studija*“ („Literatura mi je uglavnom lako dostupna i prihvatljiva“) koja broji četiri itema (itemi 2,3,5 i 9). Visok skor na pojedinoj subskali znači visok stepen zadovoljstva studijem. Formiran je ukupni skor ove dvije subskale koje mjere sveukupno zadovoljstvo studijem. Za svaku tvrdnju ponuđen je odgovor u obliku Likertove skale pomoću koje ispitanik procjenjuje koliko se slaže s navedenom tvrdnjom, od 1 - uopšte se ne slažem do 5 - u potpunosti se slažem.
4. *Skala kvalitete spavanja (Sleep Quality Scale; SQS)* čiji su autori Yi i sur. (2006), a sadrži 28 pitanja s ciljem procjene šest domena kvalitete spavanja: *dnevna disfunkcionalnost* (itemi 10, 11, 14, 15, 17, 19, 21, 22, 23, 24, 26 i 28), *odmornost nakon spavanja* (itemi 8, 16, 18 i 27), *problemi sa uspavlivanjem* (itemi 1, 4, 6 i 7) i *održavanjem sna* (itemi 3 i 5), *poteškoće s buđenjem* (itemi 9, 12 i 25) i *zadovoljstvo spavanjem* (itemi 2, 13 i 20). Formiran je ukupni skor ovih šest subskala koje mjere sveukupnu kvalitetu spavanja. Ispitanici daju odgovor koji ih najbolje opisuje na skali od 1- rijetko (nikako ili 1-3 puta u mjesecu), 2- ponekad (1-2 puta sedmično), 3- često (3-5 puta sedmično) do 4- skoro uvijek (6-7 puta sedmično). Viši rezultat na skali znači lošiju kvalitetu spavanja.

REZULTATI

Dobiveni podaci u istraživanju su obrađeni u SPSS-u. U okviru statističke obrade podataka, u prvoj fazi provedena je korelacijska analiza kojom se utvrđuje povezanost između varijabli od značaja za ovo istraživanje. U drugoj fazi, izračunate su razlike između

studenata Prvog i Drugog ciklusa studija na dimenzijama motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja. S obzirom da je u istraživanju učestvovalo znatno više studenata Prvog ciklusa, što ukazuje na asimetričnost u broju studenata s Prvog i Drugog ciklusa, rađen je Mann-Whitney-ov test, a prilikom utvrđivanja povezanosti korišten je Spearman-ov koeficijent korelacije.

Povezanost akademske motivacije, zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja

Kako bi se utvrdila povezanost između varijabli uključenih u istraživanje, provedena je neparametrijska korelacijska analiza koristeći Spearman-ov koeficijent korelacije. Za utvrđivanje povezanosti između varijabli koristile su se tri skale: Skala akademske motivacije, Skala zadovoljstva studijem te Skala kvalitete spavanja.

Rezultati korelacijske analize sa ukupnim skorovima na pojedinim skalama koje mjere varijable od značaja prezentirani su u tablici 1 koja se nalazi ispod.

Tablica 1

Interkorelacijska matrica sa dobivenim korelacijama između varijabli amotivacija, intrinzična i ekstrinzična motivacija, zadovoljstvo studijem i kvaliteta spavanja kod studenata psihologije Prvog i Drugog ciklusa studija

	1	2	3	4	5
1. Intrinzična motivacija (ukupni skor)	1	.534**	-.383**	.322**	-.045
2. Ekstrinzična motivacija (ukupni skor)		1	-.164*	.104	-.064
3. Amotivacija (ukupni skor)			1	-.477**	.244**
4. Zadovoljstvo studijem (ukupni skor)				1	-.235**
5. Kvaliteta spavanja (ukupni skor)					1

* p<.05; **p<.01

Kao što se može vidjeti iz tabelarnog prikaza, utvrđena je značajna korelacija između intrinzične motivacije i zadovoljstva studijem, te se ova povezanost kreće u pozitivnom smjeru ($r=.322$; $p<0.01$). Što je veća razina intrinzične motivacije kod studenata, to je veći stepen zadovoljstva studijem.

Također, kao što se vidi u tablici, amotivacija je značajno povezana sa zadovoljstvom studijem, te se ova korelacija kreće u negativnom smjeru ($r= -.477$; $p<0.01$). Što je veća razina amotivacije kod studenata, to je niži stepen zadovoljstva studijem. Amotivacija je i značajno povezana s kvalitetom spavanja, a povezanost se kreće u pozitivnom smjeru ($r=.244$; $p<0.01$). Što je veća razina amotivacije kod studenata, to je i veći rezultat na Skali kvalitete spavanja, što znači lošiji kvalitet spavanja.

I naposljetku, utvrđena je značajna korelacija između zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja, a ova korelacija se kreće u negativnom smjeru ($r= -.235$; $p<0.01$). Što je veći stepen zadovoljstva studijem, to je i niži rezultati na Skali kvalitete spavanja, što znači bolji kvalitet spavanja.

Nije dobivena statistički značajna korelacija između ekstrinzične motivacije i zadovoljstva studijem ($r=.104$; $p>0.01$). S obzirom na dobivenu statističku neznačajnost, nisu se poredili intenziteti korelacije intrinzične i ekstrinzične motivacije sa zadovoljstvom studijem. Također, nije dobivena statistički značajna povezanost između intrinzične motivacije i ekstrinzične motivacije s kvalitetom spavanja ($r= -.045$; $p>0.01$; $r= -.064$; $p>0.01$).

Razlike na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja

Za ispitivanje razlika na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične akademske motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja, korišten je neparametrijski t-test. S obzirom na nejednak broj studenata Prvog i Drugog ciklusa studija upotrijebljen je Mann-Whitney-ov test. Rezultati su prikazani u tablici 2 koja se nalazi ispod.

Tablica 2

Mann-Whitney-ov test za ispitivanje razlika u razini intrinzične i ekstrinzične motivacije, zadovoljstva studijem i kvalitete spavanja između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija

	Ciklus studija	N	Prosječni rang	Suma rangova	U	Z	Značajnost (dvosmjerna)
Intrinzična motivacija	1	102	70.51	7192.00	1939.00	-1.100	0.271
	2	43	78.91	3393.00			
Ekstrinzična motivacija	1	102	68.13	6949.00	1696.50	-2.151	0.031**
	2	43	84.55	3635.00			
Zadovoljstvo studijem	1	102	76.01	7753.00	1886.00	-1.331	0.183**
	2	43	65.86	2832.00			
Kvalitet spavanja	1	102	75.43	7694.00	1945.00	-1.074	0.283
	2	43	67.23	2891.00			

**p<.01

Oslanjajući se na tabelarni prikaz rezultata, dobiveno je da postoji statistički značajna razlika između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija u razini ekstrinzične motivacije ($z = -2.151$; $p < 0.01$), te u stepenu zadovoljstva studijem ($z = 0.183$; $p < 0.01$). Nisu dobivene statistički značajne razlike u razini intrinzične motivacije ($z = -1.100$; $p > 0.01$) i u kvaliteti spavanja ($z = -1.074$; $p > 0.01$).

DISKUSIJA

Prethodno navedena istraživanja ukazuju na važnost akademske motivacije u akademskom kontekstu (Vallerand i Bissonnette, 1992; Müller i Palekčić, 2005a; Kusrurkar i sur., 2013; Koludrović i Ercegovac, 2014; Puklek-Levpušček i Podlesek, 2017; Puklek-Levpušček i Podlesek, 2019), pri čemu niska razina akademske motivacije kod studenata može predstavljati problem koji rezultira negativnim utjecajem na kvalitetu studentskog života i opštu sposobnost funkcionisanja, a potpuni gubitak motivacije kod studenata može dovesti do nezainteresovanosti za studij pa, u konačnici, i do napuštanja studija. Pored nezainteresovanosti za studij, niska razina motivacije kod studenata zasigurno odražava i slabiji kvalitet studentskog života, a kao jedna od bitnih odrednica kvaliteta studentskog života jeste kvaliteta spavanja.

S obzirom na važnost akademske motivacije, zadovoljstva studijem i studentskih navika u akademskom kontekstu, a na koju upućuju prethodno navedena istraživanja, cilj ovog rada bio je ispitati povezanost između tri dimenzije akademske motivacije (amotivacija, intrinzična i ekstrinzična), zadovoljstva studijem psihologije i kvalitete spavanja studenata Prvog i Drugog ciklusa studija psihologije na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Sarajevu, te na taj način doprinijeti razvoju svijesti o važnosti „njegovanja“ i poboljšanja kvalitete ovih konstrukata u akademskom kontekstu. Problemi koji su obuhvaćeni ovim istraživanjem su sljedeći: ispitati da li su dimenzije akademske motivacije (amotivacija, intrinzična i ekstrinzična) statistički značajno povezane sa zadovoljstvom studijem psihologije te uporediti intenzitet povezanosti amotivacije i zadovoljstva studijem, intrinzične motivacije i zadovoljstva studijem sa intenzitetom povezanosti ekstrinzične motivacije i zadovoljstva studijem, zatim, ispitati da li su dimenzije akademske motivacije (amotivacija, intrinzična i ekstrinzična) statistički značajno povezane s kvalitetom spavanja, ispitati da li je zadovoljstvo studijem psihologije statistički značajno povezano s kvalitetom spavanja, te ispitati razlike u dobivenim korelacijama između studenata Prvog ciklusa studija i Drugog ciklusa studija psihologije.

Pretpostavljeno je da će tri dimenzije akademske motivacije biti statistički značajno povezane sa zadovoljstvom studijem, pri čemu je amotivacija povezana sa zadovoljstvom studijem u negativnom smjeru, odnosno veća razina amotivacije korelira s nižim stepenom zadovoljstva studijem, a intrinzična i ekstrinzična motivacija u pozitivnom smjeru, odnosno veća razina intrinzične i ekstrinzične motivacije korelira sa većim stepenom zadovoljstva studijem. Rezultati su djelimično potvrdili hipotezu, pri čemu je dobiveno da je amotivacija negativno povezana sa zadovoljstvom studijem. Što je veća razina amotivacije kod studenata, to je niži stepen zadovoljstva studijem. Nadalje, dobiveno je da intrinzična motivacija pozitivno korelira sa zadovoljstvom studijem. Što je veća razina intrinzične motivacije kod studenata, to je veći stepen zadovoljstva studijem. Za ekstrinzičnu motivaciju nije dobivena statistički značajna pozitivna korelacija. Iako rezultati pokazuju pozitivnu korelaciju između ekstrinzične motivacije i zadovoljstva studijem, ova povezanost nije statistički značajna. Ovi nalazi su djelimično potvrdili prethodno navedena

istraživanja koja pokazuju da intrinzična motivacija povećava zadovoljstvo studenata (Karadag i sur., 2012; Goulimaris, 2015), dok je slabije zadovoljstvo povezano s negativnim motivacijskim faktorima i amotivacijom (Karadag i sur., 2012).

Nadalje, pretpostavljeno je da će tri dimenzije akademske motivacije biti u statistički značajnoj korelaciji s kvalitetom spavanja, pri čemu su amotivacija i ekstrinzična motivacija povezane s kvalitetom spavanja u pozitivnom smjeru, odnosno veća razina amotivacije i ekstrinzične motivacije je povezana sa većim rezultatom na Skali kvalitete spavanja ili slabijom kvalitetom spavanja, dok je intrinzična motivacija povezana s kvalitetom spavanja u negativnom smjeru, odnosno veća razina intrinzične motivacije je povezana s nižim rezultatom na Skali kvalitete spavanja ili boljom kvalitetom spavanja. Rezultati su djelimično potvrdili ovu hipotezu te ovi nalazi upućuju na značajnu pozitivnu povezanost amotivacije i kvalitete spavanja. Što je veća razina amotivacije, to je veći rezultat na Skali kvalitete spavanja odnosno slabiji kvalitet spavanja. S druge strane, za intrinzičnu i ekstrinzičnu motivaciju nisu dobivene značajne korelacije u pogledu njihove povezanosti s kvalitetom spavanja. Obje dimenzije pokazuju negativnu korelaciju s kvalitetom spavanja, ali ta povezanost nije statistički značajna. Ovi rezultati pobijaju prethodno navedena istraživanja koja pokazuju da je ekstrinzična motivacija u značajnoj pozitivnoj korelaciji s kvalitetom spavanja (Koso-Drljević i sur., 2022). Međutim, po pitanju povezanosti amotivacije i intrinzične motivacije s kvalitetom spavanja, ovi nalazi popunjavaju prazninu kada je riječ o nedostatnom broju istraživanja koja su se bavila ispitivanjem ove povezanosti, te mogu poslužiti kao temelj za razumijevanje važnosti motivacije za kvalitet spavanja i zdrav san.

Pretpostavljeno je i da će zadovoljstvo studijem biti u negativnoj korelaciji s kvalitetom spavanja. Rezultati su potvrdili postavljenu hipotezu i pokazali da je veći stepen zadovoljstva studijem statistički značajno povezan sa nižim rezultatom na skali kvalitete spavanja, odnosno boljom kvalitetom spavanja. Ovi nalazi potvrđuju prethodna istraživanja koja su pokazala da postoji povezanost između slabije kvalitete spavanja i nižeg stepena zadovoljstva studijem i akademskog uspjeha (Lopes i sur., 2013), kao i istraživanja o odnosu između kvalitete sna i zadovoljstva i dobrobiti kod studenata postdiplomskih i

dodiplomskih studija koja su pokazala da je niska kvaliteta sna povezana s lošijom dobrobiti i zadovoljstvom (Pilcher i sur., 1997; Howell i sur., 2008; Preišegolavičiūtė i sur., 2010; Augner, 2011; Lemma i sur., 2012).

I naposljetku, pretpostavljeno je da postoji statistički značajna razlika na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične akademske motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija. Hipoteza je djelimično potvrđena, te je dobiveno da postoji statistički značajna razlika između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija na dimenziji ekstrinzične motivacije kao i u stepenu zadovoljstva studijem, dok ta razlika ne postoji na dimenziji intrinzične motivacije i u kvaliteti spavanja.

Važno je naglasiti i postojanje nekoliko metodoloških ograničenja ovog istraživanja. Prvo ograničenje se odnosi na nemogućnost zaključivanja o uzročno-posljedičnim odnosima između konstrukata, s obzirom da je riječ o korelacijskom istraživanju. Drugo metodološko ograničenje odnosi se na veličinu uzorka. Kako bi se rezultati mogli što bolje generalizirati na populaciju, potrebno je imati što reprezentativniji uzorak, te uključiti veći broj ispitanika. S obzirom na poteškoću sa motiviranjem studenata da pristupe popunjavanju upitnika, veličina uzorka u ovom istraživanju je skromna. Treće metodološko ograničenje odnosi se na nejednak broj studenata Prvog i Drugog ciklusa koji su bili uključeni u istraživanje. S obzirom da su u ovom istraživanju ispitivane razlike između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične akademske motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja, ova nejednakost je mogla utjecati na valjanost rezultata. Kako bi se smanjio ovaj utjecaj, u ovom istraživanju korištena je neparametrijska statistika. Pojava ove poteškoće može se pripisati činjenici da je generalno manji broj studenata na Drugom ciklusu studija u odnosu na Prvi ciklus. Četvrto metodološko ograničenje odnosi se na instrumentarij. Konkretno, Skala zadovoljstva studijem koja je korištena za mjerenje stepena zadovoljstva studijem, sastoji se od samo dvije subskale: zadovoljstvo nastavnicima i zadovoljstvo programom. Korisno bi bilo proširiti i doraditi ovu skalu na više subskala, s obzirom da postoji još mnogo drugih faktora koji doprinose zadovoljstvu studijem kao npr. zadovoljstvo osobljem

na fakultetu, zadovoljstvo organizacijom studija, zadovoljstvo u odnosu sa profesorima, kolegama i sl. , ili eventualno koristiti neki drugi upitnik zadovoljstva studijem koji obuhvata više faktora zadovoljstva studijem. Za buduća istraživanja, svakako bi ove varijable trebalo uvesti u razmatranje.

Poboljšanje navedenih metodoloških nedostataka može biti jedna od preporuka za buduća istraživanja. Nadalje, korisno bi bilo u uzorak uključiti i studente sa drugih odsjeka ili fakulteta, te porediti razlike na dimenzijama intrinzične i ekstrinzične akademske motivacije, u stepenu zadovoljstva studijem i kvaliteti spavanja. Sa formiranjem što reprezentativnijeg uzorka moguće je dobiti konciznije rezultate.

Zaključno, može se reći da ovo istraživanje djelimično potvrđuje početno postavljene hipoteze. Ipak, potrebno je provoditi novija istraživanja kako bi se što detaljnije razradili i proširili ovi istraživački problemi, te kako bi se eventualno razjasnio odnos među ovim varijablama. Zasiurno postoje i drugi faktori koji su značajni i relevantni u razumijevanju odnosa između ovih konstrukata, a koji nisu uključeni u ovo istraživanje.

S obzirom na postojeća metodološka ograničenja ovog istraživanja, teško je izvršiti generalizaciju studije na cjelokupnu populaciju. Međutim, ovo istraživanje može biti veoma dobar temelj i pokretač za buduća istraživanja koja bi se bavila ovom tematikom. Svakako da ovi rezultati omogućavaju generisanje preciznijih istraživačkih hipoteza za naredne studije. Također, nalazi ovog istraživanja upućuju na važnost njegovanja ova tri konstrukta kod studenata u akademskom kontekstu, a to su: akademska motivacija, zadovoljstvo studijem i kvaliteta spavanja. Gubitak motivacije, nezadovoljstvo studijem te nekvalitetne studentske navike zasigurno dovode i do problema sa mentalnim zdravljem, te je sve češća pojava anksioznosti i depresije kod studenata. Stoga, ovo istraživanje može poslužiti i kao nadahnuće osoblju i profesorima na fakultetima prenoseći snažnu poruku da se što više radi na poboljšanju kvalitete studiranja, poboljšanju organizacije studijskog programa, usavršavanju nastave, kao i na boljoj raspodjeli studentskih obaveza i zadataka, kako bi studenti bili više motivirani za studiranje i kako bi što zadovoljnije nastavili svoj edukacijski put. Na taj način bi se zasigurno smanjio procenat studenata koji napuštaju studij, a povećao stepen zadovoljstva kod studenata.

ZAKLJUČAK

Na osnovu dobivenih rezultata istraživanja provedenog na uzorku od 145 studenata Prvog i Drugog ciklusa studija Odsjeka za psihologiju, Filozofskog fakulteta Univerziteta u Sarajevu, moguće je izvesti nekoliko generalnih zaključaka:

1. Sprovedenjem korelacijske analize varijabli akademska motivacija i zadovoljstvo studijem, dobiveno je da su dvije dimenzije akademske motivacije statistički značajno povezane sa zadovoljstvom studijem, što djelimično potvrđuje hipotezu. Amotivacija, prva dimenzija akademske motivacije, u značajnoj je negativnoj korelaciji sa zadovoljstvom studijem pri čemu je visoka razina amotivacije kod studenata povezana s nižim stepenom zadovoljstva studijem. Intrinzična motivacija, druga dimenzija akademske motivacije, pozitivno je povezana sa zadovoljstvom studijem, pri čemu je visoka razina intrinzične motivacije kod studenata povezana s većim stepenom zadovoljstva studijem. S druge strane, dobiveno je da ekstrinzična motivacija, treća dimenzija, nije značajno povezana sa zadovoljstvom studijem, što nije u skladu sa postavljenom hipotezom.
2. Na osnovu utvrđivanja povezanosti varijabli akademska motivacija i kvaliteta spavanja, rezultati pokazuju da je samo jedna dimenzija akademske motivacije u statistički značajnoj korelaciji s varijablom kvaliteta spavanja, što, također, djelimično potvrđuje jednu od hipoteza. Rezultati su pokazali da je amotivacija pozitivno povezana s kvalitetom spavanja što znači da je visoka razina amotivacije kod studenata povezana s visokim rezultatom na Skali kvalitete spavanja, odnosno slabijom kvalitetom spavanja. Dobiveno je da ni intrinzična ni ekstrinzična motivacija nisu značajno povezane s kvalitetom spavanja.
3. Rezultati su pokazali da je zadovoljstvo studijem statistički značajno povezano s kvalitetom spavanja, što potvrđuje jednu od hipoteza. Veći stepen zadovoljstva studijem kod studenata povezan je s nižim rezultatima na skali kvalitete spavanja, odnosno boljom kvalitetom spavanja.

4. Korištenjem Mann-Whitney-ovog testa, dobivena je statistički značajna razlika između studenata Prvog i Drugog ciklusa studija na dimenziji ekstrinzične motivacije, te u stepenu zadovoljstva studijem. Ne postoje statistički značajne razlike na dimenziji intrinzične motivacije i u kvaliteti spavanja, što ukazuje na to da je hipoteza djelimično potvrđena.

LITERATURA

- American School Counselor Association (ASCA). Dostupno: <https://www.schoolcounselor.org/> [pristupano 11.5.2023.].
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of educational psychology*, 84(3), 261.
- Augner, C. (2011). Associations of subjective sleep quality with depression score, anxiety, physical symptoms and sleep onset latency in young students. *Central European journal of public health*, 19(2), 115-117.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York: Freeman.
- Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bečirević, I. (1998), Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7, 525—541.
- Buboltz, W. C., Loveland, J., Jenkins, S. M., Brown, F., Soper, B., i Hodges, J. (2006). *College Student Sleep: Relationship to Health and Academic Performance*.
- Carbonneau, N., Vallerand, R. J., i Lafrenière, M.-A. K. (2012). Toward a tripartite model of intrinsic motivation. *Journal of Personality*, 80, 1147-1177.
- Čeko, J. (2014). *Zadovoljstvo studijem i percepcija profesionalnih perspektiva studenata zdravstvenih studija* (Doctoral dissertation, University of Split. University Department of Health Studies).
- Deci, E. L., Ryan, R. M., Deci, E. L., i Ryan, R. M. (1985). Conceptualizations of intrinsic motivation and self-determination. *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*, 11-40.
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., i Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self-determination perspective. *Educational psychologist*, 26(3-4), 325-346.
- Dodig, K. (2017). *Rano napuštanje studija u hrvatskom visokom obrazovanju* (Doctoral dissertation, University of Split. Faculty of economics Split).
- Douglas, J., Douglas, A., i Barnes, B. (2006). Measuring student satisfaction at a UK university. *Quality assurance in education*, 14(3), 251-267.
- Eccles, J.S. (1983). Expectancies, values and academic behaviors. In J. T. Spence (Ed.), *Achievement and achievement motives* (75-121). San Francisco: W. H. Freeman.
- Eccles, J.S. i Wigfield, A. (2002). Motivational Beliefs, Values and Goals. *Annual Review of Psychology*, 53 (1), 109-132.

- Elliott, K. M. (2003). Key Determinants of Student Satisfaction. *J. College Student Retention*, 4 (3), 271-279.
- Fazey, D., i Fazey, J. (1998). Perspectives on motivation: The implications for effective learning in higher education. In S. Brown, S. Armstrong, & G. Thompson (Eds.), *Motivating students* (pp. 59-72). London: SEDA: Staffand Educational Development Serie
- Gottfried, A. E. (1990). Academic intrinsic motivation in young elementary school children. *Journal of Educational psychology*, 82(3), 525.
- Goulimaris, D. (2015). The relation between distance education students motivation and satisfaction. *Turkish Online Journal of Distance Education*, 16 (2).
- Guay, F., Ratelle, C. F., Roy, A., i Litalien, D. (2010). Academic self-concept, autonomous academic motivation, and academic achievement: Mediating and additive effects. *Learning and Individual Differences*, 20, 644-653.
- Guay, F., Morin, A. J. S., Litalien, D., Valois, P. i Vallerand, R. J. (2015). Application of exploratory structural equation modeling to evaluate the Academic Motivation Scale. *The Journal of Experimental Education*, 83, 51-82
- Gupta, R., Grover, S., Basu, A., Krishnan, V., Tripathi, A., Subramanyam, A. i Avasthi, A. (2020). Changes in sleep pattern and sleep quality during COVID-19 lockdown. *Indian journal of psychiatry*, 62(4), 370-378.
- Harter, S. (1981). A model of mastery motivation in children: Individual differences and developmental change. In *Aspects of the Development of Competence: The Minnesota Symposia on Child Psychology*; Collins, WA, Ed (pp. 215-256).
- Hasanagić, A. i Bosankić, N. (2018). Validacija skale akademske motivacije (AMS) na srednjoškolskim učenicima. *Zbornik radova Islamskog pedagoškog fakulteta u Zenici*, 16, 191-216.
- Hassan, N., Malik, S.A.i Khan, M. M. (2013). Measuring Relationship Between Students' Satisfaction and Motivation in Secondary Schools of Pakistan. *Middle-East Journal of Scientific Research*, 18(9), 1231-1239.
- Hodoba, D. (2002). Poremećaji spavanja i budnosti i njihovo liječenje. *Medicus*, 11, 193-206.
- Howell, A. J., Digdon, N. L., Buro, K., i Sheptycki, A. R. (2008). Relations among mindfulness, well-being, and sleep. *Personality and Individual Differences*, 45(8), 773-777.

- Karadag, E., Acikgoz, A., Alparslan, G.B. i sur. (2012). Association between students' satisfaction and motivation in nursery and midwifery education. *Healthmed*, 6(12), 4210-4216.
- Koestner, R., Otis, N., Powers, T. A., Pelletier, L., i Gagnon, H. (2008). Autonomous motivation, controlled motivation, and goal progress. *Journal of Personality*, 76, 1201- 1230.
- Koludrović, M., i Reić-Ercegovac, I. (2014). Academic motivation in the context of self-determination theory in initial teacher education. *Croatian Journal of Education: Hrvatski časopis za odgoj i obrazovanje*, 17(Sp. Ed. 1), 25-36.
- Koso-Drljević, M., Čelenka, E., i Omerović-Ihtijarević, N. (2022). Povezanost anksioznosti, depresije i stresa sa rezilijencijom i kvalitetom spavanja kod studenata tokom pandemije COVID-19. *DHS-DRUŠTVENE I HUMANISTIČKE STUDIJE*, 535.
- Krystal, Andrew D., Jack D. Edinger (2008), "Measuring sleep quality", *Sleep medicine*, 9, S10-S17.
- Kusurkar, R. A., Ten Cate, T. J., Vos, C. M. P., Westers, P., i Croiset, G. (2013). How motivation affects academic performance: A structural equation modelling analysis. *Advances in Health Sciences Education*, 18, 57-69.
- Lemma, S., Gelaye, B., Berhane, Y., Worku, A., i Williams, M. A. (2012). Sleep quality and its psychological correlates among university students in Ethiopia: a cross-sectional study. *BMC psychiatry*, 12, 1-7.
- Lopes, E., Milheiro, I., i Maia, A. (2013). Sleep quality in college students: a study about the contribution of lifestyle, academic performance and general well-being. *Sleep Medicine*, 14, e185.
- Megdal, S. P., i Schernhammer, E. S. (2007). Correlates for poor sleepers in a Los Angeles high school. *Sleep medicine*, 9(1), 60-63.
- Müller, F. H., i Palekčić, M. (2005a). Bedingungen und Auswirkungen selbstbestimmt motivierten Lernens bei kroatischen Hochschulstudenten (Conditions and effects of self-determined learning motivation in Croatian students). *Empirische Pädagogik*, 19, 134-165.
- Müller, F. H., i Palekčić, M. (2005b). Continuity of motivation in higher education: A threeyear follow-up study. *Review of Psychology*, 12, 31-43.
- Pajares, F., i Schunk, D. (2001). The development of academic self-efficacy. *Development of achievement motivation. United States*, 7, 1-27.

- Pilcher, J. J., Ginter, D. R., i Sadowsky, B. (1997). Sleep quality versus sleep quantity: relationships between sleep and measures of health, well-being and sleepiness in college students. *Journal of psychosomatic research*, 42(6), 583-596.
- Pinto, J., van Zeller, M., Amorim, P., Pimentel, A., Dantas, P., Eusébio, E. i Drummond, M. (2020). Sleep quality in times of Covid-19 pandemic. *Sleep medicine*, 74, 81-85.
- Pintrich, P. R., i Zusho, A. (2002). The development of academic self-regulation: The role of cognitive and motivational factors. In *Development of achievement motivation* (pp. 249-284). Academic Press.
- Preišegolavičiūtė, E., Leskauskas, D., i Adomaitienė, V. (2010). Associations of quality of sleep with lifestyle factors and profile of studies among Lithuanian students. *Medicina*, 46(7), 482.
- Puklek-Levpušček, M., i Podlesek, A. (2017). Validity and reliability of the Academic Motivation Scale in a sample of Slovenian students. *Psihološka obzorja*, 26, 10-20.
- Puklek-Levpušček, M., i Podlesek, A. (2019). Links between academic motivation, psychological need satisfaction in education, and university students' satisfaction with their study. *Psihološke teme*, 28(3), 567-587.
- Ratelle, C. F., Guay, F., Vallerand, R. J., Larose, S., i Senécal, C. (2007). Autonomous, controlled, and amotivated types of academic motivation: A person-oriented analysis. *Journal of Educational Psychology*, 99, 734-746.
- Reić-Ercegovac, I., i Jukić, T. (2008). Zadovoljstvo studijem i motivi upisa na studij. *Napredak: Časopis za interdisciplinarna istraživanja u odgoju i obrazovanju*, 149(3), 283-295.
- Steinmayr, R. i Spinath, B. (2009). The importance of motivation as a predictor of school achievement. *Learning and Individual Differences*, 19 (1), 80-90.
- Sun, Y., Ni, L., Zhao, Y., Shen, X. L., i Wang, N. (2018). Understanding student's engagement in MOOCs: An integration of self-determination theory and theory of relationship quality“, *British Journal of Educational Technology*, 0 (0).
- Tucker, C. M., Zayco, R. A., Herman, K. C., Reinke, W. M., Trujillo, M., Carraway, K. i Ivery, P. D. (2002). Teacher and child variables as predictors of academic engagement among low-income African American children. *Psychology in the Schools*, 39(4), 477-488.
- Turner, J. C. (1995). The influence of classroom contexts on young children's motivation for literacy. *Reading research quarterly*, 410-441.
- Valdez, P., Reilly, T., i Waterhouse, J. (2008). Rhythms of mental performance. *Mind, Brain, and Education*, 2(1), 7-16.

- Vallerand, R. J., i Bissonnette, R. (1992). Intrinsic, extrinsic, and amotivational styles as predictors of behavior: A prospective study. *Journal of Personality*, 60, 599-620.
- Vanthournout, G., Gijbels, D., Coertjens, L., Donche, V. i Petegem, P. V. (2012). Students' persistence and academic success in a first-year professional bachelor program: The influence of students' learning strategies and academic motivation. *Education Research International*, 1-10.
- Wang, Q. i Pomerantz, E.M. (2009). The Motivational Landscape of Early Adolescence in the United States and China: A Longitudinal Investigation. *Child Development*, 80(4), 1272-1287.
- Wigfield, A., Lutz, S. L. i Wagner, L. (2005). Early Adolescents' Development Across the Middle School Years: Implications for School Counselors. *Professional School Counseling*, 9 (2), 112-119.
- Wolfson, A. R., i Carskadon, M. A. (1998). Sleep schedules and daytime functioning in adolescents. *Child Development*, 69(4), 875–887.
- Župan, L. (2023). *Motivacija kao čimbenik akademskog uspjeha* (Doctoral dissertation, University of Zagreb. Faculty of Organization and Informatics. Department of Foreign Languages and General Educational Disciplines).