

USPOREDBA RAZINE ISPITNE ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA 1. I 3. GODINE SESTRINSTVA I FIZIOTERAPIJE NA FAKULTETU ZDRAVSTVENIH STUDIJA U RIJECI

Blažeković, Nives

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Rijeka, Faculty of Health Studies / Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:184:435273>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-12-28**

Repository / Repozitorij:

[Repository of the University of Rijeka, Faculty of Health Studies - FHSRI Repository](#)



SVEUČILIŠTE U RIJECI
FAKULTET ZDRAVSTVENIH STUDIJA
PREDDIPLOMSKI STRUČNI STUDIJ
SESTRINSTVO

Nives Blažeković

USPOREDBA RAZINE ISPITNE ANKSIOZNOSTI KOD STUDENATA 1. i 3. GODINE
SESTRINSTVA I FIZIOTERAPIJE NA FAKULTETU ZDRAVSTVENIH STUDIJA U
RIJECI– rad s istraživanjem

Završni rad

Rijeka, 2022.

UNIVERSITY OF RIJEKA
FACULTY OF HEALTH STUDIES
UNDERGRADUATE PROFESSIONAL STUDY
NURSING

Nives Blažeković

COMPARATION OF LEVEL OF EXAMINATION ANXIETY IN 1 ST AND 3RD YEAR
STUDENTS OF NURSING AND PHYSIOTHERAPY OF THE FACULTY OF HEALTH
STUDIES IN RIJEKA– research

Bachelor thesis

Rijeka 2022.

Izvešće o provedenoj provjeri izvornosti studentskog rada

Opći podatci o studentu:

Sastavnica	Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci, Katedra za sestrinstvo
Studij	Preddiplomski stručni studij sestrinstva
Vrsta studentskog rada	Završni rad
Ime i prezime studenta	Nives Blažeković
JMBAG	0351009437

Podatci o radu studenta:

Naslov rada	Usporedba razine ispitne anksioznosti kod studenata sestrinstva i fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci
Ime i prezime mentora	Filip Knezović
Datum predaje rada	8. srpnja 2022.
Identifikacijski br. podneska	1868694583
Datum provjere rada	10. srpnja 2022.
Ime datoteke	ZAVR_NI_RAD_-_Nives_Bla_ekovi
Veličina datoteke	577 kB
Broj znakova	58818
Broj riječi	8159
Broj stranica	43

Podudarnost studentskog rada:

Podudarnost (%)	9%
-----------------	----

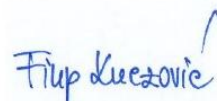
Izjava mentora o izvornosti studentskog rada

Mišljenje mentora	
Datum izdavanja mišljenja	10. srpnja 2022.
Rad zadovoljava uvjete izvornosti	<input checked="" type="checkbox"/>
Rad ne zadovoljava uvjete izvornosti	<input type="checkbox"/>
Obrazloženje mentora (po potrebi dodati zasebno)	

Datum

10. srpnja 2022.

Potpis mentora



Rijeka, 20.06.2022.

Odobrenje nacrtu završnog rada

Povjerenstvo za završne i diplomske radove Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Rijeci
odobrava nacrt završnog rada:

**ISPOREDBA RAZINE ISPITNE ANKSIJZNOSTI KOD STUDENATA 1. i 3.
GODINE SESTRINSTVA I FIZIOTERAPIJE NA FAKULTETU
ZDRAVSTVENIH STUDIJA U RIJEKI – rad s istraživanjem**

**COMPARATION OF LEVEL OF EXAMINATION ANXIETY IN 1 ST AND 3RD YEAR
STUDENTS OF NURSING AND PHYSIOTHERAPY OF THE FACULTY OF HEALTH
STUDIES IN RIJEKA – research**

Student: Nives Blažeković
Mentor: Filip Knezović, mag. med. techn.

Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija
Preddiplomski stručni studij Sestrinstvo

Povjerenstvo za završne i diplomske radove

Predsjednik Povjerenstva



Pred. Helena Štrucelj, dipl. psiholog – prof.

SADRŽAJ

1. UVOD.....	3
2. ISPITNA ANKSIOZNOST	5
2.1. Istraživanje ispitne anksioznosti kroz povijest	6
2.2. Etiologija nastanka ispitne anksioznosti.....	7
2.3. Uzroci nastanka ispitne anksioznosti.....	8
2.4. Rizični faktori.....	9
2.4.1. Dob.....	9
2.4.2. Spol.....	9
2.4.3. Socioekonomski status	10
2.4.4. Teškoće u učenju.....	10
2.4.5. Obiteljski faktori	10
2.5. Simptomi ispitne anksioznosti.....	11
2.6. Prevencija ispitne anksioznosti.....	12
2.7. Intervencije i terapijske metode u prevenciji ispitne anksioznosti	13
2.7.1. Sistemska desenzitizacija	13
2.7.2. Kognitivno-bihevioralna terapija	13
3. CILJEVI I HIPOTEZE	14
4. ISPITANICI (MATERIJALI) I METODE.....	15
5. REZULTATI.....	16
6. RASPRAVA	25
7. ZAKLJUČAK.....	27
LITERATURA.....	28
PRIVITCI.....	32
KRATKI ŽIVOTOPIS	38

A) SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI NA HRVATSKOM JEZIKU

Ispitna anksioznost vrlo je složeni pojam za definiranje. Veliki broj autora ističe svoje definicije ispitne anksioznosti, međutim najbolji opis anksioznosti bio bi iščekivanje pojedinca na potencijalnu opasnost. Prema tome se ispitna anksioznost može definirati kao iščekivanje opasnosti, u vidu nezadovoljenja na ispitu, neznanja, straha od nedovoljno vremena za rješavanje ispita i slično. Ispitna anksioznost javlja se prije, tijekom i nakon ispita.

Kao najčešći uzroci ispitne anksioznosti navode se osobna ličnost pojedinca, manjak samopouzdanja, pritisak roditelja i okoline, a nerijetko i samih profesora. U svrhu prevencije ispitne anksioznosti najprije se preporuča dobra pripremljenost za test. Nadalje, pozitivne misli i ukoliko se osjećaj anksioznosti pojavi prilikom testa, preporuča se najprije riješiti pitanja na koja se zna odgovor.

Ciljevi ovog istraživanja bili su usporediti razinu ispitne anksioznosti među studentima sestrinstva i fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci, ispitati utječe li ispitna anksioznost na konačan akademskih uspjeh studenata i izražavaju li višu razinu ispitne anksioznosti studentice ili studenti. Ukupno je sudjelovalo 103 ispitanika koji su rješavali anonimni upitnik od 24 pitanja. Pitanja su podijeljena na četiri sociodemografska pitanja te osam pitanja na temu ispitne anksioznosti sa jednim točnim odgovorom. Šest pitanja ispituje stavove studenata pomoću Likertove tablice te je još šest pitanja sa modificirane ANX skale.

Uspoređivanjem aritmetičkih sredina dokazalo se da ne postoji statistički značajna razlika u doživljenoj anksioznosti s obzirom na smjer studiranja, međutim aritmetičke sredine ukazuju na višu razinu anksioznosti kod studenata sestrinstva. Od ukupnog broja sudionika, 64% izjavilo je da se u potpunosti slaže s izjavom da ispitna anksioznost utječe na njihov akademski uspjeh. Dodatnih 20% sudionika izjavilo je da se uglavnom slaže s navedenom izjavom. Također postoji statistički značajna korelacija između visine rezultata na upitniku anksioznosti i stupnju slaganja s izjavom o akademskom uspjehu. Ispunjavanjem upitnika anksioznosti, studentice su izrazile veću razinu ispitne anksioznosti, međutim, mali broj studenata može prikazati iskrivljenu sliku u doživljaju ispitne anksioznosti studenata muškog spola.

Ključne riječi: ispitna anksioznost, uzroci anksioznosti, studenti sestrinstva i fizioterapije, razina ispitne anksioznosti

B) SAŽETAK I KLJUČNE RIJEČI NA ENGLESKOM JEZIKU

Test anxiety is a very complex term to define. A large number of authors highlight their definitions of test anxiety, however, the best description of anxiety would be the individual's anticipation of potential danger. Accordingly, test anxiety can be defined as the anticipation of danger, in the form of dissatisfaction with the exam, ignorance, fear of not having enough time to solve the exam, and the like. Test anxiety occurs before, during, and after the exam.

The most common causes of test anxiety are the individual's personality, lack of self-confidence, pressure from parents and the environment, and often from the professors themselves. To prevent test anxiety, it is first recommended to be well prepared for the test. Furthermore, positive thoughts and if a feeling of anxiety appears during the test, it is recommended first to solve the questions to which you know the answer.

The goals of this research were to compare the level of test anxiety among nursing and physiotherapy students at the "Fakultet zdravstvenih studija" in Rijeka, to examine whether test anxiety affects the final academic success of students and whether female students express a higher level of test anxiety. A total of 103 respondents took part and answered an anonymous questionnaire of 24 questions. The questions are divided into four sociodemographic questions and eight questions on test anxiety with one correct answer. Six questions examine students' attitudes using a Likert scale, and another six questions are from the modified ANX scale.

By comparing the arithmetic means, it was proven that there is no statistically significant difference in experienced anxiety concerning the direction of study, however, the arithmetic means indicate a higher level of anxiety among nursing students. Of the total number of participants, 64% stated that they fully agreed with the statement that test anxiety affects their academic performance. An additional 20% of participants said that they mostly agreed with the above statement. There is also a statistically significant correlation between the level of the score on the anxiety questionnaire and the degree of agreement with the statement about academic success. By filling out the anxiety questionnaire, female students expressed a higher level of test anxiety, however, a small number of students may present a distorted picture of the test anxiety experience of male students.

Key words: test anxiety, causes of anxiety, nursing and physiotherapy students, level of test anxiety

1. UVOD

Tijekom razdoblja studiranja veliki broj studenata izloženo procjenjivanju, ispitivanju te provjeri sposobnosti i znanja o čemu u određenoj mjeri ovisi njihova budućnost. Nimalo ohrabrujući su podaci o duljini studiranja i odustajanju tijekom prvih godina studija. Naime, čak 42% upisanih studenata u Hrvatskoj ne završi studij, a najveći dio od studija odustane na samom početku. Većina je studenata do dolaska na studij imala samo iskustvo školskog uspjeha, no podatak da ih samo oko 5% završi studij u roku upućuje na činjenicu da tijekom studija većina njih stekne iskustvo akademskog neuspjeha (1).

Kao glavna preokupacija studenata u današnje vrijeme se navodi akademska uspješnost. Vrlo često razmišljanje koje je prošireno među studentima jest da će prosjek ocjena uvelike utjecati na njihovu daljnju budućnost i izbor profesionalnih karijera. S obzirom na visoko postavljene ciljeve studenata novijih generacija, većina njih se vrlo često susreće s ispitnom anksioznošću (1).

Vrlo često se anksioznost poistovjećuje s pojmom straha, iako u ovom kontekstu postoje vrlo značajne razlike između straha i ispitne anksioznosti.

Ispitna anksioznost definira se kao niz procesa koji uključuju kognitivne, afektivne, fiziološke i ponašajne reakcije na trenutne situacije (1).

Točnije, kod anksioznosti pojavio bi se osjećaj strepnje prema nečem što za pojedinca predstavlja neposrednu ugrozu. Za razliku od anksioznosti, strah se može definirati kao reakcija na podražaje poput prirodnih pojava kao što je grmljavina, potres, ili strah koji se javlja prilikom osjećaja odbačenosti, odnosno, kada osobu obuzme osjećaj straha od nečeg za što zna da se boji (2).

Ispitnu anksioznost čine dvije komponente. Kognitivna komponenta obuhvaća negativne misli koje studenta mogu ometati prilikom ispita, dok se fiziološka komponenta odnosi na simptome poput drhtanja ruku, crvenilo lica, znojenje dlanova, lupanje srca, osjećaj grčenja u želucu (3).

Intenzitet anksiozne reakcije ovisit će prvenstveno o razini prijetnje koju pojedinac percipira, a ona ovisi o brojnim faktorima poput vrste ispitnih pitanja, razini pripremljenosti za ispit, sposobnostima studenta na prilagodbu u stresnoj situaciji te njegovoj osobnosti (4).

Tema ovog istraživačkog rada doprinijela bi lakšem razumijevanju ispitne anksioznosti kod studenata Sestrinstva u odnosu na ispitnu anksioznost kod studenata Fizioterapije na Fakultetu

zdravstvenih studija u Rijeci. Isto tako, utvrdili bi se točni i specifični uzroci ispitne anksioznosti kod studenata pojedinog smjera te u kojoj mjeri ona utječe na njihov konačan uspjeh na kraju akademske godine. Ciljevi ovog rada su usporediti razinu ispitne anksioznosti među redovnim studenticama i studentima Sestrinstva i Fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci te tako utvrditi utječe li i na koji način ispitna anksioznost na konačan akademski uspjeh studenata.

2. ISPITNA ANKSIOZNOST

Budući da je definiranje pojma ispitne anksioznosti vrlo složeno, što objašnjava veliki broj definicija od raznih autora, bitno je objasniti pojmove koje usko povezujemo sa anksioznošću, poput treme, straha, tjeskobe.

Strah je osjećaj koji većina autora definira kao reakciju na specifičan podražaj. Pojedinaac koji osjeća strah zna čega se boji i da je to vezano uz nešto stvarno i realno. Neki od takvih strahova su grmljavina, potres, ratna stanja, strah od visine, strah od raznih životinja i slično (7)

Ispitna anksioznost u literaturi se naziva još i strahom od ispitivanja. Veliki broj autora okušalo se u definiranju ispitne anksioznosti, međutim, danas ne postoji univerzalna definicija.

Anksioznost se definira kao emocionalni odgovor na iščekivanje opasnosti. Najčešće je taj izvor opasnosti nepoznat ili pak ga pojedinac ne može percipirati (5).

Spielberger i Vagg definirali su ispitnu anksioznost kao afektivno stanje koje student doživi prilikom stresne ispitne situacije. Najčešće obuhvaća osjećaje poput nelagode, nemira, zabrinutosti i straha što je povezano sa tjelesnim uzbuđenjem koje nastaje kao posljedica aktiviranja autonomnog živčanog sustava (6).

Iako vrlo slično, no opet različitu definiciju dao je i Pauk 1984. koji navodi da je ispitna anksioznost fiziološka, ali i emocionalna reakcija na stres ili pretjerani pritisak koji se nerijetko pojavljuje pred nadolazeća ispitivanja (6).

U svakodnevnom životu anksioznost je neizbježna, bila ona povezana sa svakodnevnim izazovima i iščekivanjima nečeg nelagodnog ili za ispitima na fakultetu ili u školi. Dobar dio takve anksioznosti motivira ljude za napredak, stoga za svaku vrstu anksioznosti se ne može reći da djeluje patološki na organizam čovjeka. Isto tako, prilikom svakodnevnih izazova pomaže nam da se pripremimo na očekivanu anksioznu situaciju te na taj način olakšava pojedincu suočavanje sa izazovom.

2.1. Istraživanje ispitne anksioznosti kroz povijest

Povijest istraživanja ispitne anksioznosti potječe iz davnih vremena. Stavljanjem čovjeka pred svakodnevne izazove oduvijek je u ljudskom organizmu stvaralo osjećaj napetosti, straha i anksioznosti. Napretkom društva te osnivanjem obrazovnih ustanova ta se anksioznost dodatno pojačala kod ljudi kada bi se provjeravalo njihovo znanje.

Prvo poznato istraživanje započelo je 1914. Prijašnja poznata istraživanja su dokazala da su pacijenti u psihijatrijskim ustanovama koji su patili od anksioznosti i depresije imali povišene vrijednosti glukoze u mokraći (8,9).

1914. provedeno je istraživanje koje je imalo za cilj utvrditi hoće li studenti imati slične razine šećera u mokraći prije i nakon provjere znanja. U istraživanju je sudjelovalo 34 studenta sa Harvard Medicala svi muškog spola. Samo kod jednog od njih primijećene su povišene razine šećera prije i nakon ispitivanja, a šest studenata imalo je povišenu razinu šećera u urinu nakon provedene provjere znanja. Od 36 studentica sa Simmons College-a ni kod jedne nije bila povišena razina šećera prije ispitivanja, dok je njih šest imalo povišenu razinu u mokraći nakon ispitivanja. Prema dobivenim rezultatima koje su dobili Folin i suradnici došli su do zaključka da da „izražen mentalni i emocionalni napor može stvoriti privremenu glikozuriju“ (8,9).

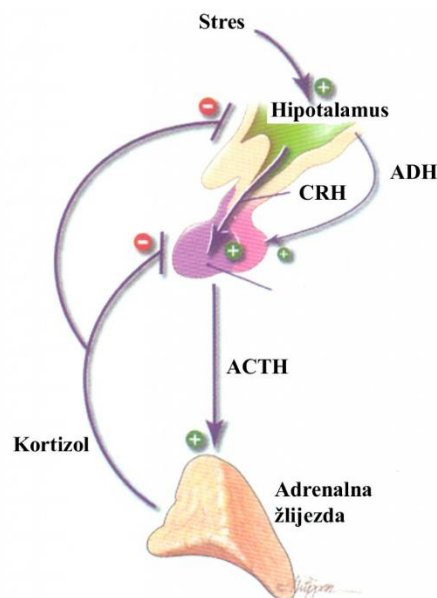
Još jedno istraživanje provedeno je od strane Blocha i Brackenridgea 1972. Oni su prema uzorku krvi kod studenata medicine primijetili da postoji velika povezanost između osobne procjene rezultata nakon ispita i povišene razine kolesterola u plazmi što je pokazatelj stresa. Studenti koji su procijenili da su loše napisali test imali su vrlo visoku razinu kolesterola u plazmi uspoređujući studente koji su se procijenili uspješno na testu (10, 11).

Godine 1960. Davidson, Waite, Sarason, Ruebush i Lighthall osmislili su skalu ispitne anksioznosti za djecu. Skala ispitne anksioznosti za djecu, Upitnik ispitne anksioznosti, Upitnik za ispitivanje ispitne anksioznosti kod odraslih su postali najprimjenjivija metoda u istraživanju ispitne anksioznosti, te na taj način pomogli su napretku u istraživanju ispitne anksioznosti (9,12,13).

2.2. Etiologija nastanka ispitne anksioznosti

Etiologija anksioznosti kod svi ljudi je zapravo vrlo slična, međutim svatko ima drugačiju jačinu reakcije na pojedini stresor. Smatra se da su svi anksiozni poremećaji multifaktorske etiologije. Anksioznost nastaje pod utjecajem različitih biologijskih, psihološki, socijalnih i genetskih stresora.

Prilikom stresnih situacije stresor uzrokuje oslobađanje corticotropin-releasing hormon. Taj hormon djeluje na hipofizu koja posljedično izlučuje adenokortikotropni hormon (ACTH). ACTH djeluje na nadbubrežnu žlijezdu koja oslobađa kortizol. Posljedica djelovanja stresora jest povećanje noradrenalina u locuru cerulusu (Slika 1.) Kortizol u organizmu uzrokuje hiperglikemiju (u odlomku „Istraživanje ispitne anksioznosti kroz povijest“ u istaživanju Folina i sur. detektirala se glikozurija kod studenata nakon ispita), imunosupersiju, specifičnu centralnu pretilost (mršavi udovi, a nakupljanje masnog tkiva na trupu) te razgradnju bjelančevina u mišićima. Djelujući na alfa i beta receptore u srcu, krvnim žilama te žlijezdama znojnicama i lojnicama noradrenalin za vrijeme anksioznosti uzrokuje palpitacije, tremor, tahikardiju, tahipneju, hipertenziju i pojačano znojenje (14).



Slika 1. Etiologija nastanka anksioznosti

Izvor: <https://medicalcg.me/hormoni-kore-nadbubreznih-zlijezda/?fbclid=IwAR02AcqEFuJLPnVuCBfdPro-rJKz3WZigib2zkaKSW5aEzTq1eszKUaPdVI>

2.3. Uzroci nastanka ispitne anksioznosti

Postoje dvije vrste faktora koji uzrokuju ispitnu anksioznost, unutarnji i vanjski faktori. U unutarnje faktore se ubrajaju nasljedna psihološka stabilnost, introvertna ili ekstrovertna ličnost, pohranjeno znanje, vještine testiranja, fizičku spremu, manjak samopouzdanja i slično. U vanjske faktore se ubrajaju obitelj, društvo i škola. Ukoliko roditelji imaju prevelika ili nerealna očekivanja od svoje djece, vrlo često ta djeca padaju pod pritiskom te se kod njih detektira ispitna anksioznost. Nerijetko sami profesori nad studentima vrše pritisak ističući da će njihova budućnost i zaposlenje ovisiti o rezultatima na ispitu (15).

Kao vanjski faktor uključuje se i pritisak vršnjaka. Studenti sa boljim postignućima mogu vršiti pritisak hvaleći se svojim rezultatima pred studentima koji nisu toliko uspješni. Postoje dokazi da odnosi među vršnjacima povećavaju pojavu ispitne anksioznosti kod studenata (16).

Alam i Halder su u svom istraživanju dokazali da su kod djevojaka prevladavajući uzroci ispitne anksioznosti pretežito osobine ličnosti te čimbenici obrazovanja, dok su kod mladića glavnu ulogu imali obrazovni i obiteljski čimbenici (17).

Provedena su mnoga istraživanja s ciljem utvrđivanja uzroka ispitne anksioznosti, međutim dva su se pokazala najučestalijim. Kao prvo se navodi da studenti sa visokom razinom ispitne anksioznosti većinom imaju manjak organizacije kod pripreme testa te posljedično tome posjeduju nedovoljne i neadekvatne vještine učenja. Takvi studenti nemaju problema samo sa pisanjem testa već sa samim učenjem pred test (16,17).

Drugi glavni uzrok ispitne anksioznosti navode se negativne i nevažnih misli koje pojedini studenti doživi tijekom ispita. Takve misli odvrćaju koncentraciju studenata od ispita i posljedično tome se studenti usmjere na vlastite strahove i prijašnje neuspjehe. Naučena bespomoćnost se pojavljuje u situaciji kada student koji ima iskustva sa neuspjehom na testu razvije negativnu sliku o sebi (17,18).

2.4. Rizični faktori

Neki od najčešće dokazanih rizičnih faktora za razvoj ispitne anksioznosti su dob, spol, socioekonomski status, teškoće u učenju te obiteljski faktori.

2.4.1. Dob

Ispitna anksioznost pojavljuje se u svakom periodu života kao i u svim dobnim skupinama. Nastajem prilikom raznih situacija u kojima se kod pojedinca ispituju i evaluiraju znanja, vještine i postignuća.

Pretpostavlja se da se ispitna anksioznost najčešće javlja u dobi od sedme do petnaeste godine. Najprije se pojavljuje nagli porast razine ispitne anksioznosti pa dolazi do usporavanja njezinog porasta. Smatra se da oko osamnaeste godine dolazi do veće stabilnosti. Promjene u razini ispitne anksioznosti pojavljuju se proporcionalno sa kognitivnim promjenama u razvoju (19).

Istraživanjima se dokazalo da se kod nekih učenika ispitna anksioznost pojavljuje tek u srednjoškolskoj dobi te tijekom fakultetskog obrazovanja. Vjerojatan razlog je dolazak u novu i nepoznatu okolinu (20).

Mitsu, Dawood, Alenezi, Almutary i Al Ghadeer dokazali su da ne postoji značajna povezanost između dobi studenata sestrinstva i ispitne anksioznosti te isto tako da se razina ispitne anksioznosti smanjuje s dobi (21).

2.4.2. Spol

Studije koje su proučavale povezanost ispitne anksioznosti sa spolom dokazale su da se većinom kod žena detektira viša razina ispitne anksioznosti u odnosu na muškarce (22).

Neke od provedenih studija opovrgnule su hipotezu da se postoji spolna razlika u uspješnosti na testu u odnosu na pojavu ispitne anksioznosti (23).

Da bi se objasnile razlike u doživljavanju ispitne anksioznosti postoje dva objašnjenja. Prvo govori o društvenim ulogama žena koje se razlikuju od društvenih uloga muškaraca. Povijesno gledano, žene su oduvijek bile pod većim pritiskom dokazujući se u akademskom smislu. Žene su osjećale puno veći pritisak društva kada je u pitanju bio akademski uspjeh te su samim tim osjećale više razinu ispitne anksioznosti. Drugi dio koji objašnjuje ovu činjenicu jest da muškarci imaju veću moć potiskivanja i negiranja ispitne anksioznosti smatrajući da će im to utjecati na njihovu muškost (23,24).

2.4.3. *Socioekonomski status*

Proučavanje povezanosti socioekonomskog statusa i pojave ispitne anksioznosti dovelo je do raznih rezultata, stoga se ne može točno dokazati postoji li ili ne postoji povezanost tih dva pojma.

Zorman je u svom istraživanju dokazao da djeca roditelja sa srednjom stručnom spremom češće doživljavaju ispitnu anksioznost, zatim slijede djeca roditelja sa višom stručnom spremom, a najmanju razinu ispitne anksioznosti izražavaju djeca roditelja sa visokom stručnom spremom (25).

2.4.4. *Teškoće u učenju*

Teškoće učenja uključuju poteškoće u učenju i primjenjivanju čitanja, govora, pisanja, zaključivanja. Dokazano je da kod osoba sa poteškoćama u ponašanju i učenju postoji višu razinu ispitne anksioznosti (26).

Rezultati istraživanja Nelsona i Harwooda dokazali su da je veća mogućnost da će učenici i studenti koji posjeduju neku od poteškoća izražavati višu razinu ispitne anksioznosti nego oni koji nemaju teškoća. Mellard i Lancaster, smatraju da kod učenika koji imaju poteškoće sa učenjem, strah od neuspjeha i ispitna anksioznost predstavljaju najveći problem uz postojanje raznih vrsta distrakcija i dekoncentraciju (27).

2.4.5. *Obiteljski faktori*

Velika većina studenata kroz akademsko obrazovanje osjeti pritisak roditelja. Pritisak i nerealna očekivanja roditelja česti su razlog ispitne anksioznosti kod studenata. Iako pritisak i očekivanja roditelja nemaju uvijek negativan učinak na djecu, najčešće se roditeljski pritisak promatra s negativne perspektive.

Nekoliko studija dokazalo je vezu među obiteljskim okruženjem i nastankom ispitne anksioznosti. Prijašnja istraživanja dokazuju da su prestrogi nadzor, kažnjavanje, prisutnost anksioznosti rezultirali pojavom ispitne anksioznosti kod adolescenata. Ispitivanjem utjecaja obiteljskih faktora na pojavu ispitne anksioznosti dokazalo se da su razina obrazovanja roditelja, velik broj svađa među članovima obitelji, nepovjerenje u djecu, pritisak obitelji na studenta i roditelji koji ne dopuštaju djetetu socijalizaciju uvelike bili razlog visoke razine ispitne anksioznosti kod djece (28).

2.5.Simptomi ispitne anksioznosti

Pojava ispitne anksioznosti popraćena je raznim simptomima i znakovima. Kod svakog učenika ili studenta pojavljuje se u različitim oblicima. Svaki pojedinac ispitnu anksioznost percipira na njemu svojstven način. Osjećaj ispitne anksioznosti utječe na fizičko i emocionalno stanje pojedinca. Kod nekih su više izraženi fizički simptomi, a kod nekih emocionalni.

Najčešći simptomi ispitne anksioznosti podijeljeni su u četiri kategorije: fizički, emocionalni, bihevioralni te kognitivni simptomi (29).

Kao najčešći fizički simptomi navode se glavobolja, grčevi želuca, dijareja, palpitacije, tremor ruku, pretjerano znojenje te crvenilo lica. Generalno rečeno, fizički simptomi se pojavljuju djelovanjem na gastrointestinalni, respiratorni i kardiovaskularni sustav (29,30).

Od emocionalnih simptoma prevladavaju iščekivanje, napetost, zabrinutost, pojava panike ukoliko osoba ne zna odgovoriti na prvo pitanje na testu, pojava straha prije samog ispita zbog straha od neuspjeha. Svi emocionalni simptomi pojavljuju se proporcionalno pojavi fizičkih simptoma (29).

Bihevioralni odnosno, ponašajni simptomi koji se pojavljuju su ubrzan govor, tapkanjem prstima po klupi, nemirnost nogu, odbijanje učenja ili pak pretjerano učenje, odjavljivanje ispita te naposljetku i odustajanje od fakultetskog obrazovanja. Svi ti simptomi se mogu razvrstati u tri oblika ponašanja: izbjegavanje, slaba koordinacija, stereotipija (29,30).

Kognitivni simptomi obuhvaćaju teškoće u prisjećanju naučenog gradiva tijekom ispita, zaokupljenost negativnim mislima, nemogućnost održavanja pažnje tijekom ispita. Intenzitet anksioznosti ovisi o tri faktora. Najprije su to očekivanja da će se dogoditi loše stvari i da nema načina da se one spriječe jer ne postoji kontrola nad njima te velika količina stavova koji su negativni (29,30).

2.6. Prevenција ispitne anksioznosti

Ispitna anksioznost ne pojavljuje se samo kad se pred studentom nađe test, već je vrlo česta pojava ispitne anksioznosti prilikom učenja za sam ispit. Najbolja prevencija anksioznosti pred test jest da student dobro nauči potrebno gradivo. Prije ispita preporuča se da osoba bude i fizički i mentalno pripremljena. Dokazano je da studenti koji se dobro pripreme za test gotovo uvijek bolje prođu na test u odnosu na one studente koji se nisu pripremili (31).

Na sam dan ispita, par sati prije ispita preporuča se studentu kvalitetno započeti dan zdravi doručkom. Nikad ne bi trebalo izbjegavati doručak zbog moguće nervoze ako ga studenti inače svakodnevno jede. Poželjno je popiti dovoljnu količinu vode te je također ponijeti sa sobom na ispit. Bitno je izbjegavati velike količine kofeina, brze hrane, alkohola i cigareta. Međutim, kofein se u malim količina preporuča radi boljeg održavanja koncentracije. Izvor kofeina trebala bi biti kava, gazirana piće, i čaj, a nikako ne druge stimulativna sredstva. Stručnjaci preporučuju da student pred ispit na sudjeluje i ne sluša razgovore na temu ispita koji je pred njih, već da svoju pažnju usmjeri na nešto sasvim suprotno (31,32).

Nerijetko se anksioznost pojavljuje tijekom ispita. U takvim situacijama najbitnije je dobro proučiti i pročitati pitanja pred sobom. Bitna je raspodjela vremena za rješavanje test, nikako ne treba žuriti i obraćati pažnju kada su svi ostali gotovi jer već to izaziva tjeskobno stanje kod studenta. Preporučljivo je prvo riješiti pitanja na koje se zna odgovor, a zatim se vratiti na pitanja koja su se preskočila te ih više puta pročitati i razmisliti o odgovoru. Vježbe pravilnog disanja i kratko preusmjeravanje pažnje na nešto drugo od velike je koristi ukoliko se pojavi anksioznost tijekom ispita. (32,33,34).

Nakon ispita najbolje je da student ostatak dana provede opuštajući se uz aktivnost koju voli. Bitno je da sam sebe nagradi za napor u trud koji je uložio. Preporuča se ne razmišljati o testu koji je završio već raditi stvari koje ga opuštaju poput slušanje glazbe, šetnja, vožnja biciklom ili druženje s prijateljima (34).

2.7. Intervencije i terapijske metode u prevenciji ispitne anksioznosti

Sve češće učenici i studenti primjećuju da se sami ne mogu nositi sa razinom ispitne anksioznosti koju osjećaju pred ispit ili za vrijeme ispita. Pohvalno je to što polako nestaje stigma prema studentima koji potraže pomoć psihologa ili savjetnika. Edukatori bilo koje vrste počinju shvaćati koliki je utjecaj ispitne anksioznosti na učenike i studente te u kojoj mjeri to utječe na njihove rezultate.

Intervencije kod ispitne anksioznosti uključuju razne terapijske postupke poput savjetovanja, koje može biti u grupi ili individualno, sistemsku desenzitizaciju, kognitivno-bihevioralnu terapiju te implozivnu terapiju (34, 35).

2.7.1. Sistemska desenzitizacija

Sistemska desenzitizacija je terapijski pristup koji se koristi kod ispitne anksioznosti, a uključuje izlaganje i suočavanje osobe s onim od čega ima strah. Preporuča se postepeno izlaganje onome čega se osoba boji. Bitno je prije izlaganja strahu osobu relaksirati i opustiti na taj način osoba se suočava sa onim čega se boji u relaksiranom stanju uma. Podaci neki istraživanja govore da je sistemska desenzitizacija od većeg učinka od primjerice grupnog savjetovanja. Upravo zbog takvih saznanja ovaj terapijski postupak je najučestaliji kod osoba s ispitnom anksioznošću (34).

2.7.2. Kognitivno-bihevioralna terapija

Ova vrsta terapije usmjerena je kognitivno usmjeren tretman te se smatra da ovaj način terapije ima puno bolje učinke na osobnu od emocionalno usmjerenih tretmana. Međutim, najidealnija terapija trebala bi uključivati kognitivno, ali i emocionalnu komponentu koje bi omogućile svladavanje novih tehnika suočavanja s neugodnim ispitnim situacijama (36).

Kognitivno-bihevioralna terapija kod pojedinca uključuje edukaciju osobe, stvaranje pozitivnih misli i iskustava povezanih sa ispitnim situacijama. Edukacija služi tome da se osobu nauči prepoznati negativne anksiozne misli i načine na koje tijelo pokazuje da se nalazi u anksioznoj situaciji. Potiče se rekonstrukcija negativnog načina razmišljanja i zamjenjuje se pozitivnim stavovima. Pojedinca se potiče da koristi vještinu samopohvale kod pokušaja primjene tehnike opuštanja (37).

3. CILJEVI I HIPOTEZE

Cilj ovog istraživanja jest usporediti stupanj ispitne anksioznosti kod studenata preddiplomskog stručnog studija Sestrinstva i preddiplomskog stručnog studija Fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci. Specifični ciljevi su:

Cilj 1: Usporediti razinu ispitne anksioznosti kod studenata 1 i 3. godine sestrinstva redovno i 1. i 3. godine fizioterapije redovno.

Cilj 2: Ispitati utjecaj ispitne anksioznosti na konačan uspjeh na kraju akademske godine

Cilj 3: Ispitati postoji li značajna razlika u razini ispitne anksioznosti među studentima muškog spola i studentima ženskog spola..

S obzirom na postavljene ciljeve, postavljene su sljedeće hipoteze:

Hipoteza 1: Studenti 1. i 3. godine redovnog studija sestrinstva doživljavaju veću razinu ispitne anksioznosti odnosu na studente 1. i 3. godine redovnog studija fizioterapije.

Hipoteza 2: Intenzivna ispitna anksioznost utječe na konačan uspjeh na kraju akademske godine kod studenata sestrinstva i fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija.

Hipoteza 3: Studentice izražavaju višu razinu ispitne anksioznosti u odnosu na studente.

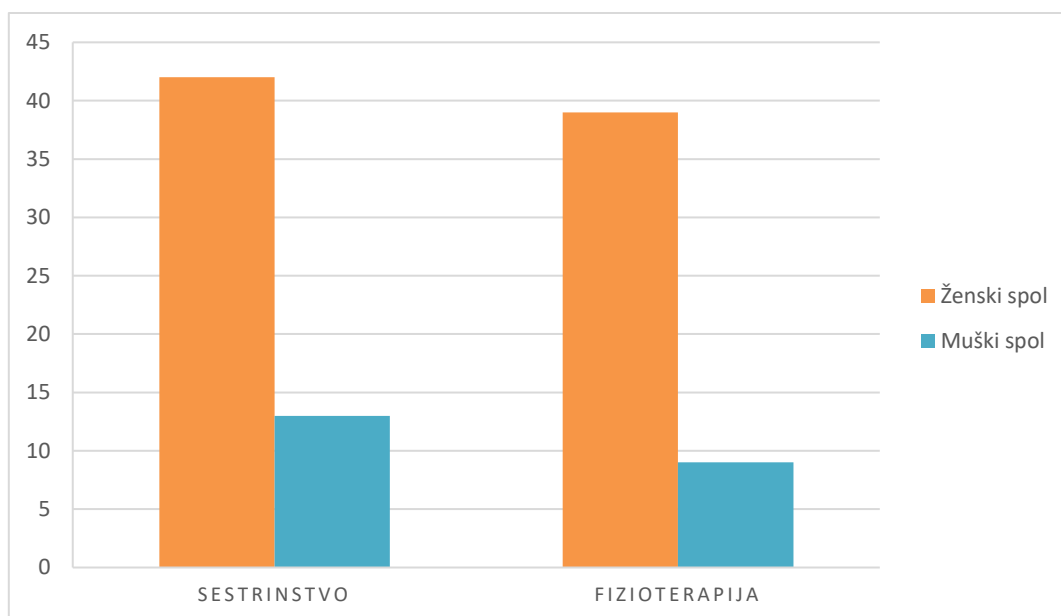
4. ISPITANICI (MATERIJALI) I METODE

Istraživanje je provedeno među studentima Sestrinstva i Fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih u Rijeci. U istraživanju su sudjelovali redovni studenti 1. i 3. godine preddiplomskog studija sestrinstva te studenti 1. i 3. godine preddiplomskog stručnog studija fizioterapije. Sudjelovalo će 103 sudionika, oba spola te raspona godina od 18 do 26. Internetska poveznica ankete je bila prosljeđena predstavnicima preddiplomskog stručnog studija 1. i 3. godine sestrinstva i 1. i 3. godine preddiplomskog stručnog studija fizioterapije putem službenog *Microsoft Outlook maila* ili putem društvene mreže „*Facebook*“. Anketa je poslana tijekom mjeseca lipnja 2022. godine. Ukoliko se anketa nije ispunila u potpunosti nije se smatrala važećom.

Istraživanje se provelo putem anonimne online ankete. Anketu je moguće naći na sljedećem linku: <https://forms.gle/1upzdy7wD8ANACCq8>. Anketa je napravljena za potrebe ovog istraživanja te se sastoji od 24 pitanja. U prvom dijelu ankete su postavljena četiri sociodemografska pitanja (dob, spol, završeno srednjoškolsko obrazovanje te trenutni fakulteta i smjer studiranja). Nakon općih sociodemografskih pitanja slijede specifično vezana pitanja uz temu ispitne anksioznosti. Osam pitanja će biti pitanja s ponuđenim odgovorima (a,b,c) gdje je samo jedan odgovor točan, a šest pitanja će ispitivati stavove studenata na temu ispitne anksioznosti pomoću Likertove ljestvice gdje će brojevima od 1 do 5 označivati koliko se navedena tvrdnja odnosi na njih, odnosno, ne odnosi na njih. (1-izjava se u potpunosti ne odnosi na mene, 5-izjava se u potpunosti odnosi na mene). Anketa je izrađena putem online platforme *Google Forms* (Privitak A) te se prosljeđiti predstavnicima godine putem službenom e-maila (Outlook). Anketa je anonimna te će ju svaki student rješavati individualno. Također, u anketu je uklopljena standardizirana ANX anketa za procjenu ispitne anksioznosti koja je modificirana za potrebe ovog istraživanja. Napravljena je po uzoru na rad dr. sc. Darka Lončarića u poglavlju „Motivacija i strategije samoregulacije učenja“. (Privitak B). ANX anketa je modificirana prema potrebama ovog istraživanja te se sastoji od 6 pitanja koja će studenti pročitati te razmisliti u kojoj se mjeri ta tvrdnja odnosi na njih. (1- uopće se ne odnosi na mene; 2- uglavnom se ne odnosi na mene; 3-osrednje se odnosi na mene; 4- uglavnom se odnosi na mene; 5-u potpunosti se odnosi na mene). Planirano vrijeme potrebno za rješavanje ankete bilo je 10 minuta po studentu. Podaci koji su se dobili nakon rješavanja ankete pohranili su se u programu *Microsoft Office Excel*. Prije ispunjavanja ankete ispitanicima će biti pojašnjeni tip pitanja te će prije samog rješavanja tražiti dobrovoljni pristanak za sudjelovanje u istraživanju.

5. REZULTATI

Nakon provedbe istraživanja prikupljeno je sveukupno 103 sudionika. Od prikupljenih sudionika 48 su bili studenti fizioterapije, a 55 studenti sestrinstva. Omjer ženskih i muških sudionika bio je 78.6% ženskih naspram 21.4% muških. Kada je riječ o omjeru muških i ženskih prema smjerovima, u oba smjera prevladava ženski spol (Slika 1).



Slika 2. Prikaz količine ženskih i muških sudionika prema smjeru studiranja.

Od ostalih sociodemografskih podataka prikupljeni su podaci o dobi, završenoj srednjoj školi i trenutnoj godini studija (Tablica 1).

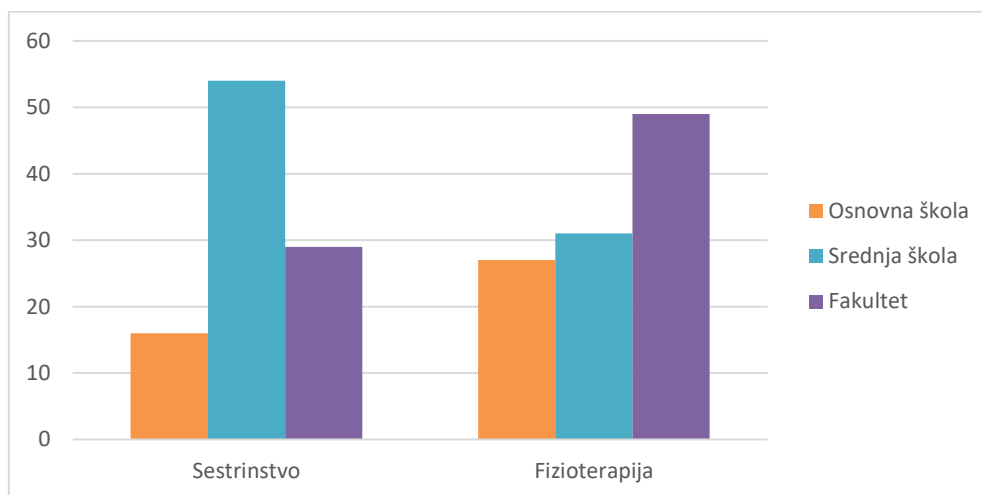
Tablica 1. Prikaz sociodemografskih podataka sudionika prikupljenih u istraživanju.

Varijabla	Studenti sestrinstva (N=55)	Studenti fizioterapije (N=48)	Ukupno (N=103)
Dob			
18-23	53	47	100
24-26	1	1	2
26+	1	0	1
Završena srednja škola			

Medicinska škola	52	41	93
Gimnazija	2	6	8
Ostalo	1	1	2
<hr/>			
Godina studija			
Prva*	27	23	50
Treća*	28	25	53

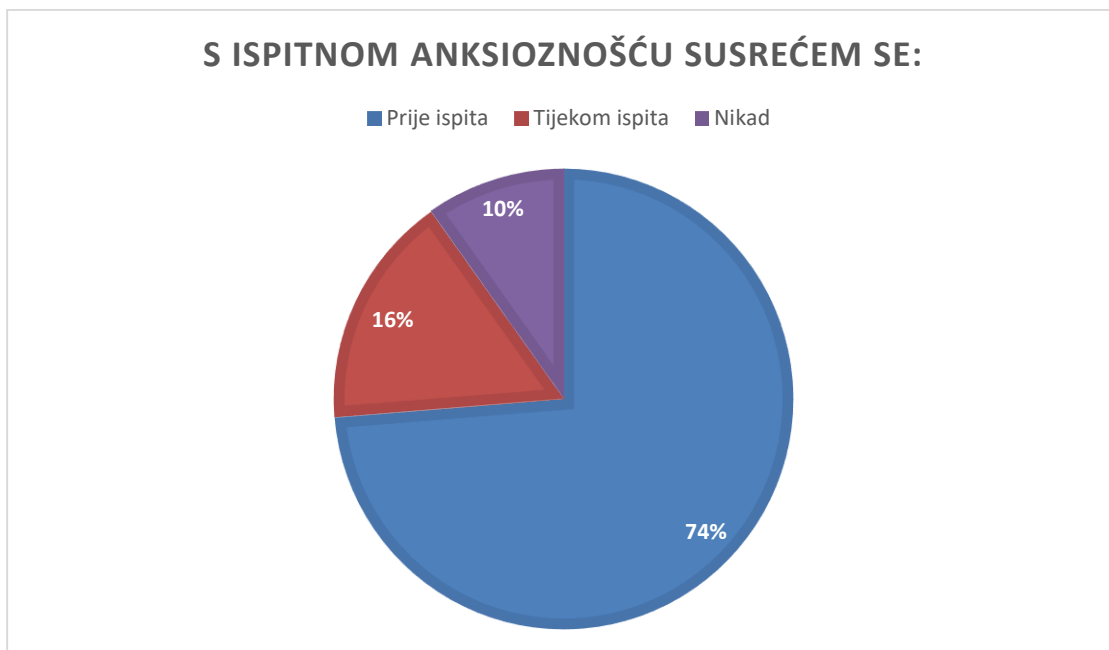
*Bilješka: „prva“ i „treća“ godina odnosi se na godine preddiplomskog stručnog studija.

Preko 80 (77.7%) sudionika izjavilo je da se osobno susrelo s ispitnom anksioznošću. Većina sudionika se s pojmom ispitne anksioznosti susrelo ili u srednjoj školi ili na fakultetu. Studenti sestrinstva pretežno su navodili kako su se s pojmom ispitne anksioznosti susreli u srednjoj školi dok su studenti fizioterapije navodili fakultet (Slika 2).

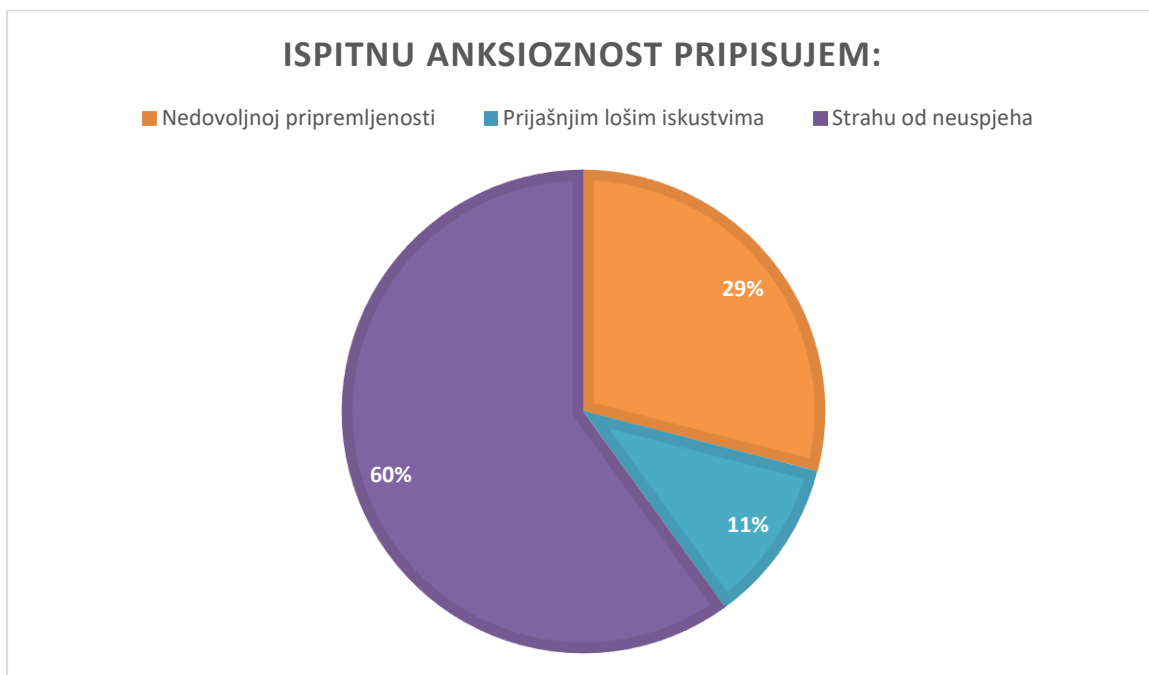


Slika 3. Prikaz navoda susretanja s pojmom ispitne anksioznosti studenata sestrinstva (N=55) i studenata fizioterapije (N=48) izraženo u postocima.

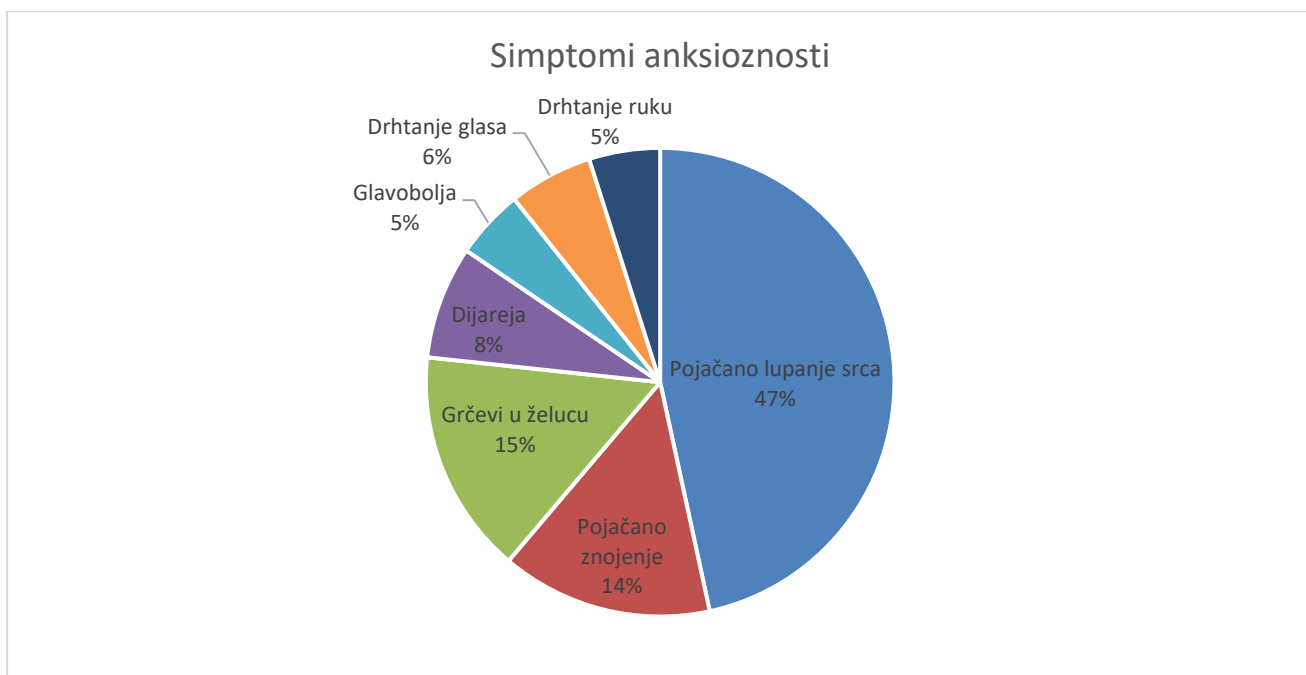
Osim navedenog, većina sudionika izjavila je kako se s ispitnom anksioznošću susreće prije ispita (73.8%) (Slika 3). Važno je za napomenuti kako niti jedan sudionik nije izjavio da se s ispitnom anksioznošću susreće nakon ispita. Također 60% sudionika osjećaj anksioznosti pripisuje strahu od neuspjeha dok 29% sudionika navedeno pripisuje nedovoljnoj pripremljenosti. Ostalih 11% sudionika navodi prijašnja loša iskustva kao razlog zbog kojeg se osjećaju anksioznima (Slika 4). Od fizičkih simptoma koje sudionici osjećaju kada se susreću s anksioznošću, primarno se navodi pojačano lupanje srca (47% sudionika), dok se ostali fizički simptomi rjeđe navode (Slika 5).



Slika 4.. Prikaz vremena doživljavanja ispitne anksioznosti iskazano u postocima.



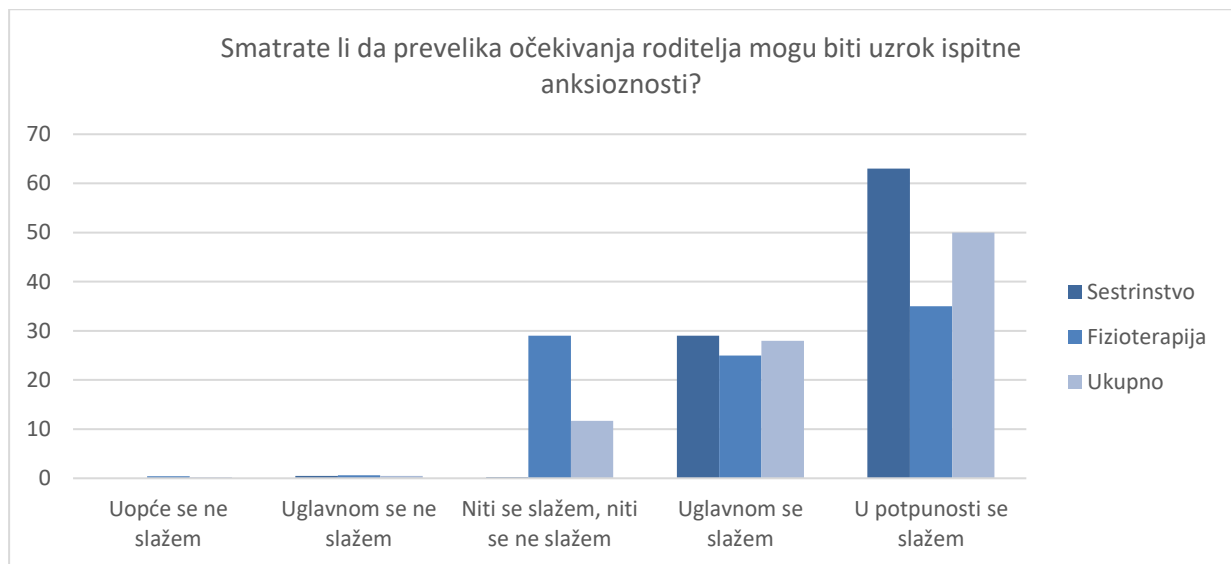
Slika 5. Prikaz obrazloženja doživljavanja ispitne anksioznosti iskazano u postocima.



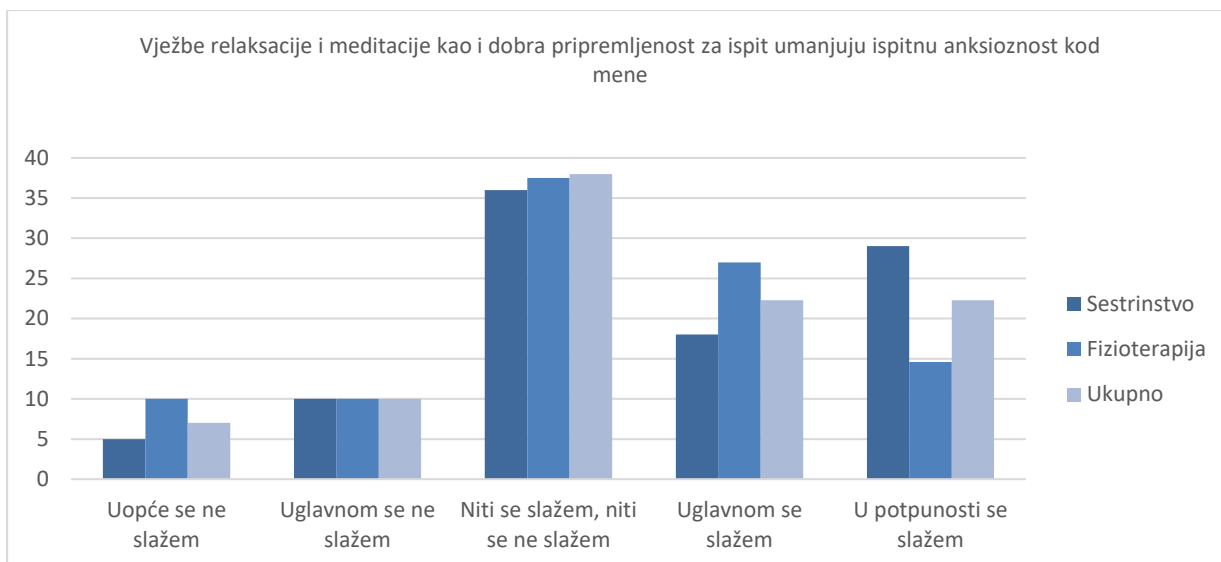
Slika 6. Prikaz najčešćih fizičkih simptoma anksioznosti kod ukupnog broja sudionika.

Kada se usporede pismeni i usmeni ispiti, više od 85% sudionika navodi kako najčešće doživljavaju anksioznost prilikom usmenog ispita.

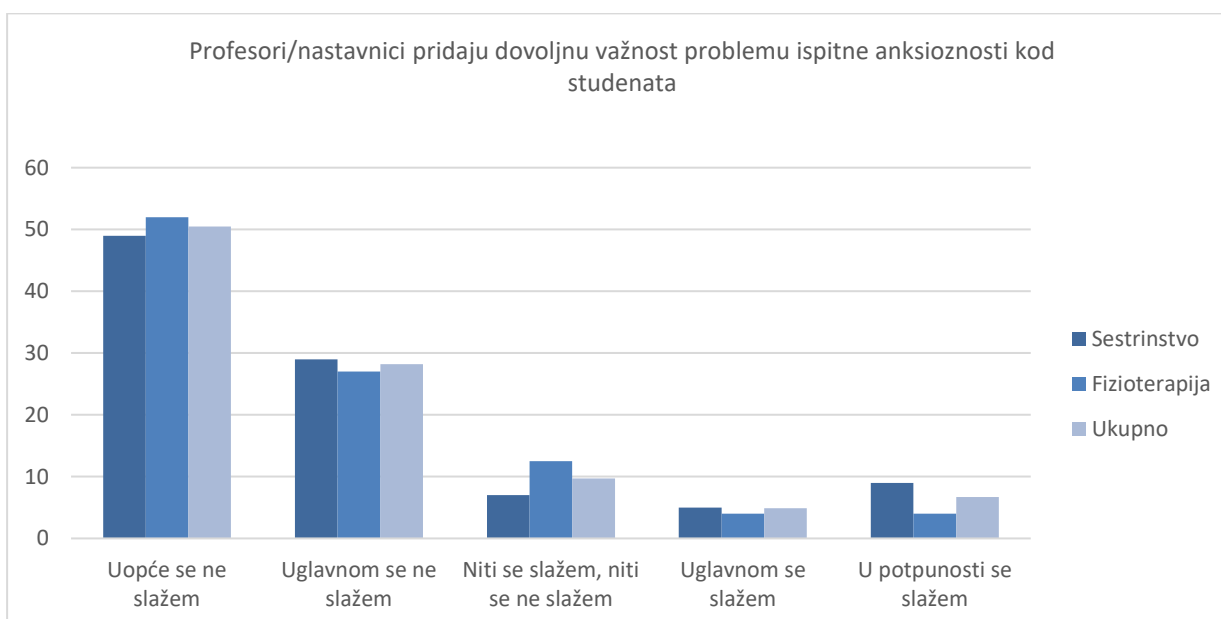
Za uvid u frekvencije odgovaranja na ostala postavljena pitanja korišteni su grafički prikazi (Slika 6,7,8 i 9)



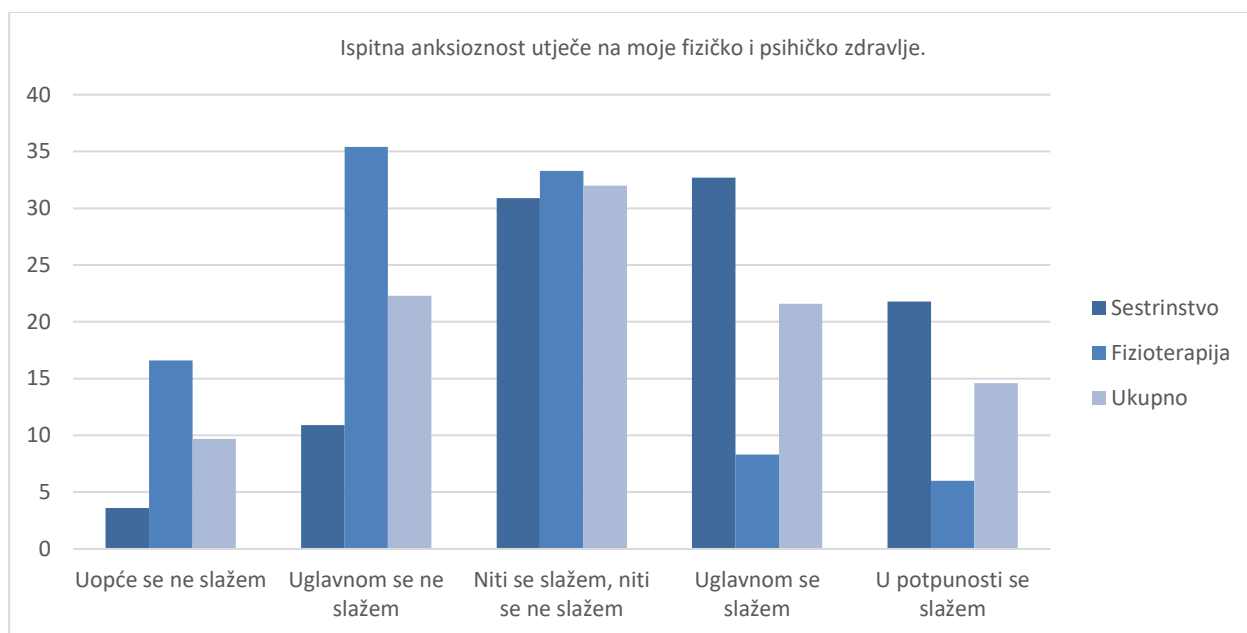
Slika 7. Rasprostranjenost odgovora na pitanje „Smatrate li da prevelika očekivanja roditelja mogu biti uzrok ispitne anksioznosti?“ izražena u postotcima te podijeljena na odgovore studenata sestrinstva, studenata fizioterapije i udio odgovora u ukupnome uzorku.



Slika 8. Rasprostranjenost odgovora na izjavu „Vježbe relaksacije i meditacije kao i dobra pripremljenost za ispit umanjuju ispitnu anksioznost kod mene“ izražena u postotcima te podijeljena na odgovore studenata sestristva, studenata fizioterapije i udio odgovora u ukupnome uzorku.



Slika 9. Rasprostranjenost odgovora na izjavu „Profesori/nastavnici pridaju dovoljnu važnost problemu ispitne anksioznosti kod studenata“ izražena u postotcima te podijeljena na odgovore studenata sestristva, studenata fizioterapije i udio odgovora u ukupnome uzorku.



Slika 10. Rasprostranjenost odgovora na izjavu „Ispitna anksioznost utječe na moje fizičko i psihičko stanje“ izražena u postotcima te podijeljena na odgovore studenata sestrinstva, studenata fizioterapije i udio odgovora u ukupnome uzorku.

Nadalje, za ispitivanje prve hipoteze primjenjivan je t-test za nezavisne uzorke. Uspoređivane su aritmetičke sredine ukupnog rezultata sudionika na upitniku anksioznosti. Nakon analize utvrđeno je da ne postoji statistički značajna razlika u anksioznosti među studentima sestrinstva (N=55) i studentima fizioterapije (N=48) ($t = -1.82$, $ss = 101$, $p > .05$). Navedeno upućuje na nepostojanje razlike između doživljaja anksioznosti kod studenata sestrinstva i studenata fizioterapije. Iako ne postoji statistički značajna razlika u doživljenoj anksioznosti promatrajući smjer studiranja, aritmetičke sredine ukazuju na višu razinu anksioznosti kod studenata sestrinstva (Tablica 2).

Tablica 2. Aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata na upitniku anksioznost.

Smjer	Studenti sestrinstva (N=55)	Studenti fizioterapije (N=48)	Ukupno (N=103)
M	3.35	2.98	3.16
SD	1.13	1.26	1.21

Za testiranje druge hipoteze korištena je izjava na upitniku („Osjećaj ispitne anksioznosti utječe na moj konačan akademski uspjeh na kraju godine“) na kojoj su sudionici označavali koliko se odnosi na njih. Od ukupnog broja sudionika 64% izjavilo je da se u potpunosti slaže s izjavom da ispitna anksioznost utječe na njihov akademski uspjeh. Dodatnih 20% sudionika izjavilo je da se uglavnom slaže s navedenom izjavom. Također postoji statistički značajna korelacija između visine rezultata na upitniku anksioznosti i stupnju slaganja s izjavom o akademskom uspjehu. Pearsonov koeficijent korelacije iznosio je $r=.80$ ($N=103$, $p<.05$), što upućuje na podatak postojanja visoke pozitivna povezanost između anksioznosti i akademskog uspjeha. Naime, sudionici koji su imali više razine anksioznosti također su izvještavali o višoj razni slaganja sa spomenutom tvrdnjom. Iz navedenog se može utvrditi kako su intenzivniji osjećaji anksioznosti povezani i sa višom razinom percepcije utjecaja navedene anksioznosti na akademski uspjeh.

Za provjeru treće hipoteze upotrebljen je t-test za nezavisne uzorke. Uspoređivani su rezultati na upitniku anksioznosti s obzirom na spol. Nakon provedbe t-testa utvrđeno je postojanje statistički značajna razlike između studenata muškog i ženskog spola na upitniku anksioznosti ($t=-10.05$, $ss=101$, $p<.05$). Naime, sudionice su postizale više rezultate na upitniku anksioznosti od sudionika (Tablica 3).

Tablica 3. Prikaz aritmetičkih sredina i standardnih devijacija rezultata muških i ženskih sudionika

Spol	Žene (N=81)	Muškarci (N=22)
M	3.59	1.52
SD	0.93	0.48

Iako je dobivena statistički značajna razlika između sudionika i sudionica važno je naglasiti kako prevalencija muških i ženskih sudionika u samom uzorku može imati utjecaja na rezultate. Mali udio sudionika naspram sudionica može dati iskrivljenu sliku o doživljajima anksioznosti kod muške populacije. Kada je se sudionike pitalo koliko se slažu s tvrdnjom „Studentice osjećaju veću razinu ispitne anksioznosti nego student” , 66% njih je izjavilo da se ili djelomično ili u potpunosti slažu sa spomenutom izjavom. Navedeno može biti ili odraz veće ugroženosti studentica kada je riječ o doživljajima anksioznosti, ili odraz većeg udjela studentica u uzorku istraživanja.

6. RASPRAVA

Cilj ovog istraživanja bio je usporediti razinu ispitne anksioznosti među studentima sestristva i fizioterapije. Isto tako, utvrditi utječe li i ako da, koliko, na konačan akademski uspjeh studenata kao i postojanje razlike u doživljaju ispitne anksioznosti promatrajući spol.

Provedbom ovog istraživanja dobiveni su zanimljivi rezultati. U istraživanju je sudjelovalo 103 ispitanika od čega se preko 80 ispitanika, odnosno 77,7% osobno susrelo s doživljajem ispitne anksioznosti. Uz to, utvrdilo se da su se studenti sestristva sa ispitnom anksioznosti susreli tijekom srednje škole, dok su se studenti fizioterapije susreli tijekom fakultetskom obrazovanja. U ovom istraživanju dokazalo se da nepostojanje statistički značajna razlike u doživljavanju ispitne anksioznosti između studenata sestristva i fizioterapije, stoga se prva hipoteza ovog istraživanja odbacuje. Međutim, gledajući aritmetičke sredine studenti sestristva izražavaju višu razinu ispitne anksioznosti.

Provedeno istraživanje uspoređivalo je doživljavanje ispitne anksioznosti s obzirom na smjer studiranja dok se u Sjedinjenim Američkim Državama i Velikoj Britaniji u istraživanjima uspoređivala vrsta ispitne anksioznosti. U tim istraživanjima dokazano je da čak 30% ispitanih studenata iskazalo visoku razinu ispitne anksioznosti. Uz to podaci govore da se u SAD-u čak 20% studenata ispisuje s fakulteta zbog nemogućnosti nošenja s ispitnom anksioznošću i posljedičnim lošim rezultatima (38).

U ovom istraživanju ispitivalo se utječe li ispitna anksioznost na konačan akademski uspjeh studenata. Zabrinjavajuće je da se čak 64% ispitanih studenata u potpunosti slaže sa izjavom da ispitna anksioznost utječe na njihov konačan akademski uspjeh. Uz to, još 20% studenata složilo se da se tvrdnja uglavnom odnosi na njih. Pearsonov koeficijent korelacije u ovom istraživanju iznosio je $r=.80$ ($N=103$, $p<.05$), što potvrđuje postojanje visoke pozitivne povezanosti između anksioznosti i akademskog uspjeha i samim time se druga hipoteza ovog istraživanja prihvaća.

Blaga ispitna anksioznost mnogim studentima posluži kao motivacija za postizanje boljih rezultata, međutim, problem se javlja kada je kod studenata istražena visoka ispitna anksioznost koja ima veliki utjecaj na njihov konačan akademskih uspjeh. Rezultati drugih istraživanja dokazuju postojanje statistički značajne povezanosti između ispitne anksioznosti i konačnog akademskog uspjeha što potvrđuje da da osjećaj ispitne anksioznosti utječe na akademski uspjeh studenata (39).

Treći prioritet ovog istraživanja bio je istražiti povezanost ispitne anksioznosti i spola. Prema prethodnim očekivanjima, u provedenom istraživanju dokazano je postojanje statistički značajne razlike između ispitanika ženskog i muškog spola. Studentice su pokazale veću razinu doživljavanja ispitne anksioznosti. Prema tvrdnji „Studentice izražavaju veću razinu ispitne anksioznosti“ 66% ispitanika se složilo u potpunosti ili djelomično sa ovom tvrdnjom. Prema navedenome treća hipoteza ovog istraživanja se prihvaća.

Miočić-Stošić u svom istraživanju navodi da velik broj različitih istraživanja dokazuje na učestaliji doživljaj ispitne anksioznosti kod žena. Kao objašnjenje ovakvih rezultata navodi se da žene mogu lakše izraziti ispitnu anksioznost. Ova činjenica promatra se i s aspekta socijalizacije prilikom koje žene imaju veću hrabrost izraziti osjećaje i strahove (39,40).

Ovo istraživanje, između ostalog, bavilo se i pitanjem koliko profesori/nastavnici pridaju važnosti pojave ispitne anksioznosti. Ovim istraživanjem dobiveni su poprilično razočaravajući rezultati na ovu temu. Nešto manje od 50% studenata sestrinstva smatra da profesori ne obraćaju pozornost na problem ispitne anksioznosti kod studenata, dok se njih manje od 10% složilo s tvrdnjom da profesori pridaju dovoljnu važnost ispitnoj anksioznosti kod studenata. Promatrajući rezultate studenata fizioterapije dobivene su još zabrinjavajući rezultati. 52% studenata smatra da profesori ne pridaju dovoljnu pažnju ispitnoj anksioznosti, dok njih svega 4% su suprotnog mišljenja.

Lamb i suradnici dokazuju da profesori ne samo da ne pridaju važnosti ispitnoj anksioznosti, već da je i česti slučaj pritiska profesora na studente.

7. ZAKLJUČAK

Ovim istraživanjem usporedila se razina ispitne anksioznosti među studentima sestrinstva i studentima fizioterapije. Velika većina ispitanika izjavila da je da se susreće sa ispitnom anksioznošću i to 77,7% ispitanih. Njih 73,80% se s ispitnom anksioznošću susreće prije samog ispita, a kao razlog se u najvećem postotku (60%) navodi strah od neuspjeha. Skoro polovica ispitanih navodi da se kod njih najčešće pojavljuju simptomi kardiovaskularnog sustava, točnije, ubrzano lupanje srca. Metoda relaksacije i vježbe opuštanja nisu se dokazale kao metoda izbora kod ispitanih studenata u svrhu smanjenja ispitne anksioznosti. Tek 29% studenata sestrinstva se izjasnilo da im takva vrsta opuštanja pomaže, dok se s ovom izjavom složilo samo 14,6% studenata fizioterapije.

Usporedbom razine ispitne anksioznosti između studenata sestrinstva i fizioterapije dobiveni su podaci koji govore da ne postoji statistički značajna razlika u doživljavanju ispitne anksioznosti promatrajući smjer studiranja, međutim, promatrajući aritmetičke sredine, studenti sestrinstva izražavaju višu razinu ispitne anksioznosti. Na temelju ovih rezultata prva hipoteza istraživanja se odbija.

Ovim istraživanjem potvrdilo se da prisutnost ispitne anksioznosti utječe na konačan akademski uspjeh. Tu izjavu potvrdilo je čak 64% ispitanika koji su se u potpunosti složili s njom te još njih 20% koji su se uglavnom složili. Na temelju dobivenih rezultata druga hipoteza ovog istraživanja se prihvća.

Promatrajući pojavu ispitne anksioznosti s obzirom na spol, dobiveni su očekivani rezultati. Istraživanjem se potvrdilo da studentice doživljavaju višu razinu ispitne anksioznosti, ali i da postoji mogućnost iskrivljene slike o doživljaju ispitne anksioznosti kod studenata naprema studenticama zbog malog udjela muške populacije u ovom istraživanju. Prema ovakvim podacima, treća hipoteza ovog istraživanja se prihvća.

Ovim istraživanjem potvrdila se prisutnost ispitne anksioznosti kod velike većine studentske populacije. Upravo zbog ovakvih rezultata nužno je prevenirati pojavu ispitne anksioznosti u sustavu obrazovanja. Idealno bi stvoriti opuštajuću atmosferu i primijeniti individualizirani pristup studentima, posebice prilikom usmenih ispitivanja.

Ovo istraživanje, kao i brojna druga na ovu temu, mogla bi poslužiti motiviranju obrazovnog sustava na stvaranje raznih programa prevencije ispitne anksioznosti kod učenika i studenata.

LITERATURA

1. Erceg Jugović I, Lauri Korajlija A. Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. Psihologijske teme [Internet]. 2012 [pristupljeno 30.04.2022.];21(2):299-316. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/89531>
2. Nikčević-Milković A., Tomljenović Ž., Samopoštovanje, anksioznost u ispitnim situacijama i školski uspjeh kod djece osnovnoškolske dobi: Suvremena psihologija. Vol. 8 No. 1, 2005.
3. Juretić J. Socijalna i ispitna anksioznost te percepcija samoefikasnosti kao prediktori ishoda ispitne situacije. Psihologijske teme [Internet]. 2008 [pristupljeno 30.04.2022.];17(1):15-36. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/32450>
4. Mohorić T. Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata. Psihologijske teme [Internet]. 2008 [pristupljeno 30.04.2022.];17(1):1-14. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/32449>
5. Rodrigues, Lavina & Peter, Deepa & Kuriakose, Abin & Rashmi, Shwetha & Mathias, Nancy. Anxiety among the nursing students during the initial clinical experience. 2021. (pristupljeno 21.6.2022.); 13. 161- 165. 10.31782/IJCRR.2021.131412. Dostupno na: https://www.researchgate.net/publication/355029879_Anxiety_among_the_nursing_students_during_the_initial_clinical_experience
6. Spielberger CD. Test anxiety: Theory, assessment, and treatment. Taylor & Francis; 1995.
7. Vulić-Prtorić A. Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. Suvremena psihologija. 2002;5:271–93.
8. Lamb E, Scott DA, Bentley JK, Sumner C. Test anxiety in school-age children: An examination of anational epidemic. Global Journal of Guidance and Counseling in Schools. 2018;(1):8–16.
9. Folin O, Demis W, Smillie WG. Some observations on emotional glycosuria in man. Journal of Biological Chemistry. 1914;17(4):519–20.

10. Bloch S, Brackenridge CJ. Psychological, performance and biochemical factors in medical students under examination stress. *J Psychosom Res* [Internet]. 1972;16(1):25–33. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999\(72\)90020-7](http://dx.doi.org/10.1016/0022-3999(72)90020-7)
11. Dawson DJ. “Test Anxiety: A Test of Attentional Bias” *Electronic Theses and Dissertations*. 38. 2006.
12. Mandler G, Sarason SB. A study of anxiety and learning. *J Abnorm Psychol* [Internet]. 1952;47(2):166–73. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/h0062855>
13. Stöber J, Pekrun R. Advances in test anxiety research. *Anxiety Stress Coping* [Internet]. 2004;17(3):205–11. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/1061580412331303225>
14. Guyton AC, Hall JE. *Medicinska fiziologija* 13. izd.,(str 972-976). 2017;972–6
15. Cohen M, Ben-Zur H, Rosenfeld MJ. Sense of coherence, coping strategies, and test anxiety as predictors of test performance among college students. *Int J Stress Manag* [Internet]. 2008;15(3):289–303. Available from: <http://dx.doi.org/10.1037/1072-5245.15.3.289>
16. Malone, Avery & Bertsch, Sharon. Pencils Down: Contributions to Neuroticism's Effect on Test Anxiety. *North American Journal of Psychology*. 2016;18. 419-426.
17. Alam, Khabirul & Halder, Ujjwal. Academic Stress and Academic Performance among Higher Secondary Students: A Gender Analysis. 2018;6. 687-692.
18. Mealey DL, Host TR. Coping with test anxiety. *Coll teach* [Internet]. 1992;40(4):147–50. Available from: <http://dx.doi.org/10.1080/87567555.1992.10532238>
19. Jokić-Begić N. Katica Lacković-Grgin *Stres u djece i adolescenata: Izvori, posrednici i učinci* Naklada Slap, Zagreb, 2004., 283 str.. *Sociologija i prostor* [Internet]. 2008 [pristupljeno 22.06.2022.];46(1 (179)):101-105. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/24965>
20. Ljubić O, Babić D. ANKSIOZNOST STUDENATA FAKULTETA ZDRAVSTVENIH STUDIJA U MOSTARU PRIJE I NAKON ISPITA. *Zdravstveni glasnik* [Internet]. 2017;(5):36–44. Dostupno na: <http://dx.doi.org/10.47960/2303-8616.2017.5.36>
21. Dawood E, Al Ghadeer H, Mitsu R, Almutary N, Alenezi B, editors. Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement among Undergraduate Nursing Students, *Journal of Education and Practice*, vol 7 n2 p57-65 2016.

22. Zeidner M. Test anxiety: The state of the art. Plenum Press. 1998;
23. Reteguiz J-A. Relationship between anxiety and standardized patient test performance in the medicine clerkship. J Gen Intern Med [Internet]. 2006;21(5):415–8. Available from: <http://dx.doi.org/10.1111/j.1525-1497.2006.00419.x>
24. Núñez-Peña MI, Suárez-Pellicioni M, Bono R. Gender differences in test anxiety and their impact on higher education students' academic achievement. Procedia Soc Behav Sci [Internet]. 2016;228:154–60. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2016.07.023>
25. Melchior M, Chastang J-F, Leclerc A, Ribet C, Rouillon F. Low socioeconomic position and depression persistence: longitudinal results from the GAZEL cohort study. Psychiatry Res [Internet]. 2010;177(1–2):92–6. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.psychres.2009.08.002>
26. Bryan JH, Sonnefeld LJ, Grabowski B. The Relationship between Fear of Failure and Learning Disabilities. Learning Disability Quarterly. 1983;6(2):217–22.
27. Cvitkovic D, Wagner Jakab A. Ispitna anksioznost kod djece i mladih s teškoćama učenja. Hrvatska revija za rehabilitacijska istraživanja [Internet]. 2006 [pristupljeno 05.07.2022.];42(2):113-120. Dostupno na: <https://hrcak.srce.hr/17628>
28. Peleg-Popko O, Klingman A, Nahhas IA-H. Cross-cultural and familial differences between Arab and Jewish adolescents in test anxiety. Int J Intercult Relat [Internet]. 2003;27(5):525–41. Available from: [http://dx.doi.org/10.1016/s0147-1767\(03\)00052-x](http://dx.doi.org/10.1016/s0147-1767(03)00052-x)
29. Super User. Studentski savjetovališni centar - Zašto nas posjetiti [Internet]. Uniri.hr. [cited 2022 Jun 20]. Available from: <https://www.ssc.uniri.hr/hr/psiholosko-savjetovaliste/zasto-nas-posjetiti-2.html>
30. Mijić S. Povezanost suradničkog učenja, učeničkih postignuća i stupanj ispitne anksioznosti u nastavi prirode i biologije [Master's thesis]. Osijek: Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Department of biology; 2013 [cited 2022 June 05] Available at: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:181:488273>
31. Maksimović I, Uremović D. Akademske vještine. In: Panevropski univerzitet „Apeiron“. Banja Luka; 2008.
32. Mashayekh M, Hashemi M. Recognizing, reducing and copying with test anxiety: Causes, solutions and recommendations. Procedia Soc Behav Sci [Internet]. 2011;30:2149–55. Available from: <http://dx.doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.417>

33. Collins L. Effective strategies for dealing with test anxiety. Teacher to teacher series. Enhancing adult literacy in the State of Ohio. 1999.
34. Zvizdić S. Usporedba školske fobije i anksioznosti u ispitnim situacijama. NAŠA ŠKOLA, Časopis za teoriju i praksu odgoja i obrazovanja. Sarajevo, br. 2003;23(03):15–24.
35. Bekhradi R, Vakilian K. The effect of lavender aromatherapy on test anxiety in female students. Curr Womens Health Rev [Internet]. 2017;12(2):137–40. Available from: <http://dx.doi.org/10.2174/1573404812666161021114923>
36. Živčić-Bećirević I, Rački Ž. Uloga automatskih misli, navika učenja i ispitne anksioznosti u objašnjenju školskog uspjeha i zadovoljstva učenika. Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja. 2006;15:987–1004.
37. Čibarić A. Doživljaj i iskustvo ispitne anksioznosti kod studentske populacije. In: Diplomski rad Zagreb: Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet Sveučilišta u Zagrebu. 2015.
38. Erceg I. Povezanost ispitne anksioznosti s perfekcionizmom. In: Diplomski rad Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. 2007.
39. Arambašić L. Anksioznost u ispitnim situacijama - pregled istraživanja. Revija za psihologiju. 1988;18:91–113.
40. Miočić-Stošić M. Povezanost ispitne anksioznosti i akademske prilagodbe. In: Završni rad Zadar: Odjel za psihologiju Sveučilišta u Zadru. 2012.

PRIVITCI

Privitak A: Popis ilustracija

Tablice

Tablica 1. Prikaz sociodemografskih podataka sudionika prikupljenih u istraživanju.	16
Tablica 2. Aritmetičke sredine i standardne devijacije rezultata na upitniku anksioznost.	22
Tablica 3. Prikaz aritmetičkih sredina i standardnih devijacija rezultata muških i ženskih sudionika	23

Slike

Slika 1. Etiologija nastanka anksioznosti	7
Slika 2. Prikaz količine ženskih i muških sudionika prema smjeru studiranja	16
Slika 3. Prikaz navoda susretanja s pojmom ispitne anksioznosti studenata sestrinstva	17
Slika 4.. Prikaz vremena doživljavanja ispitne anksioznosti iskazano u postocima	18
Slika 5. Prikaz obrazloženja doživljavanja ispitne anksioznosti iskazano u postocima	19
Slika 6. Prikaz najčešćih fizičkih simptoma anksioznosti kod ukupnog broja sudionika.....	19
Slika 7. Rasprostranjenost odgovora na pitanje „Smatrate li da prevelika očekivanja roditelja mogu biti uzrok ispitne anksioznosti?“	20
Slika 8. Rasprostranjenost odgovora na izjavu „Vježbe relaksacije i meditacije kao i dobra pripremljenost za ispit umanjuju ispitnu anksioznost kod mene“	21
Slika 9. Rasprostranjenost odgovora na izjavu „Profesori/nastavnici pridaju dovoljnu važnost problemu ispitne anksioznosti kod studenata“	21
Slika 10. Rasprostranjenost odgovora na izjavu „Ispitna anksioznost utječe na moje fizičko i psihičko stanje“	22

Privitak B: Anketni upitnik

Poštovani/poštovana,

Ova anketa izrađena je u sklopu završnog rada te za cilj ima usporediti stupanj ispitne anksioznosti kod studenata I. i III. godine preddiplomskog stručnog studija Sestrinstva na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci te studenata I. i III. godine preddiplomskog stručnog studija Fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci. Istraživanje se provodi u svrhu izrade završnog rada na temu „usporedba stupnja ispitne anksioznosti kod studenata I. i III. godine Sestrinstva i Fizioterapije na Fakultetu zdravstvenih studija u Rijeci. Anketa je u potpunosti anonimna, a ispunjavanjem ove ankete dajete pristanak na sudjelovanje u istraživanju. Ispunjavanje ankete traje 10 minuta. Rezultati ankete će se isključivo koristiti u svrhu ovog istraživanja.

Unaprijed Vam se zahvaljujem na sudjelovanju,
Nives Blažeković, studentica III. godine preddiplomskog stručnog studija Sestrinstva

Sociodemografski podaci

1. Dob

- 18-23
- 24-26
- >26

2. Spol

- Muško
- Žensko

3. Završena srednja škola

- Medicinska škola
- Gimnazija
- Neka druga strukovna škola

4. Koji studij trenutno pohađate?
- 1. godina preddiplomskog stručnog studija Sestrinstvo
 - 3. godina preddiplomskog stručnog studija Sestrinstvo
 - 1. godina preddiplomskog stručnog studija Fizioterapije
 - 3. godina preddiplomskog stručnog studija Fizioterapije

Pitanja o ispitnoj anksioznosti

5. Jeste li se osobno susreli s doživljajem ispitne anksioznosti?
- Da, jesam
 - Nisam
 - Ne mogu procijeniti
6. S pojmom ispitne anksioznosti susreo/susrela sam se:
- U osnovnoj školi
 - U srednjoj školi
 - Na fakultetu
7. S ispitnom anksioznošću susrećem se:
- Prije ispita
 - Tijekom ispita
 - Nakon ispita
8. Ispitnu anksioznost pripisujem:
- Nedovoljnoj pripremljenosti
 - Prijašnjim lošim iskustvima
 - Strahu od neuspjeha
9. Koje fizičke simptome najčešće osjećate?
- Glavobolju

- Pojačano znojenje
- Drhtanje glasa
- Dijareja
- Pojačano lupanje srca
- Drhtanje ruku
- Grčevi u želucu
- Pojačano crvenilo lica

10. Veću razinu ispitne anksioznosti doživljavam prilikom :

- Usmenog ispita
- Pismenog ispita

11. Smatrate li da je najveća razina ispitne anksioznosti prisutna u:

- Osnovnoj školi
- Srednjoj školi
- Fakultetu

12. Da bi se potvrdila dijagnoza ispitne anksioznosti trebaju se zadovoljiti slijedeći faktori:

- Simptomi moraju trajati barem 6 mjeseci
- Osoba osjeća anksioznost odmah pri izloženosti situaciji koje se boji
- Osoba mora pokazati znakove izbjegavanja situacije koje se boji
- Osoba ne može normalno funkcionirati zbog anksioznih reakcija
- Sve od navedenog je točno

U ovom dijelu pitanja ponuđene su Vam tvrdnje, a na Vama je da označite brojeve od 1 do 5, pritom brojevi označuju: 1-uopće se ne slažem; 2-uglavnom se slažem; 3-niti se slažem niti se ne slažem; 4- uglavnom se slažem; 5- u potpunosti se slažem.

13. Studentice osjećaju veću razinu ispitne anksioznosti nego studenti.

1 2 3 4 5

14. Smatrate li da prevelika očekivanja roditelja mogu biti uzrok ispitne anksioznosti?

1 2 3 4 5

15. Vježbe relaksacije i meditacije kao i dobra pripremljenost za ispit umanjuju ispitnu anksioznost kod mene

1 2 3 4 5

16. Profesori/nastavnici pridaju dovoljnu važnost problemu ispitne anksioznosti kod studenata

1 2 3 4 5

17. Ispitna anksioznost utječe na moje fizičko i psihičko stanje

1 2 3 4 5

18. U stanju ispitne anksioznosti moji rezultati ispita bili su lošiji

1 2 3 4 5

Ovaj dio ankete odnosi se na procjenu Vaše razine ispitne anksioznosti prema modificiranoj ANX skali . Razmislite u kojoj se mjeri tvrdnja odnosi na Vas te na skali označite broje 1-5.

1- uopće se ne odnosi na mene; 2- uglavnom se ne odnosi na mene; 3-osrednje se odnosi na mene; 4- uglavnom se odnosi na mene; 5-u potpunosti se odnosi na mene

1. Kad profesor ispituje uvijek mi se pojavi neki čudan osjećaj u trbuh.

1 2 3 4 5

2. Još dok se dijele testovi, srce mi počne jako lupati.

1 2 3 4 5

3. Ako na početku pismenog ispita ne uspijem riješiti prvi zadatak, jako se uzrujam i ne mogu se koncentrirati na druge zadatke.

1 2 3 4 5

4. Za vrijeme pismenog ispita često zaboravim i ono što sam prije toga dobro naučio.

1 2 3 4 5

5. Uvijek sam napet/napeta prije nekog pismenog ispitivanja na fakultetu.

1 2 3 4 5

6. Katkad poželim da me ispitivanja na fakultetu ne brinu toliko jako.

1 2 3 4 5

Anketa je dostupna na sljedećoj poveznici: <https://forms.gle/1upzdy7wD8ANACCq8>

KRATKI ŽIVOTOPIS

Zovem se Nives Blažeković, rođena sam 19.04.1999. godine u Varaždinu.

Osnovnu školu sam završila u Martijancu 2014. godine.

2014. upisala sam Medicinsku školu u Varaždinu smjer „Medicinska sestra/tehničar opće njege“ te sam srednju školu završila 2019. godine. Nakon srednje škole odlučila sam unaprijediti svoje obrazovanje i upisala sam Fakultet zdravstvenih studija u Rijeci smjer sestринство. Tijekom studija shvatila sam da je ovo pravi put za mene te sam svake vježbe obavljala sa znatiželjom i entuzijazmom.

Na kraju ovog preddiplomskog obrazovanja sretna sam što sam odabrala ovakav put za sebe. Trudit ću se svojim znanjem i voljom unaprijediti svoju profesiju i poboljšati kvalitetu skrbi svakog bolesnika.