

Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama

Katarina ŠIMIĆ
Sveučilište u Mostaru
Fakultet prirodoslovno-matematičkih i
odgojnih znanosti

UDK: 159.942.01-057.875

DOI: 10.15291/ai.1473

PRETHODNO PRIOPĆENJE

Primljeno: 23. studenoga 2017.

SAŽETAK

KLJUČNE RIJEČI:
*ispitni stres, studenti,
suočavanje*

Ispitne situacije za većinu studenata predstavljaju stres tijekom studiranja i odgojno-obrazovnog procesa. Cilj je istraživanja ispitati načine suočavanja studenta sa stresnim ispitnim situacijama. U istraživanju je sudjelovalo 328 studenata i studentica Fakulteta prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti u Mostaru i Orašju. U svrhu je mjerenja stresa na ispitu korištena skala suočavanja s ispitnim stresom (Sorić, 2002) na kojoj se jasno razlučuju četiri faktora: subskala suočavanja usmjerenoga na emocije, suočavanja usmjerenoga na problem, suočavanja maštanjem/distrakcijom, suočavanja traženjem pomoći, a pouzdanost je skale visoka ($\alpha=.85$).

Rezultati istraživanja potvrđuju kako većina studenata primjenjuje neke načine suočavanja sa stresom. Značajne razlike s obzirom na spol utvrđene su samo za faktor suočavanja usmjerenoga na emocije, dok s obzirom na studij nema značajnih razlika u pojedinim faktorima. Studenti prve i druge godine pokazuju značajne razlike u strategiji suočavanja usmjerenog na problem. Pokazalo se kako studenti koji studiraju u Mostaru postižu više rezultate na subskali suočavanja usmjerenoga na emocije od studenata koji studiraju u Orašju, kao i na subskali suočavanja maštom/distrakcijom.

1. UVOD

Stres je sastavni dio modernoga, užurbanoga života i nitko ga nije pošteđen bez obzira u kojim se životnom razdoblju pojedinac nalazio. Pojedinci izvještavaju kako je za njih stres “pokretač” i da pod stresom znatno djelotvornije rade, ipak, veći dio njih izvještava o negativnostima stresa. Stres uzrokuje različite bolesti i ugrožava mentalno zdravlje zbog moguće pojave depresije, anksioznosti i nesanice (Sorić, 2014). Autor Strenna i sur. (2009) u svom istraživanju potvrđuju kako studenti imaju nisku razinu samopoštovanja i razne psihološke poteškoće izazvane stresom, ali da su njihove strategije suočavanja sa stresom utemeljene na povlačenju. Izvori su stresa različiti i određeni su brojnim faktorima kao što su: osobine ličnosti, dob, obiteljska struktura iz koje pojedinac potiče i slično. Za studente osim ispitnih situacija izvori stresa mogu biti: neovisnost, faza prelaska u zreliju dob i izgradnja novoga društvenog života (Al- Qaisy, 2011). Za vrijeme studiranja najčešće prvi puta odlaze iz sigurne obiteljske kuće i poznatoga mjesta u novi grad, sredinu, upoznaju nove ljude i novi način učenja, postaju odrasliji, samostalniji i primorani su donositi odluke koje sa sobom mogu nositi i negativne posljedice. Za pojedinca su ovo stresne situacije i pitaju se kako se suočiti s novim izazovima u životu. Uz njih javljaju se poteškoće s nedostatkom slobodnoga vremena, traži se ravnoteža u osobnom životu, a vrlo se često javljaju financijski problemi. Goff (2011) identificira tri glavna stresora kod studenata. Na prvom mjestu ističe sam stres koji se javlja kod 38% studentske populacije, zatim poteškoće u spavanju i treći je stresor anksioznost koja je zamijećena kod 26% ispitane populacije studenata.

Rathus (2001: 605) navodi: „Stres označava zahtjev koji od organizma traži prilagodbu, suočavanje ili podnošenje.“ Određena je količina stresa potrebna kako bi nas držala na oprezu i motivirala na djelovanje. Takav stres Selye (1980) naziva zdravim stresom – *eustres*. Autori Walsh i sur. (2010) i Moreira i Telzer, (2015) ističu kako studenti za razliku od drugih pojedinaca iste dobi imaju više psiholoških problema. Dobiveni rezultati nisu iznenađujući ako se zna koliko energije i napora pojedinci ulažu u učenje, traženje potrebne literature i polaganje ispita, uz stalno prisustvo straha od mogućega neuspjeha. Niz istraživanja (Schraml i sur., 2011; Nyer i sur., 2013; Petrov, 2014) ukazuje na psihološke probleme studenata koji se manifestiraju u obliku depresije, poremećaja spavanja, tjeskobe i stresa. U vrijeme ispitnih termina studenti postaju razdražljivi, često uče noću što dovodi do manjka kvalitetnoga sna zbog po-

remećenoga ritma spavanja. Javlja se tjeskoba zbog nemogućnosti nošenja sa strahom od neuspjeha. Prema Neveu i sur. (2010) studenti u velikoj mjeri izvještavaju o anksioznim stanjima, a Maniecka-Bryla i sur. (2005) navode kako umor prevladava kod studenata sa Sveučilišta u Lodzu. Anksioznost i umor su povezani jer oboje iscrpljuju pojedinca. Autor El Ansari i sur. (2014) proveli su opsežno istraživanje u Velikoj Britaniji i Egiptu (N=3706 i N=3271) na studentima preddiplomskoga studija i utvrdili kako poteškoće u koncentraciji, glavobolje, anksioznost, umor, bol u leđima i promjene raspoloženja pokazuju studenti iz obje zemlje. Ova studija potvrđuje da je stres zajednički svim ljudima bez obzira na rasnu, vjersku ili bilo koju drugu pripadnost.

Koncept se suočavanja (*coping*) odnosi na različite oblike ponašanja koje pojedinac koristi u odgovaranju na stresne situacije s ciljem njihova umanjivanja (Vulić- Prtorić, 2002). Pojedini studenti za vrijeme suočavanja koriste društvene aktivnosti, dok drugi pribjegavaju osamljivanju. Za obje je skupine ponašanje opravdano jer za njih ima smisla. Autor Spirito i sur. (1996) predlažu dvije strategije usmjerene na fokus suočavanja i to: bihevioralne i kognitivne. S druge strane Ayers i sur. (1996) predlažu 4-faktorski model suočavanja koji se sastoji od: aktivnih strategija, distrakcije, izbjegavanja i strategije traženja podrške. Lazarus i Folkman (1984) predstavili su najpoznatiji model stresa koji se održao do danas i odnosi se na dvije strategije suočavanja: suočavanje usmjereno na problem i suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na problem nastoji otkloniti izvor stresa, a suočavanje usmjereno na emocije nastoji ukloniti negativne emocije koje stres izaziva. Interes je za istraživanje stresa uvijek aktualan, ali i dalje u tom polju vodeće mjesto zauzima Lazarusova i Folkmanova (1984) teorija koja je opstala bez obzira na razvoj drugih teorija. Istraživanje koje su proveli Frade i sur. (2013) odnosilo se na četiri vrste simptoma stresa (psihološki, kognitivni, fiziološki i interpersonalni) i njihovu zastupljenost u razdoblju kasne adolescencije. U istraživanju su sudjelovala 954 brazilska studenta. Utvrđeno je kako studenti s visokom razinom stresa pribjegavaju konzumaciji droga, dolaze iz disfunkcionalnih obitelji, pripadaju srednjem staležu i imaju niži akademski uspjeh. Općenito govoreći studenti su izloženi visokoj razini stresa i nastoje pronaći strategije pomoću kojih će se djelotvornije nositi sa stresnim ispitnim situacijama (Dahlin i sur., 2005). Izbor strategije ovisi o pojedincu i nema dovoljno dobrog ni univerzalnog načina koji bi bio primjenjiv na sve.

2. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

Brojni istraživači (Blanco i sur., 2008; Windfuhr i sur., 2008; Thapar i sur., 2014; Milojevich i Lukowski, 2016) bavili su se istraživanjem stresa u mladoj odrasloj dobi, posebno u vrijeme studiranja i psihološkim zdravljem studenata. Zaključak je tih istraživanja da je studiranje stresno za sve studente, u manjoj ili većoj mjeri, i da svatko od njih ima ili razvija načine suočavanja s njim. Stoga je *cilj* istraživanja bio ispitati načine suočavanja sa stresnim ispitnim situacijama kod studenata Sveučilišta u Mostaru.

Iz postavljenoga cilja proizlaze sljedeći zadaci:

- utvrditi načine suočavanja studenata sa stresnim ispitnim situacijama
- ispitati načine suočavanja studenata sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na sociodemografska obilježja (spol, dob, studij, godina studija, mjesto stanovanja, mjesto studiranja).
- utvrditi povezanost načina suočavanja sa stresnom ispitnom situacijom s dobi studenata.

Praćene zavisne varijable su suočavanje sa stresnim ispitnim situacijama, a nezavisne varijable su: spol, dob, studij, godina studija, mjesto stanovanja i mjesto studiranja.

U istraživanje smo krenuli sa sljedećim *hipotezama*:

H1 - postoji statistički značajna razlika u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na spol

H2 - ne postoji statistički značajna razlika u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama studenata s obzirom na vrstu studija

H3 – postoji statistički značajna razlika u suočavanja studenata sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na godinu studija

H4 – ne postoji statistički značajna razlika kod studenata u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na mjesto studiranja

H5 – ne postoji statistički značajna razlika kod studenata u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na mjesto stanovanja.

Postupak koji se koristio u ovom istraživanju bilo je anonimno anketiranje studenta i studentica Fakulteta prirodoslovno-matematičkih i odgojnih znanosti u Mostaru te na dislociranom studiju u Orašju. Prikupljanje je podataka bilo grupno na ispitnim rokovima u veljači 2017. godine. Studentima su dane upute i pojašnjenja u svezi sa svrhom istraživanja te im je zajamčena povjerljivost podataka. Sudjelovanje u istraživanju bilo je dobrovoljno i sudionici su mogli odustati u bilo kojem trenutku. Prikupljanje je podataka trajalo oko 20 minuta.

Uzorak istraživanja činilo je 328 studenata i studentica Sveučilišta u Mostaru, od toga 140 (43%) muškaraca i 188 (57%) žena, čija je prosječna dob bila 23 godine ($Sd=3.793$, $min=19$, $max=46$). Najveći broj studenata bio je sa studija Pedagogije ($f=128$ ili 39%) te Informatike ($f=116$ ili 35%), dok su ostali bili sa studija Predškolskog odgoja ($f=62$ ili 19%) i Razredne nastave ($f=22$ ili 7%). Svi su bili studenti preddiplomskoga studija, od kojih je gotovo polovica ($f=160$ ili 49%) treća godina, a ostali su bili studenti prve ($f=99$ ili 30%) i druge ($f=69$ ili 21%) godine. Istraživanjem su, osim studenata koji studiraju u Mostaru ($f=217$ ili 66%), bili obuhvaćeni i studenti koji imaju dislociranu nastavu u Orašju ($f=111$ ili 34%). Većina je sudionika živjela u gradu ($f=178$ ili 54%), dok su ostali živjeli na selu. Svi su studenti dragovoljno pristali sudjelovati u istraživanju.

Instrument istraživanja sastojao se od dva dijela. U prvom dijelu upitnika ispitivane su osnovne demografske varijable (spol, dob, godina studija, studijska grupa, mjesto stanovanja i mjesto studiranja studenata). Drugi dio instrumenta činila je *Skala suočavanja s ispitnom situacijom* (Sorić, 2002) koja ispituje percepciju suočavanja sa stresom. Skala se sastojala od 29 tvrdnji, a zadatak sudionika bio je da na petostupanjskoj skali (1 - uopće se ne odnosi, 2 - uglavnom se ne odnosi, 3 - djelomično se odnosi, 4 - uglavnom se odnosi, 5 - u potpunosti se odnosi) pokušaju procijeniti na koji način se suočavaju sa stresom u ispitnoj situaciji. Skala je podijeljena na četiri subskale: suočavanje usmjereno na emocije, suočavanje usmjereno na problem, suočavanje traženjem pomoći i suočavanje maštanjem/distrakcijom. Pouzdanost je unutarnje skale visoka i iznosi $\alpha=.85$. Dobiveni su zadovoljavajuće visoki koeficijenti unutarnje konzistentnosti (Cronbach alpha) za suočavanje usmjereno na emocije ($\alpha=.79$), za suočavanje usmjereno na problem ($\alpha=.73$), za suočavanje usmjereno na pomoć ($\alpha=.64$), za suočavanje maštanjem/distrakcijom ($\alpha=.75$).

3. REZULTATI ISTRAŽIVANJA I RASPRAVA

Sve statističke obrade napravljene su u programu SPSS 20.0. Normalnost distribucija rezultata na *Skali suočavanja s ispitnom situacijom* ispitana je Kolmogorov-Smirnovljevim testom. Pokazalo se da se distribucija rezultata ne razlikuje značajno od normalne (iako indikator asimetričnosti *skewness* upućuje na blago negativno asimetričnu distribuciju – više podataka s višim vrijednostima), što upućuje na opravdanost korištenja parametrijskih postupaka u obradi rezultata. Blaga negativna asimetričnost rezultata (iako ne odstupa značajno od normalne distribucije) očekivana je s obzirom da se ispituju načini suočavanja s ispitnom situacijom, pa je za očekivati da većina sudionika primjenjuje neke načine suočavanja sa stresom. Pouzdanost unutarnje konzistencije za cjelokupnu skalu bila je visoka ($\alpha=.85$). Provedena je provjera faktorske strukture i metrijskih karakteristika *skale suočavanja s ispitnom situacijom*. Budući da je istraživanje Sorić (2002) pokazalo da se na skali jasno razlučuju 4 faktora: subskala suočavanja usmjerenoga na emocije, suočavanja usmjerenoga na problem, suočavanja maštanjem/distrakcijom, suočavanja traženjem pomoći – željeli smo provjeriti uklapaju li se rezultati ovog istraživanja u takvu faktorsku strukturu. Eksploratornom faktorskom analizom pod modelom maksimalnoga pristajanja uz varimax rotaciju ispitana je dimenzionalnost navedene skale.

Značajnost korelacijske matrice utvrđena je Bartlettovim testom, a pogodnost korelacijske matrice za faktorizaciju Kaiser-Meyer-Olkinovim testom adekvatnosti uzorkovanja. Bartlettov je test značajnosti korelacijske matrice visok ($\chi^2=2625,74$) i značajan uz rizik manji od 1%. Kaiser-Meyer-Olkinov indeks adekvatnosti uzorkovanja iznosio je 0,85 što pokazuje da je matrica korelacija varijabli mjernoga instrumenta pogodna za provedbu faktorizacije. Prema Gutman-Kaiserovu kriteriju dobivena su četiri faktora sa značajnim karakterističnim korijenima (2.9, 2.6, 2.3 i 2.2). Ekstrahiranim faktorima objašnjeno je ukupno 34,55% varijance. Jedina čestica koja nije bila dovoljno zasićena niti jednim faktorom je čestica 19 *Prizivao sam Božju pomoć* koja niti u originalnom istraživanju (Sorić, 2002) nije bila dovoljno zasićena niti jednim faktorom.

TABLICA 1. Faktor: suočavanje usmjereno na emocije

Suočavanje usmjereno na emocije	Faktorsko zasićenje
3. Pokušavao sam svladati osjećaj panike koji me obuzimao.	0,70
2. Progonila me pomisao da neću uspješno riješiti zadatke.	0,58
28. Želio sam da mogu promijeniti to što se događa ili to kako se osjećam.	0,58
6. Pokušavao sam svladati početnu nervozu koja me 'sledi'.	0,57
24. Borio sam se protiv osjećaja bespomoćnosti.	0,48
29. Prihvatio sam svoje 'uzburkane' osjećaje i trudio se kontrolirati ih.	0,46
Postotak objašnjene varijance	10%

Na prvom faktoru – suočavanje usmjereno na emocije (*tablica 1.*) – za razliku od Sorić (2002) izdvojila se i čestica 28 – *želio sam da mogu promijeniti to što se događa ili to kako se osjećam*. Budući da čestica sadržajno odgovara i faktoru suočavanja usmjerenog na emocije, opravdano ju je zadržati na ovom faktoru, a ne na faktoru distrakcije/maštanja.

TABLICA 2. Faktor: suočavanje usmjereno na problem

Suočavanje usmjereno na problem	Faktorsko zasićenje
22. Odredio sam što ću činiti i to sam činio.	0,61
26. Postavio sam sebi neke ciljeve kako bi se lakše suočio sa situacijom.	0,53
13. Napravio sam plan i slijedio ga.	0,52
25. Svaki sam napisani odgovor pažljivo provjerio.	0,51
23. Pouzdao sam se u sebe i svoje znanje.	0,49
16. Pokušavao sam smanjiti osjećaj napetosti.	0,42
21. Pokušavao sam se 'srediti' i usmjeriti na zadatke.	0,36
4. Trudio sam se dobro isplanirati vrijeme.	0,36
1. Potpuno sam se koncentrirao na rješavanje zadataka.	0,34
8. Usredotočio sam sve svoje misli na zadatke ispred sebe.	0,30
Postotak objašnjene varijance	8,95%

Na drugom faktoru – suočavanje usmjereno na problem (*tablica 2.*) – za razliku od Sorić (2002) izdvojile su se i čestice 16 – *pokušavao sam smanjiti osjećaj napetosti* i 21 – *pokušavao sam se 'srediti' i usmjeriti na zadatke*. Ove su dvije čestice u originalnom istraživanju pripadale subskali suočavanja usmjerenoga na emocije,

s obzirom na to da u sebi sadrže i emocionalnu komponentu. No u ovom istraživanju izdvojile su se na faktoru suočavanja usmjerenoga na problem, budući da na neki način upućuju na strategije suočavanja usmjerene na problem.

TABLICA 3. Faktor: suočavanje traženjem pomoći

Suočavanje traženjem pomoći	Faktorsko zasićenje
27. Zadatke koje nisam mogao riješiti pokušao sam prepisati.	0,57
15. Razmišljao sam o lijepim stvarima koje su mi se dogodile.	0,56
20. Pokušavao sam iskoristiti pomoć drugih.	0,54
7. Prepisivao sam od drugih.	0,52
18. Gledao sam ostale da vidim kako njima ide rješavanje.	0,41
14. Pokušao sam se koristiti knjigom i bilježnicom.	0,37
Postotak objašnjene varijance	8,04%

Na trećem faktoru – suočavanje traženjem pomoći (*tablica 3.*) – za razliku od Sorić (2002) izdvojile su se i čestice 14 – *pokušao sam se koristiti knjigom i bilježnicom* te 18 – *gledao sam ostale da vidim kako njima ide rješavanje* koje u originalnom istraživanju nisu imale dovoljno zasićenja niti na jednom faktoru. Nadalje, čestica 15 koja je originalno bila izlučena na faktoru distrakcije/mašte – u ovom je istraživanju bila dovoljno zasićena i faktorom traženja pomoći i faktorom distrakcije/mašte. Budući da čestica sadržajno više odgovara distrakciji/mašti, ipak je zadržana na originalnom faktoru mašte/distrakcije.

TABLICA 4. Faktor: suočavanje maštanjem/distrakcijom

Suočavanje maštanjem/distrakcijom	Faktorsko zasićenje
11. Razmišljao sam o tome kako se uči na vlastitim greškama.	0,56
17. Prekoravao sam sebe što gubim vrijeme na nevažne stvari.	0,55
10. Znao sam se zateći kako buljim u prazno.	0,51
5. Okrivljivao sam sebe što se nisam bolje spremio za test.	0,48
9. Maštao sam da će se dogoditi nešto što će stvari promijeniti na bolje.	0,40
15. Razmišljao sam o lijepim stvarima koje su mi se dogodile.	0,34
12. Zamišljao sam reakcije moje okoline ako dobijem negativnu ocjenu.	0,32
Postotak objašnjene varijance	7,55%

Za razliku od originalnoga istraživanja, u ovom se istraživanju na Faktoru suočavanja maštanjem/distrakcijom (*tablica 4.*) izlučila i čestica 9 - *maštao sam da će se dogoditi nešto što će stvari promijeniti na bolje* koja u originalnom istraživanju nije bila dovoljno zasićena niti jednim faktorom.

4. ANALIZA I INTERPRETACIJA REZULTATA

Prije provedbe ANOVA-e potrebno je, uz normalnost distribucije zavisne varijable (koja je već utvrđena), Levenovim testom ispitati homogenost varijance zavisnih varijabli. Nije dobivena statistički značajna razlika ($p > 0,05$) u varijanci za pojedine zavisne varijable što znači da je preduvjet o homogenosti varijance bio zadovoljen, osim u slučaju kada je zavisna varijabla bila strategija suočavanja usmjerena na emocije gdje je razlika bila značajna.

Na uzorku od 457 studenata preddiplomskoga studija (177 muškarca i 280 žena), autor Campbell i sur. (1992), utvrdili su kako žene prijavljuju veću razinu stresa od muškaraca ističući pritom nedostatak vremena i nedostatak samodiscipline kako glavne uzroke visoke razine stresa. Istraživanja Dusser i sur. (2009) i Castillo i Schwartz, (2013) navode kako su muškarci manje tjeskobni i depresivni te pokazuju manje samoubilačkih misli za razliku od žena.

TABLICA 5. Spolne razlike u pojedinim načinima suočavanja sa stresom

		M	Sd	F	p
Emocije	žensko	3,36	,84	3,93	,048 p
	muško	3,16	1,01		
Problem	žensko	3,51	,65	,06	,812 p
	muško	3,49	,66		
Pomoć	žensko	2,34	,84	1,87	,172 p
	muško	2,21	,90		
Mašta	žensko	2,97	,84	1,67	,197 p
	muško	2,84	,93		

Značajne razlike s obzirom na spol u ovom istraživanju (*tablica 5.*) utvrđene su samo za faktor suočavanja usmjerenoga na emocije. Studentice u prosjeku

postizu više rezultate na skali suočavanja usmjerenoga na emocije ($M=3,36$) od studenata ($M=3,16$). Istraživanje Kalebić-Maglica (2007) potvrdilo je kako djevojke u većoj mjeri koriste emocijama usmjerenom suočavanje, a mlađi adolescenti u većoj mjeri izbjegavaju. Razlike nisu utvrđene ni u istraživanju Puljizević i sur. (2014). Na osnovi rezultata istraživanja možemo zaključiti kako djelomično prihvaćamo prvu hipotezu koja glasi: *postoji statistički značajna razlika u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama studenata s obzirom na spol*.

TABLICA 6. Razlike u pojedinim faktorima s obzirom na vrstu studija

		M	Sd	F	p
Emocije	1	3,43	,79		
	2	3,20	,83	2,03	,13
	3	3,21	1,02		
Problem	1	3,62	,56		,05
	2	3,38	,69	2,95	
	3	3,49	,68		
Pomoć	1	2,34	,81	1,21	,30
	2	2,38	,88		
	3	2,21	,90		
Mašta	1	2,92	,87	,77	,47
	2	3,02	,84		
	3	2,86	,90		

S obzirom na vrstu studija nije bilo značajnih razlika u pojedinim faktorima (tablica 6.). Puljizević i sur. (2014) proveli su istraživanje koje je obuhvatilo studente sestrinstva ($N=75$) i studente kriminalistike ($N=63$), a koji također ukazuju kako nema statistički značajne razlike u odnosu na doživljaj stresa i komponente mentalne čvrstoće s obzirom na studij. U istraživanju koje su proveli Elias i sur. (2011) utvrđeno je kako studenti medicine pokazuju najvišu razinu stresa u odnosu na studente drugih fakulteta. Istraživanje koje smo proveli potvrdilo je kako ne postoji statistički značajna razlika u svezi sa suočavanjem studenata sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na vrstu studija koji studenti pohađaju. Na osnovi rezultata možemo zaključiti kako

prihvaćamo drugu hipotezu koja glasi: *ne postoji statistički značajna razlika u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama studenata s obzirom na vrstu studija.*

TABLICA 7. Prikaz pojedinih vrijednosti ispitanika s obzirom na godinu studija

		N	M	Sd	F	p
Emocije	informatika	116	3,14	1,08	2,03	,109
	pedagogija	128	3,42	,78		
	predškolski	62	3,22	,85		
	razredna	22	3,28	,89		
Problem	informatika	116	3,47	,66	1,87	,135
	pedagogija	128	3,60	,57		
	predškolski	62	3,38	,73		
	razredna	22	3,45	,81		
Pomoć	informatika	116	2,22	,94	1,17	,321
	pedagogija	128	2,33	,82		
	predškolski	62	2,39	,83		
	razredna	22	2,04	,85		
Mašta	informatika	116	2,81	,93	1,12	,342
	pedagogija	128	2,95	,85		
	predškolski	62	3,04	,82		
	razredna	22	2,88	,91		

Tablica 7. prikazuje kako su s obzirom na godinu studija utvrđene značajne razlike samo s obzirom na strategiju suočavanja usmjerenu na problem. Razvidno je kako su studenti 1. godine najusmjereniji na suočavanje sa stresom usmjerenim na problem, za kojim ponovno “posežu” na 3. godini studija. Moguće je kako im se to pokazuje kao najdjelotvornija strategija.

TABLICA 8. Tukey HSD test – *Post hoc* analiza za utvrđivanje smjera razlika

	G_studija	G_studija	Prosječna razlika	SE	p
Emocije	1	2	,226	,144	,258
		3	,220	,117	,147
	2	3	-,006	,132	,999
Problem	1	2	,243	,102	,047
		3	,133	,083	,246
	2	3	-,120	,094	,471
Pomoć	1	2	-,043	,136	,946
		3	,128	,111	,482
	2	3	,171	,125	,358
Mašta	1	2	-,097	,138	,763
		3	,060	,112	,857
	2	3	,156	,127	,434

Post hoc analiza (Tukey test) pokazala je da značajne razlike u strategiji suočavanja usmjerenoj na problem postoje samo između studenata prve i druge godine (tablica 8.) s tim da studenti prve godine postižu prosječno više rezultate ($M=3,62$) na ovoj subskali od studenata druge godine ($M=3,38$), što je vidljivo iz tablice 9. Istraživanje koje su proveli Cetinić i sur. (2014) među studentima i studenticama studija Sestrinstvo u Dubrovniku nisu naišli na značajne razlike u stresnim situacijama prema godini studija (prvoj i trećoj). Elias i sur. (2011) potvrdili su kako studenti prve godine imaju nisku razinu stresa, što možemo tumačiti nedovoljno zrelošću i lakoći pristupanja studentskim obvezama. Time djelomično potvrđujemo treću hipotezu koja glasi: *postoji statistički značajna razlika u suočavanja studenata sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na godinu studija*.

TABLICA 9. Prikaz pojedinih vrijednosti ispitanika s obzirom na mjesto studiranja

		M	Sd	F	p
Emocije	Orašje	3,13	1,06	4,32	,038
	Mostar	3,35	,83		
Problem	Orašje	3,43	,66	2,33	,128
	Mostar	3,54	,65		
Pomoć	Orašje	2,24	,92	,48	,491
	Mostar	2,31	,84		
Mašta	Orašje	2,78	,89	4,06	0,45
	Mostar	2,98	,86		

S obzirom na mjesto studiranja (*tablica 9.*) utvrđene su značajne razlike na faktorima suočavanja usmjerenoga na emocije te suočavanja maštom/distrakcijom. Pokazalo se da studenti koji studiraju u Mostaru postižu više rezultate na subskali suočavanja usmjerenoga na emocije ($M=3,35$) od studenata koji studiraju u Orašju ($M=3,13$).

Vidljivo je da studenti u Mostaru daju prosječno više procjene od studenata u Orašju i na preostalim subskalama, no te razlike nisu značajne čime djelomično potvrđujemo četvrtu hipotezu koja glasi: *ne postoji statistički značajna razlika kod studenata u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na mjesto studiranja.*

TABLICA 10. Prikaz pojedinih vrijednosti ispitanika s obzirom na mjesto stanovanja

		M	Sd	F	p
Emocije	grad	3,32	,93	1,01	,32
	selo	3,22	,91		
Problem	grad	3,52	,65	,20	,66
	selo	3,48	,66		
Pomoć	grad	2,27	,88	,07	,79
	selo	2,30	,86		
Mašta	grad	2,97	,87	1,55	,21
	selo	2,85	,88		

Iz *tablice 10.* vidljivo je kako nisu utvrđene razlike s obzirom na mjesto sta-

novanja niti za jednu subskalu pri čemu zaključujemo kako mjesto stanovanja nije ključno prilikom suočavanja sa stresnim ispitnim situacijama te prihvaćamo petu hipotezu koja glasi: *ne postoji statistički značajna razlika kod studenata u suočavanju sa stresnim ispitnim situacijama s obzirom na mjesto stanovanja.*

TABLICA 11. Testiranje značajnosti povezanosti s obzirom na dob

	Emocije	Problem	Pomoć	Mašta
Dob	-,112*	-,039	-,026	-,049
Emocije		,330**	,390**	,561**
Problem			,042	,185**
Pomoć				,566**

Pregledom *tablice 11.* razvidno je kako se značajnom pokazala povezanost dobi i suočavanja usmjerenoga na emocije. Povezanost je vrlo niska i negativnoga smjera (-,112). Što su ispitanici mlađi, to više primjenjuju strategiju suočavanja usmjerenu na emocije (*tablica 11.*). Ostale su subskale međusobno u umjerenim korelacijama, osim povezanosti suočavanja maštom/distrakcijom (-,049) i usmjeravanjem na problem (-,039) koja je značajna, ali dosta niska. Sve su povezanosti pozitivnoga smjera (,330; ,390; ,561), što znači ako je ispitanik sklon koristiti jednu strategiju, bit će skloniji koristiti i neku od drugih strategija. Značajnom se nije pokazala samo povezanost subskale suočavanja usmjerenoga na problem (-,039) i suočavanja traženjem pomoći (-,026).

5. ZAKLJUČAK

Stimulirajuće okruženje u kojemu nema stresa, demotivacije i straha od neuspjeha omogućuje djelotvornije učenje i akademski uspjeh. Stres koji se javlja prilikom ispita može dovesti do poteškoća na osobnoj i na profesionalnoj razini, narušiti samopouzdanje pojedinca i njegovo zdravlje. Polaganje ispita, kao i drugi važni događaji (preseljenje u drugi grad/državu, stupanje u brak, odlazak na razgovor za posao, gubitak posla i sl.) u životu, predstavljaju za pojedinca stresnu situaciju. Osjećaj straha nije moguće jednostavno ukloniti, najčešće je kratkotrajan i služi pojedincu kao pokretač koji ga tjera na djelovanje. Strah i anksioznost mnogi smatraju istoznačnicama, ali oni to nisu. Uzrok straha je

poznat, vezan je za neke realne događaje ili objekte, a uzrok anksioznosti se najčešće veže za nejasan uzrok. Na temelju provedenoga istraživanja o (ne) suočavanju studenata sa stresnim ispitnim situacijama zaključujemo kako studenti u Mostaru i Orašju primjenjuju neki od oblika suočavanja sa stresom u ispitnim situacijama.

Istraživanje je ukazalo na značajne razlike među studentima s obzirom na spol samo za faktor suočavanja usmjeren na emocije. Očekivano, studentice u većoj mjeri od studenata koriste suočavanje usmjereno na emocije. Suočavanje usmjereno na problem uočeno je samo kod studenata prve i treće godine, a u odnosu na studente druge godine s obzirom na studij nema značajnih razlika. Studenti koji studiraju u Mostaru i oni koji studiraju u Orašju pokazuju značajne razlike u faktorima usmjerenosti na emocije i suočavanje maštom/distrakcijom. Istraživanje je provedeno kako bismo dobili uvid na koji način se studenti (ne)suočavaju sa stresnim ispitnim situacijama, a daljnja istraživanja mogu poslužiti identifikaciji uzroka stresa kod studenata. Provedeno istraživanje može poslužiti kao temelj za neka buduća istraživanja stresnih situacija studenata jer rezultati ukazuju da studenti imaju poteškoće prilikom suočavanja sa stresnim ispitnim situacijama.

LITERATURA

- AL- QAISY, L. M. (2011). The relation of depression and anxiety in academic achievement among group of university students. *International Journal of Psychology and Counseling*. 3(5) : 96-100.
- AYERS T.S., SANDLER I.N., WEST S.G., ROOSA M.W. (1996) A dispositional and situationa assessment of children's coping: testing alternative models of coping, *Journal of Personality*. 64 (4) : 924-958.
- BLANCO C., OKUDA M., WRIGHT C., HASIN D. S., GRANT B. F., LIU S.-M., et al. . (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Arcives of General Psychiatry*. 65: 1429-1437.
- CAMPBELL, R. L., SVENSON, L. W., JARVIS, G. K. (1992). Perceived Level

- of Stress among University Undergraduate Students in Edmonton, *Sage Journals*, Vol. 75, Issue 2 Canada.
- CASTILLO L. G., SCHWARTZ S. J. (2013). Introduction to the special issue on college student mental health. *Journal of Clinical Psychol.* 69, 291–297.
- CETINIĆ, I., VALIDŽIĆ, A., TOMIĆ, M., GAVRANIĆ, D., HUDOROVIĆ, N. (2014). Stupanj stresa kod studenata sestrinstva – Sveučilište u Dubrovniku. *Sestrinski glasnik*, Vol.19. No.1. 22-5.
- DAHLIN M, JONEBORG N, RUNESON B (2005). Stress and depression among medical students: A cross-sectional study. *Medical Education*. 39: 594–604.
- DUSSER I., ROMO L., LEBOYER M. (2009). Construction and evaluation of a stress management group for patients with bipolar disorder. *Journal de Thérapie Comportementale Cognitive* .19, 56–60.
- EL ANSARI W., OSKROCHI, R. HAGHGOO, G. (2014). Are Students Symptoms and Health Complaints Associated with Perceived Stress at University? Perspectives from the United Kingdom and Egypt, *International Journal of Environmental of Research and Public Health*, Vol 11(10), 1524 -1533.
- ELIAS, H., PING, S. W., ABDULLAH, C. M. (2011). Stress and Academic Achievement among Undergraduate Students in Universiti Putra Malaysia. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, Vol.29, 646 -655.
- FRADE, I.F., DE MICHELI, D., MONEZI ANDRADE, A.L., DE SOUZA-FORMIGONI, M. L.O. (2013). Relationship between Stress Symptoms and Drug use Among Secondary Students. *The Spanish Journal of Psychology*, Vol. 16.
- GOFF, A. M. (2011). Stressors, academic performance, and learned resourcefulness in baccalaureate nursing students. *International Journal of Nursing Education Scholarship*, 8(1), 1-18.
- KALEBIĆ – MAGLICA, B. (2007). Uloga izražavanja emocija i suočavanja sa stresom vezanim uz školu u percepciji raspoloženja i tjelesnih simptoma adolescenata. *Psiholgijske teme*, Vol.16, 1, 1-26.
- LAZARUS RS., FOLKMAN S. (1984). *Stress, appraisal, and coping*. New York, NY: Springer Publishing Company.
- MANIECKA-BRYŁA I., BRYŁA M., WEINKAUF A., DIERKS M.-L. (2005). The international comparative study of the health status of medical university students in Lodz and Hanover. *Przegląd Lekarski*. 62, 63–68.
- MILOJEVICH H. M., LUKOWSKI A. F. (2016). Sleep and mental health in

- undergraduate students with generally healthy sleep habits. *PLOS ONE* 11 (6). e0156372.
- MOREIRA J. F. G., TELZER E. H. (2015). Changes in family cohesion and links to depression during the college transition. *Journal of Adolescence*. 43, 72–82.
- NEVEU D., BOICHÉ J., CONEJERO I., DORON J., DUJOLS P., MAURY M., et al. (2010). Etude sur le stress des étudiants de troisième année de Licence en médecine, odontologie, psychologie et STAPS Promotions 2009–2010.
- NYER M., FARABAUGH A., FEHLING K., SOSKIN D., HOLT D., PAPA-KOSTAS G. I., et al. . (2013). Relationship between sleep disturbance and depression, anxiety, and functioning in college students. *Depress. Anxiety* 30, 873–880.
- PETROV M. E., LICHSTEIN K. L., BALDWIN C. M. (2014). Prevalence of sleep disorders by sex and ethnicity among older adolescents and emerging adults: relations to daytime functioning, working memory and mental health. *Journal of Adolescence*. 37, 587–597.
- PULJIZEVIĆ, N., MILOSLAVIĆ, T., PERINIĆ LEWIS, A., NOVOKMET, N., HAVAŠ AGUŠTIN, D., SINDARK, J. (2014). Utječe li bračno stanje na doživljeni stres i mentalnu čvrstoću kod studenata sestrinstva i kriminalistike? *Sestrinski glasnik*, Vol. 19 No2., 89-95.
- RATHUS, SPENCER A. (2000). *Temelji psihologije*. Zagreb: Naklada slap.
- SCHRAML K., PERSKI A., GROSSI G., SIMONSSON-SARNECKI M. (2011). Stress symptoms among adolescents: the role of subjective psychosocial conditions, lifestyle, and self-esteem. *Journal of Adolescence*. 34, 987–996.
- SELYE, H. (1980). The stress concept today. In I. L. Kutash & L. B. Schlesinger et al. (Eds.), *Handbook on stress and anxiety* (pp. 127–129). San Francisco: Josey-Bass.
- SORIĆ, I. (2014). *Samoregulacija učenja, Možemo li naučiti učiti*. Zagreb: Naklada Slap.
- SORIĆ, I. (2002). Skala za mjerenje izvora nastavničkog stresa, *Zbirka psiholoških skala i upitnika*. Svezak 1, Zadar, 62-66 99 .
- SPIRITO A., FRANCIS G., OVERHOLSER J., FRANK N. (1996) Coping, depression and adolescent suicide attempts, *Journal of Clinical Child Psychology*, Vol.25, No.2, 147-155.
- STRENN L., CHAHRAOUI K., VINAY A. (2009). Santé psychique chez les

- étudiants de première année d'école supérieure de commerce: liens avec le stress de l'orientation professionnelle, l'estime de soi et le coping. *L'orientation Scolaire et Professionnelle* 38/2, 183–204.6.
- THAPAR A., COLLISHAW S., PINE D. S., THAPAR A. K. (2014). Depression in adolescence. *Lancet* 379, 1056–1067.
- VULIĆ-PRTORIĆ, A. (2002). Strahovi u djetinjstvu i adolescenciji. *Suvremena psihologija*, 5, 2, 271-293.
- WALSH J. M., FEENEY C., HUSSEY J., DONNELLAN C. (2010). Sources of stress and psychological morbidity among undergraduate physiotherapy students. *Physiotherapy* 96, 206–212.
- WINDFUHR K., WHILE D., HUNT I., TURNBULL P., LOWE R., BURNS J., et al. (2008). The national confidential inquiry into suicide and homicide by people with mental illness. Suicide in juveniles and adolescents in the United Kingdom. *Journal of Child Psychology. Psychiatry* 49, 1155–1165.

CONFRONTING STUDENTS WITH STRESSFUL TEST SITUATIONS

Katarina ŠIMIĆ

University of Mostar

Faculty of Natural Sciences and

Mathematics and Education

KEYWORDS:

*exam situations, students,
stress-facing*

SUMMARY

Test methods represent stress for most of the students and are an integral part of their life, study and educational process. The research was conducted in order to determine how and in what way, students are (are not) facing stressful test situations. 328 students of the Faculty of Science and Education, including students who are studying at the Faculty's branch office in Orašje, participated in the research. „Scale face-to-face stress test“ that clearly distinguishes four factors: subcapacing of emotion-oriented, face-to-face, confrontation/distraction faces, coping with seeking help, was used for stress measurement (Sorić, 2002).

Research results obtained, confirm that most students apply different ways of dealing with stress. Significant gender differences were found only for emotional-oriented face-to-face factors, while there are no significant differences in the individual factors concerning the study. Students in the first and second years show significant differences in the problem-solving strategy. It turned out that students studying in Mostar achieved significantly more results in the subcentral of face-to-face emotion than students studying in Orašje.

