

Načini suočavanja s ispitnom situacijom kod učenika škole za medicinske sestre

Tanja Dornik¹, Iva Šušterčić¹, Dubravka Matijašić-Bodalec¹,
Nikola Bajan^{2,3}, Antun Bajan^{2,4}

Cilj: Cilj istraživanja bio je istražiti načine suočavanja s ispitnom situacijom kod učenika Škole za medicinske sestre Mlinarska.

Metode: Istraživanje je provedeno na uzorku od 335 ispitanika Škole za medicinske sestre, od prvog do petog razreda. Korištena je Skala suočavanja s ispitnom situacijom s četiri domene: 1. Suočavanje usmjereno na emocije (Cronbach alpha = 0,725), 2. Suočavanje usmjereno na problem (Cronbach alpha = 0,805), 3. Suočavanje maštanjem/distrakcijom (Cronbach alpha = 0,682) i 4. Suočavanje traženjem pomoći (Cronbach alpha = 0,820).

Rezultati: Rezultati pokazuju da je najizraženija domena Suočavanje usmjereno na problem (medijan 3,5) dok je najmanje izražena domena Suočavanje traženjem pomoći (medijan 2,33). Nije bilo značajnih razlika među spolovima u načinu suočavanja. Učenici prvih razreda češće koriste maštanje/distrakciju, dok suočavanje traženjem pomoći raste u višim razredima. Učenici petih razreda najmanje koriste suočavanje usmjereno na emocije. U rezultatima povezanim s akademskim uspjehom uočeno je da učenici s odličnim uspjehom češće koriste suočavanje usmjereno na problem.

Zaključak: Učenici koriste različite strategije suočavanja s ispitnom anksioznošću, što ovisi o njihovoj dobi. Potrebno je dalje istraživati načine podrške učenicima u razvoju učinkovitih strategija suočavanja s ispitnim stresom.

Ključne riječi: ISPITNA ANKSIOZNOST; VJEŠTINE SUOČAVANJA; UČENICI

UVOD

Učenici se tijekom srednjoškolskog obrazovanja suočavaju sa svakodnevnim stresovima. Izloženi su pritisku da postignu visoke ocjene i zabrinutosti zbog mogućnosti dobivanja loših ocjena. Ovu vrstu stresa nazivamo akademskim stresom (1).

Tijekom školovanja učenici imaju mnogobrojne obaveze i odgovornosti što od njih zahtijeva sposobnost suočavanja u svrhu učinkovitog upravljanja stresom (2, 3). Prema nekim istraživanjima o percepciji stresa kod srednjoškolskih učenika, 10 % se slabo nosi sa stresom (4). Učenička prilagodba školskim zahtjevima postiže se kroz načine

¹Škola za medicinske sestre Mlinarska, Mlinarska cesta 34, 10000 Zagreb

²Zavod za hitnu medicinu Osječko-baranjske županije, J. Huttlera 2, 31000 Osijek

³Medicinski fakultet Osijek, J. Huttlera 4, 31000 Osijek

⁴Fakultet za dentalnu medicinu i zdravstvo Osijek, Crkvena 21, 31000 Osijek

suočavanja sa stresnim situacijama, što određuje koliko će uspješno savladati razvojne zadatke (5). Istraživanja pokazuju da su ispiti jedan od najčešćih izvora stresa (6).

Ispitna anksioznost je širok pojam, koji je u psihološki rječnik uveden 1967. godine (7). Još uvijek ne postoji jedinstvena definicija ispitne anksioznosti. Neke od prvih definicija ispitnu anksioznost objašnjavaju kao stanje fiziološke uzbuđenosti koja aktivira autonomni živčani sustav, pri čemu su zabrinutost, strah i napetost okidači koji aktiviraju autonomni živčani sustav kako bi se obranio od moguće prijetnje (8). *De Lucia i sur.* anksioznost dijele na ispitnu anksioznost i na strah od javnog nastupa, koji su međusobno povezani (9). Prije nastanka ispitne situacije prisutan je strah koji je definiran kao emocionalna ushićenost i kognitivna uznemirenost, a manifestira se znojenjem dlanova i pazuha te ubrzanim lupanjem srca i uzbuđenošću (8, 10). Prema *Ali i Mohsin*, anksioznost potiče javljanje većeg broja pogrešaka i zabrinutosti za ishod ispita, čak i u situacijama kad su učenici dobro pripremljeni (11). Ispitna anksioznost je u literaturi prvi put spomenuta u radovima *Mandlera i Sarasona* koji su objavili brojna istraživanja na ovom području te posljedično razvili Upitnik ispitne anksioznosti. Oni su konstruirali prvu teoriju ispitne anksioznosti te došli do rezultata koji sugeriraju da učenici s većom anksioznošću u stresnim okolnostima polučuju znatno lošije rezultate ispitivanja inteligencije od učenika s niskom anksioznošću (12). Budući da posljedice stresa mogu negativno utjecati na mentalno i tjelesno zdravlje učenika time mogu izravno utjecati na rezultate ispita (13).

CILJ

Cilj ovog istraživanja bio je istražiti načine suočavanja s ispitnom situacijom kod učenika Škole za medicinske sestre Mlinarska.

METODE

U ispitivanju je sudjelovalo 335 učenika svih pet razreda, od ukupno 483 učenika Škole za medicinske sestre u Zagrebu. Od ukupnog broja učenika, u istraživanju je sudjelovalo 72,4 % učenika prvih razreda, 61,4 % drugih razreda, 78,7 % trećih razreda, 67,4 % četvrtih razreda te 69,3 % učenika

petih razreda. Za istraživanje je prethodno pribavljeno pozitivno mišljenje Etičkog povjerenstva Škole za medicinske sestre Mlinarska, a učenici su za provođenje istraživanja dobili pismenu suglasnost roditelja. Istraživanje je provedeno online anketiranjem koristeći Google obrasce, tijekom veljače 2025. godine. U uvodnom dijelu upitnika sudionici su bili zamoljeni za suradnju te upoznati s ciljem istraživanja. Naglašeno je kako je ispitivanje anonimno, dobrovoljno, da u bilo kojem trenutku mogu odustati od sudjelovanja te da će se prikupljeni podaci koristiti isključivo u znanstvene svrhe, a da će tijekom procedure prikupljanja, unosa i interpretacije podataka njihovi odgovori biti dio cjelokupne statistike i ni na koji se način neće moći povezati s osobom koja je popunjavala upitnik.

U istraživanju je korištena Skala suočavanja s ispitnom situacijom, autorice *Izabele Sorić* (14). Skala se sastoji od 29 čestica, koje tvore četiri domene: Suočavanje usmjereno na emocije (Cronbach alpha = 0,725), Suočavanje usmjereno na problem (Cronbach alpha = 0,805); Suočavanje maštanjem/distrakcijom (Cronbach alpha = 0,682) i Suočavanje traženjem pomoći (Cronbach alpha = 0,820). S obzirom na vrijednosti unutarnje pouzdanosti (koeficijenta Cronbach Alpha) procijenjeno je da je Skala pouzdani alat za procjenu suočavanja s ispitnom situacijom na ovom uzorku.

STATISTIČKE METODE

Kategorijski podaci prikazani su kao apsolutne i relativne frekvencije. Normalnost distribucije kontinuiranih varijabli procijenjena je Shapiro-Wilkovim testom. Kontinuirani podaci opisani su s pomoću granica medijana i interkvartilnog raspona (IQR). Razlike u kontinuiranim varijablama između dviju neovisnih skupina testirane su s pomoću Mann-Whitney U testa (Hodges-Lehmannova srednja razlika s odgovarajućim 95 % intervalom pouzdanosti (CI), dok su razlike između tri ili više neovisnih skupina procijenjene s pomoću Kruskal-Wallisovog testa s post hoc Conover analizom (15, 16).

Sve p vrijednosti bile su dvostrane, a razina značajnosti postavljena je na $\alpha = 0,05$. Statistička analiza provedena je korištenjem MedCalc® Statistical Software verzije 23.1.1 (MedCalc Software

Ltd, Ostend, Belgija; <https://www.medcalc.org>; 2025.). Izvješće o studiji pripremljeno je prema smjernicama za izvještavanje o rezultatima istraživanja u biomedicinskim i zdravstvenim znanostima (17).

Tablica 1. Mjere sredine i raspršenja pojedine domene Skale suočavanja s ispitnom situacijom

	Medijan (interkvartilni raspon)	Raspon (minimum - maksimum)
Suočavanje usmjereno na emocije	3,43 (3,00 – 3,86)	1,0 – 4,86
Suočavanje usmjereno na problem	3,50 (3,00– 4,00)	1,63 – 5,0
Suočavanje maštanjem/ distrakcijom	3,43 (2,86 – 3,86)	1 – 5
Suočavanje traženjem pomoći	2,33 (1,67 – 3,33)	1 – 5

REZULTATI

Istraživanje je provedeno na 335 ispitanika (učenika) od kojih je 283 (84,5 %) ženskog spola. Najveći odaziv zabilježen je među učenicima trećih razreda (78,7%), a najmanji među učenicima drugih razreda (61,4%). Rezultati uspjeha za prošlu školsku godinu: ponavljača je 7 (2,1 %), njih 154 (46 %) je prošlo razred s vrlo dobrim, a 84 (25,1 %) s odličnim uspjehom.

Domena Suočavanje usmjereno na problem je najizraženija (medijan 3,5), dok je najmanje izražena domena Suočavanje traženjem pomoći (medijan 2,33) (Tablica 1.).

U odnosu na spol ispitanika ne uočavaju se značajne razlike u pojedinoj domeni (Tablica 2.).

Suočavanje usmjereno na emocije značajno je manje izraženo kod ispitanika 5. razreda, u odno-

Tablica 2. Razlike u domenama Skale suočavanja s ispitnom situacijom u odnosu na spol

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnos prema spolu		Razlika	95% CI	P*
	Muški (n = 52)	Ženski (n = 283)			
Suočavanje usmjereno na emocije	3,42 (2,67 – 3,92)	3,50 (3,0 – 3,83)	0,17	–0,17 do 0,33	0,41
Suočavanje usmjereno na problem	3,5 (3,13 – 3,88)	3,5 (3,0 – 4,0)	0	–0,13 do 0,25	0,73
Suočavanje maštanjem/distrakcijom	3,14 (2,71 – 3,79)	3,43 (2,86 – 3,86)	0,15	–0,14 do 0,43	0,18
Suočavanje traženjem pomoći	2,83 (2,0 – 3,67)	2,33 (1,67 – 3,33)	–0,33	–0,67 do 0	0,06

*Mann Whitney U test (Hodges–Lehmann median difference)

Tablica 3. Razlike u domenama Skale suočavanja s ispitnom situacijom u odnosu na razred koji pohađaju

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnosu na pohađani razred					P*
	1.razred (n = 74)	2.razred (n = 62)	3.razred (n = 74)	4.razred (n = 64)	5.razred (n = 61)	
Suočavanje usmjereno na emocije	3,5 (3 – 4)	3,5 (3,17 – 3,83)	3,5 (3 – 3,83)	3,5 (3,1 – 4)	3,17 (2,5 – 3,8)	0,01 [†]
Suočavanje usmjereno na problem	3,44 (3,13 – 3,88)	3,63 (3 – 3,88)	3,31 (3 – 4)	3,69 (3,19 – 4,25)	3,5 (3 – 3,87)	0,28
Suočavanje maštanjem/ distrakcijom	3,57 (3 – 4)	3,43 (3 – 3,86)	3,14 (2,57 – 3,71)	3,43 (2,86 – 3,86)	3,29 (2,171 – 3,75)	0,03 [‡]
Suočavanje traženjem pomoći	2,67 (2 – 3,33)	2,67 (1,67 – 3,33)	2,0 (1,67 – 3)	2,33 (1,67 – 3,0)	3,0 (2,0 – 4,1)	<0,001 [§]

*Kruskal Wallis test (Post hoc test Conover); Podebljane vrijednosti označavaju statističku značajnost.

[†] Na razini značajnosti od $P < 0,05$, uočene su značajne razlike između (5. razreda) naspram (1., 2., 3., 4. razreda)

[‡] Na razini značajnosti od $P < 0,05$, uočene su značajne razlike između (3. razreda) naspram (1., 2. razreda)

[§] Na razini značajnosti od $P < 0,05$, uočene su značajne razlike između (1. razreda) u odnosu na (3., 4. razreda); (3., 4. razred) naspram (5. razred)

Tablica 4. Razlike u domenama Skale suočavanja s ispitnom situacijom u odnosu na uspjeh postignut na kraju prošle školske godine

	Medijan (interkvartilni raspon) u odnosu na akademski uspjeh na kraju prethodne školske godine				P*
	Ponavljač razreda (n = 7)	Dobar (n = 90)	Vrlo dobar (n = 154)	Odličan (n = 84)	
Suočavanje usmjereno na emocije	3,0 (2,58 – 3,54)	3,5 (3,0 – 4,0)	3,5 (3,0 – 3,83)	3,33 (2,92 – 3,83)	0,47
Suočavanje usmjereno na problem	3,25 (2,72 – 3,44)	3,44 (3,0 – 3,75)	3,5 (3,0 – 3,88)	3,75 (3,25 – 4,25)	0,004†
Suočavanje maštanjem/ distrakcijom	3,57 (3,32 – 3,71)	3,36 (2,71 – 3,71)	3,43 (2,86 – 3,86)	3,43 (2,93 – 4,0)	0,82
Suočavanje traženjem pomoći	2,33 (1,75 – 2,92)	2,67 (1,67 – 3,33)	2,67 (2,0 – 3,33)	2,33 (1,67 – 3,0)	0,47

*Kruskal Wallis test (Post hoc test Conover); Podebljane vrijednosti označavaju statističku značajnost.

†Na razini značajnosti od $P < 0,05$, uočene su značajne razlike između (Odličnih) u odnosu na sve ostale.

su na ostale ispitanike (Kruskal Wallisov test, $P = 0,01$). Domena Suočavanja maštanjem/distrakcijom značajno je manje izraženo kod ispitanika 3. razreda u odnosu na 1. i 2. razrede (Kruskal Wallisov test, $P = 0,03$). Ispitanici 3. i 4. razreda imaju značajno manje izraženo suočavanje traženjem pomoći u odnosu na ostale ispitanike (Kruskal Wallisov test, $P < 0,001$) (Tablica 3).

Ispitanici koji su prethodni razred završili odličnim uspjehom, imaju značajno više izraženo suočavanje usmjereno na problem u odnosu na ostale ispitanike (Kruskal Wallisov test, $P = 0,004$) (Tablica 4).

RASPRAVA

Dobiveni rezultati ukazuju da se učenici Škole za medicinske sestre Mlinarska najčešće usmjeravaju na problem (medijan 3,5), a najmanje na traženje pomoći (medijan 2,33) prilikom suočavanja s ispitnom situacijom. Prilagodbe pojedinca stresnim događajima možemo razlikovati na „problem usmjerene“ i „emocije usmjerene“ oblike suočavanja (18). Strategije usmjerene na rješavanje problema smatraju se adaptivnom metodom suočavanja sa stresom. Pokazalo se da je suočavanje usmjereno na problem povezano s nižim razinama stresa kod pojedinca (19). Suočavanje usmjereno na emocije odnosi se na pasivne, izbjegavajuće strategije. Isti rezultati dobiveni su u istraživanju provedenom u zadarskim trogodišnjim i četverogodišnjim školama koji su pokazali da je prilikom rješavanja problema najviše korišten mehanizam suočavanja sa stresom (20).

Rezultati ovog istraživanja nisu pokazali značajne razlike u korištenju strategija suočavanja s obzirom na spol. Međutim, uočava se da se ženski ispitanici više koriste metodama suočavanja usmjerenim na emocije i metodama suočavanja usmjerenim na maštanje/distrakciju, dok muški ispitanici češće koriste metodu suočavanja usmjerenu na traženje pomoći. Istraživanja u literaturi pokazuju različite rezultate. Prema istraživanju iz 2018., provedenom na 335 studenata rezultati povezani uz suočavanje s ispitnom situacijom pokazuju da ženski sudionici više nego muški koriste suočavanje usmjereno na problem te suočavanje usmjereno na emocije (2). Prema istraživanju *Vranješ* rezultati ukazuju da ženski sudionici u većoj mjeri nego muški koriste suočavanje usmjereno na emocije (21). Istraživanje na 328 studenata pokazuje da su značajne razlike s obzirom na spol utvrđene samo u suočavanju usmjerenom na emocije (22).

Dobiveni rezultati idu u smjeru nekih istraživanja koja pokazuju da su ženski ispitanici skloni osjećati i izražavati osjećaje većim intenzitetom od muškaraca (23).

Učenici 3. razreda rjeđe koriste maštanje/distrakciju u odnosu na učenike 1. i 2. razreda (Kruskal Wallisov test, $P = 0,03$).

Značajno manje izraženo suočavanje traženjem pomoći u odnosu na ostale ispitanike (Kruskal Wallisov test, $P < 0,001$) imaju ispitanici 3. i 4. razreda. Ova je domena najmanje izražena u učenika 3. razreda te iz tog razloga zahtijeva dodatna istraživanja. Rezultati bi se mogli povezati s činje-

nicom da učenici 3. razreda nakon prve dvije godine općeg obrazovanja započnu strukovno obrazovanje. U toj se obrazovnoj godini događaju znatne promjene, što obrazovnih sadržaja koji sada čine one strukovne predmete zbog kojih su učenici upisali školu, što cjelokupna izmjena nastavnika koji predaju strukovne predmete, u odnosu na nastavnike koji su u prve dvije školske godine predavali općeobrazovne predmete. Učenici petih razreda su već na kraju obrazovanja gdje pokazuju razne načine snalaženja u stresnim situacijama, a međusobno se dobro poznaju stoga mogu tražiti pomoć od drugih. Učenici 5. razreda najmanje koriste strategije usmjerene na emocije (Kruskal Wallisov test, $P = 0,01$).

U istraživanju *Brdar i Bakarčić* ispitanici koji uspješnije reguliraju i kontroliraju svoje emocije manje su skloni suočavanju usmjerenom na emocije, te da se motivacija za učenjem pokazala boljim prediktorom problemu nego emocijama usmjerenog suočavanja (24). Navedeno je u skladu s dobivenim rezultatima ovog ispitivanja, gdje je rezultatima potvrđeno da učenici s prethodno ostvarenim boljim školskim uspjehom pokazuju značajno više izraženo suočavanje usmjereno na problem u odnosu na ostale ispitanike, poglavito one učenike koji su ponavljali razred (Kruskal Wallisov test, $P = 0,004$).

Dobiveni rezultati sugeriraju da strategije suočavanja variraju ovisno o razvojnoj fazi učenika te da mlađi učenici uglavnom više koriste strategije distrakcije dok stariji učenici razvijaju veće sposobnosti emocionalne regulacije te postaju samostalniji u rješavanju problema. Učenici koji ponavljaju razred najmanje se koriste usmjerenosti na emocije kao i traženjem pomoći. Istraživanje *Brdar i Rijavec* pokazuje da su učenici lošijega školskog uspjeha skloniji emocijama usmjerenim načinima suočavanja sa školskim neuspjehom (25). Stres povezan s učenjem može smanjiti akademski uspjeh, smanjiti motivaciju i povećati rizik od napuštanja škole (1).

OGRANIČENJA ISTRAŽIVANJA

Istraživanje ima nekoliko ograničenja koja treba uzeti u obzir prilikom tumačenja rezultata. Uzorak se sastojao isključivo od učenika Škole za medicinske sestre Mlinarska, što ograničava mogućnost generalizacije rezultata na učenike drugih škola.

Nadalje, istraživanje se fokusiralo samo na ispitnu situaciju kao izvor stresa, a nije obuhvatilo druge izvore stresa s kojima se učenici mogu suočiti u školi. Korištena skala za procjenu suočavanja temelji se na samoprocjeni, što može dovesti do subjektivnog izvještavanja i društveno poželjnih odgovora.

PREPORUKE ZA BUDUĆA ISTRAŽIVANJA I OBRAZOVNU PRAKSU

U budućnosti bi bilo dobro provesti longitudinalno istraživanje koje bi pratilo promjene u strategijama suočavanja tijekom školovanja. Također, buduća bi istraživanja trebala uključiti širi spektar izvora stresa i uzeti u obzir različite obrazovne smjerove.

S obzirom na to da nam navedeno istraživanje ne pokazuje uvid u posljedice stresa kod srednjoškola, bilo bi dobro planirati istraživanje kojim bi se ispitalo odnose načine suočavanja s ispitnom situacijom s razinom ispitne anksioznosti kod učenika te utjecajem na školski uspjeh.

Svakako je preporučljivo uvođenje programa za razvoj emocionalnih i socijalnih vještina kod učenika, s naglaskom na strategije emocionalne regulacije. Također je potrebno poticati nastavnike i roditelje na pružanje podrške učenicima, osobito u prijelaznim razdobljima školovanja.

ZAKLJUČAK

Ovo istraživanje pruža vrijedne uvide u strategije suočavanja s ispitnom situacijom kod učenika srednje medicinske škole. Rezultati naglašavaju važnost usmjeravanja učenika prema adaptivnijim strategijama suočavanja, kao što je usmjerenost na problem, te potrebu za daljnjim istraživanjima u ovom području.

LITERATURA

1. Pascoe MC, Hetrick SE, Parker AG. The impact of stress on students in secondary school and higher education. *Int J Adolesc Youth* [Internet]. 2020;25:104–12. [cited 2025 Feb 27] Available from: <https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2019.1596823>
2. Acosta-Gómez MG, De la Roca-Chiapas JM, Zavala-Bervenena A, et al. Stress in High School Students: A Descriptive Study. *J Cogn Behav Ther*. 2018;1:1–10.

3. Juszcak L, Melinkovich P, Kaplan D. Use of health and mental health services by adolescents across multiple delivery sites. *J Adolesc Health* [Internet]. 2003;32:108–18. [cited 2025 Feb 27] Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S1054139X03000739>
4. Armacost RL. Perceptions of Stressors by High School Students. *J Adolesc Res* [Internet]. 1989;4:443–61. [cited 2025 Feb 27] Available from: <https://journals.sagepub.com/doi/10.1177/074355488944004>
5. Patterson JM, McCubbin HI. Adolescent coping style and behaviors: conceptualization and measurement. *J Adolesc* [Internet]. 1987;10:163–86. [cited 2025 Feb 27] Available from: <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1016/S0140-1971%2887%2980086-6>
6. Saipanish R. Stress among medical students in a Thai medical school. *Med Teach* [Internet]. 2003;25:502–6. [cited 2025 Feb 27] Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/0142159031000136716>
7. Jelić D, Popov B, Sretković T. Psihometrijske karakteristike PHCC upitnika ispitne anksioznosti. *Primenj Psihol* [Internet]. 2014;7:23. [cited 2025 Feb 26] Available from: <http://primenjena.psihologija.ff.uns.ac.rs/index.php/pp/article/view/918>
8. Džaferagić L, Dautbegović A. Ispitna anksioznost / exam anxiety: uzroci, simptomi i intervencije / causes, symptoms and interventions. *SOPHOS Young Res J* [Internet]. 2022;118–44. [cited 2025 Feb 26] Available from: https://sophos.ff.unsa.ba/index.php/e_sophos/article/view/82
9. Jović K. Problemi mentalnog zdravlja kod studenata [Završni rad]. [Osijek]: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet; 2015.
10. Vuković I. Povezanost lokusa kontrole i strategija suočavanja sa stresom s anksioznošću i depresivnošću kod studenata [Diplomski rad]. [Osijek]: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku Filozofski fakultet; 2015.
11. Shabbir Ali M. Test Anxiety Inventory (TAI): Factor Analysis and Psychometric Properties. *IOSR J Humanit Soc Sci* [Internet]. 2013;8:73–81. [cited 2025 Feb 26] Available from: <http://www.iosrjournals.org/iosr-jhss/papers/Vol8-issue1/K0817381.pdf>
12. Scott DA, Lamb E, Bentley JK, Sumner C. Test anxiety in school-age children: An examination of a national epidemic. *Glob J Guid Couns Sch Curr Perspect* [Internet]. 2018;8:8–16. [cited 2025 Feb 26] Available from: <https://un-pub.eu/ojs/index.php/gjgc/article/view/2811>
13. Shankar NL, Park CL. Effects of stress on students' physical and mental health and academic success. *Int J Sch Educ Psychol* [Internet]. 2016;4:5–9. [cited 2025 Feb 26] Available from: <http://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/021683603.2016.1130532>
14. Lacković-Grgin K, Proroković A, Čubela V, Penezić Z. Zbirka psiholoških skala i upitnika: svezak 1. Vol. 1. Zadar: Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju; 2019. 154 p.
15. Daniel WW, Cross CL. *Biostatistics: A Foundation for Analysis in the Health Sciences*. 11th ed. Wiley-Blackwell; 2018. 720 p.
16. Armitage P, Berry G, Matthews JNS. *Statistical Methods in Medical Research*. 4th ed. Wiley-Blackwell; 2001. 832 p.
17. Enhancing the QUALity and Transparency Of health Research. The EQUATOR Network [Internet]. Available from: <https://www.equator-network.org/>
18. Vulić-Prtorić A. Koncept suočavanja sa stresom kod djece i adolescenata i načini njegova mjerenja. *Pap Philos Psychol Sociol Pedagogy* [Internet]. 2018;36. [cited 2025 Feb 27] Available from: <https://morepress.unizd.hr/journals/radovifpsp/article/view/2651>
19. Eppelmann L, Parzer P, Lenzen C, et al. Stress, coping and emotional and behavioral problems among German high school students. *Ment Health Prev* [Internet]. 2016;4: 81–7. [cited 2025 Feb 27] Available from: <https://linkinghub.elsevier.com/retrieve/pii/S2212657015300118>
20. Mavar M. Strategije suočavanja sa stresom kod adolescenata. *Acta Iadert* [Internet]. 2009;6. Available from: <https://hrcak.srce.hr/190073>
21. Vranješ V. Načini suočavanja s ispitnom situacijom, akademsko postignuće i učestalost negativnih automatskih misli kod studenata [Internet] [Diplomski rad]. [Osijek]: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet; 2012. Available from: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:142:922282>
22. Šimić K. Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama. *Acta Iadert* [Internet]. 2017;14. Available from: <https://hrcak.srce.hr/199700>
23. Sánchez-López M, Aparicio Garcia ME, Dresch V. Ansiedad, autoestima y satisfacción autopercibida como predictores de la salud: diferencias entre hombres y mujeres. *Psicothema*. 2006;18:584–90.
24. Brdar I, Bakarčić S. Suočavanje s neuspjehom u školi: koliko su važni emocionalna kompetentnost, osobine ličnosti i ciljna orijentacija u učenju. *Psihol Teme* [Internet]. 2006; 15:129–50. Available from: <https://hrcak.srce.hr/11835>
25. Brdar I, Rijavec M. Suočavanje sa stresom uzrokovanim školskim neuspjehom - izrada upitnika. *Druš Istraživanja Časopis Za Opća Druš Pitanja* [Internet]. 1997;6:30–1. Available from: <https://hrcak.srce.hr/31665>

Adresa za dopisivanje:

Dr. sc. **Dubravka Matijašić-Bodalec**, mag. med. techn.
 Škola za medicinske sestre Mlinarska
 Mlinarska cesta 34, 10000 Zagreb
 E-mail: dubmatij@gmail.com

SUMMARY

Exam situations coping skills among nursing school students

Tanja Dornik, Iva Šušterčić, Dubravka Matijašić-Bodalec, Nikola Bajan, Antun Bajan

Aim: The aim of the study was to investigate the ways of coping with the exam situation among students of the Mlinarska School of Nursing.

Methods: The study was conducted on a sample of 335 respondents from the School of Nursing from the first to the fifth grade. The Exam Coping Scale with four domains was used: 1. Emotion-focused coping (Cronbach alpha = 0.725), 2. Problem-focused coping (Cronbach alpha = 0.805), 3. Daydreaming/distraction coping (Cronbach alpha = 0.682) and 4. Help-seeking coping (Cronbach alpha = 0.820).

Results: The results show that the most pronounced domain is Problem-focused coping (median 3.5), while the least pronounced domain is Help-seeking coping (median 2.33). There were no significant differences between genders in coping methods. Students in lower grades tend to use fantasy/distraction more frequently as coping strategies, whereas the use of help-seeking strategies increases with grade level. Fifth-grade students use emotion-focused coping the least. In the results related to academic success, it was observed that students with excellent results use problem-focused coping more often.

Conclusions: Students use different strategies to cope with test anxiety, which depends on their age. Further research is needed to support students in developing effective coping strategies for test anxiety.

Keywords: TEST ANXIETY; COPING SKILLS; STUDENTS