



UNIVERZITET CRNE GORE

FILOZOFSKI FAKULTET



ODSJEK ZA PSIHOLOGIJU

SAVA CICMIL

**PERCEPCIJA ISPITNE ANKSIOZNOSTI KOD UČENIKA IZ
UGLA NASTAVNIKA I SREDNJOŠKOLSKIH PROFESORA**

MASTER RAD

Nikšić, 2023. Godina

PODACI I INFORMACIJE O STUDENTU

Ime i prezime studenta: Sava Cicmil

Datum i mjesto rođenja: 25.12.1998. Nikšić

Osnovne studije: Studije opšte psihologije na filozofskom fakultetu u Nikšiću, Univerziteta Crne Gore

Godina završetka: 2021.

INFORMACIJE O MASTER RADU

Naziv Master studija: Master studije psihologije

Naslov rada: "Percepcija ispitne anksioznosti kod učenika iz ugla nastavnika i srednjoškolskih profesora"

Fakultet: Filozofski Fakultet u Nikšiću, Univerzitet Crne Gore

UDK, OCJENA I ODBRANA MASTER RADA

Datum prijave master rada:

Datum sjednice Vijeće na kojoj je odobren rad:

Komisija za ocjenu/obranu rada:

1. Prof. Milica Drobac Pavićević, mentor

2. dr Veselinka Milović

3. doc. dr Bojana Miletić

Lektor:

Datum odbrane:

Datum promocije:

IZJAVA O AUTORSTVU

Kandidat: **Sava Cicmil**

Na osnovu člana 22 Zakona o akademskom integritetu, ja, dolje potpisani

IZJAVLJUJEM

pod punom krivičnom i materijalnom odgovornošću da je master rad pod nazivom „Percepcija ispitne anksioznosti kod učenika iz ugla nastavnika i srednjoškolskih profesora“ rezultat sopstvenog istraživačkog rada, da nijesam kršio autorska prava i koristio intelektualnu svojinu drugih lica i da je navedeni rad moje originalno djelo.

Nikšić, datum _____

Potpis studenta _____

Zahvalnice

Ovaj rad posvećujem prvenstveno svome ocu Blagoju, koji se uvijek trudio, i i dalje se trudi da svoju djecu izvede na pravi, ljudski i čestiti put.

Zahvalan sam svim bližnjima, prijateljima i profesorima koji su pružali svoju podršku tokom mog dosadašnjeg akademskog i životnog puta. Njihovi savjeti i podsticaji su uvijek predstavljali veliku motivišuću silu za mene i često ih se sjetim u mnogobrojnim situacijama.

Na kraju, kako i dolikuje, zahvaljujem Bogu na svemu, vječna neka Mu je slava.

S. Cicmil, 2023. Nikšić

Mentor: Prof. dr Milica Drobac Pavićević

Univerzitet Crne Gore, Filozofski fakultet u Nikšiću

Odsjek za psihologiju

PERCEPCIJA ISPITNE ANKSIOZNOSTI KOD UČENIKA IZ UGLA NASTAVNIKA I SREDNJOŠKOLSKIH PROFESORA

Sažetak

Ovim istraživanjem se teži da se dođe do saznanja kako nastavnici osnovnih i profesori srednjih škola opažaju ispitnu anksioznost kod svojih učenika koje je imaju. Interesuje nas po kakvim simptomima predavači¹ primjećuju ispitnu anksioznost, zatim, njihovo mišljenje o faktorima nastanka ispitne anksioznosti. Dalje, naše polje interesovanja je šta predavači rade kada primijete da neki učenik ima ispitnu anksioznost, sa ciljem ublažavanja njenih simptoma, ali i kojim ponašanjima sami predavači doprinose pojačavanju simptoma ispitne anksioznosti. Konačno, cilj nam je da istražimo koje su preporuke predavača, kada je riječ o smanjenju simptoma, ili prevenciji ispitne anksioznosti. Ovo istraživanje je obuhvatilo 20 predavača, od kojih 10 predaje u osnovnoj školi, a 10 predaje u srednjoj školi. Svi ispitanici rade u školama u Nikšiću, Crnoj Gori. Ovo je kvalitativno istraživanje i za dobijanje podataka je korišćen polustrukturisani intervju. Analiza podataka vršila se putem tematske analize, i rezultati ukazuju na to da predavači primjećuju ispitnu anksioznost kod đaka po psihofiziološkim simptomima, kao što su grč, tremor, crvenilo lica, strah itd. Što se tiče faktora nastanka ispitne anksioznosti, ispitanici smatraju da su to priroda učenika, crte ličnosti učenika kao što je perfekcionizam, ambicije roditelja koji ih preusmjeravaju na svoju djecu, ambicije učenika, predrasude o predavačima, strah od profesora, uticaj korona virusa, strah od predmeta itd. Predavači koriste razne tehnike da bi umanjili ispitnu anksioznost kod svojih učenika, kao što su ohrabrivanje, pomoć i humor, ali su često skloni da kritikuju učenike kada pokažu neznanje, i to može negativno uticati na učenike, u smislu ispitne anksioznosti. Da bi se simptomi ispitne anksioznosti smanjili, ili da bi se ovaj fenomen prevenirao, predavači smatraju da učenici trebaju da se konsultuju sa stručnim licima (psiholozima, pedagogima), da razgovaraju

sa svojim roditeljima, predavačima i vršnjacima. Takođe, smatraju da treba uvesti određene promjene u obrazovni sistem Crne Gore, kao što su ukidanje ocjena na nekim tromjesječijima i smanjenje količine gradiva. Ovo istraživanje pokazuje da predavači u Nikšiću, Crna Gora, dobro poznaju i prepoznaju ispitnu anksioznost kao fenomen i trude se da je ublaže kada je primijete kod svojih đaka, ali su i sami skloni da nekim svojim ponašanjima negativno utiču na svoje učenike kada je u pitanju ispitna anksioznost, i da je moguće da su zbog toga davali neke socijalno poželjne odgovore na intervjuima. Ovakvi podaci omogućavaju sprovođenje daljih istraživanja koja bi ispitivala, na primjer, osviješćenost predavača o sopstvenim načinima ponašanja koja negativno utiču na njihove učenike. Takođe, mogla bi se ispitati percepcija učenika o postojanju i efikasnosti intervencija koje predavači koriste da bi im pomogli sa njihovom ispitnom anksioznošću.

Ključne riječi: ispit, anksioznost, faktori, predavači, percepcija

¹U ovom radu ćemo često koristiti termin “predavači” umjesto “nastavnici osnovnih i profesori srednjih škola”.

Mentor: Milica Drobac Pavićević, PhD

University of Montenegro, Faculty of Philosophy in Niksic

Department of Psychology

PERCEPTION OF STUDENTS' EXAM ANXIETY FROM THE POINT OF VIEW OF ELEMENTARY AND HIGH SCHOOL TEACHERS

Summary

This research aims to find out how elementary and high school teachers perceive exam anxiety in their students who have it. We are interested in what symptoms lecturers¹ notice exam anxiety by, then, their opinion on the factors that cause exam anxiety. Furthermore, our field of interest is what the lecturers do when they notice that a student has exam anxiety, with the aim of alleviating its symptoms, but also, what behaviors of the lecturers themselves contribute to intensifying the symptoms of exam anxiety. Finally, our goal is to investigate what are the lecturers' recommendations when it comes to reducing symptoms, or preventing exam anxiety. This research included 20 lecturers, 10 of whom teach in elementary school, and 10 teach in high school. All respondents work in schools in Niksic, Montenegro. This is a qualitative research and semi-structured interview was used to obtain data. The data analysis was done through thematic analysis, and the results indicate that lecturers notice exam anxiety by psychophysiological symptoms, such as stiffness, tremor, facial redness etc. Regarding the causal factors of exam anxiety, the respondents believe that those are student's nature, student's personality traits such as perfectionism, the ambitions of parents who redirect them to their children, student's ambition, prejudices about lecturers, fear of teachers, the impact of corona virus, fear of subjects, etc. Lecturers use various techniques to reduce exam anxiety in their students, such as encouragement, help and humor, but they often tend to criticize students when they show nescience, and that can negatively affect the students, in the sense of exam anxiety. In order to reduce the symptoms of exam anxiety, or to prevent this phenomenon, lecturers believe that students should consult with professionals (psychologists, pedagogues), talk to their parents, lecturers and peers. Also, they

believe that certain changes should be introduced in the educational system of Montenegro, such as cancelling the grades on some of the trimesters and reduction of the amount of study material. This research shows that lecturers in Niksic, Montenegro, know well and recognize exam anxiety as a phenomenon and try to alleviate it when they notice it in their students, but they themselves tend to negatively influence their students with some of their behaviors, when it comes to exam anxiety, and that it is possible that because of this, they gave some socially desirable answers on interviews. Such data enable further research to be carried out, which would examine, for example, lecturers' awareness of their own ways of behavior that negatively affect their students. Also, students' perception of the existence and effectiveness of interventions used by lecturers to help them with their exam anxiety could be examined.

Keywords: exam, anxiety, factors, lecturers, perception,

¹In this paper, we will often use the term „lecturers“ instead of „elementary and high school teachers“.

Sadržaj

Uvod

1. Teorijski dio	11
1.1. Definisanje i objašnjavanje pojma „anksioznost“	12
1.1.2. Detaljno o anksioznosti	15
1.2. Anksioznost među adolescentima	22
1.2.1. Ispitna anksioznost	25
1.2.2. Ispitna anksioznost i mentalno zdravlje	28
1.2.3. Ispitna anksioznost i školski uspjeh	30
1.3. Implicitne teorije kod nastavnika	31
1.3.1. Uloga škole u ispoljavanju ispitne anksioznosti	31
1.3.2. Uloga porodice u ispoljavanju ispitne anksioznosti	34
1.3.3. Prevazilaženje ispitne anksioznosti	37
1.4. Problem i predmet istraživanja	39
1.4.1. Cilj i zadaci istraživanja	39
2. Metod	40
2.1. Istraživačka pitanja u radu	40
2.2. Instrument	42
2.3. Uzorak	43
2.4. Način prikupljanja podataka	43
2.5. Postupak analize sadržaja	44
3. Rezultati	45
4. Diskusija	59

5. Zaključak	65
Literatura(reference)	68
Prilog	73

Uvod

1. Teorijski dio

Svjedoci smo da se termin „anksioznost“ danas može čuti često, i iz različitih izvora. Na primjer, u medijima, ali i u svakodnevnom govoru čujemo da ljudi, koji nisu edukovani iz oblasti psihologije, odnosno mentalnog zdravlja uopšte, koriste ovaj termin kojim pokrivaju prilično širok spektar psiholoških „događanja“, ali je to previše uopšteno i neprecizno, uz povremeno i pogrešno izgovaranje ili pisanje ovog termina, nazivajući ga, između ostalog, „aneksioznost“, „ankcioznost“ i tome slično. Uzevši sve to u obzir, smatramo da većina ljudi, koji nisu iz struke koja se bavi mentalnim zdravljem i psihološkim procesima, ima polovično, odnosno nedovoljno znanje o tome šta ovaj termin zapravo predstavlja.

Tema koje bi se u ovom dijelu valjalo, bar na kratko dotaći, jeste modernizacija opšte populacije na našim prostorima, kada su u pitanju psihološki termini. Kada kažemo modernizacija, mislimo na to da gore pomenuti ljudi (nestručni) sebi pripisuju ili uspostavljaju razne, da kažemo dijagnoze ili pak psihološke smetnje, upravo zbog toga što se, kao što smo prethodno i pomenuli, o tome informišu uglavnom iz medija, sa raznih internet sajtova. Zato smo i svjedoci da ljudi, u našim privatnim i prijateljskim razgovorima, često govore „Ja imam anksioznost“ samo ako su zabrinuti, „Ja imam depresiju“ ako imaju trenutni pad raspoloženja, „Ja imam opsesivno kompulzivni poremećaj“ samo ako žele da im radni sto bude uredan! To se može posmatrati na dva načina, u zavisnosti od ličnosti pojedinca. Kroz našu subjektivnu procjenu u takvim situacijama, iako se kao psiholozi moramo truditi da budemo objektivni pri takvim zaključivanjima, obraćamo pažnju na način saopštavanja o prethodno pomenutim tegobama. Ako primijetimo da ih ljudi govore na način da bi bili „moderni“, ili se malo našalili, uglavnom pretpostavljamo da osoba nema visoko izražene simptome i samim tim patnju uzrokovanu njima. Međutim, za neke ljude ta nedovoljna informisanost može biti i opasna, jer se oni zaista uplaše, pogotovo kada traže svoje „simptome“ na internetu, pa zbog toga mogu sebi stvoriti dodatne probleme, i time „prizvati“ simptome značajne anksioznosti i straha.

Na primjer, kada na internetu tražimo moguće uzroke obične glavobolje, pa možemo naći različite interpretacije etiologije i načine liječenja, tako je i sa pretraživanjem psiholoških simptoma ili smetnji, sa razlikom u tome da fiziološke tegobe ne možemo tako lako sami sebi nametnuti, bar u stepenu da one budu opasne, a psihološke „pseudo-tegobe“ možemo. Razuvjeravanje i efekat umirivanja kod fizioloških tegoba „nadomišljenih“ na takav način, ljudi će naći uglavnom na kratkom lječarskom pregledu, gdje će im ljekar potvrditi da je sa njima sve u redu, ali psihološke smetnje su mnogo delikatnije, pa samim tim proces razuvjeravanja zahtjeva dobre vještine psihologa, psihijatra, psihoterapeuta sa kojim se radi, kao i povjerenje od strane klijenta. Naravno, ne govorimo da osobe nemaju smetnje niti realan strah, već stavljamo akcenat na dostupnost raznih informacija, iz kojih može proisteći bespotrebne tegobe, najčešće povezane sa strahom. Zbog svega prethodno navedenog, u narednom dijelu ćemo pokušati da objasnimo šta anksioznost zapravo jeste.

1.1. Definisanje i objašnjavanje pojma „anksioznost“

Šta je zapravo anksioznost? Smatramo da objašnjenje koje ćemo dati ne bi bilo potpuno kada ne bismo prvo definisali pojam straha. Logika i zdrav razum nam nalažu da tvrdimo da ne postoji osoba koja nekada u životu nije osjetila strah, bez obzira na njegov intenzitet. Dakle strah je objektivna i realna pojava, i univerzalno ljudsko iskustvo. Kako objašnjava Milivojević (2014:490): „Strahovi su grupa osećanja za koje je karakteristično da ih subjekt oseća kada procenjuje da je ugrožena neka njegova vrednost, a da on ne bi mogao da se adekvatno suprotstavi objektu ili situaciji koja ga ugrožava.“ Dalje piše Milivojević (2014:491): „Strah je reakcija kratkog kruga, što znači da se javlja ovde i sada kada je osoba suočena s opasnim objektom ili situacijom. Procena da postoji opasnost nije sama po sebi dovoljna za osećanje straha, potrebno je da subjekt proceni da je sila koja ga ugrožava moćnija od njega“. Još piše Milivojević (2014:501): „Pošto je subjektova procena uvek subjektivna, on se može uplašiti i u situacijama u kojima nema objektivnog razloga za strah. Takav strah, čija logika nije razumljiva ni samom subjektu, kao ni ljudima koji ga okružuju, nazivamo *iracionalan strah*“.

Iz navedenog dijela koji smo citirali da se zaključiti da opravdanost emocije straha nije stvar subjektivnog suda individue koja ga osjeća, već je poreban i sud ljudi iz okruženja. Dakle,

kako drugi posmatraju određenu pojavu, objekat ili situaciju u odnosu na osobu koja se plaši prehtodno pomenutih. Zato često čujemo, ukoliko okolina ne percipira događaj kao ugrožavajući ili nesavladiv, od roditelja, učitelja, prijatelja, i tako dalje, onu čuvenu rečenicu „Nemaš čega da se plašiš“ ili na primjer „Nema razloga da se plašiš toga i toga“. Međutim, nekada strah i dalje opstaje i potvrda od okoline ne positiže efekat umirivanja, odnosno eliminacije straha, iako je po definiciji iracionalan. Dakle, u tim situacijama kada strah opstaje dolazi do sukoba dvije ili više procjena. Ko je u pravu? Ovo pitanje nije ni malo naivno. Ne možemo reći da je osoba „u krivu“ zato što osjeća strah, iako je on iracionalan, već se kao pasivni posmatrači možemo usaglasiti sa drugim ljudima da realna opasnost ne postoji, ili bar ne u toj mjeri da je nesavladiva, a ta savladivost nam je upravo potvrda da nema potrebe za strahom. Subjekt koji ga osjeća, međutim, smatra da ima potrebe za strahom, jer određenu situaciju doživljava, kao što smo objasnili, kao nesavladivu. Dalje, prema definiciji Milivojevića koju smo citirali, emocija straha kratko traje.

Što se tiče podjele između straha i anksioznosti, smatra se da, iako anksioznost nije isto što i strah, ta dva pojma se često koriste naizmjenično. Anksioznost se smatra reakcijom koja je orijentisana na budućnost, dugotrajna je i široko fokusirana na difuznu prijetnju. Sa druge strane, strah je reakcija koja je odgovarajuća, sadašnjošću orijentisana i kratkotrajna, i fokusirana je na jasno prepoznatljivu, specifičnu prijetnju (APA, 2018).

Jedno od mnogobrojnih objašnjenja anksioznosti, iako su sva slična, govori da je anksioznost nedefinisani strah ili strepnja. Takođe se, dok se za razliku od straha, koji se uglavnom odnosi na očiglednu prijetnju, anksioznost odnosi na anticipaciju prijetnje, to jeste, osjećaj da će se nešto loše desiti, i zbog toga se naziva slobodno lebdećim strahom. Sa druge strane, kada je anksioznost iracionalna, ili kad prelazi u ekstrem, patologiju, tada je riječ o anksioznom poremećaju, gdje ne postoji racionalan izvor straha, a ako postoji, onda je anksiozna reakcija jako intenzivna i učestalija u odnosu na ono što bi se smatralo uobičajenim (Petrović, 2020).

Da bi razjasnili očiglednu konfuziju koja proizilazi iz ovih definicija, jer se nameće pitanje da li iracionalan strah znači anksioznost, ukazaćemo na dio definicije anksioznosti koji govori da je to zapravo očekivanje da će se nešto loše dogoditi. To nije dovoljno, jer svakako, i kada osjećamo strah, očekujemo da će se nešto loše dogoditi, međutim ključna stvar koja mnogima promiče u ovoj diferencijaciji jeste upravo jasnoća. Ono što se provlači kroz navedene definicije a što smatramo da trebamo pojasniti je da, kada osjećamo strah, znamo tačno i čega se plašimo, a

kada je anksioznost u pitanju, ta nelagoda je neodređena, nedovoljno jasna, nekonkretna. Dobru i preciznu diferencijaciju straha i anksioznosti, a prilično detaljno u simptomatologiji i u teorijskom okviru je dao Milić (2017:225): „Za razliku od straha, koji je „normalno“ osećanje, anksioznost se u psihijatriji tretira kao nešto što „nije normalno“. „Normalnost“ ovde stavljam pod znake navoda da bih naglasio da mi i dalje nemamo konačan odgovor na pitanje šta je normalno, već se oslanjamo na više principa- prosek, ideal, zdravlje, test realnosti i sl., iz kojih onda dogovorno razumevamo šta bi to trebalo biti. Dalje piše Milić (2017:225): „Anksiozna osoba to stanje globalno opisuje kao strah od „svega i svačega“, kao predosećaj „nečeg strašnog“, kao osećanje da je „na ivici ponora“. Taj opšti doživljaj se u detaljima očituje kao razdražljivost, nesigurnost, sumnjičavost, teškoće sa spavanjem, koncentracijom i sl. Uz sve to se javljaju i mnogobrojne telesne manifestacije- drhtanje, bolovi u mišićima, glavobolje, stezanje u grudima, preznojavanje, ubrzan rad srca, hladni i vlažni dlanovi, učestalo mokrenje, mučnina, proliv, suva usta itd. Nekad osoba svu tu strepnju i tegobe njome izazvane pokušava objasniti određenim razlozima, no oni često ni za nju samu ne ispadnu uverljivi, ili pak nisu nikome sa zdravom pameti dovoljno opravdanje za toliki strah“. Upravo na osnovu prethodnog objašnjenja možemo sumirati definicije straha i anksioznosti koje smo naveli i napraviti diferencijaciju ta dva pojma. Na osnovu završetka Milićeve definicije se može pretpostaviti da je anksioznost strah neopravdano velikog intenziteta.

Čitaoc se može zapitati „Ako prilikom straha znamo tačno čega se plašimo, a kod anksioznosti je sve to nejasno, zar nije logičnije da se u nazivu ovog rada umjesto termina anksioznost koristi strah, jer je ispit konkretna situacija, a samim tim i strah od istog“? Da, djelovalo bi da je logički tako, međutim, ako promislimo dublje, da li je osobu zapravo strah ispita kao takvog? Strah od ispita, odnosno provjere znanja nosi veliku dozu neodređenosti i nejasnoće. Taj takozvani „strah od ispita“ se sigurno produbljuje na strah od posljedica tog ispita, po principu očekivanja. Da li je to očekivanje razočarenja u sebe, da li razočarenje roditelja, da li razočarenje profesora ili nastavnika, da li je očekivanje da će pred razredom ili pred kolegama „ispasti glup“, da li će, ukoliko podbaci na ispitu to dovesti do nekih velikih negativnih posljedica po budućnost i karijeru? Razlozi mogu biti razni, ali iz navedenog vidimo da je osoba (a većina nas je u nekom trenutku bila baš ta osoba) u stanju da nadomišlja i preuveličava, a naglašava negativne aspekte mogućeg budućeg događaja, što je stavlja u stanje strepnje i nelagode. Tu se možemo složiti da postoji mnogo nejasnoće i da je sami fenomen dugotrajniji. Zato koristimo termin anksioznost.

1.1.2. Detaljno o anksioznosti

Da bismo napravili valjan pregled o anksioznosti uopšte, prvo bismo trebali da raščlanimo taj fenomen na proste činioce i da njih objasnimo. Prvo ćemo u ovom dijelu reći nešto o emocijama, a onda ćemo se baviti redoslijedom emocija – raspoloženje - poremećaj, a naravno, nećemo zaobići etiologiju anksioznosti. Kako piše Milić (2017:183): „Emocija se kao pojam definiše na različite načine:

1. *Subjektivna posledica osećaja, koja se može voljno evocirati, tj. proizići iz predstava i misli(pri čemu je osećaj subjektivni doživljaj subjektivne stvarnosti – toplo-hladno, čvrsto-meko i sl.) ;*
2. *Specifičan, subjektivan odnos prema svakom sadržaju saznanja;*
3. *Uzbuđeno stanje organizma koje se manifestuje: a) specifičnim emocionalnim doživljajem(strah, bes, tuga, itd), b) emocionalnim ponašanjem (osoba beži, psuje, napada, plače, itd), c) kognitivnom komponentom (spoznaja emocije i misli koje je prate), i d) fiziološkim promenama (ubrzani puls, nedostatak vazduha, preznojavaње itd.) ;*
4. *Uzbuđenost izazvana situacijom koja je osobi važna;*
5. *Telesne promene koje slede nakon opažanja zanimljive činjenice“*

U prethodno navedenom objašnjenju emocija, stekli smo uvid u emociju kao derivat osećaja, bio on u svijetu ili u mašti, u ponašanja motivisana emocijama, kao i fiziološke reakcije na određene emocije. Međutim, tu nemamo precizno definisan intenzitet i trajnost takvog fenomena. To nas je sve navelo da istražujemo dalje, pa smo detaljniji opis našli kod Milivojevića (2014:17): „Za nas je emocija uvek *reakcija* bića na neko zbivanje. Kako biće može reagovati na događaje u svetu na različite načine, pojam *emocija* za nas uvek ima značenje jedne kvalitativno osobene reakcije bića na životnu situaciju. Zbog toga je daleko bolje i preciznije koristiti umesto pojma emocija, pojam *emocionalna reakcija*. Posebnost emocionalne reakcije po kojoj se ona razlikuje od drugih načina na koje subjekt reaguje na događaje u svetu jeste u tome što ona ima u sebi jedan osoben doživljajni kvalitet. Subjekt koji emocionalno reaguje na određeno zbivanje ne samo da uspostavlja neposredan odnos prema tom zbivanju, nego, istovremeno, uspostavlja odnos prema svojoj reakciji na to zbivanje. U emocionalnoj reakciji se sliva percepcija određenog

dogadaja s percepcijom sopstvene reakcije na taj događaj. Zbog toga se taj događaj ne samo opaža, nego se i *oseća*. Upravo taj kvalitet *osećanja* ono što čini da se emocionalne reakcije razlikuju od drukčijih reakcija bića“.

Prema jednom od objašnjenja raspoloženja, to je dispozicija da se emocionalno reaguje na određeni način koji može imati različito trajanje, pa se nekada radi o reakcijama koje traju satima, danima ili nedjeljama. To reagovanje može biti na niskom nivou sa odsustvom uvida u to šta je podstaklo takvo stanje. Takođe, razlika između raspoloženja i emocija se ogleda u nedostatku objekta, gdje se navodi primjer da emocija ljutnje može biti izazvana uvredom, ali ljutito raspoloženje može nastati i onda kada osoba ne zna zbog čega je tačno ljuta, ili šta je tu ljutnju izazvalo. Takođe, smatra se da su smetnje u raspoloženju tipični za poremećaje raspoloženja (APA, 2018).

Ovo nas navodi na dublje promišljanje o povezanosti između raspoloženja i anksioznosti, i nameće se pitanje da li je anksioznost, pošto je stanje, između ostalog, i emotivnog karaktera, a trajno, zapravo poremećaj raspoloženja.

Postoji mišljenje da su poremećaji raspoloženja psihološka stanja koja primarno utiču na emocionalno stanje osobe, što može voditi do nekonzistentnosti osjećanja i reakcija na situacije. Smatra se da je glavna karakteristika poremećaja raspoloženja trajni osjećaj tuge ili osjećaj praznine, dok je, sa druge strane, glavna odlika anksioznih poremećaja, perzistirajući osjećaj brige, osjećanje stresa ili straha, ponekad do te mjere da osoba ne može ni na šta drugo da se skoncentriše, osim na tu brigu. Dalje, smatra se da se jedna od glavnih razlika između anksioznosti i poremećaja raspoloženja ogleda u stresorima okoline, gdje su, na primjer, opasne situacije ili događaji čest uzrok generalizovanog anksioznog poremećaja. Konačno, smatra se da anksioznost nije poremećaj raspoloženja, i da, dok simptomi anksioznosti mogu negativno uticati na raspoloženje i emocionalno stanje osobe, anksioznost i anksiozni poremećaji nisu direktno povezani sa raspoloženjem (Sheddan, 2022).

Etiologija anksioznosti

Pošto smo razgraničili pojmove emocije, raspoloženja, anksioznog stanja i poremećaja raspoloženja, i kazali kako anksioznost nije poremećaj raspoloženja, već može biti poremećaj,

odnosno neki od poremećaja iz grupe istoimenog pojma, važno je da sve to razradimo detaljnije, iako smo nešto ukratko kazali citirajući Petrovićevu definiciju anksioznosti.

Smatra se da je povremena anksioznost normalni i sastavni dio života, jer mnogi ljudi brinu, na primjer, o zdravlju, novcu ili porodičnim problemima, dok anksiozni poremećaji podrazumijevaju više od privremene brige, odnosno straha. Dalje, kod ljudi sa anksioznim poremećajem, anksioznost ne odlazi, trajna je, i može postati gora tokom vremena. Takođe, simptomi mogu uticati na svakodnevne aktivnosti kao što su obavljanje poslova, učenje i međuljudski odnosi (NIH, 2023).

Kako dalje objašnjava Latas (2022:21): „Anksioznost je kao simptom prisutna kod skoro svih psihijatrijskih poremećaja, ali je najdominantnija u okviru grupe anksioznih poremećaja. Oni predstavljaju jednu od najčešćih grupa poremećaja savremene psihijatrijske prakse.

U Međunarodnoj klasifikaciji bolesti (MKB 10) anksiozni poremećaji se nalaze u okviru šire grupe neurotskih, sa stresom povezanih i somatoformnih poremećaja (F40 - F48).“

Naveli smo do sada brojne definicije anksioznosti, kao i anksioznih poremećaja, međutim, nameću se pitanja odakle sama anksioznost, odnosno anksiozni poremećaji vuku porijeklo i koji su to sve faktori koji mogu doprinijeti pojavi anksioznosti.

Genetski faktor

Opšte je poznato da je veliki broj fizioloških bolesti nasljedan, odnosno da se genetski može imati predispozicija za nastanak tih bolesti. Postavlja se pitanje koja je uloga herediteta kada govorimo o mentalnim poremećajima. Kada su anksioznost i anksiozni poremećaji u pitanju, objašnjavaju Meier i Deckert (2019:16): „Zbog činjenice da anksiozni poremećaji imaju tendenciju da se nakupljaju u porodicama, sugerisano je na uključenost gena u etiologiju anksioznih poremećaja mnogo prije ere moderne genomike. Rizik da srodnicima prvog koljena pacijenata razviju anksiozni poremećaj je otprilike četiri do šest puta veći u poređenju sa srodnicima zdravih kontrolnih subjekata“. Slično pišu i Gordon i Hen (2004:193): „Studije bliznakinje su pokazale da je značajan dio sklonosti za razvoj bilo kog anksioznog poremećaja posljedica genetskih faktora“.

Za generalizovani anksiozni poremećaj i veliki depresivni poremećaj pišu Gottschalk i Domschke (2017:166): „Generalizovani anksiozni poremećaj je nasljedno stanje sa umjerenim genetskim rizikom (nasljednost od približno 30%). U okviru spektra anksioznosti, ona je usko povezana sa separacionom anksioznošću u djetinjstvu, socijalnom fobijom i panikom, dok tokom kasnijih razvojnih faza, zajednično genetsko porijeklo sa drugim internalizirajućim poremećajima, posebno velikim depresivnim poremećajem, postaje očigledno“. Istraživanje koje potvrđuje uticaj genetike na anksioznost u periodu djetinjstva sprovedli su Gregory i Eley (2007). koji objašnjavaju da postoji veliki broj jasnih dokaza da geni utiču na razlike među pojedincima, u nivoima anksioznosti, u dječijoj populaciji.

Sredinski faktori

Koliko i genetski faktori imaju svoju ulogu za nastanak problema sa anksioznošću, odnosno anksioznim poremećajima, toliko su važni, ako ne i važniji, sredinski faktori, od kojih ćemo neke objasniti u narednim poglavljima. Nije dovoljno imati samu predispoziciju za nastanak ovih poremećaja, već nešto treba i da ih pokrene, odnosno, stresor treba biti dovoljno jakog intenziteta da bi imao mogućnost da se latentni oblik anksioznog poremećaja manifestuje u pojavni oblik sa simptomima koje on podrazumijeva. Tu takođe postoji razlika od individue do individue, kada je u pitanju intenzitet „okidača“ za anksiozne poremećaje. Hoćemo reći da određeni stresor koji bi se nalazio u granicama tolerancije jedne osobe sa predispozicijom za razvoj anksioznog poremećaja, kod druge osobe taj isti stresor može prevazilaziti gornji prag tolerancije, i može zapravo postati taj okidač. U narednom dijelu ćemo kroz poglavlja Stil roditeljstva, Afektivna vezanost i Stresni životni događaji nešto detaljnije reći o tim faktorima uslovljenim sredinom.

Stil roditeljstva

Sredinski faktori koji doprinose nastanku anksioznih poremećaja mogu biti razni, od kojih ćemo neke izdvojiti u narednom dijelu. Još jedna od poznatih „izreka“ u našem narodu je „Sve potiče od kuće“. Kada je anksioznost, odnosno, kada su anksiozni poremećaji u pitanju, ovom izrekom se pokrivaju i genetski i veliki broj sredinskih faktora, ali mi smatramo da ih treba

detaljnije razraditi. Kako pišu Brook i Schmidt (2008:128): „Istraživačka zajednica je uspješno povezala roditeljstvo kao jedan mali, ali sastavni dio mehanizma u razvoju SAP i drugih anksioznih poremećaja. Posebno, roditeljski atributi kao što je prekomjerna kontrola koja rezultuje manjom autonomijom djeteta, i u manjoj mjeri nedostatak topline ili odbacivanje koji rezultuju nesigurnim stilom afektivne vezanosti, su identifikovane osobine. Istraživači takođe počinju da shvataju da roditeljstvo nije isključivi domen majki i sada uključuju očeve ili partnere u svoja istraživanja. Pored toga, literatura se brzo širi kako bi se priznalo da faktori roditeljstva sami po sebi ne mogu da objasne ovaj poremećaj i druge. Istraživačka zajednica počinje da shvata da je kompleksan i raznolik put koji uključuje mnoge sredinske faktore, uključujući roditeljske osobine, vjerovatno osnovni uzrok zašto neki ljudi razvijaju SAP“.

Afektivna vezanost

Pomenuli smo stilove afektivne vezanosti između roditelja i djeteta, za čije su formiranje najvećim dijelom, naravno, odgovorni roditelji. U prethodnom citatu smo naveli da ukoliko je taj stil nesiguran, on pogoduje za razvoj anksioznih poremećaja. Nešto detaljnije o cijelom ovom konceptu, i dimenzijama unutar stilova afektivne vezanosti, kao što su dimenzija anksioznosti i izbjegavanja, objasnili su u svom istraživanju Read i saradnici (2018). gdje su rekli da njihova studija potvrđuje stav da anksioznost povezana sa afektivnom vezanošću, kao i izbjegavanje imaju značajan uticaj na ispoljavanje simptoma socijalne anksioznosti. Takođe, govore da su osobe sa visokim nivoom anksioznosti sklone da doživljavaju simptome socijalne anksioznosti kroz upotrebu mehanizma odbrane koji se zove potiskivanje, i kroz deficite u sposobnosti ovih osoba da koriste tehnike kao što su preispitivanje, dok osobe koje odlikuje visok stepen izbjegavajuće afektivne vezanosti to ne čine. Prema tome, ovi autori smatraju da određene strategije hiperaktivacije kao što su emocionalna reaktivnost ili preosjetljivost i negativan model selfa, povezani sa anksioznošću u smislu afektivne vezanosti, mogu da produže upotrebu potiskivanja i deficite u korišćenju preispitivanja, što može rezultovati većom izraženošću simptoma socijalne anksioznosti.

Naveli smo istraživanja koja su ispitivala faktore nastanka raznih anksioznih poremećaja. Vidjeli smo da ukoliko jedan anksiozni poremećaj nastaje pod uticajem određenih faktora koji su

prilično generalni, uglavnom pod uticajem tih istih faktora nastaju i drugi anksiozni poremećaji. Pretpostavljamo da onda afektivna vezanost kao faktor nije izuzetak, te da ukoliko je ona faktor nastanka socijalnog anksioznog poremećaja, vjerovatno može u nekoj mjeri biti i faktor nastanka ispitne anksioznosti, ako je posmatramo kao poremećaj.

Stresni životni događaji

Većini ljudi u našem društvu danas su poznate neke osnove psihoanalitičke teorije, bar u onom dijelu gdje se govori da se „nešto desilo kad je bio mali (ili bila mala) i sada kao odrasla osoba ispašta zbog toga“. Dakle, povremeno nailazimo na mišljenje među laičkom populacijom, da se posljedice nekih događaja „vuku“ kasnije kroz život ispoljavajući se u raznim oblicima simptomatologije. Sve to nas navodi na mišljenje da su jedan od faktora rizika za nastanak anksioznosti i anksioznih poremećaja, upravo traume. Smatra se da je traumatski događaj incident koji može nanijeti određenu fizičku, emocionalnu, duhovnu i psihološku štetu (Cafasso, 2023). Ovim objašnjenjem potvrđujemo, kao što smo već pisali, da te traume ne moraju biti nekog katastrofalnog intenziteta da bi uticale jako na čovjeka, već je to različito za svakoga ponaosob. Nigdje u objašnjenju nije precizirana vrsta niti intenzitet traumatskog događaja, već je akcenat na subjektivnoj procjeni.

Kao što smo rekli, određena doza anksioznosti je normalna, ali ako preraste u neku vrstu konstante ili veoma česte i izrazito ometajuće pojave, onda se to može dijagnostikovati kao poremećaj. Kako ponovo pišu Brook i Schmidt (2008:133): „Postoje sredinski faktori rizika za SAP koji su identifikovani kao stresni životni događaji jer oni stvaraju povećan pritisak na dijete koje je u razvoju i potencijalno rezultuju negativnim ishodima. Neki od ovih događaja spadaju u okvir „tipičnog“ porodičnog funkcionisanja, kao što su razvod, smrt, bolest, prirodne katastrofe, promjena škole, i akademski neuspjeh. Drugi averzivni događaji su označeni kao dio „normalnih“ načina funkcionisanja ali zapravo nisu, kao što su maltretiranje, nasilje u porodici, seksualno i fizičko zlostavljanje. Brojne studije su se bavile ovim traumatičnim događajima i povezivale ih dosljedno sa razvojem anksioznih poremećaja i SAP posebno“.

Ličnost kao faktor

Kroz prethodna poglavlja, a pogotovo u onom o traumama, se provlači pojam subjektivne procjene stresogenog događaja, i potencijalom tog događaja da se odrazi negativno na psihološko stanje čovjeka. To ukazuje na postojanje pojma ličnosti kao činioca procjene tih događaja. Smatramo da je ista stvar i sa anksioznošću, te da uz genetske faktore i sredinske faktore, u etiologiji anksioznosti imamo i treću dimenziju, a to je ličnost čovjeka. Šta je ličnost? Postoje brojni pokušaji objašnjenja toga šta ličnost zapravo jeste, međutim, u određenom dijelu, pojam ličnosti ostaje misterija i nepoznanica, to jeste, ne može se u potpunosti razumjeti. Smatra se da je ličnost jedan specifičan, kompleksan, integrisan, trajan, i relativno stabilan sklop psiholoških osobina pojedinca, koji određuje njegovo tipično i dosljedno ponašanje. Takođe, ličnost je pojam koji obuhvata praktično sve psihološke karakteristike, i teži tome da objasni pojedinca u cjelini, jer je ličnost kombinacija bioloških nasljednih i stečenih osobina koje su u interakciji (Gvozdić, 2008).

Prema objašnjenju Gvozdićeve, vidimo da su u ličnosti sadržani i biološki (genetski) i stečeni (sredinski) faktori, koji su u određenoj interakciji, međutim, ta interakcija je zapravo ono na šta u ovom dijelu treba obratiti pažnju.

Kada su anksioznost i anksiozni poremećaji u pitanju, postoje brojna istraživanja koja su se bavila povezanošću ličnosti, odnosno crta ličnosti sa anksioznošću i kako anksioznim, tako i drugim poremećajima. Najčešće, kada se govori o crtama ličnosti, podrazumijeva se model „Velikih 5“, koje su Saradljivost, Savjesnost, Ekstraverzija, Neuroticizam i Otvorenost prema iskustvu“. (Grohol, 2022).

Istraživanje iz kojeg ćemo citirati rezultate u narednom dijelu bavilo se povezanošću crta ličnosti sa anksioznim, depresivnim i poremećajima zloupotrebe supstanci. Kako pišu Kotov i saradnici (2010:803): „Svi ispitivani poremećaji su definisani visokim neuroticizmom i niskom savjesnošću, većina je ispoljila nisku ekstraverziju“. Dakle, na osnovu ovoga vidimo da su zapravo crte ličnosti povezane sa poremećajima koji su prilično različiti, jer se manifestuju na prilično različite načine.

Kada je u pitanju prevladavanje, odnosno nošenje sa negativnim emocijama i stresom, smatramo da različiti ljudi imaju različite načine, odnosno metode za prevladavanje. Pošto su to povezali sa crtama ličnosti i anksioznošću, objašnjavaju Segerstrom i Smith (2019). da dimenzije ličnosti kao što su neuroticizam ili optimizam vrše trajan uticaj na to kako se osoba nosi sa stresom,

i da svaki uloženi trud za prevladavanje ima emocionalne posljedice. Tu su dali primjer da, recimo, efikasno prevladavanje može dovesti do olakšanja, dok neefikasno prevladavanje može dovesti do anksioznosti.

Ono što su ovi autori pomenuli, a veoma je važno, jesu efikasni i neefikasni načini prevladavanja stresa. To zapravo potvrđuje ono što smo pisali u prethodnom dijelu o subjektivnosti, a nadovezuje se individualnim razlikama u prevladavanju. Dakle, ne samo da se ljudi razlikuju po procjeni dovoljno jakog stresora, već se razlikuju i u nošenju sa istim, tako da, ličnost i njene određene crte imaju značajan uticaj na nastanak, ispoljavanje, ali i prevladavanje anksioznosti i poremećaja iz anksioznog spektra.

1.2. Anksioznost među adolescentima

Adolescencija period života, između djetinjstva i odraslog doba, koji se odnosi na uzrast od 10 do 19 godina starosti (SZO, 2023).

Svi koji smo bili u adolescentskom periodu smo svjesni da je to period koji podrazumijeva veliki broj različitih promjena, različitih intenziteta. Počevši od fizioloških, nastavljajući na psihološke promjene, u smislu sazrijevanja, ali i brojnih izazova u smislu adaptacije na nove životne okolnosti, taj period nekada za neke ljude nije ni malo lak. Pošto smo svjedoci da je današnje vrijeme donijelo određene razlike, između ostalog u tehnološkom smislu, u odnosu na ne tako davni period, da kažemo deceniju i po, do dvije, postavlja se pitanje kako adolescenti „uklapaju“ takve novitete u svoju svakodnevnicu i kako se to odražava na njih. Rezultate istraživanja, koje je ispitivalo kako upotreba društvenih medija utiče na adolescente, objašnjavaju autori istog Cleland Woods i Scott (2016:46): „Kao što se i očekivalo, veća ukupna upotreba društvenih medija, noćna-specifična upotreba društvenih medija i emocionalno ulaganje u društvene medije bilo je svako povezano sa lošijim kvalitetom sna i višim nivoima anksioznosti i depresije. Pored toga, otkrili smo da je ukupna upotreba, noćna-specifična upotreba i emotivno ulaganje bilo svako povezano sa nižim samopouzdanjem“. Dakle, iz navedenog istraživanja možemo zaključiti da adolescenti, uz mnogo olakšica koje današnja tehnologija nudi, ukoliko ne umiju da doziraju njenu upotrebu, ispaštaju na mentalnom i fiziološkom planu. Na sve ono što pojačava anksioznost i depresivnost, a sa druge strane obara samopouzdanje kod mladih ljudi, bi

trebalo obratiti posebnu pažnju, radi prevencije ozbiljnijih posljedica. U narednom dijelu citiraćemo rezultate istraživanja u kojem su povezivani anksiozni poremećaji i upotreba društvenih mreža i interneta.

Kako piše Runcan (2021:124): „Najproučavaniji oblici anksioznih poremećaja su socijalni anksiozni poremećaj i generalizovani anksiozni poremećaj; I socijalni anksiozni poremećaj i generalizovani anksiozni poremećaj često se povezuju sa upotrebom Interneta i korišćenjem sajta za društvene mreže“.

Pošto su ova dva poremećaja najbolje ispitana, za početak ćemo navesti rezultate istraživanja koje se bavilo socijalnom anksioznošću kod adolescenata, i kako pišu autori istog, Pilkioniene i saradnici (2021:737): „Ovo istraživanje je otkrilo neke važne povezanosti SA sa sociodemografskim karakteristikama kao što su pol, uzrast i porodična struktura ili rezultata nivoa obrazovanja pokazujući da su žene postigle veće skorove na SA od muškaraca... „Naučna literatura je objasnila povećanu vulnerabilnost za anksiozne poremećaje kod žena prema ulozi ženskih-reproduktivnih hormona, razlikama u moždanim strukturama odgovornih za kola povezana sa anksioznošću i panikom“.

Ono što je očigledno, a opet važno napomenuti je da svi anksiozni poremećaji, uključujući i gore navedene nisu „rezervisani“ samo za adolescente, a takođe, nije samo tehnološki napredak odgovoran za nastanak i ispoljavanja istih. Svim zdravstvenim radnicima iz oblasti mentalnog zdravlja dobro je poznato da se ovi poremećaji mogu pojaviti u praktično svakom uzrasnom dobu. Dalje objašnjavaju o ispoljavanju i prevalenci anksioznosti i anksioznih poremećaja kod adolescenata Garcia i O'Neil (2021). da je prosječna starost za nastanak anksioznih poremećaja 11 godina, pri čemu se 75% svih anksioznih poremećaja razvije do 21. godine. Dalje ovi autori govore da u Sjedinjenim Američkim Državama postoji skoro 42 miliona adolescenata, uzrasta između 10 i 19 godina, i shodno tome, oni čine 12.9% ukupne populacije. Takođe, kažu da se procjenjuje da 31.9% adolescenata ima neku vrstu anksioznog poremećaja, a čak 8.3% ima teško mentalno oštećenje koje je povezano sa anksioznošću. Dakle, skoro pa trećina populacije adolescenata u Americi trenutno pati od nekog anksioznog poremećaja.

Pošto smo već rekli da se anksioznost, odnosno anksiozni poremećaji mogu pojaviti u praktično svakom uzrasnom dobu, trebalo bi da detaljnije objasnimo to da se simptomatologija anksioznosti razlikuje između različitih starosnih grupa, odnosno kategorija.

Manifestacije anksioznosti razlikuju se u odnosu na uzrast. Naime, kada su djeca mlađa, njihova anksioznost se odnosi najviše na stvari kao što su čudovišta, mrak, ili briga za svoje roditelje, odnosno da će im se nešto loše dogoditi, dok je za tinejdžersko doba karakteristično da tinejdžeri brinu za sebe. To jeste, biće anksiozni oko uspjeha u školi, mišljenja drugih ljudi o njima. Sa druge strane, ne znači da ako dijete nije bilo anksiozno, u tinejdžerskom dobu to neće biti, dok se ispoljavanja anksioznosti mogu razlikovati između pojedinaca. Kod nekih je to povlačenje, a kod drugih razdražljivost i usmjeravanje agresije prema drugima, dok neki mogu početi da izmišljaju fiziološke simptome poput mučnine ili glavobolje, sa ciljem izbjegavanja odlaska u školu. (Miller, 2023).

Prethodni citat ima određene manjkavosti u prevodu, zato što u originalnom tekstu autorka koristi termin „dijete“ da opiše i tinejdžere i mlađu djecu. To je normalna pojava u engleskom jeziku, ali se nadamo da je poenta dobro prenijeta i shvaćena. Što se tiče važnosti prepoznavanja i liječenja anksioznosti, odnosno anksioznih poremećaja, pošto se anksioznost sama po sebi ne može i ne bi trebala izliječiti, jer ima i svoju adaptivnu funkciju kao i strah, pišu Bhatia i Goyal (2018:76): „Postoji evidencija da su anksiozni poremećaji u djetinjstvu početak „kaskade psihopatologije“, stoga, postoji potreba za rano prepoznavanje i tretman. Pored nepovoljnih dugoročnih psihopatoloških ishoda, to takođe uzrokuje oštećenje u funkcionisanju i takođe ometa opšte zdravlje, što rezultuje finansijskim, interpersonalnim, i obrazovnim teškoćama. Jasno je da razumijevanje puteva – kako se oni razvijaju, održavaju i povlače, zahtijeva razmatranje“.

Istraživanje koje se su objavili Parodi i saradnici (2021). se bavilo ispitivanjem prevalence anksioznosti među adolescentima kroz vrijeme, između 2012. i 2018. godine. Ispitivano je skoro 40 hiljada adolescenata, i rezultati koji su dobijeni ukazuju na rastući trend anksioznosti kod adolescenata, koja zahtijeva praćenje za čak 29%, i to najviše kod pripadnika manjinskih seksualnih grupa.“

Kada govorimo o genetskoj podložnosti djece za anksioznost i anksiozne poremećaje, povezane sa takvim i sličnim stanjima kod roditelja, pišu Beidel i Turner (1997:924): „Anksiozni poremećaji su česti među djecom anksioznih i depresivnih roditelja. Ipak, kada roditelj ima depresiju, djeca ispoljavaju veći raspon psihopatologije nego kada roditelj ima samo anksiozni poremećaj“.

Svi podaci koje smo naveli u ovom poglavlju ukazuju na to da treba obratiti posebnu pažnju na anksioznost i moguće manifestacije anksioznosti kod djece i adolescenata. Pošto je ovo doba tehnologije, naveli smo ugrubo i kako ona negativno može da utiče na psihičko stanje čovjeka, a sa druge strane, svjesni smo da se po tom pitanju ne može mnogo uraditi, odnosno kontrolisati. Pošto anksioznost, a ni anksiozni poremećaji nisu jednostavni, već kompleksni fenomeni, sve moguće faktore rizika treba uzeti u obzir i raditi na ublažavanju onih koji se ne mogu izbjeći, i izbjeći one za koje je to moguće. Jedini način da se sve to postigne je osvješćivanje, kako djece, tako i odraslih, o važnosti otvorenog razgovora, neprikrivanju problema, adekvatnim intervencijama i konačno pomoći svim ljudima koji imaju problem sa anksioznošću uopšte i/ili anksioznim poremećajima.

1.2.1. Ispitna anksioznost

Ispitne situacije po definiciji nisu prijatne. Smatramo da su svi koji su prošli bilo koji obrazovni proces, a koji je podrazumijevao provjere znanja, osjećali veću ili manju dozu nelagode prilikom istih. Te situacije same po sebi nose mnogo neizvjesnosti, očekivanja, nadanja, ali nekada nose i razmišljanje o negativnim ishodima, katastrofizaciju, nadomišljanje... U suštini, mogu da dovedu do anksioznosti. Ono što nam najprije padne na pamet kada razmatramo ispitnu anksioznost jeste strah od neuspjeha. Taj strah je u akademskim okvirima veoma rasprostranjen i vjerovatno se povećava usljed očekivanih posljedica koje su povezane sa nedostizanjem akademskih ciljeva. Razmišljanje o tim mogućim negativnim posljedicama definitivno mogu uticati na samopouzdanje učenika, ali i na njegovu izvedbu na samoj provjeri znanja, te on može podbaciti na istoj. Te negativne posljedice mogu da se projektuju i u dalju budućnost, kao što je nemogućnost upisa željenog fakulteta ili bavljenje željenim poslom. Ukoliko je taj strah od neuspjeha prisutan kod učenika u većim razmjerama, očekivano je da će oni razviti i anksioznost vezanu za ispitne situacije, međutim, đaci su primorani da se suoče sa ispitnim situacijama i strahom, odnosno anksioznošću vezanom za njih, pogotovo u osnovnoj školi, jer je pohađanje osnovne škole obavezno. Da bi se postigli željeni rezultati na ispitivanjima, potrebno je, prije svega, adekvatno se pripremiti za njih. Međutim, pošto su učenici izloženi velikom broju predmeta koji sa sobom nose prilično različite sadržaje, a sa druge strane, ispitivanja u školama se vrše u relativno kratkom vremenskom intervalu gdje će znanje biti provjereno iz svih predmeta, logično

je pretpostaviti da se neki učenici ne mogu adekvatno spremati za sve provjere znanja. Taj osjećaj nespremnosti, naravno, može uticati negativno na samopouzdanje učenika, a samim tim, učenik može osjećati i veći stepen nelagode u vezi sa provjerama znanja, što posljedično može dovesti do nastanka anksioznosti. Nedovoljna pripremljenost učenika za provjere znanja, sa druge strane, ne mora biti uzrokovana učeničkim neradom ili nedovoljnim trudom, već tu mogu postojati razne ometajuće varijable, kao što su buka, slabo osvijetljenje, hladnoća ili vrućina, ili neka životna briga koju učenik ima, mogu znatno remetiti koncentraciju i mogućnost učenika da uči onako kako bi želio. Međutim, nekada se na te stvari ne može uticati.

Čak i kada smo sigurni u svoje znanje, najvjerovatnije ćemo neposredno prije samog ispita, odnosno provjere znanja osjećati određenu dozu nelagodnosti, da li zato što smo sami napravili “otklon” od nekih pitanja koja nam se “ne sviđaju”, ili ih ne znamo dovoljno, pa se plašimo da će nas baš ona “zapasti” i da ćemo tu imati veći izazov da se snađemo u odnosu na pitanja koja preferiramo. Postoje i određeni učenici koji stavljaju pred sebe previsoke zahtjeve i mnogo očekuju od sebe. Ne kažemo da je to nepoželjno ili pogrešno, ali ukoliko postane u neku ruku ekstremno, pretpostavljamo da to dovodi do pojačanog pritiska od provjera znanja, a uzevši u obzir da su te provjere česte u našem obrazovnom sistemu, učenici mogu zapasti u stanje toliko česte brige i anksioznosti, da ono može, uslovno rečeno, postati i konstanta. To je veoma iscrpljujući i opterećujući način funkcionisanja, i smatramo da na duži rok može dovesti do negativnih, ne samo psiholoških, već i fizioloških posljedica. Važno je uz ovaj, pomenuti i koncept doživljaja samih sebe, koji može velikim dijelom da bude odgovoran za pristupanje samom načinu učenja i polaganju ispita, odnosno, izvedbi na provjerama znanja. Ukoliko učenik sebe doživljava kao osobu koja „mora“ da ispuni ciljeve koje je sebi odredio, pretpostavljamo da će imati i visok stepen intrinzične motivacije da u tome uspije, međutim, nadovezujući se na prethodno rečeno, može razviti i tehnike za ispunjavanje tih ciljeva koje na duži rok mogu naškoditi njegovom psihofizičkom zdravlju. Takozvani „burn-out“. Takvi učenici su uglavnom borbeni, i žele da budu što bolji, ali samim tim, prirodno je pretpostaviti da pred provjere znanja osjećaju i veći stepen ispitne anksioznosti, ukoliko je imaju. Ukoliko učenik doživi određene neuspjehe u akademskom smislu, i oni su primarni u procjeni budućih ishoda provjera znanja, tu je logično pretpostaviti da učenik sebe može posmatrati na negativan način, gdje će da očekuje nove neuspjehe. Uz sve to, nezaobilazna pojava u obrazovnom sistemu je upoređivanje. Čim postoje transparentni rezultati koji se razlikuju od učenika do učenika, nemoguće je eliminisati upoređivanje. Ono sa sobom može

da podrazumijeva da učenik koji je, tako reći, neuspješniji, ima određene mentalne predstave u kojima on sebe posmatra kao nedovoljno dobrog, ili kao da se obruka pred ostalima kada pokaže nedovoljno znanje i tako dalje. Ove predstave mogu biti neosnovane, a mogu biti i potkrijepljene realnim događajima, kao što su česta dječija podsmijavanja i davanje negativnih komentara, uzdižući sebe u društvu. Sve je ovo plodno tlo za razvoj ispitne anksioznosti.

Ono što je važno naglasiti je da iako donekle slični, pojmovi anksioznost i trema nisu isto. Trema može biti pozitivna i negativna, a kada se radi o ispitnoj situaciji, ta trema može biti korisna.

Govori se da je narodski prihvaćen izraz “pozitivna trema”, ona vrsta treme čiji intenzitet nas zapravo drži obazrivim, aktivnim i spremnim da reagujemo u određenim situacijama. Shodno tome, ova pozitivna trema je čak i poželjna jer nam omogućava da budemo spremni da reagujemo, i ova trema ne ometa naše aktivnosti, sve dok ne preraste u visok stepen treme koja remeti naše funkcionisanje, a to se odlikuje, na primjer, zastajkivanjem u govoru, mucanjem i mentalnim blokadama. Takođe se smatra da osobe koje imaju problem sa tremom visokog intenziteta postaju osjetljive na nju i plaše se da će se ona ponovo pojaviti, što paradoksalno, pojačava njen intenzitet Marjanović (2012).

Ovdje upravo vidimo razliku između treme i anksioznosti, gdje je “strah od budućih situacija” zapravo anksioznost, i to u ovom slučaju, anksioznost prema tremi.

Neki od fizioloških simptoma ispitne anksioznosti mogu biti znojenje, drhtavica, ubrzan srčani ritam, suva usta, nesvjestica, mučnina (Cherry, 2023).

Psihološki, kognitivni i emotivni problemi koji se mogu javiti kod osobe koja pati od ispitne anksioznosti mogu biti katastrofiziranje šta sve može da pođe po zlu na ispitu, kritikujući misli, otežano upamćivanje, obrađivanje informacija na površnijem nivou, manjak koncentracije, doživljaj sopstvene neadekvatnosti, razdražljivost, čak i panika (Janjić, 2022).

Alemu i Feyysa(2020). su ispitivali brojne aspekte ispitne anksioznosti kod učenika srednjih škola u Etiopiji i ovi autori navode da većina ispitanika iz njihovog uzorka prijavljuje visok stepen ispitne anksioznosti, koja može djelovati i kao motivišući faktor, a samo par slučajeva pati od ekstremnog oblika ispitne anksioznosti. Takođe, autori ovog istraživanja objašnjavaju da su ispitanici kao faktore nastanka ispitne anksioznosti prijavili slabu pripremljenost za test, nisko samopouzdanje, strah od neuspjeha i prethodna iskustva sa testovima. Ovo istraživanje je

Dalje, Segool i saradnici (2013). su u svom istraživanju poredili nivoe ispitne anksioznosti kod učenika osnovne škole, kada su u pitanju manje važna školska ispitivanja i više važna školska ispitivanja. Dobijeni podaci ukazuju na to da učenici imaju veće nivoe ispitne anksioznosti, koji se manifestuju kroz kognitivne i fiziološke simptome, kada su u pitanju više važna ispitivanja u odnosu na manje važna ispitivanja. Pomenuli smo u prethodnom dijelu ovog poglavlja da učenici u našem obrazovnom sistemu imaju veliki broj različitih predmeta, i malo vremena da se iz svih njih znanje provjeri, ali kao što vidimo, učenici nemaju podjednak stepen ispitne anksioznosti pred svaku provjeru znanja, već više pred one koje su za njih važne.

Kada je u pitanju obrazovanje roditelja kao faktor nastanka ispitne anksioznosti kod njihove djece, razmišljali smo o čestoj pojavi u našem društvu, gdje recimo, djeca ljekara izjavljuju da žele da budu ljekari. Tako i djeca pravnika često upisuju pravni fakultet, djeca arhitekata upisuju arhitekturu, itd. Nameće se pitanje da li je to želja same djece, ili nešto što se njima postavilo kao obavezna stvar od strane njihovih roditelja. Na to pitanje teško da ćemo dobiti odgovor, ali što se tiče pitanja povezanosti obrazovanja roditelja i ispitne anksioznosti djece, navešćemo istraživanje koje su sprovedi Hanfesa i saradnici (2020). u kojem objašnjavaju da je završena srednja škola majke, između ostalih faktor rizika za nastanak ispitne anksioznosti, a isto obrazovanje oca, protektivni faktor za ispitnu anksioznost. Prevalenca ispitne anksioznosti kod ispitanika iz ovog uzora je bila 54.7%. Ono što je važno naglasiti je da je ovo istraživanje sprovedeno u Etiopiji, i da, iako većina djece upiše osnovnu školu, mnogi ne istraju u školovanju, gdje samo 33.1 procenat djece upiše srednju školu (UNICEF, 2023).

Dalje, istraživanje koje je sproveo Chaurasiya (2018). pokazuje da učenici sa lošim uspjehom imaju veći stepen ispitne anksioznosti od učenika sa dobrim školskim uspjehom, kao i da djeca iz ruralnih područja imaju veći stepen ispitne anksioznosti u odnosu na djecu koja potiču iz urbanih područja.

1.2.2. Ispitna anksioznost i mentalno zdravlje

Kao i svaka anksioznost, i ispitna je povezana sa mentalnim zdravljem i blagostanjem. Logički gledano, pretjeran i iracionalan strah ne može doprinijeti mentalnom zdravlju na pozitivan način, kao ni fizičkom. Pretpostavljamo da takav način poimanja i ponekad katastrofizacije ispitne ima

negativne efekte na mentalno zdravlje pojedinca. Istraživanje koje su sprovedi Kose i saradnici (2018). je pokazalo učenici srednje škole iz ispitivanog uzorka imaju ispitnu anksioznost koja negativno utiče na kvalitet njihovog sna.

Povezanost između sna i mentalnog zdravlja je prilično očigledna svakom čovjeku. Nedostatak sna mijenja aktivnost u mozgu, gdje, ukoliko osoba pati od nedostatka sna, moguće je da se pojave problemi pri donošenju odluka, rješavanju problema, kontrolisanju emocija i ponašanja, kao i nošenju sa promjenama. Takođe, nedostatak sna je povezan sa depresijom, samoubistvom i rizičnim ponašanjem, te djeca i tinejdžeri koji pate od nedostatka sna mogu imati problema pri slaganju sa drugim osobama, gdje se mogu osjećati ljutito ili impulsivno, i imati promjene raspoloženja, gdje se mogu osjećati tužno ili depresivno. Takođe, mogu imati manjak motivacije i probleme pri obraćanju pažnje, pa shodno tome mogu dobiti niže ocjene i biti pod stresom (NHLBI, 2022).

Iz navedenog vidimo da ukoliko učenici imaju ispitnu anksioznost, pod rizikom su da im nedostaje adekvatan san, a iz toga mogu proizaći problemi upravo sa učenjem, pažnjom, i mogu dobijati loše ocjene zbog toga. To se dakle može pretvoriti u takozvani „začarani krug“ gdje će anksioznost pogoršavati san, što će pogoršavati školski uspjeh, što će dodatno pogoršavati anksioznost, i tako u krug. Smatramo da, ako do tog stanja dođe, najadekvatnija intervencija bi bila upravo od strane stručnjaka za mentalno zdravlje. Sa druge strane, taj problem treba prepoznati kao ozbiljan, i roditelji bi trebali da obrate pažnju, i da se ne ustručavaju da se obrate za pomoć njihovom djetetu zbog stigme koja je prisutna na našim prostorima.

Stres i anksioznost takođe podrazumijevaju i druge fiziološke promjene. Govori se da tijelo obavezno reaguje kada smo anksiozni, jer anksioznost pokreće emocionalne i psihološke promjene u tijelu da bi osobi pomogle da se nosi sa pritiskom. Dalje, ove promjene često mogu uticati na stomak i digestivni trakt i mogu negativno uticati na apetit, i da, ako je stres razlog za gubitak apetita, glad se uglavnom vrati kada se osoba osjeća opuštenije (Wadas-Willingham, 2023).

Uzevši ovo u obzir, kada su klasifikacioni periodi u pitanju, pretpostavljamo da su to periodi koji podrazumijevaju više stresa i anksioznosti, a manje sna i adekvatne ishrane. Problem je što u školskoj godini postoje četiri klasifikaciona perioda.

Ako povežemo ove dvije stvari, nedostatak sna, i manjak apetita, stičemo predstavu o generalno iscrpljenoj osobi. Kao takva, a još ako je kod nje jače izražena ispitna anksioznost, ne sumnjamo da se to negativno odražava na većinu aspekata života individue sa ovim problemima.

1.2.3. Ispitna anksioznost i školski uspjeh

Nije nepoznato da određeni broj učenika ima ispitnu anksioznost prije, tokom i nakon ispitivanja, odnosno provjere znanja. Uzevši to u obzir, nameće se pitanje da li takvo stanje onda remeti postizanje optimalnih rezultata na tim provjerama. Veliki broj istraživanja bavio se tematikom korelacije između ispitne anksioznosti i akademskog postignuća i rezultati dobijeni njima nisu jednostrani. Neki autori su zaključili da postoji negativna povezanost između ispitne anksioznosti i akademskog uspjeha, dok su drugi zaključili da ne postoji značajna povezanost. U narednom dijelu ćemo predstaviti neka istraživanja koja su se bavila prethodno pomenutom tematikom, odnosno time da li ispitna anksioznost pozitivno ili negativno utiče na školski uspjeh, ili pak nema povezanosti.

Rehman i saradnici (2021). su ispitivali povezanost između ispitne anksioznosti i školskog postignuća kod učenika srednje škole iz različitih razreda u Pakistanu, i zaključili su da postoji negativna povezanost između ispitne anksioznosti i akademskog postignuća, i to više kod djevojčica nego kod dječaka. Dakle, učenici sa povišenom ispitnom anksioznošću imaju slabiji školski uspjeh.

Nešto detaljnije istraživanje sproveo je Bentil (2020). gdje je ispitivao stepen ispitne anksioznosti i školsko postignuće, takođe u srednjoj školi, i zaključio je da je ispitna anksioznost u jačem obliku takođe negativno povezana sa školskim postignućem.

Postoji objašnjenje, da su za kognitivni aspekt ispitne anksioznosti odgovorni faktori kao što su pritisak oko postizanja visokih rezultata na testovima, neadekvatna priprema za test, kao i zahtjevi samog testa. Dalje, ispitna anksioznost se povećava ako učenici misle više o posljedicama testa, ili o tome šta bi im u budućnosti moglo donijeti postignuće, odnosno nepostignuće na tim testovima. Takođe, ne smatra se da je briga oko testa negativan fenomen, jer ukoliko nije pretjerano izražena, može doprinijeti boljoj izvedbi na testu, a ako postane veoma izražen, onda može dovesti do podbacivanja u postignućima učenika (Rana i Mahmood, 2010).

1.3. Implicitne teorije kod nastavnika

Smatra se da su implicitne teorije su vjerovanja koje ljudi imaju, koja se tiču prirode ljudskih osobina, odnosno atributa, i takođe, smatra se da se ljudi značajno razlikuju po tim vjerovanjima koje imaju o ljudskim karakteristikama (Carr, 2012).

Ova definicija ukazuje na to da su ljudi skloni da se prema određenim pojavama, koje primijete kod drugih ljudi, postavljaju na određeni način, u skladu sa svojim uvjerenjima o tim pojavama. Naravno, uvjerenja o prethodno pomenutim fenomenima se mogu prenijeti i na uvjerenja o ljudima kao pojedincima, ali i o grupama ljudi koje odlikuju određene karakteristike, i u nekoj mjeri određivati stavove i ponašanje prema njima. Ono na šta čitaoc može pomisliti u ovom dijelu je da pričamo o predrasudama, i zato ćemo napraviti razliku između predrasuda i implicitnih teorija.

Naime, predrasude su uvijek pogrešne, jer se formiraju na osnovu nedovoljno informacija. Sa druge strane, implicitne teorije se formiraju na osnovu više informacija o određenom fenomenu. One takođe mogu biti pogrešne, ali mogu biti i tačne, zbog prethodno pomenute količine informacija koja je potrebna da bi se one formirale, ali i zbog načina obrade tih informacija. Da bi se formirala implicitna teorija, potrebno je da osoba ima neko lično iskustvo u odnosu na dati fenomen, dok sa predrasudama to nije slučaj. Zbog svega prethodno navedenog, veoma je važno da u okviru ispitne anksioznosti ispitamo koje su to implicitne teorije predavača o njoj. To će nam omogućiti da steknemo uvid, ne samo u kategorizaciju ispitne anksioznosti kao važne ili zanemarljive pojave, već i u načine ophođenja, empatiju i istinitost izjava predavača koje ispitujemo.

1.3.1. Uloga škole u ispoljavanju ispitne anksioznosti

Pošto je ispitna anksioznost u osnovnom i srednjem obrazovanju vezana za tipična školska ispitivanja, u kojima ima, kao što smo rekli, i nenajavljenih provjera znanja, kao i psihološke nezrelosti učenika u odnosu na odraslije doba, pretpostavljamo da percepcija škole kao institucije, ali i zaposleni u njoj mogu da doprinesu ispoljavanju ispitne anksioznosti. Većina nas je vjerovatno kroz školovanje imalo nekog „teškog“ nastavnika ili profesora, koji je mnogo zahtijevao, a bio

„oštar“ u kritici, i takvi ljudi su nas ponekad znali i zaplašiti. Iz toga slijedi da se očekuju takvi ishodi i reakcije, odnosno da će postojati određena doza anksioznosti pri narednim ispitnim situacijama.

Istraživanje koje su sproveli Aydin i saradnici (2009). pokazuje da su nastavnici važan faktor u formiranju pozitivne ispitne atmosfere, i da samim tim učenici imaju manje ispitne anksioznosti. Takođe, istraživanje sprovedeno od strane Nnorom i saradnici (2020). koje se bavilo faktorima nastanka ispitne anksioznosti, ali po mišljenju profesora i direktora iz više srednjih škola u Nigeriji, potvrdilo je da u jednu grupu faktora nastanka ispitne anksioznosti čine školski faktori, kao što su stav predmetnog nastavnika, neblagovremeno obavješćavanje o terminu ispitivanja itd.

Pomenuli smo da škola kao institucija može, po našem mišljenju, imati ulogu u nastanku i/ili ispoljavanju ispitne anksioznosti kod đaka, iz razloga što škola jeste mjesto gdje se uči i druži, ali je i mjesto gdje se ispituje i ocjenjuje, nagrađuje i kažnjava. Upravo zbog toga što se ispituje i ocjenjuje s jedne strane, a to podrazumijeva ne samo procjenu predavača, nego i ostalih đaka u odjeljenju, ali i samog učenika koji se ispituje („Da li sam ispao glup pred ostalima“), a sa druge strane se nagrađuje i kažnjava, logično je pretpostaviti da takva percepcija škole može doprinijeti nastanku, odnosno ispoljavanju ispitne anksioznosti.

Akcent stavljam na procjenu samog učenika. Djetinjstvo i adolescencija su periodi u kojima, opet pretpostavljamo, nije prisutno dovoljno zdravorazumsko razmišljanje, tako da su osobe u tom periodu podložne uticaju raznih faktora. Ono što nije strano je da su ljudi u tom periodu skloni da se porede sa drugima. Ukoliko neko u odjeljenju postiže dobre rezultate, i zbog toga uživa određenu pažnju ili popularnost od strane predavača, ali i ostalih đaka, logično je da će ovi manje uspješni, ili se takmičiti da i oni dostignu takve benefite, ili će sebi govoriti kako oni nisu dovoljno dobri niti pametni. Uz ovo, moguća je i pojava zavisti, a čak i takmičenje može biti derivat iste. Nećemo reći ljubomora, jer se taj pojam često pogrešno tumači. Ljubomora u svom nazivu sadrži „ljubav“ tako da mi, a možda griješimo, smatramo da termin „ljubomora“ treba da ostane rezervisan za one odnose gdje prevashodno postoji ljubav, bila ona prava ili opsesivna, zdrava ili toksična. To je polje u koje nećemo zalaziti u ovom radu, zato što mislimo da bi to ipak trebalo ostaviti za neki drugi rad koji se tiče tematike bliske prethodno pomenutom. Što se tiče zavisti, zavidjeti nekome je veoma moguće, bez osjećanja ljubavi prema toj osobi. Kako piše Milivojević (2014:424): „Međutim, želeti nešto što drugi ima sasvim je različito od zavideti

drugome na onome što ima. Zavist nije samo relacija prema dobru koje drugi poseduje, već prema drugome kao osobi. Mentalizacija osobe koja zavidi kreće se između tri tačke: Ja, Drugi i Dobro koje poseduje drugi. Tuđe dobro je samo povod da subjekt uporedi svoje Ja sa tuđim Ja. Subjekt zavidi onda kada procenjuje da objekt nema pravo na određeno dobro, odnosno da subjekt ima isto takvo ili još veće pravo na to dobro. Subjekt misli da drugi neopravdano smatra da više vredi zbog onoga što ima ili je ostvario dato dobro“. Ovo se odnosi na, kao što smo rekli, jedan od mogućih scenarija kada je u pitanju situacija u kojoj neki đak postiže bolje rezultate od subjekta i uživa određene privilegije, za koje subjekt smatra da nisu zaslužene. To subjekta može navesti na razna ponašanja, koja nisu uvijek adekvatna. Još piše Milivojević (2014:425): „Na primeru dečje zavisti možemo uvideti kako je ona povezana sa nasilnim ponašanjem. Kada jedno dete zavidi drugo na nekoj igrački, ono pokušava ili da otme igračku ili da je uništi. U prvom slučaju dete prelazi iz inferiorne pozicije onoga koji nema, u superiornu poziciju onoga koji ima, a u drugom, uništenjem igračke oba deteta se izjednačavaju. Zavist odraslih pokreće osobu na kompleksnija ponašanja koja takođe mogu biti agresivna i destruktivna, ali i na ponašanja takmičenja i imitiranja (kompeticija). Zavedeći drugom na onome što ima, subjekt sebe motiviše da ostvari isto ili još veće dobro od onoga koje je ostvario objekt. Kod zavisti, na nivou mikroponašanja, opažamo reakciju autonomnog sistema koja se ogleda u bledilu lica („pobledeti od zavisti“ ili „pozeleneti od zavisti“). Karakterističan je i specifičan izraz lica (razrogačene oči, sitsnuta usta itd.). Suština verbalnog izražavanja zavisti je u tome što zavidljiv subjekt, suočen s tuđim uspehom, omalovažava i diskvalifikuje tuđi uspeh ili drugoga kao ličnost, ili pak veliča sopstvene uspehe i svoju ličnost, kako bi neutralisao razliku“. Vjerovatno na osnovu prethodno navedenog citata se možemo prisjetiti i pretpostaviti da da one dobre đake, ukoliko su bili „nježnije“ prirode i koji su imali dobre odnose sa predavačima, su ostala djeca iz zavisti nazivala „štreberima“, zadirkivala ih i tome slično, jer ne vidimo razlog da nekom smeta uspjeh nekog drugog, ukoliko nema osjećaj zavisti, te ga iz tog razloga motiviše na neadekvatno ponašanje.

Pomenuli smo i da se sam učenik može osjećati i nedovoljno dobrim, odnosno inferiornim zbog svojih (ne)postignuća kroz poređenje s drugima. Međutim, detaljnije o osjećaju inferiornosti, o tome kako i zašto ono nastaje, pisaćemo u narednom poglavlju, ali za sada možemo reći da i takvo osjećanje može navesti subjekt na niz neadekvatnih reakcija, nerijetko usmjerenih ka sebi. Ovdje se moramo ograditi, jer ove reakcije ne zavise samo od jedne emocije, nego od brojnih faktora, tako da što se tiče reakcija usmjerenih ka sebi, a da nisu ekstremna ili pretjerano

ugrožavajuća, izdvojićemo povlačenje, nisko samopouzdanje i samopoštovanje, ćutljivost, depresivnost. Kako piše Milivojević(2014:402): „Osećanje bezvrednosti koje oseća deo ličnosti koji trpi samoprezir, po svojoj strukturi, najbliže je osećanju depresivnosti. Kod nekih depresivnih pacijenata upravo otkrivamo da je samoprezir osnovni mehanizam koji je doveo do razvoja depresivnog osećanja...”

Dalje, što se tiče odnosa predavača prema djeci, i on može biti podsticaj za razvoj ispitne anksioznosti. Ako je predavač sklon da kritikuje, ili omalovaži učenika zbog neznanja pred ostatkom odjeljenja, ali i nasamo, naravno da će učenik osjećati, u najmanju ruku otklon i prema tom profesoru, predmetu, ali i prema ispitnim situacijama. Ukoliko je učenik, da kažemo emotivniji, to može dovesti do daljih komplikacija povezanih sa ispitnom anksioznošću.

1.3.2. Uloga porodice u ispoljavanju ispitne anksioznosti

Jasno je da porodica, kao osnovna i primarna zajednica većine ljudi, ima svoj uticaj na svakog njenog člana. Kada su djeca u pitanju, tu je i uticaj najveći. On se ogleda u brojnim osobinama, a najviše psihičkim. Vaspitanje, odnos roditelja prema djeci, odnos braće i sestara jednih prema drugima do određene mjere, uz genetiku, formiraju i samu ličnost djeteta. Takođe, u porodici je za dijete prvi put prisutan sistem nagrađivanja i kažnjavanja. Ono što je tipično za naše podneblje je da ljudi vole da se dokazuju, na sve moguće načine. Jedan od tih načina je naravno i hvaljenje sopstvenog djeteta, od toga kakav je učenik, do nekih drugih stvari koje nećemo sada pominjati, ali je poenta da roditelji na taj način žele da saopšte drugima kako su oni uradili „dobar posao“ sa svojom djecom. Naravno, ne govorimo da je loše pohvaliti se uspjehom svog djeteta, niti svojim dobrim roditeljstvom, ali nekada to može preći u stvaranje pritiska samom djetetu, jer se zahtjevaju određeni rezultati u određenom obliku, što dijete možda ne interesuje, a možda i nije u mogućnosti da ta očekivanja ispuni.

Ono što je takođe veoma važno pomenuti je obrazovanje ženske djece. U komunikaciji i odnosu roditelja prema svojim ćerkama nailazimo na razne psihološke fenomene koji su, iskreno rečeno, koliko zbunjujući, toliko i validni. U našem društvu, koje je i dalje svojevrsna plemenska zajednica, položaj žene nije baš idealan u odnosu na vrijeme u kom živimo. Biološki i kroz evoluciju, zna se da su muškarci bili „provajderi“, zaštitnici, lovci, zbog svoje fiziološke

predodređenosti, spretnosti, i ostalih faktora koji su ih činili pogodnim za takve životne zadatke. Sa druge strane, žene su bile njegovateljice, zadužene najviše za odgajanje djece i brigu o porodici. U tom smislu, žena je zapravo bila ta koja povezuje porodicu, a muškarac je bio sigurnost i zaštita svakom članu iste. Međutim, kako se društvo razvijalo, razvijale su se i mogućnosti članova društva. Obrazovanje je dostupno svima, kao i formiranje određene karijere, i tu dolazi do prethodno pomenute konfuzije uloga. Ona se ogleda u tome da, kao što i treba, većina žena želi da se ostvari u smislu karijere, ali i u smislu porodice. Polemike o tome često vidimo u medijima, a najčešće zapadnim. Na žene društvo stvara određeni pritisak, jer se od njih i dalje očekuje, sa jedne strane, da ispunjavaju svoje stare uloge, a sa druge strane, da im biološki sat za rađanje djece otkucava, te bi trebale da se odreknu nekih svojih želja i ambicija. Mišljenja smo da su te stare uloge prirodno podarene muškarcima i ženama, ali primjećujemo da su prisutna „ili-ili“ razmišljanja, koja zapravo psihički štete društvu. Dakle „Ili ću se posvetiti porodici, ili ću se posvetiti karijeri“? Zašto ne i jedno i drugo? Ako bi se žene odrekle karijere koju žele, to će sigurno ostaviti traga na njih, i kasnije se može ispoljiti kao osjećaj nezadovoljstva sobom, okrivljavanja muža, djece, i drugih za lična nepostignuća. Opet, sa druge strane, ukoliko bi se žena odrekla porodice zarad karijere, sigurno će u sebi potisnuti prirodni instinkt koji ima, koji se kasnije može ispoljiti kao tuga, osjećaj praznine i opet nezadovoljstvo sobom. Naravno, ostvarivanje na oba polja, što je veoma moguće, zavisi i od same ličnosti, volje, želje da se uloži mnogo truda i rada da bi i jedno i drugo funkcionisalo na adekvatan način. Rekavši sve prethodno, dodaćemo da postoji i izvjesni strah roditelja da njihove ćerke budu finansijski zavisne od svojih muževa, jer ko zna šta život nosi. Znamo da je najveća šansa za finansijsku nezavisnost i pristojan život upravo fakultetska diploma, koja će omogućiti posao u struci. Zbog toga pretpostavljamo da se na žensku djecu stavlja dodatni pritisak da se visoko obrazuju, a logički gledano, svako „moranje“ nametnutno od strane nekog, nosi sa sobom i određenu dozu anksioznosti, ne samo ispitne, nego i životne. Shodno tome, istraživanje koje su sprovedi Harris i saradnici (2019). govori o tome da među ženskom populacijom postoji značajno veća ispitna anksioznost u odnosu na muškarce. Postoje, pak i istraživanja koja tvrde suprotno, jer kako u svojoj studiji pišu Oladipo i Ogungbamila (2013:65): „Nalazi iz ove studije pokazali su da ne postoji značajna veza između demografskih varijabli i ispitne anksioznosti“.

Nije nam nepoznato ni da čujemo onu rečenicu „Liječi svoje komplekse na djetetu“. Što se školovanja tiče, normalno je da svaki roditelj želi da njegovo dijete postigne što bolje rezultate,

shodno njegovim mogućnostima, ali kada to preraste u nešto veće, kao što je ljutnja, kažnjavanje ili prezir djeteta za njegova (ne)postignuća u školi, onda se da pretpostaviti da će dijete strahovati, kako od školskih ispitivanja, tako i od roditeljske reakcije. Ukoliko roditelj reaguje na neuspjeh ili nedovoljan uspjeh svog djeteta neadekvatno, prirodno je pretpostaviti da se kod samog djeteta mogu pojaviti osjećanja inferiornosti ili samoprezira. Kako to lijepo objašnjava Milivojević (2014:393): „Osećanje niže vrednosti ili osećanje inferiornosti iznačava da se subjekt oseća manje vrednim od drugih, da je niži po vrednosti od drugih. To podrazumeva da je subjekt svestan nekih svojih vrednosti, ali da istovremeno smatra da te vrednosti nisu dovoljne ili da je nedovoljno vredan samo u nekim aspektima, dok je u drugim aspektima svestan svoje vrednosti“. Dalje piše Milivojević (2014:395): „Psihička struktura koja je odgovorna za osećanja samoprezira i inferiornosti nije standardni deo mentalnog sklopa svakog čoveka. Za postojanje ove psihičke strukture potreban je izvestan preduslov, a to je postojanje nekog autoriteta koji je u detinjstvu pretio odbacivanjem ili je zaista odbacio osobu. Najčešće je to jedan od roditelja koji je pretio da će odbaciti dete ukoliko ono ne ispuni njegova očekivanja i njegove želje. Na osnovu ovakvih skriptnih poruka dete izgrađuje stav o sebi da je ono po svojoj prirodi loše i nedovoljno vredno i da kao takvo ne zasluđuje ljubav, poštovanje i prihvatanje, već da se mora mnogo potruditi da bi bilo drukčije nego što jeste kako bi ga roditelji prihvatili. Ova kombinacija roditeljskog ponašanja – u kojoj dominira sinergija ljubavi i prezira, u kojoj je s jedne strane prestrogo uslovljena ljubav, a s druge prezir – vodi tome da dete internalizuje roditeljski stav i usvaja ga kao sopstveni stav prema sebi. To znači da će takva osoba sebe poštovati samo onda kada učini neko važno delo i ispuni neki vrednosni standard, a da će sebe, u slučaju neuspeha, prezirati. Dakle, roditeljsko odbacivanje vodi izgradnji psihičke strukture koja omogućuje postojanje samoprezira.“ Naravno, ne tvrdimo da roditelji svjesno žele da izazovu ovakva osjećanja kod svoje djece, već samo da ih na određeni način motivišu da budu što uspješniji, što zbog koristi djeteta, što zbog koristi samih roditelja, ali nerijetko se dešava, da zbog nedovoljne informisanosti roditelja, upravo dođe do razvijanja ovakvih osjećanja, što može da podrazumijeva i neke kasnije tegobe, od kojih je jedna ispitna anksioznost.

Ono što je takođe primjetno u našem društvu jeste da se potencira visoko obrazovanje djece, od strane visoko obrazovanih roditelja, i to ne samo obrazovanje kao takvo, nego i visoki rezultati koji će pratiti obrazovni proces. Ovo, naravno, nije pravilo, ali sigurno jeste česta pojava. To se dalje može ogledati i kroz nametanje profesionalnog opredjeljenja djetetu. Na primjer, dijete

koje potiče iz porodice roditelja ljekara ili advokata, najvjerovatnije će studirati medicinu, odnosno pravo. Takvo dijete, od kojeg se konstantno očekuje, u svakom obrazovnom smislu, smatramo da je podložno da razvije i ispitnu anksioznost, jer ukoliko školski rezultati nisu dobri, to može da pokrene pravu lavinu reakcija i kontra-reakcija, od strane roditelja, odnosno učenika.

1.3.3. Prevazilaženje ispitne anksioznosti

Pošto smo objasnili zašto je ispitna anksioznost problem koji učenike može ometati u obavljanju svojih školskih zadataka i postizanju željenih rezultata na pismenim ili usmenim provjerama znanja, što dalje može rezultovati i neadekvatnim usvajanjem znanja i savladavanjem gradiva, u ovom dijelu ćemo objasniti neke od načina koji mogu biti od pomoći za prevazilaženje ispitne anksioznosti i prevenciju negativnih posljedica izazvanih njom.

Mi kao psiholozi se usuđujemo da kažemo da mi imamo važnu ulogu u pomaganju ljudima sa ovim i drugim problemima psihološkog tipa, te da bi svakako trebalo da učenici koji pate od ispitne anksioznosti se obrate najbližoj psihološkoj službi ili psihologu, radi boljeg upoznavanja problema sa kojim se učenik nosi, i otkrivanja uzroka istog. To je, smatramo, jedna od krucijalnih stvari, jer djeca i adolescenti najčešće ne razumiju sa kakvim se to problemom suočavaju, odnosno šta ga uzrokuje. Tako da, edukacija koju psiholozi mogu da pruže učenicima što se tiče ispitne anksioznosti sa jedne strane, i rad sa psihoterapeutom gdje bi se otkrili dublji uzroci problema i radilo na njemu, mislimo da je jedna od ključnih stvari za prevazilaženje ispitne anksioznosti. Možda se radi o strukturi ličnosti u smislu zahtjeva koje učenici postavljaju samima sebi, možda je u pitanju pritisak od roditelja, porodična dinamika, strah od javnog nastupa, strah da se prikaže nepovoljno pred odjeljenjem, strah od nastavnika, itd. Uzroci mogu biti različiti, ali uz adekvatan rad i trud sa obje strane, uspjeh je zagarantovan.

Što se tiče ostalih načina da se pobijedi ispitna anksioznost, ne smijemo zanemariti moć smislenog učenja i učenja na vrijeme. Kao što smo već pisali prije, svjesni smo da je u crnogorskom školskom sistemu zastupljen princip koji podrazumijeva veliki broj različitih predmeta i veliki broj ispitivanja u kratkom vremenskom intervalu. Međutim, smatramo da, koliko je god to moguće, učenik treba da se potruži da ovlada gradivom koje mu je zadato. Kako pišu Pauk i Owens (2011:304): „Dobar učinak na testu uključuje upravljanje ispitnom anksioznošću

kroz pripremu, razumijevanje svake vrste pitanja, sistematično kretanje kroz test, i učenje iz iskustva. Najbolji lijek za ispitnu anksioznost je jednostavan, ali moćan: priprema. Priprema unaprijed je kao vatrogasna vježba: uči vas šta da radite i kako da nastavite, čak i u visokostresnim situacijama, jer ste prošli kroz proceduru toliko puta da to znate „u prste“. Da biste se izborili sa anksioznošću koja se često javlja u vrijeme testa, možete se pripremiti i akademski i psihološki. Da biste se pripremili akademski, počnite rano, budite u toku sa svojim kursom, i organizujte sebe i svoj plan učenja. Čak i ako ste primorani da učite kampanjski za test, uradite to razumno i metodično kao što biste radili da nema vremenskih ograničenja“.

U prethodnom citatu smo pomenuli mehanički način učenja za kratko vrijeme pred samu provjeru znanja, u našem narodu poznato kao „kampanjsko učenje“, i vjerovatno smo bili svjedoci da neko uči na takav način, a još vjerovatnije smo u određenim situacijama i mi tako učili. Nešto više o tome pišu Dunlosky i saradnici (2013:35): „Iako je na kraći rok bolje učiti kampanjski nego ne učiti uopšte, s obzirom na istu količinu vremena za učenje, da li bi studentima bilo bolje da rašire svoje proučavanje gradiva? Odgovor na ovo pitanje je odlučno „da“. Termin efekat distribuirane vježbe odnosi se na nalaz da distribucija učenja tokom vremena (bilo u okviru jedne seanse učenja ili kroz seanse) obično ide u korist dugoročne retencije“.

Svi znamo koliko su zdrava ishrana i fizička aktivnost važne za fiziološko, ali i za mentalno zdravlje. Ukoliko dajemo svom tijelu potrebne nutrijente, i kretanje za koje je biološki predodređeno, sigurno će i psihički aparat biti uravnoteženiji. Ono što je takođe važno je imati neki hobi, raditi nešto nama interesantno, da bismo obogatili svoju svakodnevnicu i smanjili stres. Sigurno je učenicima u periodu ispitivanja teško da usklade zdrave životne navike sa obavezama u školi, ali kako pišu nešto više o tome, i o preventivnim mjerama pred sam ispit, Mashayekh i Hashemi (2011:2151): „Vježbajte ili uradite nešto zabavno da sagorite višak energije. Aktivnosti van učenja pomažu da se um skrene sa briga i zabrinutosti oko testa. One takođe služe kao izduvi za bijes i druge negativne emocije koje hrane anksioznost. Pojedite uravnotežen obrok prije testa, posebno ako ste navikli da jedete taj obrok. Na primjer, nemojte preskočiti doručak ako ga inače jedete samo zato što imate leptiriće u stomaku povodom testa. Večera bogata ugljenim hidratima noć prije pomaže da se podignu nivoi energije. Popijte vodu prije testa ili ponesite sa sobom flašu sa poklopcem ako je dozvoljeno. Izbjegavajte velike količine kofeina jer može izazvati tremu“.

Dakle, kroz stanovišta autora koje smo prethodno naveli, ali i naša, u ovom poglavlju smo objasnili neke od načina prevazilaženja ili smanjivanja ispitne anksioznosti, kako sa psihološkog, tako i sa fiziološkog aspekta, konačno povezujući i jedne i druge u neodvojivu cjelinu, kakva ona i jeste. Čovjek je i psihološko i fiziološko biće, i koji god problem da se pojavi na nekom od ova dva plana (fiziološkom ili psihološkom), neminovno je da će se na neki način odraziti i na drugi.

1.4. Problem i predmet istraživanja

Problem i predmet našeg istraživanja je percepcija ispitne anksioznosti iz ugla predavača. Polazi se od pretpostavke da predavači tokom formalnog školovanja ne dobiju dovoljno akademskog znanja o anksioznosti, te je očekivano i da ga nemaju. Sa druge strane, primjetno je nepostojanje zvaničnih istraživanja o percepciji ispitne anksioznosti iz ugla predavača na nivou Crne Gore što opravdava proučavanje ovog problema. S obzirom na to da su nam dostupna samo subjektivna mišljenja iz svakodnevnih nezvaničnih razgovora sa našim poznanicima, smatramo da je važno da se bavimo ovim pitanjem na naučni način. Shodno tome, našim istraživanjem ćemo pokušati da damo odgovor na pitanje „Kako nastavnici osnovnih i profesori srednjih škola doživljavaju ispitnu anksioznost kod svojih učenika“?

1.4.1. Cilj i zadaci istraživanja

Teorijski cilj ovog istraživanja jeste da detaljno utvrdimo elemente i na osnovu njih formiramo cjelokupnu sliku o percepciji ispitne anksioznosti iz ugla nastavnika i srednjoškolskih profesora. Ti elementi su sledeći:

1. Da li prethodno pomenuti predavači imaju znanje o tome šta je ispitna anksioznost?
2. Po čemu predavači prepoznaju ispitnu anksioznost kod učenika, odnosno koji su to psihofiziološki simptomi koje učenici koji imaju ispitnu anksioznost ispoljavaju?
3. Kakav školski uspjeh imaju učenici koji ispoljavaju ispitnu anksioznost?
4. Iz kakvih porodica potiču učenici koji ispoljavaju ispitnu anksioznost?

5. Da li postoje razlike u odnosu na pol kada je riječ o ispitnoj anksioznosti?
6. Šta su po mišljenju predavača faktori nastanka ispitne anksioznosti?
7. Šta predavači rade po pitanju ispitne anksioznosti kod svojih učenika?
8. Koje ideje imaju da se ispitna anksioznost kod njihovih đaka ublaži?

Uzevši sve ovo u obzir, dobićemo jasnu sliku o tome kakva je trenutna situacija u osnovno i srednjoškolskom obrazovanju u Nikšiću, a vjerovatno i šire, kada je u pitanju ispitna anksioznost, i kako to predavači posmatraju, i šta po tom pitanju rade.

Pored teorijskog imamo i praktični cilj istraživanja. Dobijeni rezultati mogu se najprije primijeniti u osnovnom i srednjem obrazovnom sistemu Crne Gore, gdje bi se ukazalo na važnost i ograničavajuće efekte ispitne anksioznosti, i samim tim povećala svijest o pomenutom fenomenu. Iz toga bi, uz dovoljno prepoznavanja i uvažavanja nadležnih obrazovnih institucija, a u cilju rasterećenijeg, ali i uspješnijeg obrazovnog procesa za učenike, mogle proizaći određene reforme i/ili programi u osnovnom i srednjem obrazovanju u Crnoj Gori, te smatramo da bi se time sticalo kvalitetnije, dugoročnije znanje, uz manje opterećenja i straha, odnosno anksioznosti. Podaci dobijeni ovim istraživanjem takođe bi se mogli praktično primijeniti u edukaciju roditelja o tome koliko važnu ulogu imaju u nastanku i održavanju ispitne anksioznosti kod svoje djece, pa shodno tome, kroz određene programe, moglo bi se uticati da se smanji intenzitet porodičnog pritiska na djecu koja pohađaju osnovnu ili srednju školu.

2. Metod

U narednom dijelu ćemo detaljno opisati metod dobijanja i obrade podataka koji su nam potrebni za izradu ovog rada. Prvo ćemo predstaviti i objasniti istraživačka pitanja koja su od ključnog značaja za ovo istraživanje, zatim ćemo objasniti instrument, potom uzorak ispitanika koji smo imali, onda način na koji smo prikupljali podatke, i konačno, postupak obrade podataka.

2.1. Istraživačka pitanja u radu

Pošto je naše istraživanje kvalitativno, nemamo hipoteze, već istraživačka pitanja. U narednom dijelu daćemo prikaz i objašnjenje pet istraživačkih pitanja u našem radu.

IP1. Kako nastavnici osnovnih i srednjih škola percipiraju ispitnu anksioznost kod svojih učenika?

Svjesni opšte prisutnosti ispitne anksioznosti kod đaka, a uzimajući u obzir i to da su profesori i nastavnici bili đaci, ovim istraživačkim pitanjem ćemo se potruditi da dobijemo podatke o percepciji ispitne anksioznosti iz pozicije predavača. Očekujemo da će ispitanici najčešće dati odgovore koji se tiču fizioloških simptoma u saglasnosti sa objašnjenjem Cherry (2023). ali i da će navesti simptome iz ostalih kategorija, kao što objašnjava Janjić (2022).

IP2. Koji su stavovi nastavnika osnovnih i profesora srednjih škola o uzrocima nastanka ispitne anksioznosti?

Navodeći međunarodna istraživanja, npr (Nnorom i saradnici 2020). stekli smo određeni uvid u faktore nastanka ispitne anksioznosti, kao što su stav predmetnog nastavnika i neblagovremeno obavješćavanje o terminu ispitivanja. Dalje su u svom istraživanju (Kotov i saradnici 2010). objasnili da su osobe sa određenim crtama ličnosti podložne razvoju anksioznih i drugih poremećaja. Mi ćemo ovim istraživačkim pitanjem pokušati da dobijemo podatke o mišljenju o uzrocima nastanka ispitne anksioznosti iz ugla nastavnika i srednjoškolskih profesora, na nivou Nikšića. Očekujemo da će ispitanici dati odgovore koji su saglasni sa prethodno pomenutim istraživanjima, to jeste, da će kao faktore nastanka ispitne anksioznosti navesti i nastavnika, i ličnost kao faktore.

IP3. Koje intervencije nastavnici osnovnih i profesori srednjih škola preduzimaju kada je u pitanju ublažavanje simptoma ispitne anksioznosti kod svojih učenika?

Kroz obradu ovog istraživačkog pitanja pokušaćemo da dobijemo podatke o reakcijama predavača na pojavu ispitne anksioznosti kod učenika i kakav imaju pristup i tehnike sa ciljem umanjivanja simptoma datog fenomena. Očekujemo da će ispitanici izjaviti da saosjećaju i da se trude da pomognu učenicima koji su u nevolji.

IP4. Kojim oblicima ponašanja nastavnici osnovnih i profesori srednjih škola doprinose ispoljavanju simptoma ispitne anksioznosti kod učenika?

Kroz pitanja o načinima upućivanja kritike i reakcije na neznanje đaka, dobićemo podatke o tome da li su predavači potencijalni faktor za ispoljavanje ispitne anksioznosti. Kako su u svom istraživanju objasnili (Aydin i saradnici 2009). da je i predavač odgovoran za formiranje atmosfere na ispitu, mi smatramo da će podaci koje ćemo dobiti ići u prilog mišljenju da su predavači dijelom odgovorni za ispoljavanje ispitne anksioznosti, jer su osobe od autoriteta, i one koje zapravo vrše procjenu i ocjenjivanje đaka, te svojim stavom u određenoj mjeri doprinose i stranju opuštenosti ili napetosti kod svojih đaka. Takođe, ono što je moguće je pojava socijalno poželjnih odgovora, da bi predavači zaštitili svoj „imidž“,

IP5. Kakve su preporuke nastavnika osnovnih i profesora srednjih škola za umanjivanje simptoma ispitne anksioznosti kod učenika?

Interesuje nas svjesnost o mogućim rešenjima za problem ispitne anksioznosti, pa ćemo na osnovu ovog istraživačkog pitanja pokušati da steknemo uvid u osviješćenost nastavnika i profesora o potencijalnim načinima pomoći učenicima koji pate od ispitne anksioznosti. U svojoj knjizi su Pauk i Owens(2011). objasnili kako je za eliminisanje ispitne anksioznosti najvažnija priprema za test, a Dunlosky i saradnici (2013). da kampanjsko učenje nije poželjno, mi smatramo da će naši ispitanici dati, između ostalih, odgovore koji su saglasni sa mišljenjem prethodno pomenutih autora. Takođe, Mashayekh i Hashemi(2011). su objasnili važnost fizičke aktivnosti, ishrane i zabave kada je u pitanju umanjivanje ispitne anksioznosti. Ta činjenica je poznata i laicima, tako da smatramo da će je i naši ispitanici pomenuti na sebi svojstven način, prilikom intervjuisanja.

2.2. Instrument

Instrument koji smo koristili u okviru našeg istraživanja je polustrukturisani intervju. Smatra se da u ovom tipu intervjuja, intervjuer može da pripremi listu pitanja koja će postaviti, ali

ih ne mora postaviti sve, niti ih postavljati po određenom redosljedu, već će ona služiti kao vodič konverzacije (Doyle, 2022).

Smatramo da je ovakav instrument i način ispitivanja najadekvatniji za potrebe našeg istraživanje, s tim što je moguća, i vjerovatna pojava socijalno poželjnih odgovora, ali smo se potrudili da ih adekvatnim podpitanjima dodatno analiziramo. Naš upitnik se sastoji od 17 pitanja koja će biti prikazana u odjeljku Prilozi. Pitanja su otvorenog tipa, npr. („Da li znate šta je ispitna anksioznost“, „Kako reagujete na učeničko neznanje“, „Šta mislite da se može uraditi da se ublaže simptomi ispitne anksioznosti“).

2.3. Uzorak

Uzorak za naše istraživanje su 10 nastavnika iz osnovnih škola, i 10 profesora iz srednjih škola na nivou Nikšića. Od nastavnika iz osnovnih škola u istraživanju su učestvovali 3 nastavnika engleskog jezika, 3 nastavnika matematike, 2 nastavnika fizike, 1 nastavnik maternjeg jezika i 1 nastavnik geografije. Iz srednjih škola u istraživanju su učestvovali 2 profesora engleskog jezika, 2 profesora fizike, 2 profesora istorije, 1 profesor maternjeg jezika, 1 profesor geografije, jedan profesor matematike i 1 profesor sociologije. Svi ovi nastavnici i profesori morali su da zadovolje određene kriterijume. Prvi je da imaju minimum 10 godina radnog iskustva kao predavači, drugi je da nisu profesori psihologije, i treći je subjektivna procjena motivacije za učešće u našem istraživanju.

2.4. Način prikupljanja podataka

Način na koji smo prikupljali podatke potrebne za izradu ovog istraživanja jeste u formi polustrukturisanog intervjua. Svi učesnici su obaviješteni o temi i cilju istraživanja, ali nisu znali pitanja unaprijed. Svi učesnici su obaviješteni o tome da se intervju snima samo preko audio zapisa uz pomoć mobilnog telefona, i da će se podaci dobijeni kroz obradu intervjua koristiti isključivo za izradu ovog master rada, te da njihov identitet (ispitanika) neće biti otkriven ikome, već da će ostati poznat samo autoru rada. Ispitanici su prihvatili ovakav način rada, i intervjui su rađeni u školskim prostorijama one škole u kojoj ispitanik radi. Svi odgovori, odnosno intervjui su

transkribovani pojedinačno. Svako pravilo i princip rada je ispoštovan u potpunosti, kako od strane ispitanika tako i od strane ispitivača.

2.5. Postupak analize sadržaja

Način koji ćemo koristiti da bismo dobili odgovore na postavljena istraživačka pitanja biće tematska analiza. Smatramo da je to najprikladniji metodološki način da se obavi kvalitativno istraživanje ovog tipa. Proces tematske analize opisaćemo u narednom dijelu.

Kako piše Vilig (2016:138): „Prva stvar koju istraživač mora da učini jeste da jasno formuliše istraživačko pitanje... tematska analiza može da se vrši na širokom spektru materijala, uključujući transkripte individualnih i fokusgrupnih intervjua“.

Materijal na osnovu kog ćemo mi vršiti tematsku analizu biće upravo transkripti individualnih intervjua. Kako dalje objašnjava Vilig (2016:139): „Kada su podaci prikupljeni, moraju da se kodiraju. Kodiranje podataka jeste prvi korak u tematskoj analizi. Istraživač će najčešće započeti ovaj proces tako što će se upoznati sa podacima, čitajući tekst nekoliko puta“.

Takođe objašnjava Vilig (2016:140): „Kodiranje podataka podrazumeva prolaženje kroz tekst, u idealnom slučaju red po red, da bi se identifikovale jedinice značenja, a onda i označavanje tih jedinica pomoću koda koji zahvata njihovo značenje. Izbor kodova zavisi od toga da li se u tematskoj analizi pristupa induktivno ili deduktivno. U prvom slučaju, kod služi tome da se jednostavno zahvati značenje sadržano u datom segmentu, dok se u drugom slučaju pomoću koda identifikuje jedinica značenja koja sadrži svojstvo za koje je istraživač posebno zainteresovan“.

Još objašnjava Vilig (2016:141): “Istraživač mora da usvoji skup kriterijuma koji će mu pomoći da odredi šta jeste a šta nije vredno toga da bude tematizovano. Ovi kriterijumi su obično određeni istraživačkim pitanjem”. Konačno govori Vilig (2016:142): “Završni korak u analizi podrazumeva pravljenje pregleda identifikovanih tema uz uvid u konstruisanje ekspanatornog okvira na osnovu najvažnijih tema”.

Kako pišu Maguire i Delahunt (2017:3353): „Cilj tematske analize je da se identifikuju teme, odnosno obrasci u podacima koji su važni ili interesantni, i da se ove teme koriste da bi se bavili istraživanjem ili nešto rekli o problemu“.

Dakle, proces tematske analize je da prvo transkribujemo sve intervjue koje smo radili, onda da na osnovu podataka koje dobijemo u intervjuima, formiramo kodove, dalje izvedemo teme i konačno, analiziramo ih, da bismo odgovorili na istraživačka pitanja.

3. Rezultati

Uzorak u ovom istraživanju, kao što je ranije rečeno, činilo je 20 ispitanika, od kojih su 10 predmetni nastavnici osnovnih škola, a 10 predmetni profesori srednjih škola na nivou Nikšića. Uslov koji su morali da ispune bio je da imaju minimum 10 godina radnog staža, a većina njih je imala i više od toga. Uz te podatke, radi preglednosti, u Tabeli 1 su prikazani i predmeti koje ovi predavači predaju. U tabeli će se radi dalje preglednosti nastavnici osnovnih škola oslovljavati kao „Nastavnik x“, a profesori srednjih škola „Profesor x“, takođe ćemo za predmet crnogorsko/srpsko/bosansko/hrvatski jezik i književnost koristiti termin „maternji jezik i književnost“ jer bi trebalo da svako ima pravo da odabere koji od ovih koristi, a i bolje se uklapa u tabelu.

Tabela 1: Struktura uzorka

Ispitanici	Radni staž	Predmet
Nastavnik 1	10 godina	Engleski jezik
Nastavnik 2	30 godina	Maternji jezik i književnost
Nastavnik 3	10 godina	Matematika
Nastavnik 4	15 godina	Fizika
Nastavnik 5	15 godina	Matematika
Nastavnik 6	12 godina	Engleski jezik
Nastavnik 7	20 godina	Fizika
Nastavnik 8	35 godina	Engleski jezik

Nastavnik 9	12 godina	Matematika
Nastavnik 10	28 godina	Geografija
Profesor 1	16 godina	Fizika
Profesor 2	37 godina	Matematika
Profesor 3	26 godina	Istorija
Profesor 4	22 godine	Engleski jezik
Profesor 5	34 godine	Istorija
Profesor 6	16 godina	Geografija
Profesor 7	20 godina	Maternji jezik i književnost
Profesor 8	25 godina	Fizika
Profesor 9	26 godina	Sociologija
Profesor 10	29 godina	Engleski jezik

Teme koje smo izdvojili u analizi dobijenih podataka odgovaraju istraživačkim pitanjima koja smo postavili. U narednom dijelu, biće prikazano pet tema koje nam pružaju odgovore na istraživačka pitanja. U sklopu svake teme izdvojene su kategorije i kodovi. Kodovi su grupisani na osnovu više odgovora predavača u odnosu na datu temu.

Prva tema - Psihofiziološki pokazatelji IA

Ispitujući percepciju manifestacije simptoma ispitne anksioznosti kod učenika iz ugla predavača, odnosno ispitujući šta oni primjećuju od psihofizioloških ispoljavanja ispitne anksioznosti kod svojih učenika, izdvojili smo četiri kategorije, a to su emocionalni, fiziološki, kognitivni i ponašajni pokazatelji ispitne anksioznosti.

Prva kategorija se odnosi na emocionalne fenomene gdje imamo kodove Emocionalno stanje, Poremećaj, Trema, Napetost. Ispitanici su takođe izjavili da od emocionalnih pokazatelja učenici koji pate od ispitne anksioznosti osjećaju Uznemirenost, Strah, Nelagodu, Paniku, Stres. U odnosu

na eksplicitno objašnjenje Janjićeve(2022). ispitanici su eksplicitno potvrdili neke od pokazatelja, dok su druge potvrdili implicitno.

Tabela 2: Prikaz kodova i odgovora prve kategorije prve teme – Emocionalni pokazatelji

EMOCIONALNI POKAZATELJI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>“Manje više svi osjećamo”</i>	Emocionalno stanje
<i>“Jedan vid poremećaja”</i>	Poremećaj
<i>“Ja bih to više rekla trema”, “Neka trema”</i>	Trema
<i>“Ja mislim da je to napetost...”</i>	Napetost
<i>“Jako su uznemireni”</i>	Uznemirenost
<i>“Pretpostavljam da je to samo strah”, “Strah zbog želje za nekim ocjenama”</i>	Strah
<i>“Osjećaj nelagode kad učenik treba da odgovara, odnosno da se ispituje njegovo znanje”.</i>	Nelagoda
<i>„Imamo sad učenicu koja ima napad panike pred ispitivanje“, „Izraz lica paničan“, „Uspaničenost“</i>	Panika
<i>„ ... kao neku vrstu stresa koju oni doživljavaju pred same ispite</i>	Stres

Druga kategorija se odnosi na fiziološke pokazatelje u vidu tegoba koje se mogu pripisati i nekim zdravstvenim stanjima i problemima, mada u ovom kontekstu su posmatrani kao manifestacije ispitne anksioznosti. Tu smo zabilježili kodove Grč, Tremor, Gušenje, Bljedilo. Pored njih, predavači su izjavili da učenici sa ispitnom anksioznošću ponekad imaju Crvenilo (lica), Nesvjesticu, Znojenje, Treperenje glasa, zatim Crvene pečate u predjelu dekoltea, Stomačne tegobe i Glavobolju.

Tabela 3: Prikaz kodova i odgovora druge kategorije prve teme- Fiziološki pokazatelji

FIZIOLOŠKI POKAZATELJI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>“Oni su sad u nekom grču”</i>	Grč
<i>„Tremor“</i>	Tremor
<i>„Ona je počela da se guši“</i>	Gušenje
<i>„Preblijede“</i>	Bljedilo
<i>„Crvenilo“</i>	Crvenilo
<i>„Padaju u nesvijest“</i>	Nesvjestica
<i>„Više se znoje“</i>	Znojenje
<i>„Treperenje glasa“</i>	Treperenje glasa
<i>„Imaju te crvene pečate u tom dijelu dekoltea“</i>	Crveni pečati
<i>„Stomačne tegobe“</i>	Stomačne tegobe
<i>„Glavobolja“</i>	Glavobolja

Treća kategorija, Kognitivni pokazatelji se odnosi na percepciju učeničke mentalne procjene ispitne situacije, od strane predavača, gdje su ispitanici rekli da kod učenika sa ispitnom anksioznošću, od kognitivnih pokazatelja primjećuju Neizvjesnost, da je pristuno Nepoznavanje materije i da sami učenici prilikom ispitnih situacija daju Izjave o neznanju.

Tabela 4: Prikaz kodova i odgovora treće kategorije prve teme- Kognitivni pokazatelji

KOGNITIVNI POKAZATELJI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„... neizvjesne“</i>	Neizvjesnost
<i>„Najviše je to izraženo kod djece koja slabije poznaju materiju“, „Ne razumiju to što uče“</i>	Nepoznavanje materije
<i>„Kažu „Ja ništa ne znam““.</i>	Izjave o neznanju

Konačno, četvrta kategorija, ponašajni pokazatelji se odnosi na percepciju oblika ponašanja učenika sa predispitnom anksioznošću neposredno prije provjere znanja, naravno, od

strane njihovih predavača. U sklopu ove kategorije, izdvojeni su kodovi Pokreti, Stiskanje ruku, Pretjerano meškoljenje, Način sjedenja. Naši ispitanici su takođe objasnili da je kod učenika sa ispitnom anksioznošću primjetljivo Cupkanje nogom, određeni vid Snalaženja, Manipulisanje, Blokada i Regresija.

Tabela 5: Prikaz kodova i odgovora četvrte kategorije prve teme- Ponašajni pokazatelji

PONAŠAJNI POKAZATELJI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„Po pokretima“</i>	Pokreti
<i>„Krše ruke“</i>	Stiskanje ruku
<i>„Znaju, onako, da se pretjerano meškolje“</i>	Pretjerano meškoljenje
<i>„Po načinu na koji učenik sjedi“</i>	Način sjedenja
<i>„Jedna noga je nervoznija od druge“</i>	„Cupkanje“ nogom
<i>„Traženje pomoći u okruženju“</i>	Snalaženje
<i>„Vole oni i da odglume dobro“, „... meni je djelovalo da to ipak nije iskreno“, „... iako to može da bude iscenirano“</i>	Manipulisanje
<i>„Kažu „Potpuno sam zablokirao, ne znam kud dalje, ne znam kako ću“, „Jezik se zavezao“</i>	Blokada
<i>„... jedna od manifestacija te anksioznosti jeste da se djeca ne ponašaju u skladu sa svojim godinama, već se ponašaju par godina mlađe“</i>	Regresija

Druga tema - Faktori nastanka IA

U okviru druge teme, bavili smo se pitanjem koji su to, po mišljenju predavača, faktori nastanka ispitne anksioznosti kod učenika. U sklopu ove teme izdvojili smo tri kategorije. To su: Lični faktori, Situacioni okidač faktori i Perzistirajući spoljašnji faktori.

Prva kategorija akcenat stavlja na ličnosne karakteristike učenika, ali i urođene predispozicije. Tu su prikazani kodovi Emocionalna zrelost, Priroda pojedinca, Perfekcionizam. Takođe, pristune su i izjave da neki od faktora nastanka ispitne anksioznosti mogu biti i ti što učenici imaju određene Predrasude o profesorima, što imaju Nesigurnost, osjećaj velike Odgovornosti, Osjetljivost, Kampanjsko učenje i Ambicije učenika.

Tabela 6: Prikaz kodova i odgovora prve kategorije druge teme- Lični faktori

FAKTORI NASTANKA	
LIČNI FAKTORI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„ ... gdje dolazi do izražaja naša emocionalna zrelost“</i>	Emocionalna zrelost
<i>„To je čisto priroda čovjeka“, „Ja mislim da je to nešto što je dio ličnosti“,</i>	Priroda pojedinca
<i>„... jer to je neka velika želja da sve bude do perfekcije“</i>	Perfekcionizam
<i>„... potiče zbog tih nekih predrasuda, odnosno o nečeg što oni znaju o meni kao profesoru“</i>	Predrasude
<i>„Imaju neku dozu nesigurnosti“</i>	Nesigurnost
<i>„Mislim da je to neka njihova prevelika odgovornost“</i>	Odgovornost
<i>„Samim tim što su osjetljive“</i>	Osjetljivost
<i>„To se obično dešava kod učenika koji su kampanjci, koji neredovno rade“</i>	Kampanjsko učenje
<i>„Može da bude i ambicija“, „Možda su to bili i neki zacrtani ciljevi“, „Imaju stalno taj motiv postignuća“</i>	Ambicije učenika

Između druge i treće kategorije, iako su i jedna i druga u domenu spoljašnjih faktora, morali smo napraviti podjelu, jer kategorija Situacioni okidač faktori se odnosi na one faktore koji imaju izvjesno trajanje, to jeste, izvjestan početak i kraj. Tu su kodovi Neprijatne situacije, nove okolnosti, Uticaj korona virusa, Strah od predmeta, Strah od profesora, Takmičenje. Takođe, u sklopu ove kategorije ispitanici su naglasili i Pojačavanje anksioznosti sa težinom gradiva, ali i Nezavisnost anksioznosti od težine gradiva.

Tabela 7: Prikaz kodova i odgovora druge kategorije druge teme- Situacioni okidač faktori

SITUACIONI OKIDAČ FAKTORI	
Odgovori predavača	Kodovi
„ ... pogotovo kad su neke neprijatne situacije“ “U svakom slučaju je jedno neprijatno iskustvo”	Neprijatne situacije
„Valjda je to promjena sredine, promjena škole, profesora, načina rada i tako dalje“, „ ... dolazak njihov iz osnovne škole, pa dok se malo uhodaju, dok se naviknu“, „ ... ne poznaju se međusobno“	Nove okolnosti
„Mislim da je i korona ostavila uticaja na njih, jer evo, kada danas pogledate djecu, ona su sva nešto prepadnuta“, „ ... korona je uticala dosta. To je bilo opšte stanje straha i neizvjesnosti, pa se to prenosi i na učionicu u svakom smislu“	Uticaj korona virusa
„Strah od samog predmeta“	Strah od predmeta
„... strah od profesora“	Strah od profesora
„ ... hoće i da budu bolji od svojih drugara“	Takmičenje
„Da, to je logično“	Pojačavanje anksioznosti sa težinom gradiva
„Kakvi“ (ne)	Nezavisnost anksioznosti od težine gradiva
„Najviše je to izraženo pred kraj školske godine“	Kraj školske godine

Kategorija Perzistirajući spoljašnji faktori podrazumijeva faktore koji nisu određeni. Definitivno i oni imaju svoj početak i kraj, ali se pretpostavlja logički da je njihovo trajanje duže i neizvjesnije. Tu smo na osnovu odgovora predavača izdvojili kodove Nemaština, Stanje u porodici, u smislu nepovoljnih stanja kao što su bolest i svađa, Odsustvo pravih vrijednosti u društvu i Ambicije roditelja.

Tabela 7: Prikaz kodova i odgovora treće kategorije druge teme- Perzistirajući spoljašnji faktori

PERZISTIRAJUĆI SPOLJAŠNJI FAKTORI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„ ... možda neka djeca, ako je nemaština, imaju veću anksioznost da pokažu znanje, da bi se osjećali bolje na taj način“</i>	Nemaština
<i>„ ... da li u porodici postoji bolest, da li postoji svađa, na njih sve to utiče“</i>	Stanje u porodici
<i>„Odsustvo pravih vrijednosti“</i>	Odsustvo pravih vrijednosti
<i>“Zna da dođe do izražaja ta ambicija roditelja, gdje se od djece očekuje da zadovolje te njihove kriterijume”, “Roditelji su ti koji forsiraju”</i>	Ambicije roditelja

Treća tema- Sociodemografske karakteristike

Treća tema se bavi sociodemografskim karakteristikama učenika koji ispoljavaju simptome ispitne anksioznosti, u okviru koje smo izdvojili pet kategorija. Prva kategorija je pol, gdje je najveći broj ispitanika izjavio da u zastupljenosti i ispoljavanju simptoma ispitne

anksioznosti prednjači Ženski pol, nešto manje ispitanika je pak izjavilo da je u pitanju Muški pol i treći su rekli da je zapravo zastupljena Ujedačenost u odnosu na pol.

Tabela 8: Prikaz kodova i odgovora prve kategorije treće teme- Pol

SOCIODEMOGRAFSKE KARAKTERISTIKE	
POL	
Odgovori predavača	Kodovi
„ ... više izražena kod ženske populacije“, „Više kod djevojčica“	Ženski pol
„Ja bih rekao kod dječaka“, „ ... mislim da dječaci to stresnije proživljavaju“	Muški pol
„Imaju i dječaci i djevojčice, rekla bih podjednako“	Ujedačenost u odnosu na pol

Druga kategorija treće teme je Školski uspjeh, gdje je najveći broj predavača izjavio da učenici koji imaju ispitnu anksioznost uglavnom imaju Odličan uspjeh. Drugi predavači su rekli da su u pitanju đaci koji imaju Vrlodobar uspjeh i najmanji broj ispitanika je izjavilo da najviše učenika sa ispitnom anksioznošću ima Dobar uspjeh.

Tabela 9: Prikaz kodova i odgovora druge kategorije treće teme- Školski uspjeh

ŠKOLSKI USPJEH	
Odgovori predavača	Kodovi
„Najviše odlični“	Odličan uspjeh
„Vrlodobri đaci“	Vrlodobar uspjeh
„Negdje sredina, dobar ka vrlodobrom“	Dobar uspjeh

Treća kategorija treće teme je Uzrast, odnosno razred, gdje je najveći broj odgovora išlo u prilog mišljenju da je ispitna anksioznost najzastupljenija na uzrastu Prvog razreda (srednja škola), i manje ispitanika je smatralo da je u pitanju Četvrti razred (srednja škola). Što se tiče osnovne škole, najveći broj odgovora odnosi se na podatak da najveći broj učenika sa ispitnom

anksioznošću pohađa Šesti razred, dok smo manje odgovora imali za Drugi ciklus, i Starije razrede (sedmi, osmi), kao i za Deveti razred.

Tabela 10: Prikaz kodova i odgovora treće kategorije treće teme- Uzrast

UZRAST	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„Sami početak, sami prelaz. To je ta prva godina“</i>	Prvi razred (Srednja škola)
<i>„Primjećujem da se to više dešava u četvrtom razredu“</i>	Četvrti razred (Srednja škola)
<i>„Ja bih rekao drugi ciklus, znači četvrti, peti, šesti razred“</i>	Drugi ciklus (Osnovna škola)
<i>„... u šestom razredu“</i>	Šesti razred
<i>„Stariji razredi, sedmi, osmi“</i>	Stariji razredi (Osnovna škola)
<i>„Ja mislim deveti razred“</i>	Deveti razred

Četvrta kategorija treće teme je Obrazovanje roditelja i tu imamo najviše odgovora koji idu u prilog stavu da iza učenika sa ispitnom anksioznošću stoje Visoko obrazovani roditelji, dok manji broj ispitanika izjavljuje kako Roditelji nisu visoko obrazovani.

Tabela 11: Prikaz kodova i odgovora četvrte kategorije treće teme- Obrazovanje roditelja

OBRAZOVANJE RODITELJA	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„ ... roditelji imaju završene fakultete“, „To su uglavnom ostvareni ljudi“</i>	Visoko obrazovani roditelji
<i>„Neki su roditelji, sa druge strane, preambiciozni, a ne moraju nužno biti intelektualci“</i>	Roditelji nisu visoko obrazovani

Peta kategorija treće teme koju smo izdvojili je učestalost gdje su ispitanici izjavili da od ispitne anksioznost pati Mali broj učenika.

Tabela 12: Prikaz kodova i odgovora pete kategorije treće teme- Učestalost

UČESTALOST	
Odgovori predavača	Kodovi
„To su zaista sporadični slučajevi“, „Kod mene je u malom procentu to zastupljeno“, „... možda dva učenika u odjeljenju“	Mali broj učenika

Četvrta tema

Ponašanje predavača u odnosu na ispitnu anksioznost

U četvrtoj temi grupisali smo kodove i odgovore u odnosu na ponašanje predavača u odnosu na ispitnu anksioznost kod svojih učenika. U sklopu ove teme izdvojili smo dvije kategorije. Prva kategorija se odnosi na ona ponašanja profesora koja Pojačavaju ispitnu anksioznost. U prvoj kategoriji četvrte teme imamo odgovore koje smo kodirali kao Zatečenost učeničkim neznanjem, Negativna kritika, Dobronamjerna kritika, Kritika pred odjeljenjem i Kritika nasamo.

Tabela 13: Prikaz kodova i odgovora prve kategorije četvrte teme- Pojačavaju ispitnu anksioznost

PONAŠANJE PREDAVAČA U ODNOSU NA ISPITNU ANKSIOZNOST	
POJAČAVAJU ISPITNU ANKSIOZNOST	
Odgovori predavača	Kodovi
„Znam da se šokiram“	Zatečenost učeničkim neznanjem
„Naljutim se, malo ih izgrdim“	Negativna kritika
„Imam običaj da kritikujem dobronamjerno“	Dobronamjerna kritika
„... pred odjeljenjem“	Kritika pred odjeljenjem

„Individualno, bez publike“, „Ako imam nešto ozbiljnije da kažem, onda nasamo“

U sklopu druge kategorije, Smanjuju ispitnu anksioznost, smo odgovore ispitanika kodirali kao ponašanje koje podrazumijeva Predusretljivost, Opuštanje, Ohrabrivanje, Motivisanje, Davanje više prilika i Aktivnu pomoć predavača.

Tabela 14: Prikaz kodova i odgovora druge kategorije četvrte teme – Smanjuju ispitnu anksioznost

SMANJUJU ISPITNU ANKSIOZNOST	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„Uvijek idem tu na ruku učenicima, da ih što više oslobodim tog stresa“, „Nekad ih oslobodim odgovaranja“</i>	Predusretljivost
<i>„Otvoreno pričam s njima, da je to samo ocjena, da to nije ništa strašno, da imamo pravo na grešku, da nema toga ko ne griješi. Nekad idem na humor... “idem ka tome da se to malo relaksira”, “ ... recimo ovoj malo direktno priđem, pa je, maltene, zagrlim, da je pitam kako ide, može li”, “ ... pokušavam da razbijem napetu atmosferu”</i>	Opuštanje
<i>“ ... kažem “Zašto misliš unaprijed da ćeš da pogriješiš, nema potrebe””, “Kažem “I ako pogriješiš nije to toliko važno, ništa strašno””</i>	Ohrabrivanje
<i>“... ja to radim na jedan drugačiji, motivacioni način”.</i>	Motivisanje
<i>“Dobro, to ne znaš danas, ali evo za nedelju dana, dajem ti prostora”, “Dam im popravni, da vidimo da li se to stvarno odnosi na trenutak ili generalno znanje”, “Ja sam ga vratila i</i>	Davanje više prilika

rekla "Nikakav problem, kad ti budeš spreman, javi se"

"Pokušam da ga navedem nekim podpitajima da nešto bar napiše"

Peta tema

Preporuke predavača

U sklopu posljednje teme, Preporuke predavača, fokusirali smo se na konkretne ideje koje predavači imaju, sa ciljem smanjivanja intenziteta ispitne anksioznosti kod učenika. U okviru ove teme izdvojili smo četiri kategorije: Odrasli i profesionalci, Vršnjačka podrška, Preventivni rad i Sistemska promjena. Prva kategorija sadrži kodove Razgovor sa psiholozima, Razgovor sa predavačima i Razgovor sa roditeljima.

Tabela 15: Prikaz kodova i odgovora prve kategorije pete teme- Odrasli i profesionalci

PREPORUKE PREDAVAČA	
ODRASLI I PROFESIONALCI	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>"... psihološki razgovori, dakle sa psihologom, definitivno", „To je vaša sfera, što se kaže, vi ste tu ključni“</i>	Razgovor sa psiholozima
<i>"Treba djeca i da razgovaraju sa profesorima"</i>	Razgovor sa predavačima
<i>„... obavezno da se uključe i roditelji“, „ ... objasniti roditeljima da pritiskaju djecu bez potrebe“, „ ... roditelj bi trebao kući tu djecu da opusti“</i>	Razgovor sa roditeljima

U drugoj kategoriji izdvojili smo odgovor o međusobnoj i uzajamnoj podršci učenika, koji smo kodirali kao Podrška vršnjaka.

Tabela 16: Prikaz koda i odgovora druge kategorije pete teme- Vršnjačka podrška

VRŠNJAČKA PODRŠKA	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„ ... trebaju međusobno djeca da budu povezana, da budu tu jedni za druge</i>	Podrška vršnjaka

Treća kategorija pete teme nosi naziv Preventivni rad, i ova kategorija sadrži odgovore koje smo kodirali kao Udaljavanje roditelja i Osvješćivanje odgovornosti. Udaljavanje roditelja se odnosi na smanjivanje njihovog upliva u obrazovni proces svoje djece, dok se drugi kod odnosi na podsticanje odgovornosti kod samih učenika.

Tabela 17: Prikaz kodova i odgovora treće kategorije pete teme- Preventivni rad

PREVENTIVNI RAD	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„ ... da se smanji upliv roditelja“</i>	Udaljavanje roditelja
<i>„ ... da bude učenik svjestan odgovornosti i obaveza“</i>	Osvješćivanje odgovornosti

Konačno, posljednju kategoriju pete teme nazvali smo Sistemska promjena, i ona sadrži odgovore koje smo kodirali kao Promjena školskog sistema i Stav predavača.

Tabela 18: Prikaz kodova i odgovora četvrte kategorije pete teme- Sistemska promjena

SISTEMSKA PROMJENA	
Odgovori predavača	Kodovi
<i>„Ja bih ukinula ocjenjivanje na tromjesječijima, dovoljna bi bila ocjena na</i>	Promjena školskog sistema

polugodištu i kraju godine“, „... da se promijeni pristup rada u školi. Da ne bude u prvom planu ocjena, nego da bude u prvom planu učenik kao ličnost“, „Treba smanjiti program“, „Da postoji neki zdrav obrazovni sistem, gdje biste se mogli osloniti na nepristrasnost i na kvalitet“.

*„Profesor treba da ima jedan liberalan stav“, Stav predavača
„... da se prikaže u nekom prijateljskom svjetlu“*

4. Diskusija

Tematskom analizom izdvojili smo pet tema, a to su: Psihofiziološki pokazatelji, Faktori nastanka, Sociodemografske karakteristike, Ponašanje predavača u odnosu na ispitnu anksioznost i Preporuke predavača. U sklopu svake teme nalaze se kategorije, na osnovu kodova i odgovora koje smo u intervjuima sa predavačima dobili.

Psihofiziološki pokazatelji

Ove pokazatelje ispitne anksioznosti podijelili smo prvo na Emocionalne pokazatelje. U tom dijelu najčešći odgovori predavača bili su da je to jedno emocionalno stanje, čak i poremećaj, gdje je prisutna trema, napetost uznemirenost, i naravno, strah. Dalje su, u okviru emocionalnih pokazatelja, predavači izjavili da u određenim situacijama kod učenika dolazi do panike, generalne nelagode i stresa.

Naredna podjela u okviru psihofizioloških pokazatelja ispitne anksioznosti su Fiziološki pokazatelji. Tu smo na osnovu izjava predavača vidjeli da učenici koji imaju problem sa ispitnom anksioznošću ispoljavaju simptome kao što su grč, bljedilo, tremor, crvenilo lica, crveni pečati u predjelu dekoltea, znojenje, treperenje glasa, stomačne tegobe, glavobolja. Ti nalazi potvrđuju objašnjenje Cherry (2023). Pristune su izjave i o ozbiljnijim simptomima kao što su gušenje i nesvjestica. Naredna podjela u sklopu ove teme su Kognitivni pokazatelji, gdje su predavači izjavili da je kod učenika sa ispitnom anksioznošću primjetna neizvjesnost, izjave o neznanju, ali i nepoznavanje materije. Slične podatke su u svom istraživanju dobili Rana i Mahmood (2010), gdje su objasnili da su u kognitivnom aspektu ispitne anksioznosti prisutni strah od posljedica ispita, neadekvatna pripremljenost itd. Dalje imamo podjelu na Ponašajne pokazatelje, u okviru koje smo dobili podatke da se učenici sa ispitnom anksioznošću prepoznaju po pokretima, stiskanju ruku, pretjeranom meškoljenju, načinu sjedenja, cupkanju nogom, snalaženju, manipulisanju, blokadi i regresiji.

Faktori nastanka

Faktore nastanka ispitne anksioznosti smo podijelili u kategorije Lični faktori, Situacioni okidač faktori i Perzistirajući spoljašnji faktori. U okviru prve kategorije, dobili smo podatke da predavači percipiraju faktor nastanka u ličnosti učenika na osnovu emocionalne zrelosti, prirode pojedinca, te određene crte ličnosti kao što su perfekcionizam. Istraživanje koje su sprovedi Kotov i saradnici (2010). potvrđuje da osobe sa anksioznim poremećajima imaju, što se tiče crta ličnosti iz teorije velikih 5, najčešće povišen skor na skali neuroticizma i snižen skor na skali savjesnosti. Pošto naši ispitanici nisu bili psiholozi, smatramo da su donekle dali odgovor koji je saglasan sa prethodnim istraživanjem. Dalje su naši ispitanici kao faktore nastanka ispitne anksioznosti izdvojili predrasude koje đaci imaju o predavačima, ličnu nesigurnost, odgovornost, osjetljivost, kampanjski način učenja i ambicioznost učenika. Dunlosky i saradnici (2013). upravo govore o nepoželjnosti kampanjskog načina učenja, te da je bolje distribuirati učenje tokom vremena, što će dovesti do bolje retencije naučenog materijala.

U okviru druge kategorije dobili smo podatke da predavači nastanak ispitne anksioznosti pripisuju neprijatnim situacijama, novim okolnostima, uticaju korona virusa, strahu od predmeta,

strahu od profesora, takmičenju. Podaci koje su svojim istraživanjem dobili Aydin i saradnici (2009). govori da su predavači važan faktor u formiranju ispitne atmosfere, što je, naravno, povezano sa ispitnom anksioznošću. Podaci koje su svojim istraživanjem dobili Nnorom i saradnici (2020). kazuje da profesori i direktori srednjih škola smatraju da u faktorima nastanka ispitne anksioznosti postoji i školski faktor, kao što je stav nastavnika. Takođe, Segool i saradnici (2013). su svojim istraživanjem dobili podatke da učenici imaju veći stepen ispitne anksioznosti kada su u pitanju više važna ispitivanja. Sve to možemo povezati sa strahom od predmeta i strahom od profesora, u našem slučaju. Dalje, predavači koje smo ispitivali su rekli da se ispitna anksioznost može pojačavati sa težinom gradiva, ali da to ne mora biti uvijek slučaj. Neki ispitanici izjavljuju da je ispitna anksioznost fenomen koji je otporan na težinu i obim gradiva. Konačno, predavači su izjavili da se ispitna anksioznost najviše primjećuje pred kraj školske godine i na polugodištu. Kako objašnjavaju, ocjene koje se dobiju na tim klasifikacionim periodima su najvažnije, zato što najviše utiču na prosjek, pa će shodno tome i osobe koje imaju problem sa ispitnom anksioznošću u tim periodima ispoljavati više njenih simptoma, jer će razmišljati o potencijalnim negativnim ishodima koji se odnose na budućnost.

U sklopu kategorije Perzistirajući spoljašnji faktori, percepcija predavača jeste da nemaština može biti faktor nastanka ispitne anksioznosti, u smislu kompenzatornog procesa. To bi značilo da djeca, odnosno učenici koji imaju ispitnu anksioznost, žele da pokažu svoju vrijednost znanjem, usljed nemogućnosti dokazivanja na materijalne načine, što je danas čest slučaj. To povezujemo sa narednom izjavom predavača, da je odsustvo pravih vrijednosti u današnjem vremenu jedan od faktora nastanka ispitne anksioznosti. Stanje u porodici takođe može biti jedan od faktora nastanka, prema mišljenju ispitanika, jer kako smo zaključili na osnovu intervjua s njima, bolest ili svađa u porodici podstiču ispoljavanje opšte anksioznosti, pa i ispitne. Naredni faktor je ambicija roditelja, gdje su naši ispitanici rekli da je česta pojava da roditelji postavljaju pred svoju djecu prevelika očekivanja u smislu obrazovanja, i ispoljavaju ponašanja poput forsiranja ili nametanja. Istraživanje koje su sproveli Brook i Schmidt (2008). upravo potvrđuje da je stil roditeljstva određenim dijelom odgovoran za nastanak brojnih anksioznih poremećaja, tako da, ukoliko se ispitna anksioznost posmatra kao poremećaj, što je određeni broj našim ispitanika i saopštio, onda su navedeno istraživanje i njihove izjave usaglašeni.

Sociodemografske karakteristike

Kada su u pitanju sociodemografske karakteristike učenika, podaci koje smo dobili na osnovu intervjua sa našim ispitanicima (predavačima) su mješoviti. Najčešći odgovori su bili da je ispitna anksioznost najviše izražena kod ženske populacije, što potvrđuje istraživanje koje su sprovedi Harris i saradnici (2019). Međutim, određeni predavači su izjavili da je više izražena kod muške populacije, a neki predavači pak tvrde da postoji izvjesna ujednačenost u odnosu na pol kada je u pitanju zastupljenost ispitne anksioznosti. Ispitanici su mahom govorili da ispitnu anksioznost dječaci kriju, dok su djevojke slobodnije u ispoljavanju svojih osjećanja i stranja.

U okviru kategorije Školski uspjeh, dobili smo podatke da su odlični đaci ti koji najviše ispoljavaju simptome ispitne anksioznosti, i to je bio najčešći odgovor, međutim, određeni broj predavača je izjavio da su to ipak đaci sa vrlodobrim, odnosno dobrim uspjehom. U saglasnosti sa tim, istraživanje koje je sproveo Chaurasiya (2018). pokazuje da lošiji đaci imaju veći stepen ispitne anksioznosti od đaka sa visokim postignućem. Broj takvih odgovora prilikom izrade ovog rada je ipak bio mali. Predavači koji su izrazili mišljenje o najvećoj zastupljenosti ispitne anksioznosti među odličnim đacima, to objašnjavaju time što su odlični đaci pod pritiskom da održe taj uspjeh, uz prisustvo povišene odgovornosti kod ovih đaka. Sa druge strane, predavači koji su izjavili da je ispitna anksioznost najzastupljenija kod vrlodobrih, odnosno dobrih učenika, to objašnjavaju time što su i ti đaci pod pritiskom, jer žele, ili im se stavlja na teret posredstvom roditelja, da svoj trenutni uspjeh povećaju.

Naredna kategorija jeste Uzrast, odnosno razred u kojem je najprimjetljivija ispitna anksioznost kod učenika. Najveći broj ispitanika iz srednje škole izjavio je da su učenici prvog razreda srednje škole ti koji pokazuju najviše simptoma ispitne anksioznosti, zbog adaptacije na potpuno novu sredinu i zahtjeve, dok je manji broj predavača izjavio da maturanti najviše pokazuju simptome ispitne anksioznosti. Ispitanici koji su rekli da maturanti imaju najveći stepen ispitne anksioznosti, to objašnjavaju važnošću uspjeha pred upis fakulteta.

Što se tiče osnovne škole, najveći broj nastavnika koje smo intervjuisali je izjavio da je u osnovnoj školi ispitna anksioznosti najprimjetljivija u šestom razredu, kada se sa učiteljske prelazi na predmetnu nastavu. To objašnjavaju time da su se učitelji (najčešće učiteljice) ponašale kao roditelji prema učenicima, i da se učenje odvijalo kroz igru. Kada, pak, dođu u šesti razred,

nastavnici nemaju isti stav poput učitelja. Neutralniji su, strožiji i fokus stavljaju na učenje samo po sebi. To može, po mišljenju ispitanika, dovesti do straha ili otpora prema profesoru, što može rezultovati ispitnom anksioznošću. Takođe je ova konstatacija u skladu sa istraživanjem koje su sprovedeli Aydin i saradnici (2009). Pored toga, par nastavnika je tvrdilo da je ispitna anksioznost najprimjetljivija u drugom ciklusu (četvrti, peti i šesti razred), zatim sedmom razredu, osmom, i konačno devetom razredu. To je veoma mali broj odgovora i ispitanici nisu imali neko posebno objašnjenje za njih. Kako su objasnili u svom istraživanju Oladipo i Ogungbamila(2013). demografske varijable, kao što su i pol i uzrast, nisu povezane sa ispitnom anksioznošću. Ovo istraživanje ne potvrđuje taj nalaz.

U okviru kategorije Obrazovanje roditelja, neki od naših ispitanika su rekli da nemaju podatke o obrazovanju roditelja učenika koji ispoljavaju simptome ispitne anksioznosti, dok su drugi izjavili da su djeca intelektualaca ta koja pokazuju najviše ovih simptoma, a treći, da roditelji ne moraju nužno biti intelektualci, ali da svakako vrše pritisak na svoju djecu u smislu postizanja što boljih rezultata u obrazovnom procesu. Istraživanje sprovedeno u Etiopiji od strane Hanfesa i saradnici (2020). govori da je više obrazovanje majke faktor rizika za nastanak ispitne anksioznosti kod djece, dok je takvo obrazovanje oca protektivni faktor za ispitnu anksioznost. U narednoj kategoriji, Učestalost, nije bilo oprečnih izjava, te smo dobili jedan usaglašen podatak, a to je da od ispitne anksioznosti pati mali broj učenika. Ponovo, u istraživanju koje su sprovedeli Hanfesa i saradnici (2020). od ispitne anksioznosti je patilo više od pola ispitanika. Taj nalaz ne potvrđuje naše istraživanje.

Ponašanje predavača u odnosu na ispitnu anksioznost

Nakon obrade ove teme, i podjele na kategorije, dobili smo naredne podatke. U prvoj kategoriji Pojačavaju ispitnu anksioznost izdvojili smo odgovore koje se uglavnom tiču reakcije predavača na učeničko neznanje, za koje smatramo da negativno utiču, odnosno pojačavaju ispitnu anksioznost kod učenika. Te reakcije su zatečenost učeničkim neznanjem, negativna, ali i dobronamjerna kritika, kritika pred odjeljenjem, ali i kritika nasamo. Naredna kategorija je Smanjuju ispitnu anksioznost, gdje su predavači izjavili da su predusretljivi, da primjenjuju razne tehnike, najčešće verbalne, a nekad i fizičke, sa ciljem opuštanja učenika. Dalje su ispitanici izjavili

da ohrabruju učenike koji imaju ispitnu anksioznost, motivišu ih, daju im više prilika za pokazivanje znanja, ukoliko su spriječeni da daju kvalitetan odgovor usljed ispitne anksioznosti, i konačno, aktivno pomažu učenicima, navodeći ih da daju tačne odgovore.

Preporuke predavača

Peta tema se odnosi na preporuke predavača sa ciljem umanjenja ispitne anksioznosti kod učenika. U sklopu nje, izdvojili smo za početak kategoriju Odrasli i profesionalci, gdje su naši ispitanici rekli da je za smanjivanje ispitne anksioznosti važno da učenici razgovaraju sa psiholozima, da razgovaraju sa predavačima, ali i da treba razgovarati sa roditeljima, odnosno, da oni moraju biti uključeni u sve prethodno pomenute razgovore, gdje će i oni osvijestiti i prepoznati problem ispitne anksioznosti kod svoje djece.

Naredna kategorija je Vršnjačka podrška, gdje su predavači koje smo intervjuisali rekli da je za ublažavanje ispitne anksioznosti važna i podrška vršnjaka, odnosno da su djeca međusobno povezana.

Nakon ove kategorije, imamo kategoriju Preventivni rad, i kako naši ispitanici kažu, treba roditelje udaljiti iz obrazovnog procesa djece, to jeste, smanjiti njihov upliv, a sa druge strane, treba osvijestiti odgovornost i obaveze kod samih učenika. Prema autorima Pauk i Owens (2011). priprema je jedan od načina da se spriječi ispitna anksioznost. Takav stav imaju i naši ispitanici.

Naredna kategorija, Sistemska promjena, odnosi se na izjave predavača o određenim promjenama u školskom sistemu, koje bi za cilj imale ublažavanje ispitne anksioznosti. Izjavili su da treba promijeniti školski sistem, u smislu da treba ukinuti ocjene na tromjesječijima, i ostaviti ocjenjivanja samo za polugodište i kraj školske godine, da bi se đaci rasteretili. Takođe, rekli su da treba promijeniti pristup rada u školi, te da u prvom planu bude učenik, a ne ocjena, da treba smanjiti program, i da treba da se formira školski sistem gdje bi se svi mogli osloniti na nepristrasnost i na kvalitet. Konačno, naši ispitanici su izjavili da je važan i stav predavača, te da ako nije adekvatan, treba ga mijenjati, sa ciljem da predavač ima jedan liberalan stav, i da treba da se prikaže u prijateljskom svijetlu.

5. Zaključak

Ovim radom smo za cilj imali da ispitamo percepciju ispitne anksioznosti kod učenika osnovnih i srednjih škola na nivou Nikšića, iz ugla njihovih predavača, odnosno nastavnika i profesora. Fokus rada bio je podijeljen na par stvari. Prvo, na primjetljivim pokazateljima ispitne anksioznosti koje učenici, koji je imaju, ispoljavaju. Zatim, ispitivali smo kakvo je mišljenje predavača o faktorima nastanka ispitne anksioznosti. Ništa manje pažnje smo posvetili ispitivanju načina intervenisanja, od strane nastavnika osnovnih i profesora srednjih škola, koji za cilj imaju ublažavanje simptoma ispitne anksioznosti kod učenika. Nakon toga, fokusirali smo se na ispitivanje modela ponašanja koje predavači ispoljavaju, a koja kao rezultat imaju povećavanje ispitne anksioznosti kod đaka, odnosno veće ispoljavanje simptoma ispitne anksioznosti. Konačno, ispitivali smo koje bi to bile opšte ili specifične preporuke nastavnika osnovnih i profesora srednjih škola na nivou Nikšića, koje za cilj imaju umanjivanje intenziteta ispitne anksioznosti, ili njenu prevenciju. Podaci koje smo dobili ukazuju na to da naši ispitanici, predavači, ispitnu anksioznost najčešće prepoznaju po fiziološkim simptomima, koji variraju od blagih, kao što je treperenje glasa ili crvenilo, do simptoma jakog intenziteta, kao što su gušenje i nesvjestica. Ispitnu anksioznost predavači takođe prepoznaju po emocionalnim simptomima, na koje se fiziološki nadovezuju. Uz njih, predavači primjećuju ispitnu anksioznost i po kognitivnim pokazateljima, kao što su eksplicitne izjave učenika o neznanju, i konačno, po ponašajnim pokazateljima, koji variraju od jednostavnih, kao što je nervozno cupkanje nogom, do složenih i smislenih kao što je manipulacija sa ciljem izbjegavanja ispitivanja od strane učenika. Od faktora nastanka ispitne anksioznosti, predavači su izdvojili ličnost kao faktor, što je bio i najčešći odgovor, zatim spoljašnje faktore kao što su neprijatne situacije, promjena sredine, strah od profesora ili pritisak od strane roditelja, i uslovno rečeno trajne spoljašnje faktore kao što su nemaština i odsustvo pravih vrijednosti u društvu. Što se tiče sociodemografskih odlika učenika, ispitanici su najčešće govorili da je ispitna anksioznost najizraženija kod ženskih učenika, sa odličnim uspjehom, u prvoj godini srednje škole, odnosno šestom razredu osnovne škole, kada se sa učiteljskog prelazi na nastavnički tip časova. Većina predavača je izjavilo da su skloni da kritikuju učenike kada pokažu neznanje, gotovo uvijek se pravdajući time kako oni to rade na blag način. To je svakako način ponašanja koji može negativno uticati na ispitnu anksioznost kod đaka. Sa druge strane, gotovo svi ispitanici su izjavili da imaju niz pozitivnih načina ponašanja koja za cilj imaju umanjivanje ispitne anksioznosti, kao što

je predusretljivost, šala, pokušaj da opuste učenike i da im pomognu. Naši ispitanici su rekli da preporučuju da učenici razgovaraju sa stručnim licima iz oblasti mentalnog zdravlja, sa predavačima, roditeljima i međusobno, sve sa ciljem umanjenja ili prevencije ispitne anksioznosti. Mahom su predavači preporučivali da se smanji obim gradiva, da se ukinu ocjene na tromjesječijima, i da se školski sistem mijenja, prilagođavajući se 21. vijeku i potrebama učenika, da bi im se omogućilo kvalitetnije usvajanje znanja, uz manje anksioznosti i nelagode bilo koje vrste.

Uzevši sve u obzir, stiče se utisak da predavači u osnovnim i srednjim školama u Nikšiću većinom poznaju i prepoznaju fenomen ispitne anksioznosti kod učenika, i posebnu pažnju posvećuju ovom fenomenu. To zaključujemo ne samo na osnovu odgovora, već i na osnovu činjenice da ispitanici nisu znali pitanja koja će im se postaviti u intervjuu, a uprkos tome su davali opširne i detaljne odgovore koji pokazuju da se pitanja iz intervjuu dobro razumiju. Pretpostavljamo na osnovu toga da su naši ispitanici i prije našeg intervjuisanja primjećivali ispitnu anksioznost, i reagovali u odnosu na nju, te da su njihovi odgovori bili zaista iskreni. Odgovore koje smo prihvatili, ipak, sa određenom dozom obazrivosti jesu oni koji su mogli da ugroze imidž predavača, kao što su pitanja o načinu reagovanja i kritike na učeničko neznanje, te pretpostavljamo da je u tom segmentu ipak dolazilo do socijalno poželjnijih odgovora.

Što se tiče preporuka za dalja istraživanja kojima ovaj rad može biti od koristi, ukazaćemo na par ideja. Naime, pošto smo ovim radom pokazali da predavači dobro poznaju ispitnu anksioznost, a sa druge strane, određenim ponašanjima negativno mogu uticati na nju, dalja istraživanja bi se mogla baviti time koliko su predavači zapravo svjesni ove činjenice. U takvim istraživanjima smatramo da bi bilo poželjno da se osmisli i postavi više „trik“ pitanja, gdje ispitanici, uzevši u obzir da nisu psiholozi, neće tako lako moći da shvate skriveni smisao prethodno pomenutih pitanja, te će manje biti skloni da daju socijalno poželjne odgovore. Takođe, mogla bi se ispitati i percepcija učenika o tome koliko su prisutne i koliko efikasne intervencije predavača koje za cilj imaju umanjenje simptoma ispitne anksioznosti. Ovaj rad je za cilj imao, najviše, da istraži percepciju predavača o ispitnoj anksioznosti, i načine njihovog reagovanja prema učenicima koji je imaju. Smatramo da ni jedan od njih ne bi otvoreno rekao da ne želi ili da ne pomaže učeniku kada vidi da je u muci, ali sa druge strane, pretpostavljamo da bi većina ljudi, koji imaju značajnu ulogu u situaciji, imala motiv da pomogne osobi u nevolji. Ipak, kada bi se detaljno ispitala

percepcija učenika, na ovo pitanje bi moglo biti adekvatno odgovoreno, i na taj način bi se mogli eliminisati potencijalni socijalno poželjni odgovori, ili predimenzioniranje pozitivnih ponašanja predavača, koje smo mi dobili u intervjuima za potrebe ovog rada.

Literatura

- Alemu, M.B., Feyysa, T. (2020). The relationship between test anxiety and academic achievement of grade ten students of Shirka Woreda, Oromia Regional State, Ethiopia. *African Educational Research Journal*, 8(3), 540-550. DOI: 10.30918/AERJ.83.20.097
- APA (2018). *Anxiety*, preuzeto sa <https://dictionary.apa.org/anxiety>
- APA (2018). *Apa Dictionary of Psychology, mood*, preuzeto sa <https://dictionary.apa.org/mood>
- Aydin, S., Karakuzu, M., Elkiliç, G. (2009). Teacher Effect on the Level of Test Anxiety among Young EFL Learners. *Conference: International Symposium on Sustainable Development, June 9-10., Bosnia & Herzegovina*, 190-194.
- Beidel, D.C., Turner, M.S. (1997). At risk for anxiety: I. Psychopathology in the offspring of anxious parents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 36(7), 918-924. DOI: [10.1097/00004583-199707000-00013](https://doi.org/10.1097/00004583-199707000-00013)
- Bentil, B.J. (2020). Examination Anxiety as Correlate of Junior High School Pupils Academic Performance in the Effutu Municipality of Ghana. *Advances in Social Sciences Research Journal*, 7(1), 10-23. DOI: [10.14738/assrj.71.7528](https://doi.org/10.14738/assrj.71.7528)
- Bhatia, S.M., Goyal, A. (2018). Anxiety disorders in children and adolescents: Need for early detection. *Journal of Postgraduate Medicine*, 64(2). 75-76. DOI: [10.4103/jpgm.JPGM_65_18](https://doi.org/10.4103/jpgm.JPGM_65_18)
- Brook, A.C., Schmidt, A.L. (2008). Social anxiety disorder: A review of enviromental risk factors. *Neuropsychiatric Disease and Treatment*, 4(1). 123-143. DOI: [10.2147/ndt.s1799](https://doi.org/10.2147/ndt.s1799)
- Cafasso, J. (2023). Traumatic Events. Preuzeto sa <https://www.healthline.com/health/traumatic-events>
- Carr, B.P., Rattan, A., Dweck, S.C. (2012).: Chapter three – Implicit Theories Shape Intergroup Relations. *Advances in Experimental Social Psychology*, 45, 127-165. DOI: <https://doi.org/10.1016/B978-0-12-394286-9.00003-2>
- Chaurasiya, K. (2018). A Study of the Examination Anxiety Among the Secondary School Students of Gandhinagar in the Context of Some Variables. *International Journal of Research in all Subjects in Multi Languages*, 6(1), 46-50.

- Cherry, K. (2023). Signs and Symptoms of Test Anxiety. Preuzeto sa <https://www.verywellmind.com/the-symptoms-of-test-anxiety-2795367>
- Cleland Woods, H., Scott H. (2016). #Sleepyteens: Social media use in adolescence is associated with poor sleep quality, anxiety, depression and low self-esteem. *Journal of Adolescence*, 51(1), 41-49. DOI: [10.1016/j.adolescence.2016.05.008](https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2016.05.008)
- Doyle, A. (2022). What Is a Semi-Structured Interview. Preuzeto sa <https://www.thebalancemoney.com/what-is-a-semi-structured-interview-2061632>
- Dunlosky, J., Rawson, A.K., Marsh, J.E., Nathan, J.M., Willingham, T.D. (2013). Improving Students' Learning With Effective Learning Techniques: Promising Directions From Cognitive and Educational Psychology. *Psychological Science in the Public Interest*, 14(1), 4-58. DOI: 10.1177/1529100612453266
- Garcia, I., O'Neil, J. (2021). Anxiety in Adolescents. *The Journal for Nurse Practitioners*, 17(1), 49-53. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.nurpra.2020.08.021>
- Gordon, A.J., Hene, R. (2004). Genetic approaches to the study of anxiety. *Annual Review of Neuroscience*, 27(1), 193-222. DOI: [10.1146/annurev.neuro.27.070203.144212](https://doi.org/10.1146/annurev.neuro.27.070203.144212)
- Gottschalk, G.M., Domschke, K. (2017). Genetics of generalized anxiety disorder and related traits. *Dialogues in Clinical Neuroscience*, 19(2), 159-168. DOI: [10.31887/DCNS.2017.19.2/kdomschke](https://doi.org/10.31887/DCNS.2017.19.2/kdomschke)
- Gregory, M.A., Eley, C.T. (2007). Genetic Influences on Anxiety in Children: What we've Learned and Where we're Heading. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 10(3), 199-212. DOI: [10.1007/s10567-007-0022-8](https://doi.org/10.1007/s10567-007-0022-8)
- Grohol, M.J. (2022). What Are the Big 5 Personality Traits? Preuzeto sa <https://psychcentral.com/lib/the-big-five-personality-traits#the-big-5-personality-traits>
- Gvozdić, A. (2008). Temperament, karakter, ličnost. Preuzeto sa <https://www.danas.rs/zivot/temperament-karakter-licnost/>
- Hanfesa, S., Tilahun, T., Dessie, N., Shumet, S., Salelew, E. (2020). Test Anxiety and Associated Factors Among First-Year Health Science Students of University of Gondar; Northwest Ethiopia: A Cross-Sectional Study. *Advances in Medical Education and Practice*, 11, 817-824. DOI: 10.2147/AMEP.S275490

- Harris, B.R., Grunspan, Z.D., Pelch, A.M., Fernandes, G., Ramirez, G., Freeman, S. (2019). Can Test Anxiety Interventions Alleviate a Gender Gap in an Undergraduate STEM Course? *CBE Life Sciences Education*, 18(3). DOI: <https://doi.org/10.1187/cbe.18-05-0083>
- Janjić, J. (2022). Ispitna anksioznost. Preuzeto sa <https://www.psihoterapijaipsiholoskosavetovanje.rs/ispitna-anksioznost/>
- Köse, S. Yilmaz, K. Ş., Göktaş, S. (2018). The relationship between exam anxiety levels and sleep quality of senior high school students. *Journal of Psychiatric Nursing*, 9(2), 105-111. DOI: [10.14744/phd.2018.05025](https://doi.org/10.14744/phd.2018.05025)
- Kotov, R., Gámez, W., Schmidt, L.F., Watson, D. (2010). Linking “Big” Personality Traits to Anxiety, Depressive, and Substance Use Disorders: A Meta-Analysis. *Psychological Bulletin*, 136(5), 768-821. DOI: [10.1037/a0020327](https://doi.org/10.1037/a0020327)
- Latas, M. (2022). *Anksiozni poremećaji teorija i praksa*, Službeni Glasnik, Beograd, 21.
- Maguire, M., Delahunt, B. (2017). Doing a Thematic Analysis: A Practical, Step-by-Step Guide for Learning and Teaching Scholars. *AISHE-J*, 8(3), 3353.
- Marjanović, S. (2012). Kako prevazići intenzivnu tremu? Preuzeto sa <https://www.vaspsiholog.com/2012/12/da-li-trema-uvek-mora-biti-tako-nepremostiva/>
- Mashayekh, M., Hashemi, M. (2011). Recognizing, Reducing and Copying with Test Anxiety: Causes, Solutions and Recommendations. *Procedia – Social and Behavioral Sciences*, 30(1), 2149-2155. DOI: [10.1016/j.sbspro.2011.10.417](https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2011.10.417)
- Meier, M.S., Deckert, J. (2019). Genetics of Anxiety Disorders. *Current Psychiatry Reports* 21(3), 16. DOI: [10.1007/s11920-019-1002-7](https://doi.org/10.1007/s11920-019-1002-7)
- Milić, M. (2017). *Čovek u istini*. Racio, Beograd, 183.
- Milić, M. (2017). *Lečenje istinom*. Racio, Beograd, 225-226.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 17-18.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 393.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 395.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 402.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 424.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 425-426.

- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 490-491.
- Milivojević, Z. (2014). *Emocije*. Psihopolis Institut, Novi Sad, 501.
- Miller, C. (2023). How Anxiety Affects Teenagers, Signs of anxiety in adolescents, and how they're different from anxious children. Preuzeto sa <https://childmind.org/article/signs-of-anxiety-in-teenagers/>
- NHLBI (2022). How Sleep Affects Your Health. Preuzeto sa <https://www.nhlbi.nih.gov/health/sleep-deprivation/health-effects>
- NIH (2023). Anxiety Disorders, preuzeto sa <https://www.nimh.nih.gov/health/topics/anxiety-disorders>
- Nnorom, U.S., Anyanwu, J., Ezenwagu, S. (2020). Causes of Examination Anxiety on the Academic Performance of Secondary School Students in Okigwe Zone 1 Imo State, Nigeria. *International Journal of Innovative Research and Development*, 9(5), 81-87. DOI: [10.24940/ijird/2020/v9/i5/MAY20027](https://doi.org/10.24940/ijird/2020/v9/i5/MAY20027)
- Oladipo, E.S., Ogungbamila, A. (2013). Demographic Predictors of Test Anxiety among Undergraduates. *International Journal of Learning and Development*, 3(1), 62-66. DOI: [10.5296/ijld.v3i1.3133](https://doi.org/10.5296/ijld.v3i1.3133)
- Parodi, B.K., Holt, K.M., Green, G.J., Porche, V.M., Koenig, B., Xuan, Z. (2022). Time trends and disparities in anxiety among adolescents, 2012-2018. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 57(1), 127-137. DOI: [10.1007/s00127-021-02122-9](https://doi.org/10.1007/s00127-021-02122-9)
- Pauk, W., Owens, Q.J.R. (2011). *How to Study in College*, Cengage Learning, 304.
- Petrović, Ž.(2020). *Anksioznost*, preuzeto sa <https://www.stetoskop.info/psihologija-danas/anksioznost>
- Pilkioniene, I., Sirvinskiene, G., Jonynienė, J., Žemaitienė, N., Jonynienė, J. (2021). Social Anxiety in 15-19 Year Adolescents in Association with Their Subjective Evaluation of Mental and Physical Health. *Children* 8(9), 737. DOI: [10.3390/children8090737](https://doi.org/10.3390/children8090737)
- Rana, A.R., Mahmood, N. (2010). The Relationship between Test Anxiety and Academic Achievement. *Bulletin of Education and Research*, 32(2), 63-74.

- Read, L.D., Clark, I.G., Rock, J.A., Coventry, L.W. (2018). Adult attachment and social anxiety: The mediating role of emotion regulation strategies. *PLoS ONE*, 13(12), e0207514. DOI: <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0207514>
- Rehman, U.S., Javed, E., Abiodullah, M. (2021). Effects of Test Anxiety on Academic Achievement at Secondary School Level in Lahore. *Bulletin of Education and Research*, 43(3), 67-80. Preuzeto sa https://www.researchgate.net/publication/359454299_Effects_of_Test_Anxiety_on_Academic_Achievement_at_Secondary_School_Level_in_Lahore
- Runcan, R. (2021). Anxiety in Adolescence: A Literature Review. *Innovative Instruments for Community Development in Communication and Education*, 113-128. DOI: [10.22618/TP.PCMS.20216.360008](https://doi.org/10.22618/TP.PCMS.20216.360008)
- Segerstrom, C.S., Smith, T.G. (2019). Personality and Coping: Individual Differences in Responses to Emotion. *Annual Review of Psychology*, 70, 651-671. DOI: [10.1146/annurev-psych-010418-102917](https://doi.org/10.1146/annurev-psych-010418-102917)
- Segool, K.N., Carlson, S.J., Goforth, N.A., Von der Embse, N. (2013). Heightened test anxiety among young children: Elementary school students' anxious responses to high-stakes testing. *Psychology in the Schools*, 50(5), 489-499. DOI: [10.1002/pits.21689](https://doi.org/10.1002/pits.21689)
- Sheddan, A. (2022). Is Anxiety a Mood Disorder? Preuzeto sa <https://www.forhers.com/blog/is-anxiety-a-mood-disorder>
- UNICEF (2023). Learning and Development! Preuzeto sa <https://www.unicef.org/ethiopia/learning-and-development>
- Wadas-Willingham, V. (2023). Why Don't I Have an Appetite? Preuzeto sa <https://www.webmd.com/anxiety-panic/anxiety-appetite-gone>
- WHO (2023). Adolescent Health. Preuzeto sa https://www.who.int/health-topics/adolescent-health#tab=tab_1
- Willig, C. (2016).: *Kvalitativna istraživanja u psihologiji*. Clio, 138-142.

Prilog

Instrument, upitnik:

1. Da li znate šta je ispitna anksioznost? (Šta je po Vašem mišljenju ispitna anksioznost?)
2. Po kakvim simptomima je prepoznajete?
3. Da li ste tokom rada primjećivali kod svojih učenika te simptome?
4. Da li ste primijetili da je ispitna anksioznost više zastupljena kod dječaka ili djevojčica?
5. Na kom uzrastu ste najviše primijetili ispitnu anksioznost? U kom razredu?
6. Da li Vam se dogodilo da se pred provjeru znanja učenici sami požale na neki simptom?
7. Smatrate li da Vi trebate nešto uraditi povodom toga? Šta ste Vi uradili povodom toga?
8. Kakav školski uspjeh imaju djeca kod kojih ste primijetili ispitnu anksioznost?
9. Da li znate iz kakvih porodica potiču takva djeca? (Fokus na visokom obrazovanju i na ličnosti roditelja)
10. Kako reagujete na učeničko neznanje?
11. Da li tako reagujete pred cijelim odjeljenjem ili nasamo sa učenicom?
12. Da li Vi imate običaj da kritikujete učenike kada pokažu neznanje?
13. Kako reagujete kada prozovote učenika a on/ona samo cuti?
14. Da li ste primijetili da težina gradiva na Vašem predmetu pojačava ispitnu anksioznost?
15. Da li ste primijetili da se ispitna anksioznost pojačava u određeno doba školske godine?
16. Koji su po Vašem mišljenju faktori koji utiču na pojavu ispitne anksioznosti?
17. Šta se po Vašem mišljenju može uraditi da se ublaže simptomi ispitne anksioznosti?