

NASLOVNA ([HTTP://SLATINA.NET/](http://slatina.net/)) > ŽUPANIJA ([HTTP://SLATINA.NET/KATEGORIJA/ZUPANIJA/](http://slatina.net/kategorija/zupanja/)) > KAKO PREVLADATI ISPITNU TJESKOBU

ŽUPANIJA ([HTTP://SLATINA.NET/KATEGORIJA/ZUPANIJA/](http://slatina.net/kategorija/zupanja/))

09.11.2015. (<http://slatina.net/kako-prevladati-ispitnu-tjeskobu/>) 👤 slatina.net (<http://slatina.net/author/sadmin5/>)

Kako prevladati ispitnu tjeskobu

👁 0 💬 0 (<http://slatina.net/kako-prevladati-ispitnu-tjeskobu/#respond>)



Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ autora Siniše Brlasa i Ivane Martinušić predstavljen na nacionalnoj razini.



Nakon što je 21. listopada 2015. godine u Visokoj školi za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici promoviran vodič za pomoć u ublažavanju tjeskobe koja se kod učenika i studenata pojavljuje prije i tijekom polaganja ispita, ovaj jedinstveni vodič predstavljen je potom i na nacionalnoj razini.

Na netom završenoj 23. konferenciji hrvatskih psihologa koja je od 4. do 7. studenog ove godine održana u Šibeniku vodič je hrvatskoj stručnoj javnosti predstavio jedan od autora, profesor psihologije Siniša Brlas.



Vodič pod nazivom „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ napisali su profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić. Koncipiran je tako da nakon uvodnog pojašnjenja temeljnih pojmova učenike i studente u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit te za vrijeme ispita. Radi se o nizu praktičnih i međusobno logički povezanih savjeta kojima je cilj očuvanje mentalnog zdravlja mladih u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama. Publikacija je džepnog formata kako bi bila praktična i u svakom trenutku pri ruci svima onima koji se nalaze pred ispitnom situacijom. Valja naglasiti kako se radi o vrlo inovativnom i ustvari jedinstvenom vodiču u našoj zemlji pa smo ponosni što su autori i izdavači upravo iz Virovitičko-podravske županije. Vodič je ujedno i šesta u nizu publikacija u okviru jedinstvenog projekta koji se pod nazivom „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ od 2010. godine provodi u našoj zemlji. Njegova promocija u Virovitici označila je ujedno i početak nove akademske godine kao i rad savjetovališta za studente pri Visokoj školi, ali istovremeno je to bio i način obilježavanja Svjetskoga dana mentalnog zdravlja koji se u svijetu obilježava 10. listopada svake godine.

23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem
„Psihologija starenja - pogled u budućnost“
Solaris Šibenik, 04. - 07. studenog 2015.

PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA KAKO PREVLAĐATI ISPITNU TJESKOBU

Siniša Brlas, prof.

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije
Ljudevita Gaja 21, Virovitica
e-mail: sinisa.brlas@vjt.com.hr

Ivana Martinušić, mag. psych.

Opća bolnica Virovitica
Ljudevita Gaja 21, Virovitica
e-mail: ivana.martinusic@gmail.com

Prim. mr. sc. Miroslav Venus, dr. med. spec. epidemiolog

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije
Ljudevita Gaja 21, Virovitica
e-mail: ravatelj@zjzvpz.hr

Doc. dr. sc. Vesna Bedeković, prof. v. š.

Visoka škola za menadžment u turizmu
i informatici u Virovitici
M. Gupca 78, Virovitica
e-mail: vesna.bedekovic@vsmi.hr

UVOD:

Cilj je ovoga rada predstaviti publikaciju „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja; kako prevladati ispitnu tjeskobu“. Ova publikacija šesta je u nizu unutar projekta „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ koji je od skupine psihologa zaposlenih u županijskim zavodima za javno zdravstvo pokrenut 2010. godine slijedom Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine. Usmjerena je pokušaju da se proaktivna skrb o mentalnom zdravlju usmjeri i studentskoj populaciji, iako su preporuke u njoj primjenjive i na učenike u školama. Publikacijom se nastoji zaokružiti pristup specifičnoj proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju mladih koja je opisana smjernicama za mentalno zdravlje u mladosti i obrazovanju navedene Nacionalne strategije. Polaganje ispita tijekom školovanja i/ili studiranja redovito je i uobičajeno ponašanje učenika i studenata i ono je usmjereno postizanju uspjeha te je način i sredstvo dolaženja do konačnoga cilja školovanja ili studiranja (a to je stjecanje određene razine kvalifikacije). Školovanjem ili studiranjem željena kvalifikacija postaje (stečena) potreba, ali na putu ostvarivanja ove potrebe učenike i studente čekaju mnoge prepreke i kušnje, među kojima su i ispiti. Ispitna situacija vrlo je zahtjevna i često dovodi u stanje čuvstvene napetosti, neugode, nemira i tjeskobe, odnosno u stanje frustracije pa i stresa, a to može ozbiljno ugroziti psihički integritet i mentalno zdravlje mladih. Za učenike i studente u ispitnoj situaciji nije poželjno da su izloženi visokoj razini tjeskobe jer to nije dobra prognoza za uspjeh na ispitu. Stoga je učenicima i studentima važno pomoći razvijati toleranciju na stres i frustraciju i poučiti ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći.

SLIJED PUBLIKACIJA UNUTAR PROJEKTA „PSIHOLOGIJA U ZAŠTITI MENTALNOG ZDRAVLJA“



Godina izdanja: 2010.
Izdavač: Zavod za javno
zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske
županije



Godina izdanja: 2011.
Izdavač: Zavod za javno
zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske
županije



Godina izdanja: 2012.
Izdavač: Zavod za javno
zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske
županije



Godina izdanja: 2013.
Izdavač: Zavod za javno
zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske
županije i Dom za psihički bolesne
odrasle osobe Borava



Godina izdanja: 2014.
Izdavač: Zavod za javno
zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske
županije



Godina izdanja: 2015.
Izdavač: Visoka škola za menadžment u
turizmu i informatici u Virovitici
i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“
Virovitičko-podravske županije

IZ SADRŽAJA:

- Skrb o mentalnom zdravlju mladih
- Tjeskoba, frustracija i stres prije polaganja ispita
- Kako možeš prevladati ispitnu tjeskobu?
 - Kako si možeš pomoći već za vrijeme učenja?
 - Umanjivanje tjeskobe pred ispit
 - Umanjivanje tjeskobe za vrijeme ispita
- Kome se možeš obratiti za pomoć?

Sve su publikacije dostupne na www.zjzvpz.hr

Izdavači vodiča koji je rezultat odlične stručne i međusektorske suradnje koja je započela istraživanjem pojavnosti među studentima su Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije.

Osim predstavljanja navedene publikacije, na ovoj je konferenciji profesor Brlas sudjelovao s još jednim radom. Drugi je njegov rad na ovoj konferenciji rezultat istraživanja koje je profesor Brlas provodio od 2001. do 2015. godine među vjernicima u Virovitici, a kojim je istraživao dimenzije religioznosti.

Istraživanjem je pokazano kako se mijenja „snaga vjere“ starenjem. Ovo je istraživanje jedinstveno jer pokazuje kako svoju vjeru doživljavaju i žive vjernici upravo u našoj sredini te kako njihova vjera djeluje na njihovo mentalno zdravlje, pa je istraživanje tako ustvari dio šire skrbi o zaštiti mentalnog zdravlja ljudi.

23. godišnja konferencija hrvatskih psihologa s međunarodnim sudjelovanjem
„Psihologija starenja - pogled u budućnost“
Solaris Šibenik, 04. - 07. studenog 2015.

PSIHOLOGIJA RELIGIOZNOSTI MIJENJA LI SE SNAGA VJERE STARENJEM

Siniša Brlas

Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije
e-mail: sinisa.brlas@vt.t-com.hr

UVOD I CILJ

Religioznost uključuje kognitivne i konativne aspekte ličnosti koji se odražavaju na psihičke procese, stavove i ponašanje. Tijekom psihosocijalnog rasta i razvoja pojedinca raste i razvija se i njegova religioznost pa je proučavanjem razvoja religioznosti moguće doći do podataka o rastu, razvoju i zdravlju općenito. Cilj je ovoga rada spoznati kako se razvija religioznost u funkciji starenja jer se ranijim istraživanjima pokazalo da religiozno iskustvo ima pozitivne posljedice na mentalno zdravlje općenito, osobito na prosocijalno ponašanje.

PROBLEM

Ranijim istraživanjima stupnja internaliziranosti religioznog iskustva („snage“ vjere) kod mladih dobiven je nalaz o prosječnoj vrijednosti koji upućuje da se religioznost kod mladoga čovjeka razvija i da vjera nije u potpunosti internalizirana. Ovim se sada istraživanjem željelo utvrditi stupanj internaliziranosti religioznog iskustva i snagu vjere kod odraslih osoba (vjernika), a usporedbom nalaza kod djece i odraslih imali bismo uvid u razvoj religioznosti tijekom života.

Više o temi u knjizi
(dostupno na www.zzvpz.hr):



UZORAK I METODOLOGIJA

Istraživanje je provedeno 2014. godine među učenicima srednje škole (N=159, oba spola), te 2015. godine među odraslim vjernicima (N=34, oba spola, dobi između 21 i 70 godina). Instrument je Anketa religioznosti koja se sastoji od sedam pitanja o dimenzijama religioznosti. Analizirano je šest pitanje (višestrukog izbora) koje se odnosi na internaliziranost religioznog iskustva i sedmo pitanje o čvrstini vjere (skala procjene).

REZULTATI I DISKUSIJA REZULTATA

Odgovori na pitanje zašto ispitanici dolaze u crkvu pokazuju da je kod 51% mladih to posredovano utjecajima iz okoline (odgoj ili socijalni pritisak), a 45% njih u crkvu dolazi zato što to zaista žele, dok su svi odrasli ispitanici (100%) odgovorili da u crkvu odlaze zato što to žele. Moraju li djeca i mladi dolaziti u crkvu pa to čine i kada ne žele, dok odrasli u crkvu ne moraju dolaziti pa dolaze samo oni koji to žele, ili snaga vjere jača odrastanjem i starenjem?

Prosječna se procjena ispitanika o snazi vjere povećava (nije testirana značajnost razlike) što su ispitanici stariji: kod mladih prosječne dobi 16,5 godina srednja vrijednost procjene je 3,42, kod odraslih od 32,6 godina snaga vjere je prosječno 3,65, a kod starijih je osoba od 58,3 godine snaga vjere prosječno 3,77.

ZAKLJUČAK

Zdrava, a posebno intrinzična religioznost doprinosi očuvanju mentalnog zdravlja te je važan (zaštitni) činitelj tijekom rasta i razvoja, što je u skladu s razvojnim konceptima religioznosti. Stoga je korisno znati da se religioznost razvija tijekom života, a osobito religiozno mišljenje razvoj kojega je uspoređan sa spoznajnim razvojem, što je i ovim istraživanjem pokazano.

SUBJEKTIVNA PROCJENA SNAGE VJERE
NA SKALI PROCJENE OD 1 DO 5

