

GKHP24 | GODIŠNJA KONFERENCIJA
HRVATSKIH PSIHOLOGA | Opatija, 09. - 12. Studeni 2016.

Pronađite psihologa/inju (uskoro) | Psiholog | Edukacije

[Naslovnica](#) | [Stručne sekcije](#) | [Sekcija za školsku psihologiju](#) | [Sekcija za školsku psihologiju - aktualnosti](#)

Objavljen vodič za ublažavanje ispitne tjeskobe namijenjen učenicima i studentima - autora kolege Siniše Brlasa

Četvrtak, 22 Listopad 2015 22:43 | Ispis | E-mail |

f Sviđa mi se

0

t Tweetaj

in Share

0

G+1

0



U srijedu 21. listopada 2015. godine u Visokoj školi za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici održana je promocija vodiča za pomoć studentima u ublažavanju tjeskobe koja se gotovo redovito pojavljuje kod većine učenika i studenata prije i tijekom polaganja ispita. Vodič pod nazivom „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ napisali su profesor psihologije Siniša Brlas i magistra psihologije Ivana Martinušić. Koncipiran je tako da uvodno pojašnjava mehanizme nastanka i razvoja tjeskobe, frustracije i stresa i stavlja ih u širi kontekst proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju. Drugi dio vodiča ustvari je vodič koji učenike i studente u koracima vodi ka ublažavanju tjeskobe za vrijeme učenja, pred ispit te za vrijeme ispita. Sadržajno, radi se o nizu praktičnih 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.

Promocija ovoga vodiča uvodna je aktivnost u rad savjetovališta za studente s kojim se od ove akademske godine Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici promovira u ustanovu koja je osvijestila važnost skrbi o mentalnom zdravlju studenata. Autori vodiča (Siniša Brlas i Ivana Martinušić) ujedno su psiholozi koji će kreirati i provoditi preventivne stručne postupke u savjetovalištu za studente (psihoedukaciju, specifičnu edukaciju, individualni savjetodavni rad).

Vodič „Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ ujedno je šesta u nizu publikacija u okviru jedinstvenog projekta koji se pod nazivom „Psihologija u zaštiti mentalnog zdravlja“ od 2010. godine provodi u našoj zemlji. Promocija vodiča, osim što označava početak nove akademske godine i rad savjetovališta za studente, istovremeno je i oblik obilježavanja Svjetskoga dana mentalnog zdravlja koji se u svijetu obilježava 10. listopada svake godine. 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.

Objavljivanje publikacije ovakvoga oblika i sadržaja još je jedan pokazatelj kako psiholozi imaju predvodničku ulogu u implementaciji proaktivne skrbi o mentalnom zdravlju ljudi slijedom Nacionalne strategije zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016. godine.

Pročitano 672 puta

Objavljeno u [Vijesti](#)

Vaša ocjena  (0 glasova)

Više iz ove kategorije:

« [23. gkhp - predkonferencijske aktivnosti u zajednici - šibensko-kninska županija](#) [23. gkhp - predkonferencijske aktivnosti u zajednici - šibensko-kninska županija](#) »

Komentiraj...

Tekst komentara *

Ovdje upišite Vaš komentar...