

3. međunarodni znanstveno-stručni skup Odjela za psihologiju Hrvatskog katoličkog sveučilišta
„Suočavanje s kriznim situacijama – putevi jačanja otpornosti“
Zagreb, 9.-11. prosinca 2021.

Kako prevladati ispitnu tjeskobu

Siniša Brlas

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

Cilja rada je predstaviti vodič

„Kako prevladati ispitnu tjeskobu“ autora Siniše Brlasa i Ivane Martinušić.

O ispitnoj tjeskobi

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 mlade 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 (ometajućoj) razini tjeskobe jer to nije dobra prognoza za uspjeh na ispitu. Stoga je učenicima i studentima važno pomoći razvijati otpornost na stres i frustraciju i poučiti ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći.

O vodiču

Vodič je primjer međusektorske suradnje u proaktivnoj skrbi o mentalnom zdravlju različitih skupina mladih, namijenjen učeničkoj i studentskoj populaciji. Autori su osmislili ovaj vodič kako bi pomogli učenicima i studentima osvijestiti važnost razvijanja otpornosti na stres i frustraciju u pripremanju za polaganje ispita i poučili ih navikama i vještinama koje im u tome mogu pomoći. 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 učenika i studenata u stresnim i frustrirajućim ispitnim situacijama.



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?

Godina izdanja: 2015.

Izdavači: Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici
i Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije



Visoka škola za menadžment u turizmu i informatici u Virovitici
Zavod za javno zdravstvo „Sveti Rok“ Virovitičko-podravske županije