

STRAH OD ISPITA

Gotovo svaki student osjeća određenu razinu straha u vezi s ispitom. Takvu nelagodu neki osjećaju za vrijeme učenja ili prije polaska na ispit, neki dok čekaju na ispit, tijekom ispita, ili nakon njega.

SIMPTOMI STRAHA OD ISPITA

Emocionalni simptomi:

- strah od pada na ispitu (prije početka ispita); strah od posljedica pada
- osjećaj napetosti kad ispit započne (kad se podijele ispitna pitanja)
- zabrinutost, neizvjesnost, iščekivanje
- frustriranost ocjenom jer znate da ste puno bolje naučili i zaslužili više
- osjećaj panike kad vidite da na neko pitanje ne znate odgovor
- osjećaj zbunjenosti, razočarenja, ljutnje i sl. u vezi s ispitom



Tjelesni simptomi:

- ubrzan rad srca, kratkoća daha, drhtanje ruku;
- vlažni i hladni dlanovi, pretjerano znojenje;
- glavobolja, mučnina, nelagoda u želucu;
- napetost u mišićima, suha usta;
- povišen i drhtav glas;
- pojačana potreba za mokrenjem, proljev.

Kognitivni simptomi:

- negativno razmišljanje, npr.: *“past ću”*, *“glup/a sam”*, *“nisam trebao/la niti izlaziti na ispit”*, *“moram dobiti 5 na ovom ispitu”* i sl.
- teškoće zadržavanja pažnje na ispitnom materijalu
- teškoće dosjećanja informacija koje ste dobro naučili
- neposredno nakon ispita dosjećanje svega što vam je bilo *“blokirano”* tijekom ispita



Simptomi u ponašanju:

- ubrzano hodanje, tjelesni nemir, tapkanje prstima po stolu, pojačan govor i sl. (općenito pojačana aktivnost)
- želja da se pobjegne iz situacije i da ona što prije završi

Sve su to simptomi anksioznosti, a anksioznost je normalna ljudska reakcija. Ona povećava našu budnost i spremnost, ali ako je prekomjerna, može ometati naša postignuća i

izvršavanje zadataka. Važno ju je znati prepoznati i naučiti kako se uspješnije suočavati. Anksioznost ne treba potpuno odstraniti, već samo smanjiti na razinu koja je podnošljiva i korisna.

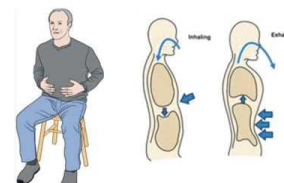
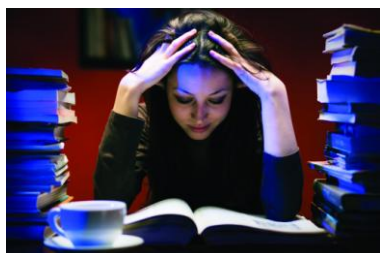
KAKO SMANJITI STRAH OD ISPITA?

PRIJE ISPITA

- dobro se pripremite za ispit – učite na onaj način na koji ćete biti pitani na ispitu
- učite aktivno (nastojte razumjeti gradivo, tražiti pojašnjenja, organizirati i pamtili sadržaje na svoj način, te aktivno ponavljati)
- učite u malim cjelinama i ne postavljajte si dugoročne i neostvarive ciljeve
- kad učite ne radite istovremeno nešto drugo, ali planirajte i vrijeme za odmor, opuštanje, fizičku rekreaciju i zabavu – dobro rasporedite dnevne aktivnosti
- učite sa zadovoljstvom
- dok učite, ne opterećujte se mislima i negativnim emocijama u vezi ispita
- intenzivno ponavljajte nekoliko dana prije ispita
- ne učite u zadnji čas
- zadnju noć prije ispita dobro se odmorite i naspavajte
- jedite prije ispita, po mogućnosti nešto hranjivo, ali ne preteško
- izbjegavajte kavu (posebno ako vas uznemiruje), a osobito alkohol
- ne kasnite na ispit, ali nemojte doći niti prerano (najbolje 5 minuta prije početka, što je dovoljno da se smirite i pripremite)
- ne slušajte što drugi govore o ispitu dok čekate - osobito ne razgovarajte s drugim studentima koji imaju izraženu tremu – STRAH JE ZARAZAN!
- DIŠITE! Nekoliko puta duboko udahnite kako biste se opustili (ne bojte se, to neće nitko primijetiti)
- raspitajte se kako ispit izgleda, što profesor traži i očekuje (poznavanje situacije smanjuje strah i anksioznost)
- ne odgađajte ispite, svako iskustvo iskoristite kako bi iz njega nešto naučili

ZA VRIJEME ISPITA

- koncentrirajte se na tekst
- opustite se, duboko dišite
- ohrabrujte se govoreći si: *“naučio/la sam”, “miran/na sam i spreman/na”, “ovaj ispit ionako neće promijeniti moj život”* (rečenice kreirajte sami - ohrabrujte se kao što biste ohrabivali prijatelja)
- ne zadržavajte se na pitanju na koje ne znate odgovoriti, na njega se vratite kasnije ako



budete imali vremena

- počnite s najlakšim pitanjem
- usredotočite se samo na jedno, ne na više pitanja odjednom
- uzmite sat i planirajte vrijeme za pojedine odgovore
- ako vam vrijeme istječe, usmjerite se na pitanja koja najbolje znate i koja imaju najveću težinu
- ne obraćajte pažnju na studente koji su ranije gotovi, ne paničarite, usmjerite se na ono što radite i što vi znate (možda su ranije završili jer ne znaju sve odgovore)

NAKON ISPITA

- nagradite se za ono što ste napravili
- pohvalite se što ste barem pokušali, bez obzira na uspjeh
- ne razgovarajte s kolegama o ispitnim pitanjima - bez obzira što ste napravili, nešto ćete naučiti iz povratne informacije



ZAPAMTITE!

Razumljivo je da ste anksiozni ako se niste pripremili za ispit.

Ukoliko mislite da se sami ne možete nositi sa svojim strahom od ispita ili jednostavno želite porazgovarati s nekim o tome, možete se javiti u Psihološko savjetovanište Sveučilišnog savjetovanišnog centra i dogovoriti razgovor s psihologom.