



**FILOZOFSKI FAKULTET**

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

**IZVJEŠTAJ O RADU UREDA ZA PSIHOLOŠKO  
SAVJETOVANJE STUDENATA**

**Za razdoblje od 5. veljače 2023. do 30. studenog 2023.**

## Sadržaj

Uvod.....	1
Kognitivno-bihevioralni pristup.....	1
Rezultati rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata.....	1
Individualna psihološka savjetovanja .....	1
Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake .....	3
Praćenje napretka rada Ureda .....	4
Planiranje aktivnosti Ureda za nadolazeće razdoblje.....	5
Psihoedukativna predavanja i radionice.....	5
Grupni tretmani.....	5
Edukacija i supervizija djelatnica Ureda.....	5
Edukacija nastavnog osoblja.....	5
Istraživanja iz područja mentalnog zdravlja studenata .....	6
Zaključak .....	6

## **Uvod**

Dana 6. veljače 2023. s radom je započeo Ured za psihološko savjetovanje studenata (u nastavku "Ured") pri Filozofskom fakultetu u Osijeku, gdje su na puno radno vrijeme zaposlene magistre psihologije **Sanja Diósy i Maja Matković**, obje s edukacijom iz kognitivno-bihevioralne terapije.

Do formiranja Ureda za psihološko savjetovanje studenata djelovalo je Psihološko savjetovište za studente na razini Sveučilišta u Osijeku u kojem su honorarno ili volonterski radile stručnjakinje mentalnog zdravlja. S početkom rada Ureda otpočeo je rad na smanjenju izuzetno velike liste čekanja za psihološko savjetovanje, koja je s 6. veljače 2023. nakon evidentiranja svih neodgovorenih upita na e-mail Savjetovišta te odgovaranja na iste, iznosila gotovo 300 studenata u potrebi za psihološkom podrškom.

## **Kognitivno-bihevioralni pristup**

Psihološko savjetovanje temeljeno na kognitivno-bihevioralnom modelu iznimno je efikasno jer je orijentirano na ispunjavanje postavljenih ciljeva i rješavanje problema. Psihologinje pomažu studentima identificirati negativne obrasce mišljenja i ponašanja koji doprinose njihovim problemima te ih educiraju o različitim stanjima mentalnog zdravlja kako bi razumjeli zašto se susreću sa psihičkim tegobama. Osim toga, kognitivno-bihevioralni pristup sam po sebi je kratkoročan, što znači da studenti relativno brzo, uz podršku djelatnica Ureda, dolaze do rezultata.

Sa studentima se postavljaju ciljevi savjetovanja po SMART metodi, a zatim se za svakog studenta izrađuje individualni plan rada i procjenjuje okviran broj potrebnih susreta. Domaća zadaća između susreta igra važnu ulogu u postizanju brzih rezultata jer ponavljanje i praktična primjena novih vještina pomažu studentima u boljoj integraciji tehnika u svakodnevni život.

## **Rezultati rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata**

### **Individualna psihološka savjetovanja**

U razdoblju od 6. veljače 2023. do 30. studenog 2023. djelatnice Ureda za psihološko savjetovanje studenata **obavile su ukupno 623 individualna psihološka savjetovanja** po kognitivno-

bihevioralnom modelu, od čega je ukupno 348 obavila Sanja Diósy, a 276 susreta je obavila Maja Matković.

Najčešći razlozi javljanja za psihološku pomoć su teškoće akademskog funkcioniranja kao posljedica depresije, anksioznosti, niskog samopoštovanja, usamljenosti, teškoće organizacije vremena ili teškoće mentalnog zdravlja kao posljedica disfunkcionalnih obiteljskih odnosa.

U Tablici 1. prikazane su evidencije psiholoških savjetovanja po mjesecima od početka veljače do kraja studenog 2023.

MJESEC	Sanja Diósy	Maja Matković	Otkazani susreti	Ukupno mjesec
Veljača	18	13		31
Ožujak	48	45		93
Travanj	40	27		67
Svibanj	39	33		72
Lipanj	48	42	22	90
Srpanj	38	22	17	60
Kolovoz	8	7	1	15
Rujan	30	22	9	52
Listopad	35	31	7	65
Studen	44	34	15	78
<b>UKUPNO</b>	<b>348</b>	<b>276</b>	<b>49</b>	<b><u>623</u></b>

Tablica 1. Evidencija psiholoških savjetovanja u Uredu za psihološko savjetovanje studenata

Prva četiri mjeseca rada Ureda bila su primarno usmjerena na što efikasnije  **smanjivanje izuzetno velike liste čekanja**  za psihološko savjetovanje, kao i na izradu velike količine psihoedukativnih materijala za rad, kao i materijala za domaće zadaće koje su studenti izvršavali između susreta.

S ukupno 42 studenta su uspješno završeni psihološki tretmani s 14 prosječnih dolazaka po studentu. Trenutno su u tretmanu 34 studenta, od kojih njih ukupno 8 uskoro završava s dolascima na psihološko savjetovanje. Nakon toga će na susret biti pozvani studenti koji su sljedeći po redu na listi čekanja.

## **Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake**

Osim individualnih psiholoških savjetovanja, djelatnice Ureda također su **održale nekoliko psihoedukativnih predavanja** za studente i stručnjake s ciljem prevencije problema s mentalnim zdravljem, smanjenja stigme te učenja strategija za nošenje s manjim problemima.

Prvo takvo predavanje održano je u lipnju 2023. Tada su, ususret ljetnim ispitnim rokovima, djelatnice Ureda održale prigodno predavanje za studente na temu **“Kako se nositi sa stresom tijekom ispitnih rokova?”**. Cilj predavanja bio je informirati studente o strategijama nošenja sa stresom, ali ih i poučiti vještinama organizacije vremena kao korisne strategije prevencije stresa. Na predavanju je sudjelovalo sedam studenata.

Krajem rujna održano je predavanje za stručnjake koji rade s mladima (nastavnici, ravnatelji, pedagozi i psiholozi) na temu **“Izazovi mentalnog zdravlja kod djece i mladih”**. Cilj predavanja bio je osnažiti stručnjake koji rade s mladima, a koji nisu stručnjaci mentalnog zdravlja, u pružanju podrške mladima s teškoćama mentalnog zdravlja, kao i pružiti informacije o mogućim mjestima gdje mlade uputiti. Osim toga su promovirani usluge i rad Ureda za psihološko savjetovanje. Na predavanju je sudjelovalo 20 stručnjaka.

Početak nove akademske godine 2023./2024., a povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja, u Maloj svečanoj dvorani Fakulteta održano je predavanje na temu **“Važnost mentalnog zdravlja za uspješno studiranje”**. Prvi dio predavanja govorio je o psihološkim problemima u koje se ubrajaju usamljenost i socijalna izolacija, nedostatak socijalnih vještina, socijalna anksioznost, depresija, nisko samopoštovanje, stjecanje novih socijalnih kontakta, odvojenost od obitelji te promjena prebivališta. U drugom dijelu predavanja predstavljeni su načini na koji se studenti mogu nositi s izazovima mentalnog zdravlja. Tijekom predavanja studenti su iskazali interes za temu, dijeleći vlastita iskustva i postavljajući brojna pitanja. Na predavanju je sudjelovalo 19 studenata.

Dana 26. listopada 2023. u Svečanoj dvorani Filozofskog fakulteta odigrana je predstava Gidionov čvor koja obrađuje tematiku suicida kod djece i mladih, a namijenjena je svim nastavnicima i studentima nastavničkih usmjerenja. Nakon predstave, djelatnice Ureda održale su **predavanje i raspravu na temu suicida djece i mladih**. Na predavanju i raspravi je sudjelovalo 30-ak studenata.

Krajem studenog, u prizemlju Fakulteta agrobiotehničkih znanosti Osijek, održana je **27. Smotra Sveučilišta Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku**. Svrha održavanja smotre je informirati učenike završnih razreda srednjih škola te sve buduće studente o mogućnostima studiranja koje nudi Sveučilište u Osijeku. Na sveučilišnoj smotri promoviran je i rad Ureda za psihološko savjetovanje studenata. Djelatnice Ureda su pripremile različite interaktivne i psihoedukativne sadržaje, kao i informativne letke o radu Ureda.

### **Praćenje napretka rada Ureda**

Za početnu trijažu i praćenje napretka psiholoških tretmana korištene su upitničke mjere i mjere samoiskaza.

Upitnici koji mjere izraženost simptoma depresivnosti, anksioznosti te po potrebi suicidalnosti, kao i Upitnik za ispitivanje općih psihopatoloških teškoća CORE-OM (engl. Clinical Outcomes in Routine Evaluation – Outcome Measure) primjenjivani su tijekom prvog susreta, zatim nakon nekoliko susreta te na samom kraju psihološkog savjetovanja.

U svim su slučajevima mjere samoiskaza bile u skladu s rezultatima upitnika, a povratne informacije studenata pri završetku psihološkog savjetovanja iznimno su pozitivne.

Od početnih 287 studenata na listi čekanja koja je evidentirana 6. veljače 2023., lista čekanja s danom 30. studenog 2023. iznosi 90 studenata, što predstavlja smanjenje liste čekanja za gotovo 70% (68,60%). Jedan je dio studenata uzet u psihološki tretman, a drugom dijelu studenata psihološka pomoć više nije bila potrebna. Ipak, usprkos značajnom smanjenju liste čekanja, vrijeme čekanja na termin psihološkog savjetovanja trenutno i dalje iznosi oko godinu dana, a upiti za psihološko savjetovanje pristižu svakodnevno. Uzevši u obzir da su na puno radno vrijeme zaposlene dvije osobe dostupne za usluge psihološkog savjetovanja studentima cijelog Sveučilišta u Osijeku (koje u prosjeku broji oko 15 tisuća studenata), važno je dugoročno planirati otvaranje Ureda za psihološko savjetovanje pri ostalim sastavnicama Sveučilišta u Osijeku, ne samo radi pravovremene psihološke podrške studentima i educiranja što većeg broja studenata po pitanju mentalnog zdravlja, nego i radi prevencije radnog preopterećenja djelatnica Ureda za psihološko savjetovanje studenata pri Filozofskom fakultetu u Osijeku.

## **Planiranje aktivnosti Ureda za nadolazeće razdoblje**

Iako se djelatnice Ureda i dalje susreću s problematikom duge liste čekanja, važno je i dugoročno planiranje kako bi se optimizirali trenutni ljudski resursi kojima Ured raspolaže.

## **Psihoedukativna predavanja i radionice**

U planu je rada Ureda nastaviti održavati *psihoedukativna predavanja* za studente jedanput mjesečno. Osim toga, kroz naredni će se period započeti s provođenjem psihoedukativnih radionica za studente kao interaktivnijeg i participativnijeg oblika rada s ciljem aktivnijeg učenja i dubljeg razumijevanja pojedine teme.

## **Grupni tretmani**

Kako bi se obuhvatio veći broj studenata sa sličnom problematikom, organizirat će se *grupni tretmani* po kognitivno-bihevioralnom pristupu za studente. Osim toga, grupni tretmani omogućit će studentima da se osjećaju manje usamljeno u svojim izazovima i teškoćama.

## **Edukacija i supervizija djelatnica Ureda**

Budući da se područje psihologije i psihološkog savjetovanja neprestano razvija, a studenti po psihološku pomoć dolaze s različitim problemima i izazovima, u bližoj je budućnosti potrebno djelatnicama Ureda osigurati *redovito pohađanje edukacija* i supervizija iz područja psihologije i savjetodavnog rada kako bi se održala i poboljšala kvaliteta usluge te učinkovitost rada.

## **Edukacija nastavnog osoblja**

Nastavnici na fakultetima često se susreću s visokim razinama stresa kao posljedice profesionalnih obveza, ali su nerijetko prisutni i osjećaji zabrinutosti koji dolaze iz emocionalnih teškoća studenata koji im se povjere. Zbog toga je u planu Ureda jednom u semestru educirati nastavno osoblje iz različitih tema iz područja psihologije i mentalnog zdravlja, kako bi im se pružila podrška. Ovakve su aktivnosti važne jer posredno unaprjeđuju dobrobit svih dionika u procesu obrazovanja.

## **Istraživanja iz područja mentalnog zdravlja studenata**

S ciljem poboljšanja mentalnog zdravlja studenata Sveučilišta u Osijeku prvenstveno je potrebno identificirati specifične potrebe studenata. Djelatnice Ureda, u suradnji sa Savjetnicom za poslove Ureda izv. prof. dr. sc. Anom Kurtović, provode istraživanje o odrednicama mentalnog zdravlja studenata Sveučilišta u Osijeku. Na temelju dobivenih podataka mogu se razviti ciljana podrška i psihološke intervencije.

## **Zaključak**

Kroz desetomjesečno razdoblje rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata postignuti su značajni rezultati, budući da je lista čekanja smanjena za gotovo 70%.

Kroz ukupno četiri održana predavanja educirano je ukupno 70 studenata i 20 stručnjaka koji rade s mladima. U planu je nastaviti educirati studente i stručnjake po pitanju mentalnog zdravlja te raditi na aktivnostima promoviranja rada Ureda.

Bez obzira na postignute rezultate i značajno smanjenje broja studenata na listi čekanja, potrebno je uložiti daljnje napore kako bi se smanjilo procijenjeno vrijeme čekanja na termin koje za studenta posljednjeg na listi čekanja trenutno iznosi godinu dana.

Radno opterećenje za djelatnice te pogoršanje psihičkih tegoba studenata na listi čekanja može se prevenirati poticanjem otvaranja Ureda za psihološko savjetovanje u sklopu različitih sastavnica Sveučilišta. Također, kako bi se održala kvaliteta usluge i učinkovitost rada Ureda, djelatnicama je važno osigurati redovito pohađanje supervizija te edukacija iz područja psihologije i savjetodavnog rada.