



FILOZOFSKI FAKULTET

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

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

Za razdoblje od 1. siječnja 2024. do 31. prosinca 2024.

Sadržaj

Uvod	1
Kognitivno-bihevioralni pristup	1
Rezultati rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata	2
Individualna psihološka savjetovanja	2
Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake	3
Edukacije djelatnica Ureda	5
Ostvarene suradnje	6
Suradnja s volonterima	7
Praćenje napretka rada Ureda	7
Planiranje aktivnosti Ureda za nadolazeće razdoblje	8
Psihoedukativna predavanja i radionice	8
Grupni tretmani	9
Rad s volonterima	9
Suradnje	9
Edukacija i supervizija djelatnica Ureda	9
Edukacija nastavnog osoblja	9
Istraživanja iz područja mentalnog zdravlja studenata	9
Zaključak	10

Uvod

Dana 6. veljače 2023. godine na Filozofskom fakultetu u Osijeku s radom je započeo Ured za psihološko savjetovanje studenata (u daljnjem tekstu "Ured"). U njemu su na puno radno vrijeme zaposlene magistre psihologije **Sanja Diósy i Maja Matković**, obje educirane u području kognitivno-bihevioralne terapije. Uslijed odlaska djelatnice Sanje Diósy na rodiljni dopust i roditeljski dopust, u Uredu je zaposlena magistra psihologije **Ena Štrk**, također educirana u području kognitivno-bihevioralne terapije.

Prije osnivanja Ureda, psihološka podrška studentima pružala se kroz Psihološko savjetovanište za studente na razini Sveučilišta u Osijeku, gdje su stručnjaci za mentalno zdravlje radili honorarno ili volonterski. Početak rada Ureda označio je i početak intenzivnog rješavanja vrlo velike liste čekanja za psihološko savjetovanje. Na dan otvaranja Ureda, 6. veljače 2023., nakon što su obrađeni svi neodgovoreni upiti poslani putem e-maila ranijem Savjetovaništu, zabilježen je broj od gotovo 300 studenata koji su iskazali potrebu za psihološkom podrškom. Od početnih 287 studenata na listi čekanja dana 6. veljače 2023., lista čekanja s danom 30. studenog 2023. iznosila je 90 studenata, što je predstavljalo smanjenje liste čekanja za gotovo 70% (68,60%).

Tijekom 2024. godine djelatnice Ureda nastavile su pružati psihološku podršku studentima Sveučilišta u Osijeku jednakim intenzitetom, fokusirajući se na smanjenje liste čekanja. Uz individualnu podršku, održale su i veći broj psihoedukativnih predavanja za studente, čime su dodatno pridonijele razvoju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja. Osim toga, u rad Ureda uključeni su i volonteri educirani u području psihoterapijskog rada, a ostvarene su i vrijedne suradnje s različitim organizacijama i institucijama kako bi se unaprijedila kvaliteta usluga i osigurala snažnija podrška studentskoj zajednici.

Kognitivno-bihevioralni pristup

Psihološko savjetovanje koje se temelji na kognitivno-bihevioralnom pristupu pokazuje visoku učinkovitost zahvaljujući svojoj usmjerenosti na postizanje konkretnih ciljeva i rješavanje problema. Psihologinje rade sa studentima na prepoznavanju negativnih obrazaca razmišljanja i ponašanja koji doprinose njihovim poteškoćama, te ih educiraju o različitim aspektima mentalnog

zdravlja kako bi bolje razumjeli uzroke svojih psiholoških poteškoća. Ovaj pristup je ujedno kratkoročan, što znači da studenti, uz podršku djelatnica Ureda, relativno brzo postižu vidljive rezultate.

Tijekom savjetovanja, ciljevi se definiraju prema SMART metodi, nakon čega se za svakog studenta kreira individualizirani plan rada. Ključnu ulogu u postizanju napretka ima praktičan rad između susreta, odnosno zadaci koje studenti provode samostalno. Ova "domaća zadaća" omogućuje im da kroz ponavljanje i primjenu novih vještina učinkovitije integriraju naučene tehnike u svakodnevni život.

Zbog velike liste čekanja i kontinuiranog priljeva upita studenata na dnevnoj razini, u 2024. godini broj individualnih susreta po studentu ograničen je na najmanje 12 i najviše 20 susreta. U slučajevima izraženijih poteškoća postoji mogućnost produljenja trajanja savjetovanja. Ovaj okvir broja susreta pokazao se vrlo učinkovitim u pružanju podrške studentima, omogućujući postizanje značajnih rezultata unutar zadanog vremena

Rezultati rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata

Individualna psihološka savjetovanja

U razdoblju od 1. siječnja 2024. godine do 31. prosinca 2024. godine **djelatnice i volonterke Ureda za psihološko savjetovanje studenata obavile su ukupno 596 individualnih psiholoških savjetovanja**, od čega je 21 susret obavila Sanja Diósy, 284 susreta Maja Matković, a 216 susreta obavila je Ena Štrk, pri čemu je volonterka Anita Barišić obavila 42 susreta, volonterka Mirna Margetić 27 susreta, a volonterka Dora Voloder obavila je šest susreta.

Studenti se najčešće obraćaju za psihološku pomoć zbog poteškoća u akademskom funkcioniranju koje proizlaze iz problema poput depresije, anksioznosti, niskog samopoštovanja, osjećaja usamljenosti, poteškoća u organizaciji vremena ili problema s mentalnim zdravljem uzrokovanim disfunkcionalnim obiteljskim odnosima.

U Tablici 1. prikazana je evidencija psiholoških savjetovanja po mjesecima od 1. siječnja 2024. godine do 31. prosinca 2024. godine.

MJESEC	Sanja Diósy	Maja Matković	Ena Štrk	Volonter - Anita Barišić	Volonter - Mirna Margetić	Volonter - Dora Voloder	Otkazani susreti	Ukupno mjesec
Siječanj	21	29					7	50
Veljača		36		1			9	37
Ožujak		35	18	6	2		15	61
Travanj		27	26	5	4		19	62
Svibanj		37	33	7	3		16	80
Lipanj		35	30	7	3		15	75
Srpanj		20	22	6	2		16	50
Kolovoz		6	2	0	3		1	11
Rujan		20	23	2	4		9	49
Listopad		16	18	4	2	1	10	41
Studeni		15	24	3	2	3	9	47
Prosinac		8	20	1	2	2	3	33
UKUPNO 2024.	21	284	216	42	27	6	129	596

Tablica 1. Evidencija psiholoških savjetovanja po mjesecima u 2024. godini u Uredu za psihološko savjetovanje studenata

Od početka rada Ureda u veljači 2023. godine s **ukupno 73 studenta uspješno je završen psihološki tretman**, s 14 prosječnih dolazaka po studentu. Po završetku psihološkog tretmana sa studentima koji su trenutno uključeni u savjetovanje, na psihološki tretman bit će pozvani sljedeći studenti s liste čekanja.

Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake

Uz individualna psihološka savjetovanja, djelatnice Ureda održale su i **niz psihoedukativnih predavanja namijenjenih studentima i stručnjacima**. Cilj ovih predavanja bio je prevencija problema s mentalnim zdravljem, smanjenje stigme vezane uz iste probleme te poučavanje strategijama za suočavanje s različitim poteškoćama.

U sklopu **suradnje s Društvom za psihološku pomoć Sunce**, djelatnice Ureda su u siječnju 2024. godine održale **interaktivno predavanje za savjetovateljice Društva**. Tijekom predavanja

predstavile su rad Ureda te razmijenile iskustva u savjetodavnom radu s mladima. Savjetovateljice Društva, koje provode individualna psihološka savjetovanja mladih i različite preventivne aktivnosti usmjerene na mentalno zdravlje mladih, imale su priliku produbiti znanja i dobiti dodatne uvide u pristupe u radu s mladima.

Na **X. znanstveno-stručnom skupu “Osnaživanje potencijala za preventivne aktivnosti u zajednici”**, kojeg je u veljači 2024. godine organizirao Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku, djelatnice Ureda **predstavile su model ustrojstva i djelovanja Ureda** tijekom protekle 2023. godine. Tom prilikom prikazale su ključne rezultate i postignute ishode rada, naglašavajući doprinos Ureda u području psihološke podrške studentima i preventivnih aktivnosti u zajednici.

Krajem travnja 2024. godine za **studente Sveučilišta u Osijeku** organizirano je **psihoedukativno interaktivno predavanje** pod nazivom **“Sva lica anksioznosti: razumijevanje, prevencija i suočavanje”**. Predavanje je bilo usmjereno na bolje razumijevanje anksioznosti, prepoznavanje njezinih simptoma te učenje strategija za prevenciju i učinkovito suočavanje s izazovima koje ona donosi. Studenti su imali priliku sudjelovati u raspravi, postavljati pitanja i steći praktične alate za jačanje mentalnog zdravlja.

Uoči nadolazećih ispitnih rokova, krajem svibnja 2024. godine, održano je **psihoedukativno interaktivno predavanje** pod nazivom **“Kako se nositi sa stresom tijekom ispitnih rokova?”**. Predavanje je bilo namijenjeno **studentima Sveučilišta u Osijeku**, a fokusiralo se na prepoznavanje izvora stresa kod studenata, razumijevanje njegovog utjecaja na akademski uspjeh te na usvajanje praktičnih tehnika za upravljanje stresom i očuvanje mentalne dobrobiti tijekom izazovnog razdoblja ispitnih rokova. Tijekom predavanja studenti su dobili korisne savjete o organizaciji vremena, razvijanju otpornosti na stres te o važnosti brige o vlastitom mentalnom zdravlju tijekom intenzivnih razdoblja učenja, pri čemu su imali priliku aktivno sudjelovati u predavanju kroz razmjenu iskustva te postavljanje pitanja.

Tijekom **prijema studenata prve godine Filozofskog fakulteta u Osijeku** 1. listopada 2024. godine djelatnica Ureda Ena Štrk **predstavila je rad Ureda studentima** te ih **upoznala s uslugama koje su im dostupne**. Također, pružila im je upute o načinu obraćanja Uredu i mogućnostima korištenja savjetodavnih usluga, pri čemu ih je upoznala i s drugim aktivnostima koje Ured provodi.

Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja i početka nove akademske godine 2024./2025., sredinom listopada 2024. godine za **studente Sveučilišta u Osijeku** održano je **psihoedukativno interaktivno predavanje** pod nazivom **“Važnost mentalnog zdravlja za uspješno studiranje”**. Prvi dio predavanja bio je posvećen prepoznavanju psiholoških izazova s kojima se studenti često suočavaju, uključujući usamljenost i socijalnu izolaciju, nedostatak socijalnih vještina, socijalnu anksioznost, depresiju, nisko samopoštovanje, poteškoće u stjecanju novih socijalnih kontakata, odvojenost od obitelji te prilagodbu na promjenu prebivališta. U drugom dijelu predavanja studenti su upoznati s praktičnim strategijama i tehnikama koje im mogu pomoći u suočavanju s tim izazovima, uz naglasak na važnost očuvanja mentalnog zdravlja kao temelja uspješnog studiranja i osobnog razvoja. Studenti su na predavanju aktivno sudjelovali kroz raspravu te razmjenu vlastitih iskustava.

Edukacije djelatnica Ureda

Edukacija djelatnica Ureda ključan je element kontinuiranog unapređenja kvalitete rada Ureda i pružanja što učinkovitije podrške studentima. Kroz različite oblike stručnih usavršavanja, predavanja i razmjene iskustava, djelatnice stječu nova znanja i vještine koje im omogućuju bolje razumijevanje potreba studenata i učinkovitije djelovanje u području mentalnog zdravlja i psihološke podrške.

Tijekom 2024. godine djelatnice Ureda sudjelovale su na **različitim stručnim skupovima i edukacijama s ciljem profesionalnog usavršavanja**. U veljači su aktivno sudjelovale na **X. znanstveno-stručnom skupu “Osnaživanje potencijala za preventivne aktivnosti u zajednici”**, kojeg je organizirao Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Osijeku. U ožujku su prisustvovala radionici pod nazivom **“Erasmus+ mobilnost – praktični prikaz i vodič kroz prijavu i realizaciju odlazne mobilnosti nastavnog i nenastavnog osoblja”**, koja je pružila korisne smjernice za uspješnu provedbu međunarodnih mobilnosti. U rujnu su dodatno unaprijedile svoje stručne kompetencije sudjelovanjem na **dvodnevnoj online edukaciji** Centra za bihevioralno-kognitivnu terapiju, posvećenoj **Terapiji prihvaćanjem i posvećenošću (ACT)**.

Ostvarene suradnje

Ostvarena **suradnja s različitim institucijama i organizacijama** omogućila je Uredu proširenje svojih aktivnosti i dodatno unapređenje rada sa studentima. Kroz zajedničke projekte, razmjenu znanja i stručnu podršku, osnažen je doprinos Ureda u promicanju mentalnog zdravlja i pružanju savjetodavnih usluga.

Početkom 2024. godine uspostavljena je uspješna **suradnja između Ureda i Društva za psihološku pomoć Sunce** kroz projekt Društva pod nazivom "Trening vještina za mentalno zdravlje mladih". U sklopu ove suradnje, studentima koji su dulje vrijeme bili na listi čekanja za psihološko savjetovanje pri Uredu ponuđena je mogućnost besplatnog psihološkog savjetovanja pri Društvu, čemu se dio njih odazvao. Također, studenti Sveučilišta u Osijeku, posredstvom Ureda, upoznati su s radionicama Društva koje obuhvaćaju različite aspekte mentalnog zdravlja mladih. Djelatnice Ureda dodatno su doprinijele suradnji sa Društvom kroz interaktivno predavanje u siječnju 2024. godine, tijekom kojeg su savjetateljicama Društva predstavile rad Ureda i razmijenile stručna iskustva u savjetodavnom radu. Suradnja je nastavljena u rujnu 2024. godine kroz isti projekt, kada su studentima s liste čekanja ponovno ponuđene mogućnosti uključivanja u psihološko savjetovanje pri Društvu i sudjelovanja u radionicama koje Društvo organizira.

U 2024. godini dogovorena je **suradnja s Nutricionističkim savjetovalištem Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije**. U okviru ove suradnje, za 2025. godinu planirane su zajedničke aktivnosti usmjerene na izazove povezane s prehranom, s ciljem podizanja svijesti i pružanja podrške studentima u održavanju zdravih prehrambenih navika i suočavanju s poteškoćama vezanim uz prehrambene navike.

Nadalje, u 2024. godini Ured je ostvario **suradnju s timom stručnjaka zaduženim za razvoj online platforme Healthlink360**, koja se temelji na principima kognitivno-bihevioralne terapije. Platforma omogućuje psihoterapeutima da klijente vode kroz terapijski proces. Djelatnice Ureda će, kroz individualni rad sa studentima te temeljem dosadašnjeg iskustva u savjetodavnom radu, procjenjivati učinkovitost platforme i njezin potencijal za pružanje podrške u savjetodavnom radu.

Također, djelatnice Ureda su u 2024. godine **uspostavile kontakt s različitim institucijama na području grada Osijeka kako bi istražile mogućnosti pružanja besplatne psihološke pomoći**. Cilj je bio omogućiti studentima koji žele što prije započeti sa psihološkim savjetovanjem da dobiju potrebnu podršku bez dugotrajnog čekanja.

Suradnja s volonterima

Kako bi se intenzivnije radilo na smanjenju i nadalje velike liste čekanja, u 2024. godini započeta je **suradnja s volonterima – stručnjacima educiranima u području psihoterapije**. Suradnja je formalizirana potpisivanjem volonterskih ugovora, čime je omogućeno uključivanje volontera u pružanje psihološke podrške studentima.

U 2024. godini ostvarena je uspješna **suradnja s tri volonterke**, koje su **preuzele ukupno devet studenata s liste čekanja** Ureda i redovito rade s njima kroz individualne savjetodavne sesije. Volonterke redovito šalju mjesečna izvješća Uredu o broju održanih susreta, a djelatnice Ureda pružaju im podršku kroz intervizijski rad, osiguravajući stručnu pomoć i usmjeravanje tijekom procesa po potrebi.

U 2025. godini u savjetodavni rad sa studentima bit će uključene **još tri volonterke – psihologinje educirane u području kognitivno-bihevioralne terapije**, koje će **preuzeti ukupno devet studenata s liste čekanja**. Za rad volonterki osiguran je adekvatan dodatni prostor za održavanje savjetodavnih susreta, čime će se omogućiti kvalitetna i učinkovita podrška studentima.

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 106 studenata na listi čekanja koja je evidentirana 1. siječnja 2024. godine, lista čekanja evidentirana dana 14. lipnja 2024. godine iznosila je 74 studenta, što je u navedenom trenutku predstavljalo smanjenje liste čekanja za otprilike 30% (30,20%). Jedan je dio studenata uzet u psihološki tretman, a drugom dijelu studenata psihološka pomoć više nije bila potrebna. Ipak, važno je napomenuti kako je početkom nove akademske godine 2024./2025. došlo do očekivanog porasta broja studenata na listi čekanja te je s danom 31. prosinca 2024. godine na listi čekanja evidentirano 86 studenata. Ipak, usprkos 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 zapošljavanje dodatnih suradnika za psihološko savjetovanje studenata pri Uredu te 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.

Rad s volonterima

Volonterski rad pri Uredu omogućava pružanje podrške široj skupini studenata te brže smanjenje broja studenata na listi čekanja. Plan rada usmjeren je na unapređenje suradnje i profesionalnog razvoja volontera te poboljšanje kvalitete usluga koje se pružaju studentima. *Osposobljavanje volontera* provoditi će se kroz redovite edukativne treninge, intervizije i supervizije kako bi volonteri stekli potrebna znanja i vještine. Uvođenjem mentorskog programa djelatnici Ureda i u budućnosti će pružati podršku novim volonterima, a osnaživanje volonterske zajednice osiguravati će se kroz redovite timske sastanke te socijalne aktivnosti.

Suradnje

U narednoj godini, Ured planira *nastavak suradnje* s postojećim partnerima, uključujući Društvo za psihološku pomoć Sunce, Nutricionističko savjetovalište Nastavnog zavoda za javno zdravstvo Osječko-baranjske županije te tim stručnjaka koji razvija online platformu *Healthlink360*. Planiraju se daljnje zajedničke aktivnosti usmjerene na mentalno zdravlje studenata. Također, Ured će biti otvoren za nove suradnje s institucijama i organizacijama koje žele doprinosti zdravlju i dobrobiti studenata, s ciljem pružanja što kvalitetnije podrške istima.

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

studenta 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 prethodno razdoblje rada Ureda za psihološko savjetovanje studenata postignuti su značajni rezultati, budući da je lista u određenom periodu smanjena za gotovo 30%.

Kroz niz održanih predavanja educiran je velik broj studenata i stručnjaka koji rade s mladima te su ostvarene značajne suradnje s partnerima. U planu je nastaviti educirati studente i stručnjake po pitanju mentalnog zdravlja te raditi na aktivnostima promoviranja rada Ureda, uz nastavak realizacije ostvarenih suradnji te ostvarivanje novih suradnji.

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 otprilike godinu dana.

Radno opterećenje za djelatnice Ureda te pogoršanje psiholoških tegoba studenata na listi čekanja može se prevenirati zapošljavanjem dodatnih suradnika za psihološko savjetovanje studenata pri Uredu te 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.