



FILOZOFSKI FAKULTET

SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

IZVJEŠTAJ O RADU ODJELA ZA PSIHOLOŠKO SAVJETOVANJE STUDENATA

Za razdoblje od 1. siječnja 2025. do 31. prosinca 2025.

Sadržaj

Uvod	1
Kognitivno-bihevioralni pristup	1
Rezultati rada Odjela za psihološko savjetovanje studenata	2
Individualna psihološka savjetovanja	2
Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake	4
Edukacije djelatnica Odjela	5
Ostvarene suradnje	6
Suradnja s volonterima	7
Praćenje napretka rada Odjela	7
Planiranje aktivnosti Odjela za nadolazeće razdoblje	8
Preventivne i edukativne aktivnosti za studente	8
Razvoj savjetodavnih kapaciteta i dostupnosti usluga	9
Rad s volonterima	9
Razvoj suradnji i umrežavanje	9
Jačanje vidljivosti i dostupnosti Odjela	9
Edukacija i supervizija djelatnica Odjela	10
Edukacija nastavnog osoblja	10
Istraživanja iz područja mentalnog zdravlja studenata	10
Zaključak	10

Uvod

Tijekom 2025. godine djelatnice Odjela nastavile su pružati psihološku podršku studentima Sveučilišta u Osijeku jednakim intenzitetom, fokusirajući se na smanjenje liste čekanja. Početkom godine je djelatnica Maja Matković započela roditeljni dopust, dok se u lipnju s roditeljskog dopusta u Odjel vratila Sanja Diósy, čime je ponovno uspostavljen puni savjetodavni kapacitet Odjela. Uz individualnu podršku, održan je i veći broj psihoedukativnih predavanja za studente, čime se dodatno pridonijelo razvoju svijesti o važnosti mentalnog zdravlja. Osim toga, u rad Odjela 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 Odjela, 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, i u 2025. godini broj individualnih susreta po studentu je bio ograničen na najmanje 12 i najviše 20 susreta. U slučajevima izraženijih poteškoća postojala je 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 Odjela za psihološko savjetovanje studenata

Individualna psihološka savjetovanja

U razdoblju od 1. siječnja do 31. prosinca 2025. godine djelatnice i volonterke Odjela za psihološko savjetovanje studenata provele su ukupno **590 individualnih psiholoških savjetovanja**. Od navedenog broja, Sanja Diósy provela je 105 savjetovanja, Maja Matković jedno savjetovanje, dok je Ena Štrk provela 268 savjetovanja. Evidencija savjetodavnih susreta koje su realizirale volonterke Odjela prikazana je u Tablici 1.

Studenti se Odjelu najčešće obraćaju zbog poteškoća u akademskom funkcioniranju povezanih s depresivnim i anksioznim smetnjama, niskim samopoštovanjem, osjećajem usamljenosti, teškoćama u organizaciji vremena te problemima mentalnog zdravlja koji proizlaze iz nepovoljnih obiteljskih odnosa i drugih psihosocijalnih okolnosti.

U Tablici 1 prikazan je mjesečni pregled provedenih individualnih psiholoških savjetovanja u razdoblju od 1. siječnja do 31. prosinca 2025. godine. Navedeni podaci jasno potvrđuju kontinuiranu potrebu za dostupnom i stručno utemeljenom psihološkom podrškom studentima.

MJESEC	Sanja Diósy	Maja Matković	Ena Štrk	Volonter Anita Barišić	Volonter Mirna Margetić Vitković	Volonter Dora Voloder	Volonter Dora Stilin	Volonter Slađana Hofman	Volonter Maja Vrkić	Volonter Ivana Draganić	Volonter Valentina Ivančić	Volonter Ana Bekavac Jović	Volonter - Nikolina Lukačević	Ukupno mjesec
Siječanj		1	27	1	3		5	3	1					41
Veljača			37	1	1	1	9	7	9					65
Ožujak			35	2	3	3	9	8	9					69
Travanj			20		5	3	4	4	7					43
Svibanj			32	1	4	4	2	6	12					61
Lipanj	15		32	1	3	4	3	3	2					63
Srpanj	15		21		5			3	2					46
Kolovoz	3				3					1				7
Rujan	10		20	1	2					2				35
Listopad	20		17	2	6					4	2	1		52
Studenj	20		14	1	3					5	4	5		52
Prosinac	22		13	1	3					6	6	4	1	56
UKUPNO 2025.	105	1	268	11	41	15	32	34	42	18	12	10	1	590

Psihoedukativna predavanja za studente i stručnjake

Uz individualna psihološka savjetovanja, djelatnice Odjela 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 veljači 2025., povodom Tjedna psihologije, **Ena Štrk** održala je predavanje **Gen KriZa - Svaka generacija ima svoje "Što sad?"** usmjereno na razumijevanje specifičnih razvojnih, društvenih i psiholoških izazova suvremenih generacija mladih. Predavanje je obuhvatilo teme povezane s identitetom, životnim prijelazima, pritiscima okoline i donošenjem važnih životnih odluka, s ciljem jačanja kapaciteta za suočavanje s promjenama. Aktivnost je pridonijela podizanju razine osviještenosti studenata o vlastitim emocionalnim i razvojnim potrebama te važnosti pravovremenog traženja podrške.

Tijekom **prijema studenata prve godine Filozofskog fakulteta u Osijeku**, održanog 1. listopada 2025. godine, **Sanja Diósy** predstavila je rad Odjela za psihološko savjetovanje studenata kao središnje mjesto psihološke podrške studentima Filozofskog fakulteta. Studentima su prezentirane dostupne savjetodavne usluge, načini ostvarivanja kontakta s Odjelom te mogućnosti uključivanja u individualne i preventivne programe, uz upoznavanje s ostalim aktivnostima koje Odjel provodi u cilju očuvanja mentalnog zdravlja, akademske uspješnosti i ukupne dobrobiti studentske populacije.

Povodom Svjetskog dana mentalnog zdravlja i početka nove akademske godine 2025./2026., 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.

U studenome 2025. godine Odjel za psihološko savjetovanje studenata, u suradnji sa Ženskom sobom – Centrom za seksualna prava, proveo je **ciljanu edukativnu aktivnost usmjerenu na jačanje institucionalnih kapaciteta za prevenciju seksualnog nasilja** i zaštitu mentalnog zdravlja studenata. Predavanje je obuhvatilo teme tjelesnog integriteta, osobnih granica i pristanka, uz poseban naglasak na prepoznavanje rizičnih obrazaca ponašanja i dostupne mehanizme zaštite i podrške. Provedenom aktivnošću dodatno je ojačana kultura sigurnosti i povjerenja unutar akademske zajednice te unaprijeđena psihološka pismenost studenata u području zaštite vlastitih granica.

U prosincu 2025. godine Odjel za psihološko savjetovanje studenata organizirao je predavanje za studente „**Sva lica anksioznosti – razumijevanje, prevencija i suočavanje**“, koje su održale psihologinje **Sanja Diósy i Ena Štrk**. Predavanje je bilo usmjereno na podizanje razine razumijevanja anksioznih smetnji, prepoznavanje ranih znakova i čimbenika rizika te upoznavanje studenata s praktičnim strategijama prevencije i suočavanja. Aktivnost je pridonijela jačanju psihološke pismenosti studenata i promociji pravovremenog traženja stručne podrške.

Edukacije djelatnica Odjela

Edukacija djelatnica Odjela ključan je element kontinuiranog unapređenja kvalitete rada Odjela 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 izvještajnog razdoblja djelatnice Odjela za psihološko savjetovanje studenata kontinuirano su sudjelovale u stručnim edukacijama, razvojnim programima i međunarodnim konferencijama usmjerenima na unaprjeđenje kvalitete savjetodavne prakse, praćenje suvremenih trendova u području mentalnog zdravlja studenata te jačanje interdisciplinarnog i institucionalnog odgovora na psihosocijalne potrebe studentske populacije.

Ena Štrk je kroz niz ciljanih edukacija dodatno unaprijedila savjetodavne kompetencije i vještine rada s kompleksnim kliničkim i savjetodavnim situacijama. Sudjelovanjem na edukativnom predavanju **„Kada je kraj? – i ostala pitanja u savjetovanju“** osnažila je kompetencije vezane uz etičke i profesionalne dileme, postavljanje granica savjetodavnog odnosa te donošenje kliničkih odluka u savjetodavnoj praksi. Pohađanjem edukacije iz **Motivirajućeg intervjuiranja** u organizaciji Centra za mentalno zdravlje, KBT i CMC dodatno je unaprijedila vještine rada s ambivalentnim klijentima, poticanja intrinzične motivacije i podrške promjenama u ponašanju. Nadalje, sudjelovanjem na radionici **„How to support student mental health in higher education?“**, u organizaciji Ministarstva znanosti, obrazovanja i mladih i Hrvatskog zavoda za javno zdravstvo, ojačala je razumijevanje sustavnih modela podrške mentalnom zdravlju u visokom obrazovanju te uloge visokoškolskih ustanova u prevenciji i ranoj intervenciji. Kroz sudjelovanje u programu **UNIOS CoLab Recharge & Reconnect: The Power of Body and Mind** dodatno je razvijala integrirani pristup mentalnoj i tjelesnoj dobrobiti u profesionalnom radu.

Sanja Diósy i **Ena Štrk** sudjelovale su na stručnom skupu **„Zajedno protiv nasilja: Interdisciplinarni pristup u radu sa žrtvama nasilja“**, čime je dodatno ojačan interdisciplinarni pristup Odjela u radu s temama nasilja, traume i zaštite mentalnog zdravlja studenata te unaprijeđena suradnja s relevantnim institucijama i stručnjacima iz različitih sustava podrške.

Sanja Diósy sudjelovala je na međunarodnoj konferenciji **Sky Campus: Advancing Mental Wellbeing in European Higher Education**, usmjerenoj na europske politike, inovativne modele podrške te suvremene prakse unaprijeđenja mentalnog zdravlja studenata, čime je osnaženo međunarodno umrežavanje Odjela i praćenje relevantnih trendova u području studentskog savjetovanja.

Ostvarene suradnje

Tijekom izvještajnog razdoblja Odjel za psihološko savjetovanje studenata ostvario je više značajnih suradnji s ciljem jačanja preventivnih i edukativnih aktivnosti u području mentalnog zdravlja i dobrobiti studenata. Uspostavljena je **suradnja sa Sveučilištem Algebra Bernays** u

okviru europskog projekta **HARMONY**, usmjerenog na mapiranje i unaprjeđenje edukacijskih pristupa mentalnom zdravlju u obrazovnim sustavima Europe, u sklopu koje je Odjel sudjelovao u međunarodnom istraživanju pružajući stručne informacije o postojećim studentskim inicijativama, ciljanim skupinama i izazovima u njihovoj provedbi.

Dodatno, u studenome je Odjel u suradnji sa **Ženskom sobom – Centrom za seksualna prava** organizirao online predavanje za studente povodom Svjetskog dana borbe protiv nasilja nad ženama. Predavanje je bilo usmjereno na prevenciju seksualnog nasilja, razumijevanje pristanka, prepoznavanje rizičnih situacija te informiranje studenata o dostupnim oblicima pomoći i podrške, čime je dodatno ojačana uloga Odjela u području edukacije, osnaživanja i stvaranja sigurnijeg akademskog okruženja.

Nastavak ranije ostvarene **suradnje s različitim institucijama i organizacijama** omogućila je Odjelu proširenje svojih aktivnosti i dodatno unapređenje rada sa studentima. Kroz zajedničke projekte, razmjenu znanja i stručnu podršku, osnažen je doprinos Odjela u promicanju mentalnog zdravlja i pružanju savjetodavnih usluga.

Također, djelatnice Odjela su i u 2025. 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

S ciljem daljnjeg smanjenja liste čekanja, u 2025. godini **nastavljena je suradnja s volonterima** – stručnjacima educiranima u području psihoterapije, čime su dodatno ojačani savjetodavni kapaciteti Odjela. Suradnja je formalizirana potpisivanjem volonterskih ugovora, čime je omogućeno uključivanje volontera u pružanje psihološke podrške studentima.

Tijekom 2025. godine ukupno je **10 volonterki uspješno obavilo 216 individualnih susreta**, čime je značajno rasterećena lista 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 Odjela

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. **U odnosu na 106 studenata evidentiranih na listi čekanja na dan 1. siječnja 2025. godine, broj studenata na listi čekanja na dan 1. siječnja 2026. godine smanjen je na 22, čime je ostvareno smanjenje liste čekanja od gotovo 80 % (79,2 %).** Ostvareni pomak ukazuje na značajno povećanje učinkovitosti savjetodavnih kapaciteta Odjela, no unatoč navedenom, vrijeme čekanja na termin psihološkog savjetovanja i dalje iznosi minimalno četiri mjeseca, što upućuje na trajno izraženu i rastuću potrebu za psihološkom podrškom među studentskom populacijom. Uzimajući u obzir da su za pružanje savjetodavnih usluga studentima cijelog Sveučilišta u Osijeku, koje u prosjeku broji oko 15.000 studenata, trenutno dostupne dvije zaposlene osobe na puno radno vrijeme, nužno je dugoročno planirati širenje savjetodavnih kapaciteta Odjela kroz zapošljavanje dodatnih stručnih suradnika, kao i uspostavu savjetodavnih službi pri ostalim sastavnicama Sveučilišta. Navedene mjere od ključne su važnosti ne samo za osiguravanje pravovremene i dostupne psihološke podrške studentima te širenje preventivnih i edukativnih aktivnosti u području mentalnog zdravlja, već i za očuvanje održivosti rada Odjela i prevenciju profesionalnog preopterećenja djelatnica.

Planiranje aktivnosti Odjela za nadolazeće razdoblje

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

Preventivne i edukativne aktivnosti za studente

U planu je rada Odjela 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.

Razvoj savjetodavnih kapaciteta i dostupnosti usluga

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 Odjelu 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 Odjela i u budućnosti će pružati podršku novim volonterima, a osnaživanje volonterske zajednice osiguravati će se kroz redovite timske sastanke te socijalne aktivnosti.

Razvoj suradnji i umrežavanje

U narednoj godini, Odjel planira **nastavak suradnje s postojećim partnerima**, pri čemu se planiraju daljnje zajedničke aktivnosti usmjerene na mentalno zdravlje studenata. Također, Odjel će biti otvoren za nove suradnje s institucijama i organizacijama koje žele doprinositi zdravlju i dobrobiti studenata, s ciljem pružanja što kvalitetnije podrške istima.

Jačanje vidljivosti i dostupnosti Odjela

U nadolazećem razdoblju planira se daljnje sustavno jačanje vidljivosti Odjela za psihološko savjetovanje studenata kao središnje institucionalne točke psihološke podrške studentima Sveučilišta u Osijeku. Poseban naglasak bit će stavljen na unaprjeđenje komunikacijskih kanala, jasno strukturirane informativne materijale te kontinuiranu prisutnost Odjela u studentskom

okruženju s ciljem povećanja dostupnosti informacija o savjetodavnim uslugama i olakšavanja pristupa podršci.

Edukacija i supervizija djelatnica Odjela

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 Odjela **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 Odjela 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 unaprjeđenja mentalnog zdravlja studentske populacije Sveučilišta u Osijeku, u nadolazećem razdoblju planira se uspostava sustavnog istraživačkog okvira za praćenje odrednica mentalnog zdravlja studenata. Istraživanje će biti usmjereno na identifikaciju ključnih psiholoških, akademskih i socijalnih čimbenika koji utječu na dobrobit studenata. Dobiveni podaci poslužiti će kao temelj za razvoj ciljanih preventivnih programa, savjetodavnih intervencija i strateških odluka u području mentalnog zdravlja na razini Sveučilišta.

Zaključak

U izvještajnom razdoblju ostvareni su značajni i mjerljivi pomaci u radu Odjela za psihološko savjetovanje studenata, među kojima se osobito ističe smanjenje liste čekanja za gotovo 80 %, što jasno potvrđuje učinkovitost postojećih savjetodavnih i organizacijskih kapaciteta. Paralelno s individualnim savjetodavnim radom, kroz niz edukativnih aktivnosti educiran je velik broj studenata i stručnjaka koji rade s mladima, uz ostvarivanje važnih institucionalnih i

međusektorskih suradnji koje dodatno jačaju ulogu Odjela u području promocije mentalnog zdravlja.

U nadolazećem razdoblju planira se nastavak i daljnje unaprjeđenje edukativnih i preventivnih aktivnosti, sustavno jačanje vidljivosti rada Odjela te nastavak realizacije postojećih i uspostava novih partnerskih suradnji. Unatoč postignutim rezultatima, procijenjeno vrijeme čekanja na savjetodavni termin i dalje iznosi približno četiri mjeseca, što upućuje na trajno izraženu potrebu za dodatnim razvojem savjetodavnih kapaciteta, kao i za daljnjim unaprjeđenjem sustava planiranja, organizacije i raspodjele savjetodavnih aktivnosti.

Kako bi se osigurala dugoročna održivost sustava, pravovremena dostupnost psihološke podrške studentima te očuvala kvaliteta savjetodavne usluge, nužno je planirati daljnje jačanje kapaciteta kroz zapošljavanje dodatnih stručnih suradnika i poticanje uspostave savjetodavnih službi pri ostalim sastavnicama Sveučilišta. Istodobno, za održavanje profesionalnih standarda i učinkovitosti rada Odjela ključno je osigurati redovito sudjelovanje djelatnica u supervizijskim i stručnim edukacijskim procesima iz područja psihologije i savjetodavnog rada.

Izvještaj izradila:

Sanja Diósy, univ. mag. psych.

Odjel za psihološko savjetovanje studenata

Filozofski fakultet u Osijeku

Osijek, 30. prosinca 2025.

