

Uloga Studentskog savjetovališta u brizi za mentalno zdravlje studenata – stavovi i iskustva studenata Sveučilišta u Zadru

Severina Mamić¹, Marina Nekić², Marina Vidaković², Jelena Ombla², Ivana Sučić Šantek¹

¹ Sveučilište u Zadru, Studentsko savjetovalište

² Sveučilište u Zadru, Odjel za psihologiju

Sažetak: Predodraslost je razvojno razdoblje koje se pozicionira između adolescencije i rane odrasle dobi, a za većinu mladih to je upravo razdoblje studiranja. Studiranje sa sobom osim akademskih zahtjeva uključuje i mnoge psihosocijalne izazove kojima se studenti trebaju prilagoditi. Stoga i ne čudi činjenica da poteškoće u prilagodbi mogu dovesti do niza problema koji se mogu odraziti i na mentalno zdravlje i tako dugoročno utjecati na psihičko funkcioniranje mlade osobe. Naime, kako se većina psihičkih poremećaja pojavi do 24. godine života, odnosno do kraja predodraslosti, važno je utvrditi stavove studenata prema traženju stručne pomoći. Sukladno navedenom, cilj ovog istraživanja bio je ispitati razloge zbog kojih studenti dolaze na savjetovanje, te s kojim se teškoćama suočavaju tijekom studija i konačno kakvo je njihovo mišljenje o traženju stručne pomoći. U istraživanju je sudjelovao 201 student Sveučilišta u Zadru prosječne dobi od 22 godine. Prigodni uzorak su u značajno većem broju sačinjavale studentice u redovnom statusu. Rezultati su pokazali da je većina ispitanih došla do informacija o aktivnostima Savjetovališta putem letaka i od kolega. Također je utvrđeno da su studenti skloni procijeniti da je traženje stručne pomoći znak zrelosti i brige za sebe, da se traženjem pomoći može prevenirati pojava većih teškoća i da je to ujedno i oblik prihvaćanja podrške. Najčešći razlozi zbog kojih su se studenti javili u Savjetovalište jesu anksioznost, loše strategije nošenja sa stresom, depresivnost i manjak samopouzdanja. Upravo su u tim spomenutim kategorijama i poteškoće s kojima su se studenti najčešće suočavali tijekom studija (napetost, strah od neuspjeha, ispitna anksioznost, nedostatak motivacije). Ovi podaci, iako su samo vezani za prigodan uzorak studenata Sveučilišta u Zadru, daju jasne smjernice u vezi s daljnjim radom Studentskog savjetovališta i usmjeravanjem aktivnosti prema specifičnim potrebama studenata.

Ključne riječi: studenti, studentsko savjetovalište, mentalno zdravlje, stavovi o traženju pomoći

Uvod

Devedesetih godina prošlog stoljeća Arnett (2000) je u psihološku literaturu uveo

novi pojam – *predodraslost*. Naziv je to za razvojno razdoblje između adolescencije i rane odrasle dobi obilježeno psihološkim i psihosocijalnim zadacima, razdoblje istraživanja iden-

titeta, nestabilnosti, mogućnosti i osjećaja da smo “negdje između”. Za neke mlade ljude, to isto razdoblje vrijeme je za još jednu važnu životnu ulogu i odluku, odlazak na studij. On je pak za većinu mladih važan životni događaj koji prate brojni akademski, razvojni i socijalni izazovi. Vrijeme je to kada studenti oblikuju svoje vrijednosti, svjetonazore, planove za budućnost i grade otpornost (Ramsay i sur., 2015), grade odnose s osobama iz šireg društvenog miljea, stječu nove kognitivne vještine koje su im pak nužne za uspjeh na studij te grade dublje partnerske odnose (Antolić i Novak, 2016).

Za razliku od srednjoškolskog obrazovanja koje karakterizira strukturiranost i stabilnost, akademsko okruženje je puno dinamičnije i zahtjevnije. Osim toga, mladi se suočavaju s financijskim problemima, osipanjem socijalnih kontakata, ali i potrebom za stvaranjem novih odnosa (Kurtović, 2013). Dakle, uz mnoge akademske zadatke, mlada se osoba suočava s cijelim nizom razvojnih zadataka. Poteškoće pri toj prilagodbi mogu dovesti do psihičkih problema, a samo neprepoznavanje teškoća i do akademskog neuspjeha, zlouporabe droga i sl. (Antolić i Novak, 2016). Važno je istaknuti kako se većina psihičkih poremećaja pojavi do 24. godine (Kessler i sur., 1998), što dodatno upućuje na potrebu za usmjeravanjem pažnje na psihičko funkcioniranje mladih ljudi.

Nalazi dosadašnjih istraživanja provedenih na studentskoj populaciji poprilično zabrinjavaju. Blanco i suradnici (2008) su utvrdili kako gotovo polovina studenata udovoljava kriterijima iz DSM-a-IV za barem jedan psihički poremećaj u protekloj godini. Pirbaglou i suradnici (2013) navode kako su kod gotovo trećine studenata bili prisutni simptomi anksioznosti i depresije, a u recentnijem su istraživanju Liu i suradnika (2019) zaključili kako studenti pokazuju iznadprosječne razine anksioznosti na preddiplomskoj razini studija te da su kod između 20 i 40% studenata prisutne

veće ili manje razine depresije, anksioznosti i stresa. Opsežna studija Svjetske zdravstvene organizacije (WHO) upućuje na to da 35% od gotovo 14 000 studenata s 19 fakulteta i iz osam zemalja ima barem jedan psihički poremećaj (Auerbach i sur., 2018). U nacionalnom istraživanju provedenom u SAD-u, 95% voditelja studentskih savjetovišta istaknulo je kako je zabilježen značajan porast u broju studenata s ozbiljnim psihičkim smetnjama (Gallagher, 2008). Beiter i suradnici (2015) bilježe porast od 231% u godišnjim posjetima savjetovištu na Franciscan University of Steubenville (SAD) u razdoblju od 2010. do 2014. u odnosu na ranije razdoblje, te da se najviše zahtjeva za savjetovanje podnese u prva tri do četiri tjedna od početka semestra te nakon ispita (engl. mid-terms).

Iako u Hrvatskoj još uvijek ne postoji sustavno praćenje prevalencije psihičkih poremećaja, podaci dobiveni na zapadnjačkim uzorcima mogu poslužiti kao polazišni okvir, kao i domaća istraživanja na studentskoj populaciji. U *Vodiču za savjetovatelje u području psihološkog i akademskog savjetovanja* autorica Jokić-Begić i suradnica (2009) navodi se kako se većina studenata Sveučilišta u Zagrebu suočava s blažim smetnjama u obliku napetosti i nervoze, a 25% njih navodi ozbiljnije teškoće.

U izvještaju o radu Savjetovišta za poteškoće učenja i prilagodbe u Službi za školsku i adolescentnu medicinu u razdoblju 2010.-2015. godine, koje djeluje pri Nastavnom zavodu za javno zdravstvo “Dr. Andrija Štampar”, stoji kako su u petogodišnjem razdoblju najčešći razlozi obraćanja mladih u dobi od 12 do 32 godine bili školski i akademski neuspjeh (26,7%), anksioznost (20,6%), depresivnost (14,6%) te manjak samopoštovanja (12%) (Tirić Čihoratić, 2017). Kada je riječ o razlozima dolaska na individualno savjetovanje u Psihološko savjetovište pri Sveučilišnom savjetovišnom centru u Rijeci, najčešće se radi o

akademske problemima (29%), teškoćama u međuljudskim odnosima (19%) i anksioznim stanjima poput paničnih napada, fobija, straha od javnog nastupa (18%) (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013).

Kada je riječ o Sveučilištu u Zadru, rezultati istraživanja Nekić i suradnica (2008), koje je provedeno prije osnutka Studentskog savjetovaništa, pokazuju da se studenti najčešće suočavaju s nervozom i napetošću, ali i strahom od neuspjeha na studiju te nesigurnošću oko karijere.

Ono na što posebno treba obratiti pažnju jest činjenica da istraživanja upućuju na postojanje razlika u psihološkoj dobrobiti studenata s obzirom na razinu studija. Liu i suradnici (2019) dobili su rezultate da su najviše razine depresije, anksioznosti i stresa prisutne na prvoj i drugoj godini studija te da je tijekom treće i narednih godina studija došlo do poboljšanja u psihološkoj dobrobiti. Slične rezultate nalazimo i u ranijim studijama (npr. Andrews i Wilding, 2004, Bayram i Bilgel, 2008).

Zabrinjavajući je podatak da velik broj studenata s teškoćama nikada ne zatraži psihološku pomoć, konkretno Blanco i suradnici (2008) navode kako je svega 15% studenata s anksioznošću zatražilo pomoć, dok je postotak javljanja nešto veći kada se radi o poremećajima raspoloženja (34%). S obzirom na činjenicu da rano prepoznavanje teškoća te njihov pravovremeni tretman dovodi do unaprjeđenja dobrobiti i kvalitete života kod mladih, uz postizanje željenog uspjeha u školi (Tirić Čihoratić, 2017), od iznimne je važnosti promoviranje aktivnosti studentskih savjetovaništa, prvenstveno usluge savjetovanja, usmjeriti k najranjivijima, studentima prve godine, ali i ostalima na preddiplomskoj razini.

Prepoznavši potrebe tadašnjih studenata, između ostalog i provedbom istraživanja na uzorku studenata koje je prethodilo samom osnivanju Savjetovaništa (Nekić i sur.,

2008), Studentsko savjetovanište Sveučilišta u Zadru s radom je počelo u veljači 2008. godine. Od tada pa sve do danas Savjetovanište nudi cijeli niz aktivnosti, a s ciljem odgovora na sve veće potrebe studenata za kvalitetnijim studiranjem. Jedna od najtraženijih usluga je usluga individualnog savjetovanja koju su od osnutka Studentskog savjetovaništa pa do kraja akademske godine 2018./2019. zatražila ukupno 482 studenta te je ostvaren 4321 sat savjetovanja, odnosno oko 9 savjetovanja po studentu (Vican, 2020). Kada govorimo o kretanju broja savjetovanja po godinama, prisutan je trend povećanja broja sati savjetovanja (Vican, 2019).

Psihičko funkcioniranje studenata neodvojivo je od onog akademskog i zato su studentska savjetovaništa bilo gdje u svijetu, pa tako i kod nas, važno mjesto s kojeg se može lakše doprijeti do velikog broja mladih ljudi, a tijekom važnog, ali i stresnog razdoblja u njihovom životu. Mentalno zdravlje mladih važno je nacionalno pitanje, a savjetovaništa imaju mogućnost da kroz različite kanale dopru do te ranjive skupine. Iako se na studente često gleda kao na privilegiranu skupinu, jasno je da nisu imuni na izazove koji mogu ugroziti mentalno zdravlje.

Ciljevi, problemi i hipoteze istraživanja

Cilj ovog rada je ispitati zadovoljstvo studenata Sveučilišta u Zadru individualnim savjetovanjem u Studentskom savjetovaništu te utvrditi razloge odlaska na savjetovanje. Osim toga, cilj je bio ispitati stavove o traženju stručne pomoći te utvrditi s kojim se teškoćama studenti suočavaju tijekom studija, odnosno koliko su (ne)zadovoljni različitim aspektima života.

Očekivalo se da će studenti biti upoznati s uslugama koje Savjetovište nudi te da će imati pozitivne stavove naspram traženja pomoći. S obzirom na rezultate ranijih istraživanja provedenih na studentskoj populaciji, očekivalo se da će studenti kao izazove s kojima se suočavaju tijekom studija navoditi niz izazova iz različitih domena života (obitelj, ljubavni odnosi, odnosi s kolegama i prijateljima, akademski problemi).

Metoda

Uzorak sudionika

U istraživanju je sudjelovao 201 student¹ Sveučilišta u Zadru, prosječne dobi od 22 godine, od čega su uzorak većinom činile studentice² ($N = 182$; 90,5%). Dvije trećine uzorka čine studenti koji su na preddiplomskoj razini studija, gotovo trećinu uzorka čine studenti prve godine (28,4%), a 70% studenata je na jednopredmetnom studiju. Dvije trećine studenata nikada nisu ponavljale godinu, a gotovo 90% studenata je u statusu redovnog studenta. Trećina studenata je proteklu godinu procijenila prilično stresnom ($N = 74$; 36,6%), a četvrtina vrlo stresnom ($N = 51$; 25,7%). S obzirom na značajno niži postotak studenata u uzorku, u odnosu na studentice, u provedenim analizama smo se usmjerili na ukupan rezultat, a ne na moguće rodne razlike.

¹ Izrazi koji se upotrebljavaju u ovom radu, a imaju rodno značenje (npr. student), odnose se jednako na muški i ženski rod.

² Prema neobjavljenim podacima iz Ureda za preddiplomske i diplomске studije Sveučilišta u Zadru, u akad. godini 2019./2020. na Sveučilištu je bilo upisano 5046 studenata, od čega 73,2% studentica.

Mjerni instrument

U istraživanju je korišten upitnik koji je sačinjavao:

- niz sociodemografskih pitanja (npr. dob, spol, razina studiranja, status na studiju)
- procjenu stresnosti prošle godine (*Na predloženoj skali procijenite koliko je protekla godina za Vas bila stresna, 1 = prilično stresna do 5 = nimalo stresna*);
- pitanje o upoznatosti s postojanjem Studentskog savjetovišta: *Znate li da na Sveučilištu u Zadru postoji Studentsko savjetovište? (da/ne)*;
- pitanja kojima se ispitivala upoznatost sa specifičnim uslugama Savjetovišta (npr. *Znate li da Studentsko savjetovište Sveučilišta u Zadru nudi uslugu individualnog savjetovanja? i Jeste li sudjelovali u edukativnim radionicama koje organizira Studentsko savjetovište?*), a na oba su bili mogući *da/ne* odgovori;
- niz pitanja o korištenju usluge individualnog savjetovanja (npr. *Ako ste koristili ili koristite uslugu individualnog savjetovanja u Studentskom savjetovištu, možete li procijeniti koliko je ono trajalo, tj. traje, u mjesecima?*)
- ispitivanje stavova o traženju stručne pomoći (*Općenito gledano, odlazak na savjetovanje za mene je /možete označiti više odgovora/: znak zrelosti ili brige o sebi, prevencija većih teškoća, prihvaćanje podrške, korisno uloženo vrijeme, nešto nepotrebno, zamjena za prijateljske odnose, traženje pažnje*);
- procjenu (ne)zadovoljstva različitim aspektima života (npr. ljubavnom vezom, prijateljskim odnosima, odnosom s roditeljima, pri čemu je 1 = *potpuno sam nezadovoljan/a*, a 5 = *potpuno sam zadovoljan/na*).

Posljednji dio upitnika sadržavao je *Ljestvicu studentskih problema* (Bezinović i sur., 1998), koja se sastoji od 60 problema s kojima se studenti moguće suočavaju tijekom studija (npr. napetost ili nervoza, nedostatak motivacije, osjećaj manje vrijednosti, nezadovoljstvo studijem, problem s cimerom/icom, tuga i bol nakon prekida veze) s mogućnošću dodavanja odgovora, odnosno teškoća.

Dio pitanja je, uz dopuštenje autorica, preuzet iz istraživanja Nekić i suradnica (2008), koje je provedeno prije osnutka Studentskog savjetovišta kako bi se rezultati dobiveni u ovoj anketi, a koja je provedena 12 godina nakon njegova osnutka, mogli u određenoj mjeri usporediti s rezultatima dobivenima ranije.

Postupak

Istraživanje je provedeno u zimskom semestru akademske godine 2019./2020., a sudionici su popunjavali upitnik metodom *papir-olovka*. Na početku upitnika nalazila se uputa za popunjavanje te cilj istraživanja. Naglašena je anonimnost podataka te obrada rezultata na grupnoj razini. Prije popunjavanja upitnika sudionici su dali pristanak za sudjelovanje. Prosječno vrijeme popunjavanja upitnika iznosilo je oko 15 minuta. Sudionici su mogli prekinuti s popunjavanjem upitnika u bilo kojem trenutku. Provedbu istraživanja odobrilo je Etičko povjerenstvo Odjela za psihologiju.

Obrada podataka

Prikupljeni podaci obrađeni su statističkim programom STATISTICA 13.5.0.

Rezultati

Upoznatost s uslugama Studentskog savjetovišta

Da su upoznati s time da na Sveučilištu u Zadru postoji Studentsko savjetovište, navodi 84,7% ($N = 170$) studenata, a njih 78,7% ($N = 158$) upoznato je s time da Savjetovište nudi uslugu individualnog savjetovanja. Najviše, preko 40% studenata izjavilo je da je za Studentsko savjetovište saznalo preko letaka Studentskog savjetovišta i od svojih kolega, a kao dobar izvor informacija o Savjetovištu studenti su još označavali mrežnu stranicu Sveučilišta te oglasnu ploču (Tablica 1). Samo 15,8% studenata ($N = 32$) izjavilo je kako su sudjelovali na edukativnim radionicama koje organizira Studentsko savjetovište.

Tablica 1. Način dolaska do informacija o Savjetovištu ($N = 168$)

	<i>N</i>	<i>%</i>
leci Studentskog savjetovišta	73	43,4
od kolega	69	41,1
mrežne stranice UNIZD	51	30,4
oglasna ploča na Sveučilištu	48	28,6
od prijatelja	44	26,2
Facebook Studentskog savjetovišta	24	14,3
od profesora	11	6,5
Instagram Studentskog savjetovišta	7	4,2
predstavljanje od strane djelatnika Studentskog savjetovišta	6	3,6
Orijentacijski praktikum za studente 1. godine	2	1,2
od liječnika	2	1,2
od tajnice Odjela	1	0,6
od portira	1	0,6
od roditelja/skrbnika	1	0,6
preko trenutačne ankete	1	0,6
pretražujući internet	1	0,6

Stavovi o traženju stručne pomoći

Iz Tablice 2 vidljivo je da preko 80% studenata odlazak na savjetovanje smatra znakom zrelosti ili brige o sebi (81,2%, $N = 163$), a za više od polovine studenata savjetovanje je način prevencije većih teškoća (67,8%, $N = 136$), prihvaćanje podrške (60,9%, $N = 123$) te korisno uloženo vrijeme (62,5%, $N = 106$).

Tablica 2. Stavovi o traženju stručne pomoći ($N = 201$)

	<i>N</i>	%
znak zrelosti ili brige o sebi	163	81,2
prevencija većih teškoća	136	67,8
prihvaćanje podrške	123	60,9
korisno uloženo vrijeme	106	52,5
nešto nepotrebno	9	4,5
zamjena za prijateljske odnose	8	4,0
traženje pažnje	4	2,0

Iskustvo individualnog savjetovanja u Studentskom savjetovištu

Kada je riječ o odlasku na individualno savjetovanje, 16,8% sudionika bilo je na savjetovanju u Savjetovištu, a njih se 9,4% trenutačno koristi tom uslugom. Od 52 studenata koji su izjavili kako su se koristili ili se trenutačno koriste uslugom individualnog savjetovanja, 48 je odgovorilo na pitanje o trajanju savjetovanja. U prosjeku, većina je studenata bila na savjetovanju oko šest mjeseci. Od 50 studenata koji su odgovorili na pitanje o tome koliko im je vremena trebalo da se odluče potražiti pomoć u Savjetovištu, većina je navela da se radilo o razdoblju trajanja oko pet mjeseci. Više od polovine onih koji nikada nisu bili na savjetovanju u Savjetovištu izjavilo je kako su razmišljali da odu tamo na savjetovanje.

Kao razloge odlaska na savjetovanje u Studentsko savjetovište studenti su u najvećoj mjeri navodili probleme s anksioznošću i/ili paničnim napadajima, loše strategije nošenja

Tablica 3. Razlozi traženja stručne pomoći savjetovatelja/ica u Studentskom savjetovištu ($N = 50$)

	<i>N</i>	%
anksioznost i ili/panični napadaji	26	52
loše strategije nošenja sa stresom	10	20
depresija	5	10
manjak samopouzdanja	5	10
suicidalne misli	4	8
želja za razgovorom, podrškom i neutralnim mišljenjem	4	8
traumatski događaj	3	6
emocionalne smetnje	3	6
obiteljski problemi	3	6
manjak organizacije u životu	2	4
nezadovoljstvo životom	2	4
osjećaj krivnje	2	4
samodestruktivno ponašanje	2	4
zdravstveni problemi	2	4
loši međuljudski odnosi	2	4
manjak samopoštovanja	1	2
prekid romantičnog odnosa	1	2
osjećaj tuge	1	2
perfekcionizam	1	2
ljubavni problemi	1	2
nesnalaženje u obvezama na studiju	1	2
teškoće s polaganjem ispita	1	2

sa stresom, depresivnost, manjak samopouzdanja (Tablica 3).

(Ne)zadovoljstvo različitim aspektima života

Većina studenata Sveučilišta u Zadru ($N = 94$; 46,5%) izjavila je kako je zadovoljna svojim dosadašnjim uspjehom na studiju, prijateljskim vezama ($N = 85$; 42,3%), odnosom s roditeljima ($N = 85$; 42,3%), odnosom s drugim ljudima – općenito ($N = 98$; 48,8%), svojim vještinama u ophođenju s drugima

($N = 73$; 36,3%) te svojim intelektualnim sposobnostima ($N = 95$; 47,3%).

Odnosom s braćom i sestrama je potpuno zadovoljna većina ispitanih studenata ($N = 73$; 36,3%), a većina onih koji su u ljubavnoj vezi izjavila je kako su niti zadovoljni niti nezadovoljni ljubavnom vezom ($N = 82$; 40,8%). Trećina studenata izjavljuje kako su zadovoljni svojim tjelesnim izgledom ($N = 72$; 35,9%), dok ih približno jednako toliko izjavljuje kako nisu niti zadovoljni niti nezadovoljni s njim ($N = 64$; 31,8%).

Poteškoće s kojima su se suočavali tijekom studija

Preko 90% studenata izjavilo je kako su se nekad tijekom studija suočavali s napetošću ili nervozom. Osim toga, većina studenata navodi strah od neuspjeha na studiju, osjećaj snažne tjeskobe u vezi s polaganjem ispita, nedostatak motivacije, pretjeranu samokritičnost te cijeli niz teškoća koje se odnose na akademsko funkcioniranje te obiteljske i romantične odnose (Tablica 4).

Tablica 4. Poteškoće s kojima su se studenti suočavali tijekom studija ($N = 201$)

	<i>N</i>	<i>%</i>		<i>N</i>	<i>%</i>
napetost ili nervoza	186	92,5	obeshrabrujuća budućnost	90	44,8
strah od neuspjeha u studiju	159	79,1	depresivnost i osjećaj bespomoćnosti	90	44,8
osjećaj snažne tjeskobe u vezi s polaganjem ispita	140	69,7	traženje vlastitog identiteta	86	42,8
nedostatak motivacije	127	63,2	osjećaj nepovjerenja u druge ljude	84	41,8
pretjerana samokritičnost	125	62,2	poteškoće u donošenju važnih odluka	80	39,8
neracionalno korištenje vremena za učenje i zabavu	119	59,2	zdravstveni problemi	78	38,8
nesigurnost u vezi s budućom karijerom	115	57,2	poteškoće s polaganjem ispita	77	38,3
financijski problemi	114	56,7	teškoće s učenjem	76	37,8
nezadovoljstvo vlastitim izgledom	113	56,2	razmišljanja o napuštanju studija	75	37,3
osjećaj osamljenosti i nedostatak emocionalne podrške	111	55,2	omalovažavanje samoga/e sebe	75	37,3
nezadovoljstvo samim sobom	111	55,1	problemi kada se treba zauzeti za sebe	74	36,8
osjećaj manje vrijednosti	104	51,7	trajni osjećaj nezadovoljstva	74	36,8
nisko samopouzdanje	103	51,2	nesuglasice i konflikti s roditeljima	72	35,8
problem sa spavanjem	98	48,8	nesigurnost u vezi s odabranim studijem	72	35,8
nezadovoljstvo vlastitom tjelesnom težinom	96	47,8	osjećaj nerazumijevanja od strane okoline	62	30,8
osjećaj neefikasnog studiranja	95	47,3	problem u intimnoj vezi	59	29,4
zabrinutost u vezi s time što drugi misle o meni	95	47,3	problem s cimerom/icom	59	29,4
promjene u navikama hranjenja	94	46,2	problemi vezani uz ljubavni život	58	28,9
nedostatak svijesti o vlastitoj sposobnosti	93	46,2	proživljene traume	58	28,9
opća tjeskoba	93	46,2	poteškoće s prilagođavanjem režimu studiranja	54	26,9
nezadovoljstvo studijem	90	44,8			

	N	%		N	%
problem s privremenim smještajem (dom, podstanarstvo)	54	26,9	teškoće pri nošenju s teškom bolesti bližnjega	25	12,4
neprihvatanje od strane društva	53	26,4	nemogućnost kontrole i lako ulaženje u sukobe	22	10,9
loša komunikacija s profesorima	53	26,4	problem stupanja u seksualne odnose	22	10,9
problem u odnosu s prijateljima	51	25,4	pretjerano konzumiranje alkohola	18	9,0
misli o samopovređivanju ili suicidu	48	23,9	uzimanje droge	16	7,9
tuga i bol nakon prekida veze	47	23,4	alkoholizam u obitelji	14	6,9
pritisci i visoka očekivanja od strane obitelji	46	22,9	susretanje s kriminalom	13	6,5
povremena agresivna i destruktivna ponašanja	44	21,9	obiteljsko zlostavljanje	11	5,4
poteškoće prilagodbe mjestu studiranja i novoj okolini	40	19,9	uporaba laksativa, povraćanje ili ekstremna dijeta	10	5,0
problemi suočavanja s gubitkom bliske osobe	40	19,9	neželjeni seksualni odnosi	6	3,0
problemi vezani uz seksualni život	31	15,4	seksualni napad ili silovanje	5	2,5
nemogućnost ostvarivanja kontakta s roditeljima i bliskim osobama	29	14,4	zlostavljanje od strane nastavnika	1	0,5
			pisanje diplomskog rada	1	0,5
			osjećaj nedostatka brige od strane nastavnika	1	0,5

Rasprava

Vrijeme provedeno na studiju važan je i značajan dio života svakog studenta. Vrijeme je to oblikovanja vrijednosti i gradnje otpornosti, ali i pogleda na život i svijet općenito (Ramsay i sur., 2015). Način na koji studenti razmišljanju i promišljaju o nekim važnim životnim pitanjima određuje njihov akademski uspjeh, ali i predviđa njihovu prilagodbu na svijet rada i društvo jednom kada napuste studij. Iz tog je razloga iznimno važno prepoznati faktore i mehanizme dobrobiti studenata u različitim domenama života, odnosno važno je da sveučilišta razumiju emocionalne promjene kroz koje prolaze studenti kako bi dobili prikladnu podršku i vođenje (Liu i sur., 2019). Hunt i Eisenberg (2010) ističu da na brigu za mentalno zdravlje studenata ne treba gledati kao na problem, već kao na priliku. Navode kako visokoobrazovne ustanove

imaju jedinstvenu priliku doprijeti do velikog broja mladih te da to mogu napraviti kroz različite kanale.

S obzirom na tu važnu ulogu koju savjetovišta mogu imati i imaju u brizi za mentalno zdravlje studenata, cilj ovog rada je bio ispitati koliko su studenti Sveučilišta u Zadru upoznati s uslugom individualnog savjetovanja te koliko su njome zadovoljni, ako su se njome koristili. Većina studenata je upoznata s postojanjem Savjetovišta te s mogućnošću odlaska na individualno savjetovanje, a šestina uzorka se koristila/koristi tom uslugom. Kao razloge odlaska na savjetovanje polovina studenata navodi probleme s anksioznošću i/ili paničnim napadajima, loše strategije nošenja sa stresom, depresivnost i manjak samopouzdanja. Slične rezultate nalazimo i u longitudinalnim istraživanjima provedenim na riječkim studentima, konkretno studentima prve godine (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013).

Imajući na umu karakteristike akademskog okruženja te brojne izazove koje ono stavlja pred mladu osobu, ovi rezultati ne iznenađuju. Uz činjenicu da akademsko okruženje karakterizira stavljanje većeg naglaska na uspjeh i izvedbu te manja struktura i stabilnost u odnosu na srednjoškolsko obrazovanje, pred pojedinca se stavlja niz zahtjeva. Od studenata se očekuje da budu nezavisni, a istovremeno su nerijetko opterećeni financijskim problemima, odvajanjem od postojeće socijalne mreže te izazovima stvaranja novih odnosa (Kurtović, 2013).

Ono što ranija istraživanja ističu kao posebno zabrinjavajuće jest činjenica da su netretirani psihički poremećaji česti među studentima (Blanco i sur., 2008; Hunt i Eisenberg, 2010). Prema podacima dobivenima na studentima Sveučilišta u Zagrebu, trećina studenata ima psihičke smetnje koje su klinički značajne, a svega nešto više od 20% njih je uistinu i potražilo stručnu pomoć (Bojanić, Gorski i Razum, 2016). Osim što su kasnije traženje pomoći i ulazak u tretman povezani s duljim trajanjem same bolesti te većom vjerojatnošću njezina vraćanja (Hunt i Eisenberg, 2010), neliječeni psihički poremećaji mogu negativno utjecati na akademski uspjeh (Hunt i Eisenberg, 2010). Jedan od razloga zbog kojeg studenti ne traže pomoć stručnjaka jest stav da im pomoć nije potrebna te skepticizam oko učinkovitosti samog tretmana (Eisenberg, Golberstein i Gollust, 2007), stoga se činilo važnim utvrditi stavove studenata Sveučilišta u Zadru o traženju psihološke pomoći. Rezultati dobiveni u ovom istraživanju pokazuju da većina studenata odlazak na savjetovanje smatra znakom zrelosti i brige o sebi, a više od polovine njih savjetovanje smatra načinom prevencije većih teškoća. Osim toga, većini studenata savjetovanje je način prihvaćanja podrške te korisno uloženo vrijeme. Nadalje, više od polovine onih koji nisu bili na savjetovanju izjavilo je kako je razmišljalo/razmišlja o

odlasku na savjetovanje. To naravno ne znači da svi studenti imaju teškoće koje zahtijevaju tretman, no zasigurno govori o osviještenosti studenata po pitanju važnosti brige za mentalno zdravlje. Podaci dobiveni na domaćem uzorku studenata Sveučilišta u Rijeci pokazuju da su djevojke spremnije potražiti pomoć od mladića te da imaju pozitivniji stav prema samootvaranju. Isto tako, djevojke pokazuju veću toleranciju naspram stigme kojoj bi mogle biti izložene kada zatraže pomoć (Jakovčić i Živčić-Bećirević, 2009).

Kako bi se studentskim problemima pristupilo pravovremeno i na adekvatan način, cilj je bio i utvrditi kojim su to aspektima života studenti zadovoljni, odnosno koji su im izvori nezadovoljstva. Studentima smo ponudili popis nekoliko ključnih aspekata života (uspjeh na studiju, ljubavna veza /ako su u vezi/, prijateljski odnosi, odnos s roditeljima, odnos s braćom i/ili sestrama /ako ih imaju/, odnos s drugim ljudima, vlastiti tjelesni izgled, vještine u ophođenju s drugima, intelektualne sposobnosti) i utvrdili kako su studenti zadovoljni većinom aspekata svog života te da su potpuno zadovoljni odnosom s braćom i sestrama. Ponešto su bili podijeljeni kada je riječ o zadovoljstvu ljubavnom vezom i tjelesnim izgledom. U istraživanju provedenom prije osnutka Savjetovališta, studentima je postavljeno isto pitanje te su autorice dobile rezultate kako su studenti najnezadovoljniji uspjehom na studiju i ljubavnom vezom, a najzadovoljniji intelektualnim sposobnostima i socijalnim vještinama (Nekić i sur., 2008). Nadalje, kao najčešće teškoće s kojima se studenti suočavaju, a koje su se također pokazale najznačajnijima u istraživanju Nekić i suradnica (2008), studenti navode napetost ili nervozu te strah od neuspjeha na studiju. Među ostalim problemima koje navode, a koje ponovno nalazimo na samom vrhu popisa u istraživanju Nekić i suradnica (2008), ističu se osjećaj snažne tjeskobe u vezi s polaganjem ispita, nedostatak

motivacije, pretjerana samokritičnost, neracionalno korištenje vremena za učenje i zabavu, nesigurnost u vezi s budućom karijerom te financijski problemi. U novijem istraživanju Petrak i suradnica (2018) na Zdravstvenom veleučilištu u Zagrebu također se kao najčešća teškoća koju studenti navode pojavljuje upravo napetost ili nervoza, a slijede je nesigurnost u vezi s budućom karijerom i neracionalno korištenje vremena za učenje i zabavu. Općenito gledano, deset najistaknutijih teškoća koje studenti navode većinom se preklapa s ranijim nalazima, što govori o univerzalnosti nekih studentskih briga, ali i njihovoj vremenskoj i prostornoj rasprostranjenosti (Petrak i sur., 2018). Također, i drugi nalazi dobiveni u ovom istraživanju u skladu su s očekivanjima te s nizom ranijih istraživanja.

Kao problem koji opterećuje više od polovine studenata u ovom istraživanju, a koji je visokopozicioniran i u istraživanju Nekić i suradnica (2008) i Petrak i suradnica (2018) te ga zasigurno vrijedi pojedinačno komentirati, su financijski problemi. Nadalje, dvije trećine studenata navode kako im u najvećoj mjeri financijski pomažu njihovi roditelji/skrbnici, dok je u istraživanju Nekić i suradnica (2008) taj podatak gotovo stopostotan. Budući da je briga oko financija značajan prediktor teškoća s mentalnim i fizičkim zdravljem, odnosno da studenti koji se suočavaju s financijskim teškoćama doživljavaju veće razine stresa i neugodnih emocija te da to može dovesti i do prekida studija (Andrews i Wilding, 2004; Jessop i sur., 2005), jasno je da nikako ne smijemo zanemariti i taj aspekt studiranja.

Sve ovo dodatno upućuje na to da studente ne opterećuju samo akademski problemi, a prepoznavanje potreba studenata je nužno i pri izradi strategija i programa za prevenciju teškoća s mentalnim zdravlja. Ako mladi ljudi osjete da su ušli u zajednicu koja brine o njima, vjerojatnije je da će ustrajati u studiju (Wilson i sur., 1997).

Ono što svakako valja istaknuti jest to da ustanove visokog obrazovanja trebaju obratiti posebnu pažnju na studente s psihičkim teškoćama, staviti naglasak na prevenciju, detekciju i tretman, radije nego se fokusirati isključivo na to kakvo je mentalno zdravlje studenata u prosjeku (Liu i sur., 2019). U prosjeku će podaci nerijetko izgledati povoljnije, ali dok god kroz visokoobrazovni sustav "prolaze" studenti koji ne bivaju u tretmanu zbog svojih teškoća, to ćemo se suočavati i s povećanim brojem odraslih osoba s psihičkim teškoćama.

Ono što je također važno za istaknuti jest podatak da postoje razlike u psihološkoj dobrobiti između studenata na različitim razinama studija, odnosno Liu i suradnika (2019) su najviše prosječne razine depresije, anksioznosti i stresa izmjerili kod studenata prve i druge godine. Konkretnije, kod studenata prve godine zabilježili su najviše razine anksioznosti, dok su kod studenata druge godine izmjerili veće količine stresa i depresije. Ovi nalazi jasno upućuju na to da studentima treba ponuditi psihološku pomoć skrojenu prema njihovim potrebama. Primjerice, radionice o nošenju s anksioznošću i na temu prilagodbe na studij usmjeriti na studente prve godine te ih nastojati što ranije informirati o mogućnostima podrške koju mogu dobiti u studentskim savjetovaništima kroz različite promotivne aktivnosti (letke, predstavljanja, orijentacijske praktikume). Kod studenata viših godina naglasak staviti na teme koje su bliže njima (završetak studija, tranzicija u svijet rada). U skladu s ovim, preporuka za buduća istraživanja svakako bi bila istražiti razlike u psihološkoj dobrobiti studenata na različitim razinama studija.

Zbog činjenice da većinu uzorka čine studentice, nije bilo moguće ispitati moguće spolne ili rodne razlike u stavovima o traženju psihološke pomoći, a koje su Jakovčić i Živčić-Bećirević (2009) dobile u svom istraživanju, a što bi bilo važno ispitati u budućim istraži-

vanjima. Traženje pomoći u studentskoj dobi može doprinjeti senzibilizaciji za traženje savjeta/pomoći i manjoj stigmatizaciji.

Literatura

- Andrews, B. i Wilding, J. M. (2004). The relation of depression and anxiety to life-stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, 509-521. <https://doi.org/10.1348/0007126042369802>
- Antolić, B. i Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*, 25(2), 317-339.
- Arnett, J. J. (2000). Emerging adulthood: A theory of development from the late teens through the twenties. *American Psychologist*, 55(5), 469-480. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.5.469>
- Auerbach, R. P., Mortier, P., Bruffaerts, R., Alonso, J., Benjet, C., Cuijpers, P., Demyttenaere, K., Ebert, D. D., Green, J. G., Hasking, P., Murray, E., Nock, M. K., Pinder-Amaker, S., Sampson, N. A., Stein, D. J., Vilagut, G., Zaslavsky, A. M., Kessler, R. C. i WHO WMH-ICS Collaborators (2018). WHO World Mental Health Surveys International College Student Project: Prevalence and distribution of mental disorders. *Journal of Abnormal Psychology*, 127(7), 623-638. <https://doi.org/10.1037/abn0000362>
- Bayram, N. i Bilgel, N. (2008). The prevalence and socio-demographic correlations of depression, anxiety, and stress among a group of university students. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*, 43(8), 667-672. <https://doi.org/10.1007/s00127-008-0345-x>
- Beiter, R., Nash, R., McCrady, M., Rhoades, D., Linscomb, M., Clarahan, M., i Sammut, S. (2015). The prevalence and correlates of depression, anxiety, and stress in a sample of college students. *Journal of Affective Disorders*, 173, 90-96. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2014.10.054>
- Bezinović, P., Pokrajac-Bulian, A., Smojver-Ažić, S. i Živčić-Bećirević, I. (1998). Struktura i zastupljenost dominantnih psiholoških problema u studentskoj populaciji. *Društvena istraživanja*, 7(4-5, 36-37), 525-541.
- Blanco, C., Okuda, M., Wright, C., Hasin, D. S., Grant, B. F., Liu, S. M., i Olfson, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Archives of General Psychiatry*, 65(12), 1429-1437. <https://doi.org/10.1001/archpsyc.65.12.1429>
- Bojanić, L., Gorski, I. i Razum, J. (2016). Zašto studenti ne traže pomoć? Barijere u traženju stručne pomoći kod studenata sa psihičkim smetnjama. *Socijalna psihijatrija*, 44(4), 330-342.
- Eisenberg, D., Golberstein, E. i Gollust, S. E. (2007). Help-seeking and access to mental health care in a university student population. *Medical care*, 45(7), 594-601. <https://doi.org/10.1097/MLR.0b013e31803bb4c1>
- Gallagher, R. P. (2009). *National Survey of Counseling Center Directors 2008. Project Report*. The International Association of Counseling Services (IACS). <http://d-scholarship.pitt.edu/28169/>
- Hunt, J. i Eisenberg, D. (2010). Mental health students' problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2009.08.008>
- Jakovčić, I. i Živčić-Bećirević, I. (2009). Stavovi studenata prema traženju psihološke pomoći. *Socijalna psihijatrija*, 37, 3-10.
- Jessop, D. C., Herberts, C. i Solomon, L. (2005). The impact of financial circumstances on student health. *British Journal of Health Psychology*, 10(3), 421-439. <https://doi.org/10.1348/135910705X25480>
- Jokić-Begić, N., Lugomer Armano G., Vizek Vidović, V. (2009). *Vodič za savjetovatelje u području psihološkog savjetovanja studenata*. Sveučilište u Zagrebu.
- Kessler, R. C., Walters, E. E. i Forthofer, M. S. (1998). The social consequences of psychiatric disorders, III: probability of marital stability. *The American Journal of Psychiatry*, 155(8), 1092-1096. <https://doi.org/10.1176/ajp.155.8.1092>

- Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
- Liu, X., Ping, S. i Gao, W. (2019). Changes in Undergraduate Students' Psychological Well-Being as They Experience University Life. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(16), 2864. <https://doi.org/10.3390/ijerph16162864>
- Nekić, M., Tucak Junaković, I., Macuka, I., Burić, I., Vulić Prtorić, A. i Ivanov, L. (2008). Problemi i poteškoće studenata Sveučilišta u Zadru: potreba za otvaranjem Studentskog savjetovališta. U: Vulić-Prtorić, A., Čubela Adorić, V., Proroković, A., Sorić, I. i Valerjev, P. (ur.) *Sažetci radova*, XVI. Dani psihologije.
- Petrak, O., Rukavina, M. i Takšić, I. (2018). Zastupljenost poteškoća i zadovoljstvo različitim aspektima života kod studenata zdravstvenih studija. *Klinička Psihologija*, 11(1-2), 87-102. <https://doi.org/10.21465/2018-kp-1-2-0005>
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K., i Ritvo, P. (2013). Perfectionism, anxiety, and depressive distress: evidence for the mediating role of negative automatic thoughts and anxiety sensitivity. *Journal of American College Health*, 61(8), 477-483. <https://doi.org/10.1080/07448481.2013.833932>
- Ramsay, J. E., Yang, F., Pang, J. S., Lai, C. M., Ho, R. C. i Mak, K. K. (2015). Divergent pathways to influence: Cognition and behavior differentially mediate the effects of optimism on physical and mental quality of life in Chinese university students. *Journal of Health Psychology*, 20(7), 963-973. <https://doi.org/10.1177/1359105313504441>
- Tirić Čihoratić, Lj. (2017). Jesu li naša savjetovališta dovoljno vidljiva? - Savjetovalište za poteškoće učenja i prilagodbe pri Centru za mlade Nastavnog zavoda za javno zdravstvo "Dr. Andrija Štampar". *Socijalna psihijatrija*, 45(1), 57-62.
- Vican, D. (Ur.). (2019). Godišnjak Sveučilišta u Zadru: akademska godina 2017./2018. Sveučilište u Zadru.
- Vican, D. (Ur.). (2020). Godišnjak Sveučilišta u Zadru: akademska godina 2018./2019. Sveučilište u Zadru.
- Wilson, S. B., Mason, T. W., i Ewing, M. J. M. (1997). Evaluating the impact of receiving university-based counseling services on student retention. *Journal of Counseling Psychology*, 44(3), 316-320. <https://doi.org/10.1037/0022-0167.44.3.316>
- Živčić-Bečirević, I. i Jakovčić, I. (2013). *Sveučilišni savjetovališni centar – Psihološko savjetovalište: Naših prvih petnaest*. Sveučilište u Rijeci.

The Role of Student Counseling Center in Students' Mental Health – Attitudes and Experiences of University of Zadar Students

Abstract: Emerging adulthood is a developmental period that falls between adolescence and early adulthood, and for most young people it is precisely the time of study. In addition to academic demands, a course of study also brings with it many psychosocial challenges that students must adapt to. Therefore, it is not surprising that adjustment difficulties can lead to a range of problems that can impact mental health and thus affect a young person's mental functioning in the long term. Since most mental disorders occur by the age of 24, i.e., by the end of emerging adulthood, it is important to determine students' attitudes toward seeking professional help. Therefore, the aim of this study was to investigate the reasons why students seek counseling services, what difficulties they face during their studies, and finally, how they view seeking professional help. Two hundred and one students from the University of Zadar with an average age of 22 years participated in the research. The random sample consisted of a significantly larger number of female students in full-time status. The results showed that the majority of respondents received information about the activities of the Counseling Center through brochures and from colleagues. It was also found that students tend to view seeking professional help as a sign of maturity and self-care, that seeking help can

prevent major difficulties from occurring, and that it is also a form of accepting support. The most common reasons students seek counseling services are anxiety, poor coping strategies, depression, and lack of self-confidence. These categories are precisely the difficulties that students most often face during their studies (tension, fear of failure, test anxiety, lack of motivation). Although these data refer only to a convenience sample of students from the University of Zadar, they provide clear guidelines for the further work of the Student Counseling Center and the targeting of activities to the specific needs of students.

Key words: students, students counseling, mental health, attitudes toward seeking professional help

Korespondencija: Severina Mamić
smamic@unizd.hr

Primljeno: 25. 07. 2022.
Ispravljeno: 22. 08. 2022.
Prihvaćeno: 29. 09. 2022.
Online: 15. 06. 2023.