# Savjetovališni rad s studentima

**Kaštelan, Janja**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2023**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:439100

*Rights / Prava:* In copyright / Zaštićeno autorskim pravom.

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-07-15**

*Repository / Repozitorij:*

Repository Faculty of Law University of Zagreb

**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**

**PRAVNI FAKULTET**

**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Janja Kaštelan**

# SAVJETOVALIŠNI RAD SA STUDENTIMA

**Prof. dr. sc. Gordana Berc**

**ZAVRŠNI RAD**

**Zagreb, 2023 godina**

Sadržaj

**1. Uvod** ..... 1

**2. Specifičan položaj studenata** ..... 3

*2.1 Izazovi studentske populacije* ..... 3

*2.2 Negativni utjecaji na mentalno zdravlje studenata* ..... 5

*2.3 Prilagodba na studij kao primjer* ..... 7

**3. Savjetovališni rad sa studentima** ..... 9

*3.1 Općenite značajke savjetovališni rada sa studentima* ..... 11

*3.1.1. Pristup usluzi savjetovališnog rada na sveučilištima* ..... 12

*3.1.2. Učestalost korištenja usluge savjetovališnog rada* ..... 13

*3.1.3. Najčešće teme savjetovališnog rada sa studentima* ..... 15

*3.1.4 Nedostaci u provedbi savjetovanja* ..... 17

**4. Ishodi savjetovališnog rada s studentima** ..... 19

*4.1 Utjecaj na mentalno zdravlje studenta* ..... 20

*4.2. Utjecaj na akademski uspjeh studenata* ..... 22

*4.2.1 Prikaz nekih istraživanja o utjecaju savjetovališnog rad na akademski uspjeh* ..... 23

*4. 3. Važnost i dalji razvoj usluge savjetovališnog rada* ..... 25

**5. Zaključak** ..... 28

Popis literature ..... 30

# Savjetovališni rad sa studentima

*Sažetak: Cilj rada je prikazati savjetovališni rad kroz prizmu efikasne podrške u radu sa studentima. Uzimajući u obzir njihov specifičan položaj te izazove s kojima se studentska populacija susreće, savjetovanje je pokazalo podupiruću ulogu u ublažavanju te savladavanju teškoća. Savjetovanje je proces pomoći i podrške osobama u trenutnim teškoćama sa ciljem osamostaljenja osoba razvojem životnih vještina i sposobnosti te potencijalnim ostvarenjem osobnog potencijala. Prepoznavši važnost profesionalne pomoći i podrške studentima osnovani su savjetovališni centri na sveučilištima diljem svijeta, uključujući i naša sveučilišta. U radu su iskazani podaci o općim značajkama savjetovanja, učestalosti i dostupnosti korištenja usluge kao i o nedostacima provedbe savjetovališnog rada. Najčešće teme savjetovanja sa studentima su akademske teškoće te zatim socijalne i emocionalne teškoće. Posljedično, u radu su analizirani ishodi savjetovanja na akademski uspjeh te mentalno zdravlje studenata. Također, nabrojani su čimbenici koji mogu negativno utjecati na mentalno zdravlje studenata te se ukazuje na važnost destigmatizacije korištenja usluga psihološkog i profesionalnog savjetovanja. U daljnjem radu naglašene su međusobne povezanosti i razlike između navedenih metoda savjetovanja. Naposljetku, naglašava se važnost i daljnji razvoj usluge.*

Ključne riječi: savjetovanje, mentalno zdravlje, studenti, podrška, sveučilište

# Counseling work with students

*Abstract: The aim of the paper is to present counseling work through the prism of efficient support in working with students. Considering their specific position and the challenges faced by the student population, counseling has shown a supporting role in mitigating and overcoming difficulties. Counseling is a process of helping and supporting people in current difficulties with the aim of making them independent by developing life skills and abilities and potentially realizing their personal potential. Recognizing the importance of professional help and support for students, counseling centers were established at universities around the world, including universities in Croatia. The paper presents data on the general features of counseling, the frequency and availability of using the service, as well as on the shortcomings of the implementation of counseling work. The most common topics of counseling with students are academic difficulties, followed by social and emotional difficulties. Consequently, the paper analyzed the outcomes of counseling on the academic success and mental health of students. Also, factors that can negatively affect the mental health of students are listed, and the importance of destigmatizing the use of psychological and professional counseling services is indicated. Furthermore, after determining the difference and interconnections between these two approaches, the importance and further development of the service is emphasized.*

Key words: counselling, mental health, students, support, university

**Izjava o izvornosti**

Ja, Janja Kaštelan (ime i prezime studenta/ice) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristio/-la drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Janja Kaštelan

Datum: 20.09.2023.

# 1. Uvod

Lako je uočiti trend ulaska mladih osoba u visoko obrazovanje. Naime, broj osoba koji upisuju studije na sveučilištima i veleučilištima se rapidno povećava, dok paralelno bilježi se značajno manji postotak studenata koji završavaju studij. Prema prikupljenim podacima Državnog zavoda za statistiku RH navodi se izvršeni upis 151 827 studenata u zimski semestar akademske godine 2022./2023., dok se u akademskoj godini 2003./2004. bilježi nekoliko desetaka tisuća manje upisanih studenata, točnije 120 822 studenata. Pregledom statistike kategorije studenata koji su završili studij ili diplomirali, brojke su značajno manje od prethodnih. Tijekom 2003. godine na visokim učilištima Republike Hrvatske diplomiralo je 15 762 studenta te gotovo desetljeće kasnije, zabilježeno je svega 30 875 studenata koji su diplomirali ili završili studij tijekom 2022. godine (DZS, 2022). Obzirom na spomenute podatke važno je obratiti pažnju na specifičan položaj koji donosi razdoblje studiranja te čimbenike koji mogu predstavljati potencijalnu prepreku pri procesu uspješnog završavanja studija. Upisom studija studenti momentalno ne postaju samostalne i zrele osobe koje se mogu nositi sa raznolikim zahtjevima studentskog života. Radi se o razdoblju kada dolazi do sukoba brojnih razvojnih potreba (Jokić-Begić i sur., 2009). Radi se o razdoblju kada dolazi do sukoba brojnih razvojnih potreba poput potrebe za samostalnošću nasuprot potrebi za privrženošću s obitelji, stvaranje vlastite slike o sebi te utjecaj tuđih mišljenja na istu i stjecanje mentalnih i kognitivnih vještina za savladavanje akademskih obaveza. Također nerijetko prilagodbe na novo mjesto boravka (Vrhovski i sur., 2012), te prilagodbe na novo socijalno okruženje (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Novonastale situacije s kojima se susreću uz već navedene, uključuju opsežne akademske obaveze te veća očekivanja u ostvarenju uspjeha u odnosu na srednjoškolsko obrazovanje, nerijetko su uzrok stresa koji pogađa studentsku populaciju u značajnom broju (Nieuwoudt, 2021). Pomoć i podrška u akademskim, socijalnim te emocionalnim teškoćama najčešće su teme savjetovališnog rada sa studentima (Jokić-Begić i sur., 2009). Ciljevi savjetovanja katkada se dijele na one koji se tiču ublažavanja teškoća i na razvojne ciljeve odnosno one namijenjene rastu i

razvoju. Raspoznavanje granice između ublažavanja slabosti i jačanja snaga nije jednostavno. Štoviše, postizanje razvojnih ciljeva i onih usmjerenih na rješavanje problema može djelovati preventivno (Nelson – Jones, 2007). Istraživanja pokazuju pozitivne ishode na mentalno zdravlje studenata koji su pristupili savjetovanju na subjektivnoj razini te isti rezultati zabilježeni su služeći se evaluacijskim instrumentima (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Također, ukoliko se ne zatraži pravovremena profesionalna pomoć i podrška postoji rizik od pogoršanja mentalnog zdravlja (Corcoran i sur., 2020). Zabilježeno je da često emocionalne i socijalne teškoće utječu na akademski uspjeh studenata. Stoga su u radu analizirana istraživanja utjecaja savjetovanja na akademski aspekt studentske populacije. Također, središnji dio rada usmjeren je na pregled savjetovališnog rada u vidu njegovih općih značajki te dostupnosti usluge s naglaskom na savjetovališne centre u sklopu rada domaćih sveučilišta. Svakako je važno naglasiti nedostatke provedbe te daljnji razvoj usluge kako bi broj studenata u potrebi za profesionalnom pomoći i podrškom te zabilježena učestalost korištenja spomenutih usluga bili što ujednačeniji.

## 2. Specifičan položaj studenata

Za mnoge studente priprema za studij može biti razdoblje velikih očekivanja, uzbuđenja i entuzijazma. Nerijetko budući studenti imaju idealističko stajalište u vezi prevladavanja izazova koje studentsko razdoblje donosi. Uz brojne prednosti istog razdoblja, postoje i brojni izazovi (Vulić-Prtorić, 2012). U tom razdoblju oni doživljavaju mnoge, za njih nove situacije, te moraju steći nove vještine i razviti nove osobne i profesionalne odnose. Status studenta uz akademsku ulogu podrazumijeva i odvajanje od obiteljske sredine, suočavaju se s pitanjima o smjeru vlastitog životnog puta, stvaranje životnih ciljeva, ravnoteže između posla, akademskih obaveza i privatnog života te samostalno vođenje brige o vlastitom financijskom stanju (Rückert, 2015). O učestalosti studenata koji za vrijeme studiranja stupaju u radni odnos govori podatak prema izvješću Eurostudenta za Hrvatsku, gotovo polovica studenata je tijekom semestra u kojem je provedeno istraživanje obavljalo neki stalni ili povremeni plaćeni posao (Farnell i sur., 2011, prema Farnell i sur., 2014). Studiranje i usklađivanje zahtjeva akademskih obaveza i drugih područja životnog funkcioniranja mogu prouzročiti značajnu razinu stresa za studente. Povećani i kontinuirani stres može štetiti studentskom akademskom postignuću i zdravlju u cjelini (Vukadin, 2016). Govoreći o kompleksnosti čimbenika s kojim se suočava studentska populacija valja naglasiti da se razdoblje studiranja poklapa s razdobljem života kada studenti osvještavaju pozitivne i negativne strane različitih pristupa problemima, proširuju svoje stavove i vrijednosti te oblikuju svoja moralna uvjerenja. Transformacija je također unutarnja – oni razvijaju osobno razumijevanje, učvršćuju svoje samopoštovanje i jačaju percepciju vlastitog identiteta (Berk, 2007). Razvojno razdoblje se nerijetko doživljava kao krizno i izazovno razdoblje u populaciji studenata (Rückert, 2015).

### *2.1 Izazovi studentske populacije*

Razvoj mladih ljudi u periodu prijelaza u odraslu dob podrazumijeva brojne nove prilagodbe na razne životne situacije. Smatra se kako su pod povećanim izazovima izloženi mladi koji se odlučuju na studij jer uključivanje u visokoškolsku instituciju

otvara niz novih mogućnosti rasta i razvoja u interpersonalnom funkcioniranju (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Obzirom na akademsku ulogu, iako studenti iskazuju slaganje u odnosu na redovito pohađanje nastave i pravovremeno izvršavanje studentskih obveza, izražavaju teškoće u odnosu na probleme u usklađivanju osobnih i akademskih obaveza te poteškoće u koncentriranju na učenje (Vukadin, 2016). Od studenata se očekuje veća samostalnost i samodostatnost pri udovoljavanju akademskim zahtjevima, koji su obično značajno veći nego u srednjoj školi. Taj relativan nedostatak strukture i potpore, može pridonijeti tome da ovo razdoblje bude osobito zahtjevno za neke studente (Kurtović, 2013). Uvođenjem Bolonjskog procesa u Europi zabilježena je nedovoljna podrška na prethodnim razinama obrazovanja te su očekivanja okoline i samih studenata porasla. To je također rezultiralo većom učestalošću psihološkog stresa među studentima u usporedbi s općom populacijom. Nadalje, ispitanici su izrazili manjak slobodnog vremena i teškoće pri organizaciji učenja (Rückert, 2015). Akademsko postignuće je za velik dio studenata pokazatelj slike o sebi i njihove osobne vrijednosti (Vulić-Prtorić, 2012). Probleme na studiju može stvarati i stupanje u nove socijalne odnose, što posljedično može rezultirati anksioznošću i strahom, dok samostalnost može dovesti do osjećaja usamljenosti. Dolazi do sukoba brojnih razvojnih potreba. Primjerice potreba za samostalnošću stavlja se nasuprot potrebu za privrženošću obitelji (Jokić-Begić i sur., 2009; prema Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Fizičko odvajanje od obitelji često podrazumijeva promjenu u prirodi odnosa s roditeljima. Kvaliteta prethodnih socijalnih iskustava mogu ograničiti studente ne samo u kvaliteti ostvarivanja novih socijalnih interakcija već i spremnosti na nova iskustva općenito (Živčić- Bećirević i Jakovčić, 2013). Studenti prve godine studija pokazuju više poteškoća u prilagodbi, poput poremećaja apetita, osjećaja bezvrijednosti, problema s koncentracijom, te simptoma depresije i anksioznosti u usporedbi s studentima viših godina (Lee i sur. 2009). Nadalje u kasnijoj fazi studiranja, pri završetku procesa studija, javljaju se i osjećaji neizvjesnosti glede budućeg zaposlenja i drugačijeg oblika osamostaljivanja, kao i mogućeg povratka u obiteljski dom (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013).

*2.2 Negativni utjecaji na mentalno zdravlje studenata*

Obzirom na spomenute izazove s kojima se studentska populacija suočava, podatak da će većina studenata tijekom studija susreti s prolaznim teškoćama nije neočekivan (Jokić- Begić i sur., 2009). Istraživanja su pokazala kako studentska populacija pokazuje više razine stresa u odnosu na opću populaciju (Nieuwoudt, 2021). Određivanje pojma stresa može se sagledati kao „stanje koje nastaje kada su ljudi suočeni s događajima koje smatraju prijetećima za svoju dobrobit ili koji od njih traže ulaganje dodatnih napora kako bi udovoljili postavljenim zahtjevima“ (Šverko i sur., 2008, prema Vrhovski i sur., 2012:34). Psihološki stres koji studenti doživljavaju na sveučilištima je u stalnom porastu, ujedno po učestalosti i intenzitetu javljanja (Biasi i sur., 2017). Istraživanje provedeno 2019. godine s uzorkom od 687 australskih studenata pokazalo je da 59% studenata izjavljuju snažne ili ekstremno snažne znakove stresa dok svega 5% ispitanika je pokazalo normalnu razinu stresa (Nieuwoudt, 2021). O globalnoj pojavi stresa u studentskoj populaciji govori i podatak da u SAD-u 85% ispitanika studentske populacije svakodnevno izražava subjektivan osjećaj stresa (Rückert, 2015). Faktori koji utječu na pojavu stresa mogu biti opsežna akademska opterećenja, ispitna razdoblja, težina odabranog studijskog smjera (Gomanthi, Ahmed, & Sreedharan, 2012 prema; Lin i Huang, 2013), osobni i obiteljski izazovi (Leahy i sur., 2010, prema Nieuwoudt, 2021) te financijska opterećenost, posebice za studente koji izvršavaju studentske poslove (Sharp i Theiler, 2018). Premda stres umjerena intenziteta može biti snažan poticaj za ostvarenje uspjeha, intenzivan stres može razorno utjecati na kognitivno funkcioniranje uključujući sposobnosti pamćenja i učenja (Kim i Diamond, 2002 prema; Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Također visoke razine stresa koje studenti doživljavaju povećavaju rizik za kratkoročne i dugoročne posljedice koje uključuju oduživanje ili prekid studija te neuspjeh u realizaciji vlastitih potencijala (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Naposljetku, kontinuirana visoka razina stresa može utjecati na opće zadovoljstvo života studenta (Vaez i Laflamme, 2008, prema Nieuwoudt, 2021). Istraživanja su pokazala da studenti imaju prilično nisku razinu samopoštovanja te psihološke poteškoće koje su posljedica stresa (Strenna i sur., 2009, prema Šimić, 2017). Podaci

pokazuju kako studentice u odnosu na studente pokazuju više emocionalnih smetnji, smetnji u odnosima i problema prilagodbe na početku studija, te u najranjivijoj skupini najviše je djevojaka s viših studentskih godina koje nemaju iskustvo akademskog neuspjeha (nisu izgubile godinu) te su sigurnije od mladića u području akademskih vještina. Dok se kod studenata muškog spola na drugoj godini suočavaju s emocionalnim smetnjama te u višim godinama bolje prilagođavaju akademskim uvjetima (Jokić-Begić i sur., 2009). Utjecaj na mentalno zdravlje studenata pogađa i tendencija „akademskog sagorijevanja" kod jedne desetine studenata te manji postotak (5.3%) zabilježen je kod ispitanica ženskog spola. Sagorijevanje je višedimenzionalni konstrukt karakteriziran raznim razinama emocionalne iscrpljenosti (osjećaj nesposobnosti potpunog ostvarivanja željenog cilja), depersonalizacije (negativnog ili otpornog odnosa prema drugima) i smanjene percepcije osobnog postignuća (tendencija osjećaja nekompetentnosti). Značaj postotak akademskog sagorijevanja je zabilježen na razini emocionalne iscrpljenosti (Badii i sur., 2022). Rezultati istraživanja provedenog na studentima posljednje godine diplomskog studija Medicinskog fakulteta u Beogradu, pokazuju da 39% studenata pokazuju visoke vrijednosti na skali emocionalne iscrpljenosti te nešto više od polovice studenata (58%) imaju visoke vrijednosti na skali depersonalizacije (Backović i sur., 2012 prema; Čarapina i Ševo, 2017). U vrijeme ispitnih termina studenti postaju razdražljivi, često uče noću što dovodi do manjka kvalitetnoga sna zbog poremećenoga ritma spavanja (Šimić, 2017).

Zbog prevalencije psihičkih poremećaja u studentskoj populaciji, od velike je važnosti pobliže sagledati taj aspekt mentalnog zdravlja studenata. Obzirom da veći dio psihičkih teškoća javlja u pravilu do 24. godine života, studenti su izrazito ranjiva populacija (Hunt i Eisenberg., 2010). Najčešće poremećaji koji zahvaćaju studentsku populaciju su anksioznost i depresija. Studenti s anksioznošću često navode zabrinutost, imaju pojačanu tremu pa mogu imati teškoća u izlaganju prezentacija, izlaženju na usmene ispite i sl. Studenti koji pokazuju intenzivne simptome depresivnosti imaju u pravilu teškoće s slabijim fokusom i pamćenjem, doimaju se umornijim te su slabije zainteresirani i ne pokazuju volju za radom. Za razliku od zaposlenih ljudi, studenti nemaju „bolovanje" i ne mogu izbjeći obveze (Živčić-

Bečirević i Jakovčić, 2013). Što se tiče opće populacije, žene pokazuju veću sklonost depresiji od muškaraca. U studentskoj populaciji razlike između studenata i studentica su zanemarive. Veći simptomi depresije izraženi su na strani studentica samo na početku studija, dok se već nakon 6 mjeseci simptomi ujednačavaju. To se objašnjava činjenicom da su u visokom obrazovanju spolne uloge i stereotipi najmanje izraženi, a socijalne relacije su najsličnije (Vulić-Prtorić, 2012). Također, istraživanje provedeno 2014. godine s norveškim studentima pokazuje da gotovo 13% studenta iznose da se osjećaju usamljeno (Grotan i sur. 2019) što je podatak sukladan podacima istraživanja provedenim s ispitanicima splitskog sveučilišta gdje se pokazuje da studenti muškog spola u većem broju iznose osjećaj usamljenosti tijekom studija (Lacković- Grgin i sur. 1998). Osim emocionalnih problema, vidljivi su problemi u socijalnoj prilagodbi tijekom studija kroz dimenziju odnosa s ostalim studentima i promjenama u socijalnoj podršci. Problemi u socijalnoj prilagodbi posebno su značajni kod onih studenata koji napuštaju roditeljski dom (Živčić-Bećirević i sur., 2007).

### *2.3 Prilagodba na studij kao primjer*

Početak studiranja predstavlja osobi novonastalu životnu promjenu i suočava je s različitim zahtjevima koji se pred nju postavljaju. Ulazak u visoko obrazovanje može biti pozitivno iskustvo gdje se otvaraju nove mogućnosti za osobni rast i razvoj, veću razinu osamostaljivanja, ali također zahtijeva prilagodbu (Vrhovski i sur., 2012). Ovaj se proces razvija u kontekstu izazova povezanih s akademskim obvezama. U prvoj fazi uključuje prilagodbu novim skupinama ljudi; različiti pristupi učenju, upravljanju vremenom i ocjenjivanju ishoda učenja; ispunjavanje osobnih očekivanja, kao i očekivanja vršnjaka, obitelji i prijatelja (Ivanov, 2007). Za neke studente to također uključuje napuštanje obiteljskog doma i rodnog grada, postajanje neovisnim i autonomnim u upravljanju vremenom i financijama te uspostavljanje novih društvenih odnosa. Iako se općenito javljaju u prvoj godini fakulteta, te se promjene mogu dogoditi i u bilo kojoj od sljedećih godina (na primjer, u slučaju prelaska na drugi program ili promjene prebivališta) (Vrhovski i sur., 2012). Prilagodba na studij može

bit *akademska, emocionalna i socijalna*. Akademska prilagodba označava prilagodbu zahtjevima fakulteta (pristup učenju i ispitima, organizacija vremena, ispunjavanje dodatnih akademskih obveza), emocionalna prilagodba podrazumijeva mentalne procese koji se odvijaju tijekom studija, dok socijalna prilagodba uključuje uspostavljanje i upravljanje socijalnim odnosima na fakultetu i izvan njega. Osobito je emocionalna i socijalna prilagodba izravno povezana s uspjehom na fakultetu i/ili napuštanjem fakulteta (Živčić-Bećirević i sur., 2007). Istraživanje koje je provedeno u Hrvatskoj pokazalo je da osim većeg zadovoljstva s akademskim uspjehom, studenti koji su došli studirati u Zagreb pokazuju veću razinu zadovoljstva i po pitanju odnosa s roditeljima i vještina ophođenja s drugim ljudima (Jokić- Begić i sur., 2009). S druge strane, kod njih se u većoj mjeri javljaju poteškoće vezane uz emocionalnu prilagodbu, što je osobito izraženo pri početnim godinama studija (Živčić- Bečirević i sur., 2007). Obzirom da prilagodba na studij podrazumijeva razna nova očekivanja, isto razdoblje može biti stresno za pojedinca te ponekad iziskuje razne oblike podrške. U cilju podrške studentima osnovani su savjetovališni centri u procesu prilagodbe, postizanju akademskih i životnih uspjeha te razvoju i efikasnom korištenju osobnih potencijala (Jakovčić i sur., 2015).

# 3. Savjetovališni rad sa studentima

Razdoblje studija može biti ispunjeno izazovima te je neizostavna potreba za prilagodbom i podrškom. Kako bi im se u tome što je više moguće olakšalo, savjetovanje može biti oblik podrške kojim se uz pomoć vještog pomagača može olakšati proces razvoja i prilagodbe na izazove koji se pojavljuju (Hackney i Cormier, 2012). Savjetodavni rad s studentima najčešće se odvija u savjetovalištima za studente organiziranim od strane sveučilišta usmjerenim na uslugama podrške i pomoći studentima. Uz karijerno te akademsko savjetovanje provodi se i usluga psihološkog savjetovanja te profesionalnog savjetovanja (Živčić-Bećirević i sur., 2013). U procesu razlikovanja vrsta savjetovanja važno je razumjeti kako različite teorijske škole su razvile različite sustave savjetovanja također razlikujemo direktivan i nedirektivan pristup. Kod direktnog pristupa traži se od savjetovatelja da provodi promjene po vlastitom profesionalnom nahođenju, stručno i odlučno. Dakle terapeut „zna“ što je problem, određuje cilj i metode njegova postizanja. Također, preuzima odgovornost rješavanja problema osobe te bez provjere s klijentom odlučuje kada je problem riješen. Ovakav oblik pomoći postavlja osobu u poziciju daljnje ovisnosti o savjetovatelju te ne daje alate za savladavanje sličnih problema u budućnosti (Janković, 2004). Stoga u radu s studentima u sklopu savjetovališnih centara naglašavaju se značajke individualno prilagođenog, integrativnog i podupirućeg procesa koji studentu omogućuju njegov samostalan rast i razvoj. Primjerice u sklopu rada Psihološkog savjetovališta za studente Filozofskog fakulteta u Zagrebu najviše se koriste savjetodavni postupci koji proizlaze iz kognitivno-biheviorale terapije, gestalt- terapije i realitetne terapije (Jokić- Begić i sur., 2009). Iako je broj terapijskih škola velik, različite terapijske škole unutar kojih su razvijeni i savjetodavni sustavi obuhvaćaju zajedničke karakteristike o važnosti stvaranja odnosa povjerenja te pomaganje klijentu da promijeni određene aspekte svoga mišljenja, osjećanja i ponašanja bez nuđenja gotovih rješenja. Također, radi se o procesima usmjerenima na rješavanju problema pri čemu se naglašava razvoj klijentovih vještina, samopomoć i izbor (Jokić- Begić i sur., 2009). Stoga zbog zajedničkih karakteristika vođenja procesa savjetovanja te pružanja podrške u radu s studentima u radu daljem radu će

biti zastupljene značajke profesionalnog i psihološkog savjetovanja. Osvrnuvši se na profesionalno savjetovanje, ono počiva na nedirektivnom pristupu savjetovanja za koje se najčešće uzima definicija: „savjetovanje je posebna metoda pružanja pomoći trenutno neuspješnim osobama u njihovom rastu, razvoju, sazrijevanju i prilagođavanju životnim uvjetima radi njihova osposobljavanja za samostalno rješavanje aktualnih i budućih problema“ (Janković, 2004). Usmjeravajući se na Rogersov nedirektivan pristup savjetovanju, drugim riječima klijentom vođena terapija, fokus je na osobi kao subjektu. Obzirom da je osoba ta koja zna što ju boli, što doživljava ili opterećuje savjetovatelji imaju ulogu usmjeravanja i istraživanja o kakvoj je vrsti problema riječ (Janković, 2004). Ciljevi bi trebali biti postavljeni tako da klijent na kraju procesa savjetovanja ima alate i unutarnju samopodršku tako da kod daljnjih izazova može sam sebi pomoći (Novak i sur., 2017). Obzirom na okruženje u kojem se savjetovanje provodi, razlikujemo individualno savjetovanje koje se odvija u povjerljivom okruženju između savjetovatelja (osobe koja pruža pomoć i podršku) i klijenta (osobe u potrebi) te grupno savjetovanje koje obično podrazumijeva rad s grupom klijenta koji se suočavaju sa istim ili sličnim životnim izazovima (Novak i sur., 2017). Obzirom da se u savjetovališnim centrima za studente na fakultetima opsežnije provodi individualno savjetovanje sadržaj ovog rada biti će usmjeren na isti, uz kratki pregled grupnog savjetovanja. Profesionalni savjetovatelji u području savjetovanja i pomagačkih profesija su socijalni radnici, psiholozi i psihijatri (Nelson-Jones, 2007). Uz savjetovanje na savjetovališnima za studente u sklopu rada usmjerenu na pružanje podrške studentima provodi se i proces psihoterapije. Pregledom literature te dostupnih istraživanja nije jednostavno razdvojiti provedbu i učinkovitost procesa savjetovanja i psihoterapije, posebno jer ih brojni autori smatraju istoznačnicama ili pak vrlo sličnim procesima (Novak i sur., 2017). Jedan od brojnih razlikovnih čimbenika jest tendencija da je savjetovanje usmjereno na rad s zdravim pojedincem u stanju rizika ili teškoćama s prilagodbom na novonastale situacije dok psihoterapija podrazumijeva i rad s osobama s narušenim psihičkim zdravljem (Czabala, 2016). Psihoterapija je usmjerena na određene promjene ličnosti, a ne na korištenje postojećih mogućnosti (Nelson- Jones, 2007). Trajanje samog procesa savjetovanja i psihoterapije također se razlikuje. Naime, psihoterapija je proces dužeg trajanja i

usmjerena je na rješavanje uzroka neadekvatnog ponašanja ili mišljenja. Teži postizanju nekih dubljih promjena kod osobe. Savjetovanje ima jasno definirani cilj koji se želi postići, a sami proces je kraći (Novak i sur., 2017). Sličnost je u činjenici što su obje usmjerene na interpersonalne intervencije s ciljem povećanja osjećaja dobrobiti i ublažavanja osjećaja neugode, korištenje sličnih metoda i tehnika rada uz odnos povjerljivosti koji obilježava komunikaciju između savjetovatelja i klijenta (Patterson, 1986; prema Corey, 2004; prema Novak i sur., 2017).

### *3.1 Općenite značajke savjetovališni rada sa studentima*

Savjetodavni rad predstavlja visoko profesionalan oblik podrške koji se odvija u nekoliko koraka (Jokić- Begić i sur., 2009). Sa svakim se korisnikom prvenstveno provodi psihološka procjena kako bi se ostvario uvid u problem i kako mu se najbolje može pomoći (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Kako cilj procjene nije detaljna dijagnostika, već prepoznavanje kategorije problema s kojim se student suočava (radi li se o razvojnim problemima, problemima prilagodbe ili dubljim psihičkim poteškoćama), tome treba prilagoditi izbor tehnika. Osnove tehnike psihološke procjene su intervju, opažanje i primjena psiholoških mjernih instrumenata. Nakon psihološke procijene, odvija se intervju. Intervju je profesionalnim ciljem usmjereni razgovor dviju osoba. Cilj intervjua u studentskom savjetovalištu jest uspostava odnosa povjerenja između studenta i savjetovatelja. Također podrazumijeva planiranje daljnjih aktivnosti, uzimajući pritom u obzir prirodu teškoća s kojima se student suočava (Jokić- Begić i sur., 2009). Zadatak savjetovatelja je da tijekom prvog intervjua putem empatičnog i autentičnog pristupa prikupi bitne podatke o problemu te usmjerava daljnje postupke (Jokić- Begić i sur., 2009). Nadalje, tehnika opažanja je vrlo vrijedan izvor podataka. Opažanje koje provodi savjetovatelj podrazumijeva opažanje ponašanja, govora, mišljenja, izgleda, raspoloženja i ostalih značajka koje omogućuju razumijevanje studenta i njegovih teškoća. Također, pažljivim opažanjem daje povratnu informaciju studentu da ga sluša, razumije i prihvaća. Sam proces opažanja se odvija i s druge strane. Samoopažanjem student opaža sebe u prirodnim

uvjetima (Jokić- Begić i sur., 2009). Različite teorijske škole razvile su različite sustave savjetovanja, no neke karakteristike savjetovanja su zajedničke. Radi se o procesu usmjerenom prema rješavanju problema pri čemu se naglašava razvoj vještina, samopomoć i izbor. Dakle pomaganje klijentu da promijeni određene aspekte mišljenja, osjećaja i ponašanja, izbegavajući nuđenja gotovog rješenja. U studentskom savjetovalištu najviše se koriste savjetodavni postupci koji proizlaze iz kognitivno-bihevioralne terapije, gestalt- terapije i realitetne terapije. Također, radi se o relativno kratkom procesu, 8 – 10 susreta (Jokić- Begić i sur., 2009). U skladu s tendencijom provođenja kratkih savjetodavnih tretmana, prema informacijama u studentskom savjetovalištu riječkog Sveučilišta savjetovanje se odvija u prosijeku; osam susreta, te traje prosječno traje dva mjeseca. Ukoliko su potrebni duži i intenzivniji tretmani, studentima se preporučuju usluge drugih institucija (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Aktivnosti u savjetovalištima preventivnog su i kurativnog karaktera. Kao takve obuhvaćaju individualno psihološko savjetovanje, partnersko i grupno savjetovanje (Jokić- Begić i sur., 2009). Po završetku procesa ustaljena je provedba evaluacije. Njome se ispituje zadovoljstvo studenta, sumiraju postignuti rezultati te primjenjuju upitnici i skale za procjenu različitih aspekata funkcioniranja. Autorice iznose kako u pravilu studenti izražavaju zadovoljstvo tretmanom i postignutim rezultatima. Subjektivna procjena studenta sukladna je procijeni iskazanoj na primijenjenim mjernim instrumentima u vezi značajnosti pomake u smislu poboljšanja funkcioniranja i ublažavanja izraženih smetnji (Živčić-Bećirević i sur., 2013).

### *3.1.1. Pristup usluzi savjetovališnog rada na sveučilištima*

Na gotovo svim sveučilištima u Hrvatskoj postoje različito ustrojene službe podrške studentima (u obliku ureda, odjela, centra) u jednom ili više navedenih područja: psihološkog, karijernog, akademskog savjetovanja, podrške studentima sa invaliditetom, podrške podzastupljenim skupinama studenata. Sveučilišta u Zagrebu i Rijeci imaju jedinstvene centre osnovane na sveučilišnoj razini koji sveobuhvatno pokrivaju sva prethodno navedena područja podrške. Oboje imaju zaposlene

stručnjake koji rade u sveučilišnom savjetovališnom centru dok Sveučilište u Osijeku i Dubrovniku imaju po jednog zaposlenog stručnjaka. Sveučilište u Dubrovniku ima Studentski savjetovališni centar te Službu za profesionalnu orijentaciju i savjetovanje studenata. Studentsko savjetovalište u Zadru uz ostale usluge također pruža usluge psihološkog savjetovanja te ima status zasebne ustrojene jedinice Sveučilišta. Također na području Istre djeluje psihološko savjetovalište u sklopu rada Sveučilišta Juraja Dobrile u Puli. Na Sveučilištu u Zagrebu, uz Centar na sveučilišnoj razini, savjetovališta djeluju i na nekoliko sastavnica Sveučilišta. Dok na nekim sveučilištima savjetovališta djeluju isključivo na razini pojedine sastavnice. Primjerice, na Filozofskom fakultetu u Osijeku i Zagrebu djeluje Psihološko savjetovalište koje je na stalnom raspolaganju studentima tog fakulteta (Prijedlog smjernica za razvoj sustava podrške studentima 2015). Na američkim sveučilištima službe podrške su također različito organizirane. Tako postoje primjeri organiziranih jedinica na središnjoj razini, ali su prema potrebi uz središnje službe osnovani i centri koji djeluju na razini fakulteta. Zanimljivo je naglasiti primjere praksi unutar kojih su zaposlenici savjetovališnih službi zaduženi za pojedine fakultete i studijske programe čime su upoznati sa potrebama, karakteristikama i specifičnostima tih studenata (Prijedlog smjernica za razvoj sustava podrške studentima 2015). Što se tiče dostupnosti na neposrednoj razini, lako su uočljivi nedostaci u obliku neravnomjerne distribucije usluga psihološkog savjetovanja. Iako je bilo iznimaka na razini sveučilišnih jedinica, savjetovanje još uvijek nije bilo dostupno na većini fakulteta. Psihološka podrška stoga nije bila ravnomjerno dostupna studentima, stvarajući nejednak pristup (Strategija razvoja podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu 2013-2025).

### *3.1.2. Učestalost korištenja usluge savjetovališnog rada*

Zadnjih godina pokazuje se sve veća svijest studenata o važnosti traženja podrške na našim prostorima te i izvan granica RH. O globalnosti te pojave govori podatak da je u 2019. godini više od 10% cjelokupne populacije američkih studenata zatražilo usluge savjetovališnih centara, dok su britanska sveučilišta, točnije njih 94% zabilježilo povećanje u potražnji za savjetodavnim uslugama gdje 1 u 4 studenta koristi ili čeka

da započne proces savjetovanja (Franzoi, 2022). Kod nas se bilježi podatak od 60% studenata koji iskazuju spremnost na uključivanje u proces u slučaju suočavanja s poteškoćama. Unatoč tome na godišnjoj razini u studentska savjetovališta javi se oko 1% studenata. Usporedivši ovaj postotak s primjerice Australijom i Novim Zelandom, gdje je 2009. godine provedeno istraživanje kojim je utvrđeno da je u toj godini u savjetovanje bilo uključeno 5,2% studenata. Odnosno radi se o omjeru jednog studenta na 10 (Stallman, 2011). Istraživanje provedeno na Sveučilištu u Zagrebu, činio je uzorak od 627 djevojaka i 278 mladića, što čini 2% ukupnog broja studenata sveučilišta. Anketom se ispitivala spremnost na traženje pomoći i podrške, uz zajamčenu diskreciju. Navedena podrška i pomoć pružala bi se besplatno. Utvrđeno je da 43, 4 % studenata bi potražilo pomoć, njih 35% ne zna dok ih 20,4% ne bi potražilo pomoć. Oni studenti koji bi se obratili za pomoć najviše su bili zainteresirani za individualno savjetovanje i radionice, a najmanje bi se uključivali u grupno savjetovanje (Jokić- Begić i sur., 2009). Iako je potražnja za savjetovališnim uslugama u rastu, brojna istraživanja pokazuju alarmantan broj studenata s teškoćama koji se ne odlučuju za korištenje tih usluga. Trećina studenata na sveučilištima doživljava psihološke simptome stresa, a manje od trećine tih studenata traži bilo koji oblik podrške kroz savjetovanje (Eisenberg i sur., 2007; prema American College Health Association, 2008; prema Harrar i sur., 2010; prema Bilodeau i Meissner, 2016). U Hrvatskoj samo se 15-17% studenata s depresivnim simptomima javi u studentska savjetovališta. Procjenjuje se da od ukupne studentske populacije, čak 50 % doživljava depresivne simptome, što je postotak koji je evidentiran u svijetu, a Hrvatska ne odskače od tog broja (DeRoma i sur., 2009, prema Vulić-Prtorić, 2012). Bez profesionalne pomoći ili intervencija postoji rizik od pogoršanja mentalnog zdravlja (Corcoran i sur., 2020). Mnogi studenti ne zatraže pomoć zbog prepreka poput stigme i manjka znanja o provođenju usluga (Hunt & Eisenberg, 2010). Većina studenata osjeća nelagodu kada je potrebno iznijeti svoje problem ili ih jednostavno zanemaruje (Jakovčić, Živčić-Bećirević i Birovljević, 2015). Također, stigma u vezi prihvaćanja da je pomoć potrebna te traženje profesionalne pomoći može imati značajnu ulogu u razlikama između spolova obzirom da istraživanja pokazuju veću razliku između učestalosti korištenja usluga studentica i njihovih muških kolega. Naime, usporedba

djevojaka i mladića pokazuje da djevojke u prosjeku imaju više emocionalnih smetnji, smetnji u odnosima i problema prilagodbe. Taj je podatak u skladu s očekivanjima prema kojima je ženski rod ranjiviji za pojavu tjeskobe i depresije, ali poznato je također da su žene spremnije kod sebe prepoznati poteškoće i o njima otvoreno razgovarati. Stoga su dobiveni rezultati možda uvjetovani većom spremnošću djevojaka da iskažu smetnje s kojima se suočavaju (Jokić- Begić i sur., 2009). Studenti muškog spola koji pokazuju značajnu razinu stresa ili emocionalnih teškoća mogu biti u povećanom riziku zbog rjeđeg traženja pomoći (Hubbard, 2018). Ohrabrujući je podatak da manji broj studenata navodi da problem zbog kojeg dolaze traje više godina ili „oduvijek“, dok se u više od polovice studenata problem pojavio u zadnjih godinu dana (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Kako bi se to ostvarilo potrebno je od dolaska na studij promicati ideju pružanja podrške kroz savjetovanje. Potrebno je dalje, kontinuirano promicati i informirati o važnosti i koristima pružanja podrške u vidu lakšeg stjecanja kompetencija, vještina čime bi se povećao broj studenata koji završava studij (Strategija razvoja podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu 2013-2025).

### *3.1.3. Najčešće teme savjetovališnog rada sa studentima*

Najčešće studenti traže pomoć radi poteškoća sa učenjem. Kod nekih studenata to i jest prolazna poteškoća, dok je kod drugih izazvana dubljim problemima. Prema podacima istraživanja provedenim tijekom akademske godine 2007./2008. na uzorku od 905 studenata Sveučilišta u Zagrebu s prosječnom dobi 21.7 godina (s rasponom od 17 do 37 godina) pokazalo se da su emocionalne teškoće najčešće anksiozne prirode. Odnose se na napetost, strah od javnog nastup i strah od ispita (Jokić- Begić i sur., 2009). Zanimljiva je usporedba rezultata dvaju istraživanja autorice Živčić-Bećirević. Naime, rezultati istraživanja provedenog 1998. godine iznose kako više od polovice studenata iznose subjektivan doživljaj anksioznosti vezan uz akademsku ulogu, uključujući i strah od neuspjeha te pokazuju teškoće s koncentracijom, učenjem i uspješnim polaganjem ispita. Nešto manji postotak od polovice studenata (njih 43%) izražava nezadovoljstvo upisanim fakultetom i manjak motivacije (Živčić-Bećirević, i

sur., 1998, prema Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Rezultati istraživanja provedenog deset godina poslije, dakle nakon uvođenja Bolonjskog procesa, pokazuju da studenti i dalje najčešće doživljavaju različite probleme vezane upravo uz akademsku dimenziju (Živčić-Bećirević i sur., 2008, prema Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Naime, između ostalog, studenti se suočavaju s ispitnom anksioznošću, imaju problema s organizaciju vremena i usklađivanjem osobnih i akademskih obaveza, postoje teškoće pri javnom izlaganju seminara i općenitom održavanju prezentacija. Akademske teškoće mogu biti posljedica emocionalnih i socijalnih problema s kojima se student suočava. No, ne treba zanemariti dimenziju nedostatka ili nedovoljne razvijenosti akademskih vještina (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Teme savjetovališnog rada sa studentima mogu biti grupirane i po godinama studija. Naime, zabilježeno je da studenti koji su tek upisali studij dolaze u savjetovališta radi potrebe za razvojem akademskih vještina. S druge strane, u skladu s očekivanjima, studenti viših godina studija pokazuju interes za teme vezane uz razvoj karijere, opcije stjecanja radnog iskustva i vještine aktivnog traženja zaposlenja (Strategija za razvoj podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu 2013-2025). Nadalje, autori Jokić- Begić i suradnici (2009.) su grupirali pet skupina problema faktorskom analizom smetnji po učestalosti javljanja teškoća: 1. emocionalne smetnje (nezadovoljstvo sobom, traženje vlastitog identiteta, opća tjeskoba i sl.), 2. poteškoće vezane uz studij (nezadovoljstvo studijem, sumnja u pravilan izbor studija, pritisci i velika očekivanja od obitelji i sl.), 3. smetnje ponašanja/agresija (povremena agresivna i destruktivna ponašanja, obiteljsko zlostavljanje i sl.), 4. problemi u odnosima (problemi s cimerom/icom, problemi u intimnoj vezi, problemi vezani uz seksualni život i sl.) te 5. problemi u prilagodbi (poteškoće prilagodbe mjestu studiranja i novoj okolini, problemi sa spavanjem i sl). U kriznim situacijama studenti često zatraže pomoć od svojih akademskih kolega, prijatelja, obitelji, te im je uz dostupnu socijalnu potporu potrebno profesionalno vodstvo. Štoviše, pokazano je da zbog manjka socijalne potpore određen broj studenata odabire uslugu savjetovanja (Hyun, 2006). Pojedinci koji zatraže profesionalnu pomoć pokazuju znatne pozitivne učinke u savladavanju teškoća zbog kojih su pristupili uslugama savjetovališta (Getachew, 2019). Obzirom na raznolikost problema koji more studentsku populaciju savjetovanje

uz ulogu psihološke pomoći i podrške, može imati pozitivan utjecaj na akademska postignuća te osnažuju studente da ostvare svoj osobni potencijal (Thompson, 2014, prema McKenzie i sur., 2015).

### *3.1.4 Nedostaci u provedbi savjetovanja*

Prilikom provođenja procesa savjetovanja, izvjestan broj osoba koje su pristupile procesu prestanu dolaziti na susrete iako nisu ostvareni postavljeni ciljevi. Istraživanje provedeno u studentskom savjetovalištu riječkog Sveučilišta s uzorkom 478 studenta pokazalo je da iako je 60.1% studenata uspješno završilo proces, manji ali značajan broj, njih 36% prekinuo je proces bez ikakvog objašnjenja (Jakovčić i sur., 2015). Vidljiv je prostor za daljnja istraživanja u Hrvatskoj, kako bi se spoznalo koji su razlozi zašto studenti prekidaju proces i kako ih motivirati da isti završe. Naime to je važno jer je usporedbom studenata koji prođu cijeli proces i onih koji isti ranije prekinu, utvrđeno da potonji lošije funkcioniraju u svakodnevnom životu i iskazuju veće depresivne simptome (Jakovčić i sur., 2009). Relativno nedavno istraživanje na američkim studentima inicira da razlozi prijevremenog prestanka mogu biti razni, poput; nemogućnosti usklađivanja susreta sa akademskim obavezama i rasporedom predavanja, osjećaja neprihvaćanja od strane savjetovatelja, i doživljenih problema s savjetovateljem (Hubbard 2018). Ponekad je izazov na strani savjetovatelja da pruži stvarnu podršku klijentima da pronađu vlastiti način savladavanja problema. Posljedično, savjetovatelju može biti izazovno osnaživati i podržavati osobu aktivnim slušanjem i drugim podržavajućim tehnikama i metodama kada osoba odabere način rješavanja problema koji je u suprotnosti s očekivanjima savjetovatelja. Samostalno rješavanje problema uz usmjeravanje savjetovatelja jest cilj savjetovanja. Također, prihvaćanje doživljaja klijenta se pokazuje poštovanje osobi koja je pristupila procesu savjetovanja (Corey, 2011). Vraćanje na temeljnu ideju da je osoba u procesu subjekt koji donosi ključne odluke, odnosno bolje razumijevanje tijeka konkretnog procesa savjetovanja savjetovateljima pomaže proces supervizije (Janković, 2004).

Nadalje, potrebno je osvrnuti se na organizacijski i institucionalni aspekt provedbe savjetovanja. Naime, ono što može stvarati poteškoće u organiziranju savjetovanja na poželjnoj razini je manjak savjetovatelja u odnosu na broj studenata. Ovo pokazuje primjer Australije i Novog Zelanda, gdje je omjer studenata na jednog savjetovatelja 4 340: 1. Prema preporukama Međunarodne udruge studentskih savjetovatelje omjer bi trebao biti 1: 1 500, do 2 000 (Stallman, 2011). Nedostatak stručnog kadra može imati višestruke negativne posljedice. Naime, može doći do postavljanjem ograničenja u broju susreta, odnosno skraćivanje potrebnog tretmana. Također, zbog pozamašne potrebe za rad s osobama s psihičkim teškoćama, zaposlenim stručnjacima nerijetko preostaje uski vremenski okvir za rad na aktivnostima primarne prevencije te ranom odnosno pravovremenom otkrivanju studenata u trenutnom riziku za razvoj psihičkih smetnji ili akademskog neuspjeha (Kay i Schwartz, 2010, prema Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Podaci britanskih savjetovališta govore o zabilježenom porastu interesa za usluge savjetovanja no ukazuju na nedostatak osoblja te poražavajuće liste čekanja studenata u potrebi (Gallagher, 2014, prema Corcoran i sur., 2020). Kako su ograničeni resursi dostupni za provođenje savjetovanja i savjetodavnih aktivnosti, nužno je prikazivati i provjeravati koliko je zapravo sam proces učinkovit kako bi se poticala daljnja ulaganja u ovakav oblik podrške (Jakovčić i sur., 2015).

# 4. Ishodi savjetovališnog rada s studentima

Očekivani učinci savjetovanja sa studentima mogu se opažati na dvije razine: na osobnoj i na sveučilišnoj. Na osobnoj razini očekuje se veće zadovoljstvo životnim uvjetima, usvajanje vještina za djelotvornije suočavanje sa stresom, općenito bolje psihosocijalno stanje te akademsko funkcioniranje što će omogućiti da studiranje postane jedno od značajnijih pozitivnih formativnih životnih iskustava (Jokić- Begić i sur., 2009). Na traženje pomoći treba se gledati na zreo i adaptivan način suočavanja s osobnim problemima i teškoćama, čiji su pozitivni ishodi vidljivi u mogućoj boljoj prilagodbi na stresne situacije (Vulić- Prtorić, 2012). Često doživljena stresna situacija studentima jest prilagodba na novu okolinu te prelazak na višu razinu obrazovanja. Podaci pokazuju kako je velika većina (74.6 %) studenata procijenilo kako im je proces savjetovanja pomogao prilagodbi na studij te nešto veći postotak (80%) studenata govori o pozitivnom ishodu na savladavanje akademskog stresa (Ememe and Igbokwe, 2012, prema Lee Bernonet, 2016). Mentalno zdravlje, prilagodba i razvojni problemi su faktori koji mogu imati negativan utjecaj na ostvarenje akademskog potencijala studenta (Schwitzer & Van Brunt, 2015; prema Lee Bernonet, 2016). Problemi povezani s socijalnom i emocionalnom prilagodbom su važni prediktori odustanka od studija. Studenti koji su pristupili usluzi savjetovanja će u većoj mjeri nastaviti s studijem od studenata koji nisu bili u procesu savjetovanja. Također, većina je iskazala subjektivni doživljaj akademskih postignuća te odlučilo nastaviti studirati. Također, važno je naglasiti kako je pokazano da što je duže pojedinac u procesu savjetovanja, on je učinkovitiji (Huenergarde, 2018). Kako je već prije navedeno, studentska populacija je u brojnim rizicima u narušavanju mentalnog zdravlja. Poražavajući je podatak da studenti pokazuju slabu tendenciju traženja profesionalne pomoći iako su u visokom riziku od doživljavanja stresa te mentalnih teškoća (Franzoi i sur., 2022). Bitno je naglasiti da studenti pogođeni kroničnim te težim mentalnim poteškoćama koji koriste usluge savjetovališnih centara imaju niži prosjek završetka studiranja u odnosu na opću populaciju studenata (Scofield i sur., 2017). Podatak objašnjava tendencija i obaveza savjetovališta da za studente kojima se procijeni da ne mogu dobiti potrebnu pomoć u okviru njihovih usluga se preusmjeravaju na odgovarajuća

mjesta, često ustanove zdravstvenog tipa (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Naposljetku uloga savjetovališnih usluga uz pomoć i podršku pojedincu u riziku jest i senzibiliziranje pitanja mentalnog zdravlja (Jokić- Begić i sur., 2009). U idućem poglavlju vidljiv je pregled naših i stranih istraživanja o pozitivnim ishodima savjetovališnog rada na mentalno zdravlje i akademski uspjeh studenata. Cjeloviti pristup savjetovanju ima pozitivan efekt kako na akademski uspjeh tako i na mentalno zdravlje studenata (Bilodeau i Meissner, 2016).

### *4.1 Utjecaj na mentalno zdravlje studenta*

Savjetovališne usluge su dostupne diljem svijeta na mnogim sveučilištima s ciljem podrške i pomoći studentima u prevladavanju akademskih obaveza. Iznad svega, nude studentima psihološko savjetovanje kao priliku za rad na emocionalnim i psihološkim teškoćama u kojima se nalaze (Franzoi i sur., 2022). Veliki broj emocionalnih poteškoća prolazne je prirode, ali duljina njihova trajanja ovisi o pruženoj podršci i usvojenoj vještini samoregulacije (Strategija za razvoj podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu 2013-2025). Pružena podrška u obliku savjetovališnog rada sa studentima može pomoći prevladavanju životnih izazova, uspješno suočavanje sa životnim izazovima te uspješno suočavanje s stresom s kojim se studentima u velikom broju suočavaju (Ememe i Igbokwe, 2012, prema Lee Bernonet, 2016). Podaci ukazuju da je gotovo polovica studenata imala iskustvo emocionalnih teškoća ili problema povezima s stresom u posljednjih godinu dana te više od polovicu studenata je iskazalo da znaju kolegu s emocionalnim teškoćama ili problemima povezanima s stresom u istom razdoblju (Hyun i sur., 2006). Stres kojem su izloženi studenti može biti povezan s nižom razinom mentalnog zdravlja (Chan, 2009, prema Stead i sur., 2010, prema Wilbert, 2012). Podaci pokazuju da studenti koji iskazuju visoku razinu doživljenog stresa su osobe narušenog mentalnog zdravlja (Associate Press, 2008, prema Wilbert, 2012). Rezultati istraživanja autorice Hubbard i suradnika provedenog 2017. godine sa 548 američkih studenata pokazuju da ispitanici koji su pristupili usluzi savjetovanja prijavljuju značajno manju razinu interpersonalnog stresa od studenata koji nisu

zatražili pomoć (Hubbard i sur., 2018). Visoka razina stresa te umjereni ili snažni simptomi anksioznosti te umjereni ili snažni simptomi depresije su povezani s povećanim razinama sagorijevanja (Allen i sur., 2022). Sagorijevanje je višedimenzionalni konstrukt karakteriziran raznim razinama emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjene percepcije osobnog postignuća ( Badii i sur., 2022). O učestalosti tendencije sagorijevanja među studentima diplomskog studija govore rezultati istraživanja Hyun i suradnika u kojem je 40% studenata izjavilo da se osjeća iscrpljeno te 48% studenata je izjavilo da se osjeća preplavljeno često ili stalno (Hyun i sur., 2006). Zanimljiv je podatak u istraživanju autora Allen i suradnika provedenom 2017.e godine na američkim studentima koji su ispitivali korelaciju zadovoljstva odnosa s savjetovateljem te razinom sagorijevanja nakon provedbe procesa savjetovanja. Pokazalo se da studenti koji su zadovoljni odnosom s savjetovateljem pokazuju niže razine sagorijevanja na sve tri razine (Allen i sur., 2017). Čimbenik kvalitete odnosa s savjetovateljem također je povezan s uspjehom završetka studija, smanjenog razdoblja studiranja te smanjenom željom za prestankom studija (Kurtz i Tangari, 2007, prema Allen i sur., 2022). Nadalje, podaci bilježe kako 75 % studenata doživi privremene osjećaje tjeskobe, nesigurnosti i napetosti, dok se znatan postotak (25 % učenika) suočio s izrazitim duševnim poremećajem (Jokić-Begić i Čuržik, 2014). Mnogi autori u svojim istraživanjima pokazali su da studenti koji su pristupili savjetovanju pokazuju manju razinu anksioznosti i depresije (Royal college of psychiatrists, 2011; prema Biasi i sur., 2017). Nedavno istraživanje koje su proveli Murray i sur., na uzorku od 305 studenata pokazalo je da je njih 63% imalo značajno poboljšanje svojeg emocionalnog stanja u odnosu na početak savjetovanja (Murray i sur., 2016; prema Biasi i sur., 2017). Naime, prema podacima psihološkog savjetovališta riječkog Sveučilišta gotovo 40% studenata imalo je na početku tretmana umjerene ili teške simptome depresivnosti, dok je pri završetku tretmana 91.7% studenata bilo u kategoriji osoba bez depresivnih simptoma. Također, slični ishodi su vidljivi u radu s studentima koji su pokazivali izražene simptome anksioznosti. Naspram početnog mjerenja u kojem je 19.5% studenata imalo jako izražene simptome anksioznosti, već u drugom mjerenju isti intenzitet je zabilježen svega kod jednog studenta. Podatak koji ulijeva optimizam svakako je da naposljetku 70.1% studenata

pokazuje minimalne simptome anksioznosti (Jakovčić i sur., 2015). Važno je spomenuti kako je često savjetovanje na sveučilišnim savjetovalištima prvi oblik podrške ovakvog tipa koji studenti zatraže u svome životu. Ako se ne reagira pravovremeno, može doći do izraženijih problema u kasnijim životnim razdobljima (Buchanan 2012; prema Biasi i sur., 2017). Važno je obratiti pažnju da broj studenata koji prijavljuju teškoće s mentalnim zdravljem značajno veći od studenata koji traže profesionalnu podršku i pomoć (Hyun i sur., 2006). Mnogi studenti između ostalih razloga, navode kako ne traže profesionalnu pomoć zbog prepreka poput stigme nametnute od strane okoline te stigme o percepciji vlastite slabosti. Naposljetku prisutan je čimbenik nedovoljne upućenosti o dostupnosti usluga (Hunt i Eisenberg, 2010). Savjetovališta mogu imati poticajnu ulogu usmjeravanja studenta u rasprave o traženju profesionalne pomoći i podrške te osvještavanju brige o mentalnom zdravlju (Stallman, 2011). Također ključna je destigmatizacija traženja pomoći i psihičkih poteškoća općenito, uz nužno promicanje samopomoći i tolerantnog okruženja kako bi se pomoć mogla pružiti u pravo vrijeme (Jokić- Begić i sur., 2009).

### *4.2. Utjecaj na akademski uspjeh studenata*

Uočljiv je trend rasta ulaska mladih osoba u visoko obrazovanje, po podacima Državnog zavoda za statistiku vidljivo je povećanje od oko 70 tisuća u ak. godini 1990./91. do više od 150 tisuća u ak. godini 2021./22., od toga je 57,6% bilo studentica. U 2021. diplomiralo je ili završilo studij 33 415 studenata (DZS, 2022). Premda navedeni podaci djeluju zabrinjavajuće, valja uzeti u obzir da navedeni podaci ne predstavljaju pouzdanu mjeru uspješnosti studiranja. Odgovarajući odnos bi se utvrdio praćenjem iste generacije studenata, dok u ovom slučaju je obavljen uvid isključivo odnosa upisanih i diplomiranih studenata u određenoj akademskoj godini. Usprkos tome, broj studenata koji odustaje od studija te ne završe u roku nije zanemariv (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Autori Jokić – Begić i sur. (2009) iznose kako studenti koji su pali godinu izvještavaju o većem broju poteškoća te se taj trend uočava i kod studenata oba spola. Akademsko postignuće je za velik dio studenata pokazatelj slike

o sebi i njihove osobne vrijednosti (Vulić-Prtorić, 2012). Rano i pravovremeno osvještavanje te rad na prevladavanju početnih akademskih neuspjeha može minimalizirati razvoj emocionalnih problema. Također, rano otkrivanje emocionalnih i socijalnih teškoća može spriječiti akademske neuspjehe (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Naposljetku ostanak što većeg broja studenata i što veći broj uspješnog završetka studija cilj je svakog sveučilišta (Jakovčić i sur., 2015). Usluga savjetovanja na fakultetima pokazuje brojne pozitivne ishode za studente koji su odlučili koristiti savjetovališne usluge u odnosu na studente koji nisu pristupili istoj usluzi. Pozitivni ishodi su vidljivi u smanjenju broja studenata koji odustaju od studija u skupini studenata koji su koristili usluge savjetovanja u odnosu na opću populaciju studenata te na akademski uspjeh studenata (Wilson i sur.,1997; prema Lee i sur., 2009). Istraživanja u idućem poglavlju pokazuju kako pomoć i podršku pri prevladavanju osobnih teškoća, profesionalna podrška prilikom individualnog savjetovanja imala je pozitivan utjecaj na akademski uspjeh studenta. Također zanimljivo je spomenuti da je broj susreta u korelaciji s akademskim uspjehom. Dakle, kod pojedinaca koji su imali šest ili više susreta zabilježen je veći uspjeh (Renuka Devi i sur., 2013).

### *4.2.1 Prikaz nekih istraživanja o utjecaju savjetovališnog rad na akademski uspjeh*

Istraživanje koje su proveli Biasi i sur., (2017), na uzorku od 66 studenata utvrdilo je da glavni pozitivni efekt savjetovanja, uz smanjenje psihološkog stresa, poboljšano učenje i postignuti rezultati u obrazovanju. Značajan broj studenata nakon savjetovanja pokazao je napredak u akademskom uspjehu. Sagledavši rezultate istraživanja o efikasnosti savjetovanja na akademski uspjeh u cjelini, moglo bi se reći da je ono oblik intervencije koji služi kao mehanizam suočavanja s zahtjevima studija. Ono pomaže u rješavanju problema odgađanja učenja, što može predstavljati kasniji rizik odustajanja od studija (Biasi i sur., 2017). Daljnja nedavna istraživanja pokazuju dobrobiti korištenja savjetovanja u svrhu poboljšanja akademskog uspjeha studenata. Uzorak koji je činilo 117 studenata, pokazao je da njih 92% doživljava poteškoće u obrazovanju. Savjetovanje je rezultiralo poboljšanjem akademskog uspjeha kod njih

67% (Mckenzie i sur., 2015). Wallace (2012; prema Mckenzie i sur., 2015), je na temelju samoiskaza studenata došao do zaključka kako je savjetovanje utjecalo na njihovu odluku da ostanu na studiju i dovelo do poboljšanja akademskih vještina. Podaci istraživanja su u skladu s prethodnim longitudinalnim istraživanjem od strane autora Turner i Berry (2000) provedenim u razdoblju šest uzastopnih akademskih godina s nešto manje od 500 ispitanika. U istraživanju se pokazalo da u prosjeku 70% studenata koji su pristupili savjetovališnim uslugama je izrazilo subjektivan osjećaj negativnog efekta osobnih teškoća na vlastiti akademski uspjeh. Nadalje, pri promatranju rezultata utvrđeno je da su studenti koji su pristupili savjetovanju u većoj broju upisali iduću godinu u odnosu na generalnu studentsku populaciju istog sveučilišta. Podaci pokazuju dodatnu vrijednost obzirom da se radi upravo o skupini ispitanika koja je izrazila teškoće pri obavljanju akademskih zadataka. Autori podatke objašnjavaju izjavama studenata o kvalitetnoj podršci i potpori koju su primili prilikom procesa savjetovanja. U istom istraživanju nije utvrđen utjecaj savjetovanja na akademski uspjeh studenata prve godine obzirom da se najčešće radilo o studentima koji su zbog neprimjerenog ponašanja usmjereni na savjetovališni rad od strane fakultetskog osoblja (Turner i Berry, 2000). Brojna druga istraživanja pokazala su pozitivan ishod savjetovanja s studentima koji su tek pristupili visokom obrazovanju. Istraživanje Renuka Devi i sur., (2013) na studentima prvih godina, pokazalo je da je individualno savjetovanje provedeno sa njima, koje je uključivalo susrete tijekom cijele akademske godine dovelo do poboljšanja ocjena i smanjenja osobnih poteškoća, naročito u pogledu početne prilagodbe. Podaci dobiveni iz Hrvatske pokazuju da se upravo studenti prvih godina rjeđe javljaju u savjetovališta, a upravo su se početne godine studija razdoblje intenzivnijih promjena. Početne godine studija pokazale su se kao period kada najviše studenata odustane od visokog obrazovanja (Živčić- Bečirević i sur., 2006; prema Živčić- Bečirević i sur., 2015). Savjetovanje se kod mlađih studenata pokazalo značajnim jer prilikom pojavljivanja dileme u vezi ostanka na studiju, 76% studenata navodi savjetovanje kao ključno u donošenju odluke ostanka na studiju (Stallman, 2011). Nasuprot tome, postoje istraživanja sa konfliktnim rezultatima u vezi odnosa savjetovanja te akademskog uspjeha. Navodi se kako je faktor višeg akademskog uspjeha povezan s višim uspjesima u srednjoškolskom

obrazovanju i vice versa (Lee, 2009). Podaci upućuju na važnost istraživanja odnosa između savjetovališnog rada i obrazovnih uspjeha na srednjoškolskim učenicima kako bi se prevenirao broj studenata koji odustaju od fakulteta te ublažio prijelaz ulaska u visoko obrazovanje (Lee, 2009). Kod studenata koji su pokazali visoku uspješnost u srednjoškolskom obrazovanju, početni neuspjesi mogu biti obeshrabrujući, rezultirati gubitkom motivacije, očekivanjima o budućim neuspjesima, naposljetku mogu dovesti i do prestanka studija (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Naposljetku autori Turner i Berry (2000) napominju kako je od iznimne važnosti da savjetovališni centri preuzmu aktivniju ulogu u promoviranju vlastitih vrijednosti i ishoda usluga koje pružaju i njihovog potencijalnog pozitivnog utjecaja na akademske ishode studenata u odnosu na nastavak studija. Također važno je uz svakodnevno pružanje usluga i provođenje istraživanja ishoda usluga kako bi mogli unaprijediti rad s studentima u ostvarenju njihovog akademskog potencijala te pomoći organizacijama i institucijama s istom ili sličnom misijom.

### *4. 3. Važnost i dalji razvoj usluge savjetovališnog rada*

Za studente koji se suočavaju s trenutnim teškoćama kontakt s empatičnom profesionalnom osobom može biti od iznimne važnosti (Hyun, 2006). Podaci pokazuju da su studenti koji su pristupili procesu savjetovanja poboljšali vlastitu dobrobit, doživjeli jačanje samopouzdanja, ostvarili pozitivniju percepciju sebe kao i smanjenje razine stresa i emocionalnih i socijalnih teškoća. Time savjetovališni rad ispunjava svoj glavni cilj, potiče promjene koje pozitivno utječu na kvalitetu života studenta. Nakon nekoliko sastanaka pojedinci imaju više povjerenja u sebe, bolje podnose svoje strahove, jačaju svoje odnose i ciljeve (Gerdes i Mallinckrodt, 1994). Faktori koji pogoduju pristupu uslugama savjetovanja su prethodno iskustvo sa stručnjacima i prisutnost osobnih karakteristika kao što su dobra sposobnost prepoznavanja emocija i optimizam za budućnost (Raunic i Xenos, 2008). Iako postoji svega nekolicina istraživanja s usporedbom klijenata koji završavaju tretman i onih koji prerano od njega odustaju, utvrđeno je da su studenti koji prekidaju tretman pokazuju simptome

depresivnosti, neuspješnije funkcioniraju u akademskom i osobnom aspektu te pokazuju više rizičnih ponašanja u početnoj procjeni (Jakovčić i sur., 2015). Obzirom na ranjivost studentske populacije s korespondencijom razvojnih uloga s kojima se suočavaju, određeni broj studenta u riziku je od narušavanja mentalnog zdravlja. Često je savjetovališni rad prva linija u otkrivanju i mogućnosti rada na problemu uz potrebnu podršku i potporu (Kessler i suradnici, 2007). Pozitivni ishodi savjetovanja su vidljivi u smanjenju razine interpersonalnog stresa (Hubbard i sur., 2018), te postignuti rezultati u obrazovanju Biasi i sur., (2017). Podaci ukazuju kako osobe koje su pristupile procesu savjetovanja u manjem su riziku od odustanka od studija od studenata koji nisu zatražile profesionalnu pomoć i podršku (Wilson i sur.,1997; prema Lee i sur., 2009). Naposljetku efektivnost rada studentskog savjetovališta riječkog Sveučilišta u smanjenju simptoma anksioznosti i depresivnosti u radu s studentima (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013) u korespondenciji su s stranim istraživanjima o ishodima savjetovališnog rada na istoj populaciji (Biasi i sur., 2017). O spremnosti studenata na korištenje usluga govori podatak Strategije razvoja podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu 2013-2025 da studenti pokazuju visoku razinu interesa za uključivanje u predložene aktivnosti i usluge koje bi nudilo Sveučilište i njegove sastavnice. Analizom podataka stranih i domaćih istraživanja prvotno navode potrebu za savjetovanjem vezanim uz akademske i osobne probleme te razvoj životnih i komunikacijskih vještina (Strategija razvoja podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu 2013-2025). Savjetovališni centar na razini Sveučilišta ima nekoliko prednosti, nasuprot nekim drugim izvorima psihološke pomoći, on je besplatan stoga i dostupniji širem broju studenata. Također nameće se čimbenik poticajne neposredne dostupnosti samih usluga. (Owen, Devdas, & Rodolfa, 2007, prema Lee Bertolet, 2016). Divjak i suradnici (2015) iznose kako je dostupnost usluga u stvarnosti ograničen. Naime usluge nisu dostupne na većini fakulteta u Hrvatskoj. Sekundarno, zbog nefleksibilnih akademskih rasporeda te obaveza uz studij i privatne obaveze, veći broj studenata se suočava sa teškoćama dolaska na tretman. Posebice ukoliko se radi o većoj prostornoj udaljenosti od fakulteta na kojem studiraju (Jakovčić i sur., 2015). Nadalje, osnovane organizacijske jedinice koje pružaju savjetodavne usluge su preplavljene brojem osoba koje traže usluge što neizbježno stvara posljedicu dugih lista čekanja studenata u

potrebi (Gallagher, 2014, prema Corcoran i sur., 2020). Upućuje se na važnost promoviranja pozitivnih ishoda savjetovališnog rada kako bi se ostvario daljnji i obuhvatniji razvoj usluge. Također u svrhu kvalitetnijeg razvoja usluge važnim se nameće provedba učestale evaluacije istog procesa. Jakovčić i suradnici (2015) navode važnost ustanovljavanja prakse prikupljanja podatka o izraženosti simptoma nakon određenog perioda praćenja kako bi se provjerila stabilnost postignutih terapijskih pomaka. Na taj način bi se otvorio kvalitetan prostor za raspravu i unaprjeđenje usluga. Nadalje, postoji manjak stručnog znanja o razlozima prijevremenog prestanka procesa savjetovanja. Obzirom na višedimenzionalne ishode završenih tretmana, autori navode potrebu za daljnjim radom stručnjaka na razvoju strategija za poticanje klijenata na ustrajanje u tretmanu (Jakovčić i sur., 2015).

# 5. Zaključak

Mentalno zdravlje studenata je tema koja je sve češće zabilježena u stranoj i domaćoj literaturi. Potrebu za profesionalnom podrškom i pomoći studentskoj populaciji prepoznata je od strane sveučilišta na globalnoj razini. Očekivani ishodi studentskih savjetovališta na sveučilištima između ostalih, jesu i podizanje svijesti o nužnosti brige za vlastito zdravlje, senzibiliziranje studenata i okoline na prepoznavanje psihičkih teškoća, destigmatizaciju kako psihičkih poteškoća tako i pristup savjetodavnim uslugama. Naposljetku zagovaraju promicanje samopomoći i tolerantnog okruženja koje će omogućiti pravodobno pružanje pomoći (Jokić-Begić i sur., 2009). Iako je prevalencija depresije i anksioznosti u studentskoj populaciji zabrinjavajuća, iznimno malen broj studenata je zatražio profesionalnu pomoć i podršku (Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Istraživanja pokazuju kako je učestalost korištenja usluge puno češća kod studentica. Iako je pokazano da je ženski spol ranjiviji za pojavu psihičkih poremećaja te emocionalnih teškoća, također su sposobnije osvijestiti vlastite teškoće i o njima otvoreno razgovarati (Živčić-Bećirević i sur., 2013). Studenti muškog spola koji pokazuju značajnu razinu emocionalnih teškoća ili stresa mogu biti u povećanom riziku zbog rjeđeg traženja pomoći (Hubbard, 2018). Učestalost stresa u studentskoj populaciji je iznimno značajna. Problematična je razina intenzivnog i stalnog stresa koja može imati utjecaj na mentalno zdravlje studenta (Kim i Diamond, 2002 prema; Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013). Nadalje, uz stres studenti se suočavaju s osjećajem iscrpljenosti, umora te u manjem ali značajnom broju i depersonalizacije što su obilježja pojma sagorijevanja (Badii i sur., 2022). Preopterećenost akademskim obavezama, gubitak motivacije, problemi u socijalnoj i emocionalnoj prilagodbi te odlazak iz obiteljskog doma su česte teme savjetovališnog rada sa studentima (Jokić-Begić i sur., 2009). Proces savjetovanja karakterizira kratkotrajnost tretmana (u prosjeku 8-10) susreta te su autorice Jakovčić i Živčić-Bećirević (2013) naglasile određen broj uspješnih intervjua već prilikom jednog susreta. Istraživanja strane i domaće literature pokazuju pozitivne ishode na smanjenje emocionalnih i socijalnih teškoća (Ememe i Igbokwe, 2012, prema Lee Bernonet, 2016), manju razinu interpersonalnog stresa (Hubbard i sur., 2018) te anksioznih i depresivnih simptoma

(Jakovčić i sur., 2015). Nadalje, drugi pozitivni ishodi savjetovanja su ostanak na studiju, odnosno manja tendencija prestanka studija (Mckenzie i sur., 2015). O pristupu usluzi govori činjenica kako su sva sveučilišta u Hrvatskoj su osnovala savjetovališne centre na središnjoj (sveučilišnoj) ili fakultetskoj razini. Međutim, pristup savjetovališnom radu je ograničen obzirom da isti nije organiziran na svim fakultetima. Iako broj studenata koji prijavljuju teškoće s mentalnim zdravljem je značajno veći od studenata koji traže profesionalnu podršku i pomoć (Hyun i sur., 2006), stručnjaci skreću pozornost na nedovoljan broj zaposlenih profesionalnih osoba u odnosu na zainteresirane osobe za savjetovanje. Što posljedično dovodi do dugih lista čekanja studenata potrebi (Gallagher, 2014, prema Corcoran i sur., 2020). Stoga stigmatizacija mentalnog zdravlja nije jedini analizirani nedostatak u pristupu savjetovališnom radu. Značajan nedostatak je ne postojanje prostorne i organizacijske strukture za ostvarenje potpune dostupnosti savjetovališnog rada sa studentima za sve studente u potrebi. Stoga daljnjim istraživanjima, korištenjem učestale evaluacije procesa savjetovanja potrebno je ukazati na relevantnost usluga podrške i potpore studentima prvenstveno kroz medij javnosti, nadležnih institucija i kreatora javnih politika.

## 6. Popis literature


1. Allen, H.K., Flavius, L., Green., K. M., Zanjani, F., Vincent K., Arria, A. M. (2020). Graduate student burnout: Substance use, mental health, and the moderating role of advisor satisfaction. *International Journal of Mental Health and Addiction, 20*(2), 1130–1146.

2. Badii, I. C., March-Amengual, J., Casas-Baroy, J., Altarriba, C., Company, A., Pujol-Farriols, R., Baños, J. (2022). Psychological distress, burnout, and academic performance in first year college students. *International Journal of Environmental Resarch and Public Health, 19*(6), 1-13.

3. Berk, L. E., Keresteš, G., Jagodić, G. K., i Čorkalo, D. (2007). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Naklada Slap.

4. Biasi, V., Patrizi N., Mosca, M., & De Vincenzo, C. (2017). The effectivness of university counselling for improving academic outcomes and well-being. *British Journal of Guidance and Counselling, 45*(3), 248-257.

5. Bilodeau, C., & Meissner, J. (2016). The Effects of a Combined Academic and Personal Counselling Initiative for Post- Secundary Student retention. *Canadian Journal of School Psychology, 33*(1), 1-18.

6. Czabala, J. C. (2016). Psychological counseling versus psychotherapy. *Annals of psychology, 19*(3), 535-548.

7. Corcoran , R., Pennington A., Worsley J. (2020). What interventions improve college and university students' mental health and wellbeing? A review of review-level evidence. Posjećeno 02.04.2023. mrežnoj stranici:

https://whatworkswellbeing.org/wp-content/uploads/2020/03/Student-mental-health-full-review.pdf

8. Corey, G. (2011). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. Deveto izdanje. Fullerton: Cengage Learning.

9. Čarapina, I., Ševo, J. (2017). Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata. *Školski vjesnik: časopis za pedagogijsku teoriju i praksu*, *66*(1), 9-25.

10. Državni zavod za statistiku. Posjećeno 04.05.2023. na mrežnoj stranici zavoda: https://podaci.dzs.hr/2021/hr/9960

11. Farnell, T., Cvitan, M., Doolan, T. i Matković, T. (2011). Socijalna i ekonomska slika studentskog života u Hrvatskoj: nacionalno izvješće istraživanja EUROSTUDENT za Hrvatsku. Institut za razvoj obrazovanja. https://www.academia.edu/13099538/Socijalna_ukljucivost_visokog_obrazovanja_u_Hrvatskoj_analiza_stanja_The_Social_Inclusiveness_of_Higher_Education_in_Croatia_

12. Franzoi, I. G., Sauta, M. D., Barbagli, F., Avalle, C., Granieri, A. (2022). Psychological Interventions for Higher Education Students in Europe: A Systematic Literature Review. *Youth*, *2*(3), 236-257.

13. Gerdes, H., i Mallinckrodt, B. (1994). Emotional, social, and academic adjustment of college students: A longitudinal study of retention. *Journal of Counseling & Development*, *72*(3), 281-288.

14. Getachew, A. (2019). Assessment of psychological counseling service for higher education institution students. *International Journal of Education & Literacy Studies*, *7*(4), 53-61.

15. Hackney, H. L. & Cormier, S. (2012). *Savjetovatelj-stručnjak, procesni vodič kroz pomaganje*. Naklada Slap.

16. Hofmann, F. H., Sperth, M., i Holm-Hadulla, R. M. (2015). Methods and effects of integrative counseling and short-term psychotherapy for students. *Mental Health & Prevention, 3*(1-2), 57-65.

17. Huang., Y., Lin, S. (2013). Life stress and academic burnout. *Active Learning in Higher Education, 15*(1), 77–90.

18. Hubbard, K., Reohr P., Tolcher, L., Downs, A. (2018*).* Stress, mental health symptoms, and help-seeking in college students. *Psi Chi Journal of Psychological Research, 23*(4), 293-333.

19. Huenergarde, M. (2018). College students' well–being: Use of counseling services. *American Journal of Undergraduate Research 15*(3), 41-59.

20. Hunt, J., & Eisenberg, D. (2010). Mental Health Problems and Help- seeking Behavior Among College Students. *Journal of Adolescent Health, 46*(1), 3-10.

21. Hyun, J. K., Quinn B. C., Madon, T., Lustig S. (2006). Graduate student mental health: Needs assessment and utilization of counseling services. *Journal of College Student Development, 47*(3), 247-266.

22. Ivanov, L. (2007). *Značenje opće, akademske i socijalne samoefikasnosti te socijalne podrške u prilagodbi studiju*. Magistarski rad. Zagreb: Filozofski fakultet, Odsjek za psihologiju.

23. Jakovčić, I., Živčić-Bećirević, I., & Birovljević, G. (2015). Učinkovitost psihološkog savjetovanja studenata riječkog Sveučilišta. *Psihologijske teme, 24*(3), 495-516.

24. Janković, J. (2004). *Savjetovanje u psihosocijalnom radu*. Zagreb: Etcetera.

25. Jokić-Begić, N., Lugomer Armano, G., i Vizek Vidović, V. (2009). *Vodič za savjetovatelje u području psihološkoga savjetovanja studenata*. Zagreb: Filozofski fakultet Sveučilišta u Zagrebu.

26. Jokić-Begić, N., i Čuržik, D. (2014). Psihološko zdravlje studenata. Materijali Sveučilište u Zagrebu. Dostupno na mrežnoj stranici Sveučilišta u Zagrebu: http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/Studiji_studiranje/Podrska/Savjetovanje/Psiholosko_zdravlje_studenata.pdf

27. Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina, 43(4).* 189-200.

28. Kessler, R. C., Amminger, G. P., Aguilar-Gaxiola, S., Alonso, J., Lee, S., i Ustun, T. B. (2007). Age of onset of mental disorders: a review of recent literature. *Current opinion in psychiatry, 20*(4), 359.

29. Lacković- Grgin, K., Penezić, Z., & Sorić, I. (1998). Usamljenost i samoća studenata: uloga afilijativne motivacije i nekih osobnih značajki. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja, 7*(4-5), 543-558.

30. Lee Bertolet, C. (2016). *Examining changes in college counseling clients' symptomology and severity over an eight year span.* Diplomski rad. Norfolk, VA*:* Old Dominion University, Counseling & Human Services.

31. Lee, D., Olson, E. A., Locke, B., Michelson, S., Odes., E. (2009). The Effects of College Counseling Services on Academic Performance and Retention. *Journal of College Student Development, 50*(3), 305-319.

32. McKenzie, K., Murray, K. R., Murray, L., A., & Richelieu, M. (2015). The effectivness of university counselling for students with academic issues. *Counselling and Psychoterapy reasrch, 15*(4), 284-288.

33. Milojevich, H. M., Lukowski, A. F. (2016). Sleep and Mental Health in Undergraduate Students with Generally Healthy Sleep Habits. *Plos One, 11*(6), 1-14.

34. Nelson-Jones, R. (2007). *Praktične vještine u psihološkom savjetovanju i pomaganju*. Naklada Slap.

35. Nieuwoudt, J. E. (2021). Psychological distress among students in enabling education: An exploratory study. *Australian Journal of Adult Learning, 61*(1), 7-25.

36. Novak, M., Ferić, M., & Ratkajec Gašević, G., (2017). Opća obilježja savjetovanja. U G. Ratkajec Gašević & A. Žižak (ur.), Savjetovanje mladih: okvir za provedbu posebne obveze uključivanja u pojedinačni ili skupni psihosocijalni tretman u savjetovalištu za mlade. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu. Edukacijsko – rehabilitacijski fakultet.

37. Renuka Devi, M. R., Devaki, P.R., Madhavan, M., & Saikumar, P., (2013). The Effect of Counselling on the Academic Peformance of College students. *Journal of Clinical & Diagnostic Reasrch, 7*(6), 1086-1088.

38. Prijedlog smjernica za razvoj sustava podrške studentima (2015). Zagreb. Sveučilište u Zagrebu. Posjećeno 03.05.2023. na mrežnoj stranici:

https://croqanet.azvo.hr/images/dogadanja/Prijedlog%20smjernica%20za%20razvoj%20sustava%20podrske%20studentima.pdf

39. Raunic, A., i Xenos, S. (2008). University counselling service utilisation by local and international students and user characteristics: A review. *International Journal for the advancement of Counselling*, *30*(4), 262-267.

40. Rückert, H. (2015). Students' mental health and psychological counselling in Europe. *Mental health & prevention*, *3*(1-2), 34-40.

41. Scofield, B., Stauffer, A., Locke, D., Hayes, J., Hung. Y., Nyce, M., Christensen, A., Yin, A. (2017). The relationship between students' counseling center contact and long-term educational outcomes. *Psychological Services, 14*(4), 461–469.

42. Sharp., J., Theiler, S. (2018). A Review of Psychological Distress Among University Students: Pervasiveness, Implications and Potential Points of Intervention. *International Journal for the Advancement of Counselling*, *40*(3), 193–212.

43. Stallman, H. M. (2011). University Counselling Services in Australia and New Zeland: Activities, Changes and Challenges. *Australian Psychologist, 47*(4), 249-253.

44. Strategija razvoja podrške studentima Sveučilišta u Zagrebu (2013-2025). Radna skupina za izradu strategije razvoja sustava podrške studentima. Dostupno na mrežnoj stranici Sveučilišta u Zagrebu: http://www.unizg.hr/fileadmin/rektorat/O_Sveucilistu/Dokumenti_javnost/Dokumenti/Javne_rasprave/Pet_strateskih_dokumenata_01.2014/Usvojene_strategije_2014/01_Strategija_razvoja_podrske_studentima_finalno_nakon_javne_rasprave.pdf

45. Šimić, K. (2017). Suočavanje studenata sa stresnim ispitnim situacijama. *Acta Iadertina, 14*(2), 101-119.

46. Turner, A., Berry, T. (2000). Counseling Center Contributions to Student Retention and Graduation: A Longitudinal Assessment. *Journal of College Student Development 41*(6), 627-636.

47. Vrhovski, I., Fratrić Kunac, S., Ražić, M. (2012). Akademska i socijalna prilagodba na studij na primjeru studenata privatnog visokog učilišta. *Praktični menadžment: stručni časopis za teoriju i praksu menadžmenta, 3*(1), 34-40.

48. Vulić-Prtorić, A. (2012). Depresivnost kod studenata. U N. Jokić-Begić (ur.), *Psihosocijalne potrebe studenata* (str. 107-127). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.

49. Vukadin, I. K. (2016). Kvaliteta života studenata u Republici Hrvatskoj. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet.

50. Živčić-Bećirević, I. i Jakovčić, I. (2013). Naših prvih petnaest. Sveučilišni savjetovališni centar. Psihološko savjetovalište. Sveučilište u Rijeci.

51. Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M., Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme 16*(1), 121-140.

52. Wilbert, C. (2012). *The Relationship between Stress and Mental Health among Students at the University of Twente*. Neobjavljeni diplomski rad. Nizozemska: University of Twente, Behavioural, Management and Social Sciences.