



Тематски зbornик radova  
MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH

MENTALNO ZDRAVLJE MLADIH  
Tematski zbornik radova

Univerzitet u Nišu  
Filozofski fakultet  
Studentski kulturni centar Niš  
2016. godina

*Recenzenti:*

**prof. dr Miroslav Krstić**  
**doc. dr Nebojša Milićević**

*Glavni i odgovorni urednici:*

**prof. dr Bojana Dimitrijević**  
**Aleksandar Blagojević**

*Urednici:*

**doc. dr Dušan Todorović**  
**Milena Vujičić**

*Tiraž*

100

*Format*

17x 24cm

*Štampa*

SCERO print

ISBN 978-86-7379-427-3

REDAKCIJA ZBORNIKA: **doc.dr Dragana Stanojević**, **doc dr Jelena Davidović Rakić**,  
**doc. dr Dušan Randelović** (Filozofski fakultet Univerziteta u Prištini sa privremenim  
sedištem u Kosovskoj Mitrovici), **prof. dr Miroslava Đurišić-Bojanović** (Filozofski  
fakultet Univerziteta u Beogradu), **doc. dr Ivana Janković**, **doc. dr Miroslav Komlenić**  
(Filozofski fakultet Univerziteta u Nišu)

UDK 159.922.6.075-057.875(497.11 Niš)"2005/2016"

615.851-057.875(497.11 Niš)"2005/2016"

Jelena Jovanović<sup>1</sup>

Psihološko savjetovanište, Univerzitet „Bijeljina“

PSIHOLOŠKO SAVETOVALIŠTE U SLUŽBI ZAŠTITE I  
UNAPREĐENJA MENTALNOG ZDRAVLJA STUDENATA  
UNIVERZITETA U NIŠU (2005–2016)

U radu je sagledana retrospektiva rada Psihološkog savetovaništa za studente na Univerzitetu u Nišu, kao jednog od najvećih i najtrajnijih projekata u oblasti zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja mladih u regionu. Najpre je izložen širi značaj vođenja računa o mentalnom zdravlju mladih, kao dela opšteg koncepta zdravlja pojedinca, nakon čega je potvrđena potreba za institucionalnom brigom o prevenciji u oblasti mentalnog zdravlja. Adaptivne promene i profesionalni zahtevi sa kojima se studenti suočavaju, opterećeni brojnim socijalnim i psihičkim krizama, stresnim situacijama i protivurečnostima društvenog i tehnološkog razvoja, kao i povišenje stope psiholoških problema među mladima, upućuju na neophodnost postojanja studentskih službi za jednostavno i pravovremeno pružanje psihološke pomoći. Usluge savetovaništa su potpuno besplatne, a realizuju se preko tri sektora: Savetovanje, Sektor za edukativne i Sektor za naučno-istraživačke aktivnosti. Rezultati istraživanja ukazuju na pozitivne efekte ovakvog načina rada sa studentskom populacijom koji se pokazao ne samo kao jako korisna mera primarne prevencije u oblasti mentalnog zdravlja, već i kao vodeći preporučeni oblik pružanja psihološke pomoći u rešavanju problema. Izveštaji o radu Savetovaništa pokazuju da postoji potreba za pružanjem ovakve vrste psiholoških usluga, da su korisnici zadovoljni uslugama Savetovaništa ali i da postoji veliko interesovanje studenata za pohađanje edukativnih aktivnosti Savetovaništa koje se bave različitim aspektima mentalnog zdravlja.

---

<sup>1</sup> jelenajov81@yahoo.com

Projekat Studentskog savetovališta je tokom svog aktivnog istraživačkog i savetodavnog rada dokazao svoj smisao i neophodnost u podizanju kvaliteta života studenata Univerziteta u Nišu. Širenje mreže psiholoških savetovališta ovakvog tipa u regionu doprineo bi sveobuhvatnijem radu na zaštiti i unapređivanju mentalnog zdravlja studenata i dalo višestruke pozitivne efekte u okviru kontinuirane i sistematske briga o mentalnom zdravlju mladih na globalnom nivou.

*Ključne reči:* prevencija, studenti, psihološko savetovanje

### **Pojam mentalnog zdravlja**

Mentalno, fizičko i socijalno zdravlje predstavljaju važne aspekte života svakog pojedinca koji utiču na njegovo sveukupno funkcionisanje. Mentalno zdravlje predstavlja poseban, ali ne i manje važan aspekt zdravlja iako mu se, na žalost, pridaje manji značaj nego fizičkom, dok se mentalni poremećaji u velikoj meri ignorišu i zanemaruju.

Svetska zdravstvena organizacija (SZO) definiše zdravlje kao „stanje ukupnog fizičkog, mentalnog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti ili nemoći“. To je stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje sopstvene kapacitete, uspešno se suočava sa svakodnevnim stresovima, produktivno radi i doprinosi zajednici, ima realistične procene sopstvenih ograničenja, razvija sopstvenu autonomiju, ali i resurse kao što su sredstva za život, radnu aktivnost i uživa u dobrim odnosima sa drugima, uz osećaj smisla, povezanosti, pripadanja i kontrole nad sopstvenim životom. To je zapravo stepen do kojeg se osoba oseća pozitivno u vezi sa svojim životom, uz kapacitet da upravlja sopstvenim osećanjima i obuhvata komponente kao što su blagostanje, uspešno funkcionisanje individue i uspešno funkcionisanje u zajednici (WHO 2005).

Veoma je teško jasno definisati pojam psihičkog ili mentalnog zdravlja, imajući na umu da je ono daleko više od odsustva mentalne bolesti i da predstavlja lični osećaj zadovoljstva i sopstvene efikasnosti, subjektivnog blagostanja, autonomije, kao i sposobnosti zdrave i zrele ličnosti da ostvari dobru komunikaciju i harmonične odnose sa okolinom i da konstruktivno saraduje u fizičkim i socijalnim promenama svoje sredine, uz uspešno korišćenje svojih intelektualnih i emocionalnih potencijala.

Prema definiciji Svjetske zdravstvene organizacije (SZO) mentalno zdravlje je „stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, može se nositi sa stresom svakodnevnog života, raditi produktivno i plodno i pridonositi svojoj zajednici“ (WHO 2001). Mentalno zdrava osoba je zadovoljna, pozitivna i rado živi, sposobna je da zasnuje porodicu i bude srećna u njoj, stvara i održava prijateljstva i prihvata druge ljude, produktivna je na radnom mestu, dobro se nosi sa životnim teškoćama i stresovima i ima osećaj da uspešno koristi svoje potencijale i ostvaruje svoje ciljeve (Krizmanić 2008, prema Petz 2005: 256.).

Mentalno zdravlje podrazumeva stanje psihološkog blagostanja, u kojem je osoba u stanju da ostvaruje svoje ciljeve u skladu sa raspoloživim resursima, ali i emocionalnu stabilnost, odnosno zdrave emocionalne odnose sa drugim osobama. Ovo stanje se takođe i odnosi na individualni kapacitet suočavanja sa stresom, i odgovaranjem na izazove bez ugrožavanja psihološke dobrobiti, a u krajnjoj instanci mentalno zdrav pojedinac je radno efikasan i produktivan u zajednici (Alinčić i Zorić 2014). Da li ćemo neko ponašanje prihvatiti kao normalno ili ne, zavisi između ostalog i od sistema vrednosti određenog društva, jer neko ponašanje može biti prihvatljivo u određenoj sredini i vremenu, dok u nekoj drugoj ne, pa se davanje odgovora na pitanje kakvo se ponašanje smatra normalnim, danas čini još težim. Na osnovu svega navedenog, može se zaključiti da pojam mentalnog zdravlja uključuje biološke, socijalne, antropološke i socio-kulturne dimenzije čoveka i sveta u kome živi.

### **Koji faktori utiču na mentalno zdravlje?**

Postoje različiti faktori koji mogu direktno ili indirektno uticati na mentalno zdravlje mladih. Možemo ih grubo podeliti u dve grupe faktora:

1. **Spoljašnji faktori** – sredina, odnosno okruženje, nezdravi i neadekvatni uslovi života (siromaštvo, izbeglištvo, loši uslovi stanovanja), stresni događaji ili traumatska iskustva (bolest ili smrt u porodici, prekid emotivne veze, nasilje), zloupotreba supstanci i dr.
2. **Unutrašnji faktori** – biološke i genetske predispozicije, odnosno nasledni faktori (ukoliko u užoj ili široj porodici postoje osobe koje su bolovale od neke mentalne bolesti), vulnerabilnost osobe, odnosno negativne

karakteristike same ličnosti (agresivnost, pasivnost, povučenost...) i brojni drugi faktori.

Svaki od ovih faktora može imati uticaj na mentalno zdravlje mladih. Većina poremećaja predstavlja rezultat akumulacije iskustava koji su konstantno ugrožavali psihološku dobrobit osobe, iako u nekim slučajevima pojedinačni izolovani faktor, kao što je gubitak ili zlostavljanje može biti okidač za mentalni poremećaj. Nemoguće je sastaviti konačnu listu svih faktora, jer svaka mlada osoba predstavlja svet za sebe.

Imajući na umu teškoće odrastanja današnjih mladih generacija opterećenih brojnim socijalnim i psihičkim krizama, stresnim situacijama i protivurečnostima društvenog i tehnološkog razvoja, zaštita mentalnog zdravlja trebalo bi da predstavlja prioritetan zadatak savremenog društva. Ukoliko se na stresna i krizna opterećenja blagovremeno ne reaguje preventivno, ona mogu dovesti do različitih oblika ozbiljnijih psihopatoloških manifestacija. Poslednjih godina se sve veća pažnja posvećuje promociji i zaštiti mentalnog zdravlja pojedinca i zajednice i naglašava važnost unapređenja mentalnog zdravlja. Statistički podaci o broju obolelih, uzrocima onesposobljenosti za rad, ali i mortalitetu stavljaju mentalne poremećaje na sam vrh liste najčešćih bolesti. Naime, poremećaji mentalnog zdravlja predstavljaju istinski zdravstveni problem prema kome se treba ophoditi kao i prema problemu fizičkog zdravlja. Zato ne bi trebalo zanemarivati probleme mentalnog zdravlja kao i čestu povezanost fizičkih bolesti i mentalnog zdravlja, što znači da bilo koja fizička bolest može uticati na mentalno zdravlje, a sa druge strane, mnoge bolesti se mogu razviti zbog poremećenog mentalnog zdravlja i nesposobnosti osobe da se uspešno nosi sa problemima svakodnevnog života.

Poslednjih godina raste interesovanje za primarno-preventivni rad, ali postoje brojne teškoće i dileme u praksi, kako definisati duševno zdravlje, kako ga unaprediti, kako poboljšati kvalitet svog mentalnog zdravlja i sprečiti nastanak ozbiljnijih psihopatoloških manifestacija. Povezanost dobrog mentalnog i fizičkog zdravlja je značajna za uspešan rast i razvoj u svakom životnom dobu, naročito u doba adolescencije, periodu najvećih, najbržih i najvažnijih promena u životu svakog čoveka.

Period adolescencije, prelazak detinjstva u odraslo doba, rezultat je ne samo fizičkog, fiziološkog i psihičkog razvoja, već i socijalnih i kulturnih uslova i praćen je snažnim emocionalnim reakcijama mladog čoveka (Rot i

Radonjić 2008). Iako se njene karakteristike stalno menjaju, ona predstavlja buran i dramatičan period života, naročito ako se u obzir uzme da je danas proces odrastanja mladih suviše komplikovan, prepun dilema i dodatno opterećen teškoćama egzistencije, društva i porodice, ali i izborom budućeg zanimanja.

Period studiranja svakako predstavlja period suočavanja sa psihološkim i socijalnim promenama i zahteva angažovanje kapaciteta pojedinca u skoro svim aspektima života, kako bi se on što uspešnije adaptirao na nove životne okolnosti, obaveze, zadatke i na adekvatan način suočio sa stresnim situacijama, ali i problemima svakodnevnog života. Ako uzmemo u obzir društvene okolnosti, tešku materijalno-finanjsku situaciju, ali i nedostatak sistema vrednosti, sigurnosti i adekvatne podrške porodice i društva, to može biti veoma stresan period za mladu osobu. Pravovremeno uočavanje problema mladih, može omogućiti organizovanje adekvatne podrške i psihološke pomoći mladima, kojima je takva pomoć zaista neophodna, ali i preventivnog rada na očuvanju mentalnog zdravlja mladih, u cilju povećanja subjektivnog blagostanja, kvaliteta života studenata, ali i poboljšanja njihovog uspeha tokom studiranja. Većinu ovih aktivnosti, moguće je realizovati posredstvom Psihološkog savetovaništa za studente u kojem bi takva pomoć bila lako dostupna.

Ovaj rad je upravo inspirisan aktuelnim problemom sa željom da se ozbiljnije pozabavimo ne samo problemima mentalnog zdravlja mladih, onda kada oni nastanu i značajnije narušavaju kvalitet života, već i samim preventivnim radom na njegovom unapređenju u cilju sprečavanja da do problema uopšte dođe i razvije se u ozbiljnije psihopatološke manifestacije.

### **Šta mladi mogu učiniti za svoje mentalno zdravlje?**

Čini se da većina mladih uzima zdravo za gotovo svoje mentalno zdravlje i da se mentalna higijena i traženje stručne pomoći još uvek smatraju tabuima u našoj sredini. Takvo ophođenje prema sopstvenom psihičkom zdravlju može dovesti do razvoja neprijatnih posledica, poput, intenzivne patnje, distresa, psihosomatskih oboljenja, kao što su kardiovaskularne tegobe, čir na želucu, alergije, pa čak i kancer, ali i različitih oblika psihopatoloških manifestacija, koje mogu znatno narušiti kvalitet života mlade osobe.

Svakako da se rad na zaštiti mentalnog zdravlja ne odnosi samo na psihologe i psihijatre. Nabrojani su samo neki od razloga zbog kojih je od izuzetne važnosti da se na nivou celokupne društvene zajednice posveti veća pažnja prevenciji i promociji mentalnog zdravlja, jer ona podrazumeva interdisciplinarni rad i saradnju svih stručnjaka koji su uključeni u brigu o mentalnom zdravlju, premeštanje brige o mentalnom zdravlju iz velikih institucija u opšte bolnice, kao i alarmiranje i učešće šire zajednice i njenih materijalnih i duhovnih potencijala.

Osnovna ideja svake primarne prevencije je „bolje sprečiti nego lečiti“, sa ciljem da ljudi funkcionišu na duševno zdraviji način, odnosno proširiti repertoar mogućnosti ljudi da na teške, rizične situacije reaguju korisnije, primerenije i adaptibilnije.

### **Psihološko savetovalište za studente nekad i sad**

Psihološko savetovalište za studente osnovano je u Nišu 2005. godine kao projekat Saveza studenata Univerziteta u Nišu i Udruženja studenata psihologije „PsihoN“, a podržali su ga Studentski kulturni centar, Studentski centar, Ministarstvo prosvete i sporta Republike Srbije, kao i Rektorat Univerziteta u Nišu i Studentski parlament Niškog univerziteta. Savetovalište je u okviru pilot projekta radilo od aprila do septembra 2005. godine i bilo smešteno u prostorijama Saveza studenata Univerziteta, u Šumatovačkoj ulici bb. Radom Savetovališta upravljala je prof. dr Bojana Dimitrijević, specijalista medicinske psihologije uz pomoć tri diplomirana psihologa i svega nekoliko studenata psihologije Filozofskog fakulteta u Nišu. Treba naglasiti da je ovo bilo ujedno i prvo Univerzitetsko psihološko savetovalište u Srbiji, ali i u regionu. Za kratko vreme svog rada, ovaj projekat je uspeo da senzibilize interesovanje znatnog broja studenata za sopstveni mentalno-zdravstveni razvoj, ali i da ih ohrabri da potraže pomoć u rešavanju problema svakodnevnog života.

Zbog nedostatka materijalne podrške Savetovalište je napravilo pauzu u radu (u toku 2006), iako su u tom periodu i dalje bile zastupljene istraživačke aktivnosti. U toku 2006. godine veliki broj studenata svih fakulteta Univerziteta u Nišu se obratio Savezu studenata sa zahtevom da se ponovo pokrene rad Savetovališta. Nakon obavljenih pripremnih aktivnosti za nastavak realizacije projekta (inicijalni sastanci sa organizacijama-



partnerima na projektu (Studentski centar i Studentski kulturni centar u Nišu, udruženje studenata psihologije „PsihoN“), selekcije i bazične obuke apsolutenata psihologije koji će učestvovati u radu Savetovališta, Savez studenata Univerziteta u Nišu je omogućio nastavak rada Psihološkog savetovališta u periodu od maja 2007. godine do kraja novembra 2007. godine.

U ovom periodu je Psihološko savetovalište proširilo svoje aktivnosti. U skladu sa novim interesovanjima i potrebama studenata – korisnika usluga Savetovališta, od 15. 05. 2007, počelo je sa radom tzv „internet-savetovalište“ u okviru koga su psiholozi i apsolutenti psihologije, članovi udruženja studenata „PsihoN“, pod mentorstvom kliničkog psihologa, dr Bojane Dimitrijević, odgovarali na mejlove studenata i na taj način uspostavljali inicijalni kontakt sa potencijalnim korisnicima usluga Savetovališta. Te godine je za glavnog koordinatora aktivnosti savetovališta imenovan Dušan Ranđelović, tada diplomirani psiholog, a od 2012. godine, doktor psiholoških nauka. Ranđelović je na funkciji rukovodioca Savetovališta ostao do današnjih dana. Zatim je počev od 25. 05. 2007. godine, uspostavljena SOS linija, čije je radno vreme bilo svakog radnog dana od 15 do 19h, ali i direktni savetodavni rad sa kliničkim psihologom, dva dana nedeljno od 15 do 19h. Od juna 2007. godine, pokrenuto je više istraživačkih i edukativnih i tribinskih aktivnosti, ali je otpočela i intenzivnija propagandna aktivnost Savetovališta, kroz više održanih tribina na fakultetima Niškog univerziteta, gostovanja na radio i TV emisijama i distribuciju propagandnog materijala (plakata i flajera) po fakultetima i studentskim domovima. U godinama svog postojanja, Psihološko savetovalište je svojim aktivnostima iznova dokazivalo svoj smisao i neophodnost u podizanju kvaliteta života studenata Univerziteta u Nišu.

Psihološko savetovalište za studente bilo je prvo i jedino univerzitetsko Savetovalište u zemlji, a kao takvo, zahvaljujući predanom i upornom radu entuzijasta, ostalo je i do današnjih dana. Vremenom se povećavao broj psihologa i psihoterapeuta, različitih terapijskih orijentacija, koji su bili uključeni u rad Savetovališta i bavili se pružanjem psihološke pomoći i terapijskim radom. Takođe, iz godine u godinu raslo je interesovanje studenata psihologije i pedagogije, ali i medicine za volonterski rad u okviru Savetovališta koji su se nakon završene obuke za rad sa mladom populacijom, uključivali u rad jednog od sektora

Savetovališta. Veliki broj studenata psihologije je pokazao izrazitu motivisanost i potrebu da se ne samo stručno obučava i usavršava u svom profesionalnom radu, već i da na najbolji mogući način širi primarno preventivne aktivnosti, što je radu Psihološkog savetovališta dalo poseban kvalitet. Ovakav način rada predstavlja jedan od vodećih preporučenih oblika pružanja psihološke pomoći u svetu, jer upravo mladi-studenti, uz poznavanje vršnjačke problematike, spontan pristup i komunikaciju, mogu lakše uspostaviti inicijalni kontakt sa potencijalnim korisnicima usluga Savetovališta, ali i doprineti prevazilaženju predrasuda svojih vršnjaka vezanih za traženje pomoći. Na taj način mladi usvajaju brigu za sopstveno mentalno zdravlje kao prirodnu i svakodnevnu aktivnost, čime se može preduhitriti pojava ozbiljnijih psihopatoloških manifestacija, ali i brže i lakše pristupanje problemu, onda kada se on javi i usmeravanje ka adekvatnim načinima rešavanja problema od svojih kolega.

Danas Savetovalište iza sebe ima više stotina volontera koju su prošli obuku za ovakav način rada sa mladima, ali i broji dvadesetak trenutno aktivnih volontera, koji učestvuju u planiranju i realizaciji aktivnosti Savetovališta. U aktivnostima Savetovališta je u proteklim godinama, učestvovalo na desetine predavača, stručnjaka iz različitih oblasti (psihologa, pedagoga, psihijataru, psihoterapeuta, sociologa i mnogih drugih), koji na direktan ili indirektan način obavljaju neki od oblika rada sa mladima. Savetovalištem danas upravlja koordinatorski tim (6 diplomiranih psihologa među kojima ima i nastavnika u zvanju docent, kao i master diplomiranih psihologa) na čelu sa rukovodiocem doc. dr Dušanom Randelovićem, a supervizor Savetovališta je prof. dr Bojana Dimitrijević.

Od januara 2014. godine, Psihološko savetovalište za studente obavlja svoje aktivnosti pri Studentskom kulturnom centru Niš, ali je njegova misija ostala ista – briga o očuvanju i unapređenju mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Nišu.

### **Osnovna ideja Savetovališta**

Osim klasičnih psihijatrijskih ustanova, u Nišu ne postoje psihološke savetodavne službe koje bi preuzele brigu o različitim psihološki važnim problemima preko 20.000 studenata Univerziteta u Nišu. Osnovna ideja bila je formiranje psihološkog savetovališta, svejevrnog servisa, namenjenog

studentima Univerziteta u Nišu koje bi organizovali i vodili psiholozi sa relevantnim kliničkim iskustvom kao i završenom edukacijom za savetodavni rad sa mladima. Pružanje psihološke pomoći u vankliničkim uslovima gde nema uobičajenog etiketiranja i asocijacije na patološko doprinelo bi jačanju individualnih kapaciteta studenata i unapređenju njihovih socijalnih veština, usvajanju veština rešavanja problema, kanalisanju anksioznosti, agresivnosti i postizanju globalno pozitivnog subjektivnog osećanja kako mladih koji su se uključili u psihološki tretman tako i onih koji su posredno ili neposredno obuhvaćeni različitim aktivnostima Savetovaništa (volonterska služba „SOS telefon“, internet savetovanište, tribine, predavanja, okrugli stolovi).

### **Ciljevi Savetovaništa**

Pored osnovnog cilja pružanja psihološke pomoći studentima, rad Savetovaništa ima za cilj i osveščivanje studenata i celokupnog društva po pitanjima prevencije u oblasti mentalnog zdravlja. To je pre svega: senzibilizacija studenata za problem mentalnog zdravlja u okviru šireg pojma zdravstvene kulture, osposobljavanje za prepoznavanje sopstvenih psihičkih smetnji, kako zaštititi i unaprediti mentalno zdravlje i razbijanje predrasuda koje i danas predstavljaju prepreku za traženje psihološke pomoći. Jačanje individualnih kapaciteta studenata i unapređenje njihovih socijalnih veština, usvajanje veština rešavanja problema, kanalisanja anksioznosti, agresivnosti i postizanja globalno pozitivnog subjektivnog osećanja kako mladih koji su se uključili u psihološki tretman tako i onih koji su posredno ili neposredno obuhvaćeni različitim aktivnostima Psihološkog savetovaništa. Time se posredno deluje na adekvatnije komuniciranje mladih sa sredinom i prihvatanje opravdanih zahteva i očekivanja.

### **Kome je savetovanište namenjeno?**

Psihološko savetovanište je, kao empirijski potvrđena potreba studentske populacije, prevashodno namenjeno studentima svih fakulteta Univerziteta u Nišu. Neposredni korisnici usluga savetovaništa su studenti koji su uključeni u rad Psihološkog savetovaništa (individualni i grupni terapijski rad) putem direktnog korišćenja službi savetovaništa (direktno

savetovanje, SOS-telefon i internet savetovalište), dok su posredni korisnici studenti uključeni u rad (putem tribina, predavanja, radionica, okruglih stolova i sl.). Nije zanemarljivo i to da su nam se obraćali i učenici srednjih škola, kao i zabrinuti roditelji, kojima smo izlazili u susret u skladu sa svojim mogućnostima i kapacitetima da im pružimo pomoć.

### **Deskriptivna analiza potreba studenata za Psihološkim savetovalištem**

Postoje brojne empirijski potvrđene potrebe studentske populacije za postojanjem jednog ovakvog Savetovališta. Za potrebe ovog rada navešćemo samo neke i prikazati uopštene rezultate istraživanja: *Epidemološka studija o frekventnosti pojave pojedinih psihopatoloških oboljenja kod mladih – od 19 do 26 godina* (2001–2004). Na osnovu podataka koje iznosi PsihoN (2001), u Nišu je 2000. godine zabeleženo 3468 psihijatrijskih intervencija na mladima (uzrasta 19–26 godina).

- Istraživanje „*Mentalno zdravlje studenata*“ (tokom 2003.)
- Istraživanje „*Potreba za psihološkim savetovalištem*“ (2005), na slučajnom uzorku studenata Univerziteta u Nišu. Učestvovalo je 502 studenta sa svih fakulteta, što čini oko 2% od ukupne studentske populacije.
- Istraživanje „*Mentalno zdravlje studenata i potreba za prevencijom*“ (2007) na slučajnom uzorku studenata Univerziteta u Nišu. Učestvovalo je 600 studenata sa svih fakulteta (stratifikovani uzorak), što čini oko 2% od ukupne studentske populacije.
- Tema: „*Partnerski odnosi – stilovi afektivne vezanosti i preferencije karakteristika idealnih partnera studenata*“ (2011). Uzorak je činilo 327 studenata sa pet različitih fakulteta Univerziteta u Nišu.
- Tema: „*Agresivnost i nasilje kod srednjoškolaca i studenata različitih fakulteta – potencijalni načini kanalisanja i prevazilaženja*“ (2011). Rezultati su prezentovani na Seminaru povodom Dana Univerziteta u Nišu 2012. godine.
- Tema: „*Evaluacija stavova i mišljenja studenata Univerziteta u Nišu o potrebama i značaju održivosti Psihološkog savetovališta za studente*“ (2012) na stratifikovanom uzorku od 506 ispitanika sa 10 fakulteta Univerziteta u Nišu.

- Tema: „*Važnost različitih dimenzija porodičnih interakcija za mentalno zdravlje studenata*“ (2012–2013). Uzorak je činilo 351 student sa fakulteta Univerziteta u Nišu.
- Tema: „*Samopoštovanje, percipirana nekompetentnost, ekternalnost lokusa kontrole i zadovoljstvo životom studenata Niškog univerziteta*“ (2013). Učestvovalo je 270 studenta različitih fakulteta Univerziteta u Nišu
- Tema: „*Motiv postignuća kod studenata različitih profesionalnih orijentacija*“ (2013). Učestvovalo je 312 studenata različitih fakulteta Univerziteta u Nišu.
- Tema: „*Povezanost balansirane kohezije i rigidnosti porodice sa stavovima o ravnopravnosti polova kod studenata*“ (2014), na slučajnom uzorku studenata Univerziteta u Nišu. U istraživanju je učestvovalo 411 ispitanika. Rad je prezentovan na Saboru psihologa, maja 2014. godine.
- Tema: „*Emocionalna kompetencija i socijalna samoefikasnost kod studenata različitih profesionalnih usmerenja*“ (2014), na slučajnom uzorku studenata Univerziteta u Nišu. U istraživanju je učestvovalo 411 ispitanika. Rad je prezentovan na Međunarodnoj konferenciji „X Dani primenjene psihologije“, septembra 2014. godine.

**Rezultati istraživanja iz 2005. godine, „Psihološko savetovalište, potreba i stav studenata Univerziteta u Nišu“**, koje je inspirisano ranijim epidemiološkim studijama i istraživanjima mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Nišu (Epidemološka studija o frekventnosti pojave pojedinih psihopatoloških oboljenja kod mladih od 19 do 26 godina (2001–2004); Istraživanje mentalnog zdravlja studenata iz 2003. godine), kao i nedovoljnim angažovanjem države i lokalne zajednice na poboljšanju i unapređenju mentalnog zdravlja mladih, pokazuju da postoji potreba studenata za uslugama Psihološkog savetovališta. Veoma visok procenat studenata se nikada nije obratio za bilo kakvu vrstu stručne psihološke pomoći, iako je veliki deo njih svestan da im je takva pomoć ponekad potrebna. Većina studenata je izrazila spremnost i volju da koristi usluge Psihološkog savetovališta, dok je nešto manja zainteresovanost za korišćenje SOS telefona. Naime, studenti smatraju da je potrebno da postoji studentsko Psihološko savetovalište i imaju generalno pozitivan stav prema psiholozima i neutralan stav prema psihijatrima. Postoji opšta neinformisanost studenata o postojanju savetovališta, što se može zaključiti i iz potrebe studenata da se za pomoć obrate nekoj zvaničnoj ustanovi. Studenti smatraju da bi Psihološko

savetovalište trebalo locirati na fakultetima ili na Univerzitetu, imaju potrebu da o svojim problemima razgovaraju sa psiholozima i obratili bi se za pomoć u slučaju potrebe ako bi se otvorilo Psihološko savetovalište za studente. Takođe, postoji opšta težnja studenata da se informišu o mentalnom zdravlju i o prevenciji mentalnih bolesti preko tribina i seminara, ali više preferiraju individualni rad sa psihologom. Na osnovu dobijenih rezultata možemo zaključiti da studentska populacija ima teškoća i problema (porodičnih, društvenih, profesionalnih...), ali da su slabo informisani o tome kome mogu da se obrate za pomoć i gde. Studenti imaju potrebu da sa nekim razgovaraju o problemima i najčešće svoje prijatelje stavljaju u ulogu psihologa koji na žalost, često nisu u stanju da pomognu, što zbog nedostatka objektivnosti što zbog prirode samog problema. Kada su u pitanju psihološki problemi, studenti bi pomoć zatražili od psihologa (vrlo retko od psihijatra) ali samo ukoliko bi ta vrsta usluge bila besplatna i njima prostorno i vremenski dostupna. Spremni su da koriste usluge besplatnog psihološkog savetovališta i smatraju da je osnivanje jedne takve službe potrebno, pa i neophodno na našem Univerzitetu.

**Istraživanje realizovano 2007. godine „Potreba studenata Univerziteta u Nišu za uslugama Psihološkog savetovališta“** je uglavnom potvrdilo rezultate istraživanja iz 2005. godine, s tim što je u međuvremenu pokrenuta usluga internet savetovanja, pa se pokazalo da postoji interesovanje za ovaj vid komunikacije u nešto većem stepenu u odnosu na prethodno navedeni. Takođe, rezultati pokazuju da studenti Niškog univerziteta imaju povišen nivo tendencije ka agresivnosti u odnosu na prosečne vrednosti. Interesantan je podatak da je najveći nivo tendencije ka agresivnosti kod studenata Elektronskog fakulteta, a da su najmanje agresivni studenti Fakulteta zaštite na radu. Studenti Univerziteta u Nišu su u većoj meri podložni stresu izraženo Opštim testom stresa. Po ovom pitanju, napodložniji stresu su studenti Pravnog fakulteta a najmanje podložni su studenti Fakulteta sporta i fizičkog vaspitanja. U najvećoj meri stres je prouzrokovan karakterističnim načinom života koji pogoduje javljanju stresa.

Od 2007. godine do danas realizovano je nekoliko empirijskih istraživanja u kojima su utvrđivane potrebe studenata Univerziteta u Nišu za korišćenjem usluga Psihološkog savetovališta i to sa subjektivnog stanovišta (stavovi studenata o tome da li je potrebno postojanje jedne ovakve univerzitetske instance, kao i spremnosti da koriste usluge istog), kao i iz

objektivnog ugla (rezultati na pojedinim testovima koji ispituju različite aspekte mentalnog zdravlja mladih: agresivnost, anksioznost, podložnost stresu, tendencije ka patološkim ispoljavanjima simptoma depresivnosti, fobičnosti, somatizaciji i sl.). Ova istraživanja su imala za cilj kontinuirano praćenje mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Nišu.

Ako izdvojimo tri, po nama **najznačajnija istraživanja (realizovana u toku školske 2007/08; 2009/10; 2011/12)**, videćemo da rezultati **istraživanja sprovedenog školske 2007/2008. godine** pokazuju da svega 16,3% ispitanih studenata zna da u gradu postoji besplatno psihološko savetovalište koje se prevashodno bavi aktuelnom problematikom studentske populacije, dok čak 83,7% nije čulo za postojanje savetovališta za studente. Iako je 64% ispitanika izjavilo da je bar nekada imalo potrebu da razgovara sa psihologom ili psihijatrom, čak 87,8% ispitanih studenata se nikada nije javljalo za pomoć ili savetovanje. Razlog tome može da leži u pretežno negativnom stavu studenata prema psihijatrima (60%), kao i uglavnom neutralnom stavu prema psiholozima (46%). Međutim, jedan od razloga leži i u stereotipijama, kao i stigmatizaciji koja je još uvek prisutna u našem društvu prema samom činu javljanja stručnoj osobi (psihologu ili psihijatru) radi dobijanja psihološke pomoći. Možda i najznačajniji podatak iz ovog dela istraživanja je da čak 85,6% ispitanika smatra da je postojanje savetovališta potrebno ili čak i neophodno, 22,8% bi bilo spremno da se javi i koristi usluge SOS-savetovanja putem telefona, dok bi 33,7% ispitanih studenata bilo spremno da koristi usluge internet savetovanja putem i-mejla. Od 20,4% ispitanika koji bi bili spremni da se jave za usluge direktnog savetovanja i razgovora za psihologom, 17,1% ispitanih studenata bi bio zainteresovan za individualni savetodavni rad, dok bi 1,6% bilo zainteresovano za savetodavni rad u grupi, a 1,4% za oba vida savetodavnog rada.

Što se tiče objektivnih pokazatelja potrebe za korišćenjem usluga Psihološkog savetovališta, analiza dobijenih rezultata pokazuje da su profili ispitanih studenata skoro svih fakulteta slični, ali uz izvesne ograde možemo reći da su neke od karakteristika studenata Pravnog fakulteta opreznost, sumnjičavost, nepoverljivost, rigidnost, specifičan kognitivni stil što su donekle poželjne osobine za uspešnost u budućoj profesiji ovih mladih ljudi.

Što se tiče rezultata **istraživanja koje je sprovedeno u toku školske 2009/2010. godine**, pokazalo se da probleme u učenju i intelektualnom funkcionisanju veoma često ima 7,5% ispitanih studenata, kod 33,3%

ispitanika ovi problemi se ispoljavaju povremeno, a vrlo retko kod 37,3% ispitanika, dok 15,4% ispitanika ocenjuje da nema ovakve probleme. Probleme u emocionalnim odnosima veoma često ima 8,6% dok ih povremeno ima 38,4% ispitanih studenata, a retko 35,1% ispitanika, dok 11,8% ispitanika nema ovakve probleme. Što se tiče učestalosti javljanja problema u komunikaciji i socijalnim odnosima, 3,6% ispitanih studenata ih ima veoma često, 17,2% ispitanika ocenjuje da ove probleme ima povremeno, 40,9% probleme u ovoj sferi doživljava retko dok 30,8% ispitanih studenata smatra da ovakve probleme nema.

**Istraživanje sprovedeno u toku školske 2010/2011. godine** tematski je blisko istraživanju iz 2007/2008. godine, s tim što je sada prevashodni cilj istraživanja bio ispitivanje objektivnih (primarna agresivnost i podložnost stresu) i subjektivnih (stavovi studenata) pokazatelja potrebe studenata za korišćenjem usluga Psihološkog savetovališta. Deo rezultata sa ovog istraživanja izložili su autori Dimitrijević i Randelović (2012) i oni pokazuju da studenti imaju statistički značajno viši nivo izraženosti primarne agresivnosti u odnosu na prosečne vrednosti. Većina studenata (81,2%) smatra da je potrebno da postoji psihološko savetovalište za studente, i da bi verovatno koristili (60,1% ukupnog uzorka) usluge koje bi ovakav besplatni studentski servis pružao. Uprkos činjenici da je 62,4% studenata bar nekada osetilo potrebu da o svojim problemima priča sa psihologom, i da postoji spremnost da koriste usluge besplatnog psihološkog savetovalita, do sada se nedovoljan broj zaista i javio za pomoć. Studenti koji su izjavili da nikada nisu osetili potrebu da o svojim problemima razgovaraju sa psihologom imaju statistički značajno viši nivo primarne agresivnosti i podložniji su stresu od onih koji su tu potrebu osetili, i koji su iskazali spremnost da koriste usluge psihološkog savetovališta. Dimitrijević i Randelović (2012) ističu da iskustva Psihološkog savetovališta u Nišu, pokazuju trend porasta broja studenata koji se odlučuju na javljanje psihologu.

Veoma su interesantni **podaci koji su dobijeni uporednom analizom rezultata istraživanja iz (2007/08) i (2010/11)**. Naime, provereno je kojim institucijama bi se studenti obraćali u slučaju pojave nekog socio-psihološkog problema. Najveći broj studenata (29,3%) smatra da bi u slučaju da imaju neki psihološki problem trebalo da se obrate zvaničnoj zdravstvenoj ustanovi (tipa domovi zdravlja, Zavod za mentalno zdravlje), a potom slede



privatne ordinacije (24,2%), **Psihološko savetovalište za studente** (22,4%) i Studentska poliklinika (16,9%). Dve godine kasnije, imamo situaciju da bi se najveći broj ispitanih studenata obratio upravo **Psihološkom savetovalištu za studente** (29%). Potom slede privatne ordinacije (27,2%), zvanične zdravstvene institucije (tipa domovi zdravlja, Zavod za mentalno zdravlje) (21,1%) i studentska poliklinika (12,9%).

Osvrnućemo se i na rezultate ispitivanja psiholoških potreba i problema studenata iz 2015. godine. Uzorkom je obuhvaćen 291 student različitih fakulteta Univerziteta u Nišu. Za postojanje Psihološkog savetovališta za studente čulo je 34,4%, dok oko 2/3 ispitanika nije čulo za Psihološko savetovalište. Veliki broj studenata, 71,5% smatra da bi u našem gradu trebalo da postoji savetovalište za student, 27,8% ispitanika bar povremeno oseti potrebu da se javi stručnom licu, a oko 10% ispitanih studenata često oseti potrebu da o svojim problemima porazgovara sa psihologom. Još uvek najveći broj studenata bi pomoć potražilo u zvaničnoj zdravstvenoj ustanovi (33%), dok bi se 20% studenata za pomoć javilo besplatnom psihološkom savetovalištu. Studenti koji bi se obratili za pomoć, radije biraju direktno savetovanje (65%), nego savetovanje putem SOS linije (26%). Kroz istraživanje je ispitana učestalost javljanja određenih psihičkih problema na ispitanom uzorku 28,5% ispitanih studenata je reklo da ponekad ima problema u učenju i intelektualnom funkcionisanju, a 3,8% da ovaj problem ima često. Od ispitanih studenata 34% njih je reklo da ima problem u emocionalnim odnosima.

Nešto manje od 20% ispitanika je izjavilo da se dešava da ima problem u uspostavljanju komunikacije sa drugim osobama i socijalnim odnosima. Najveći broj ispitanika, oko 40% je reklo da se nikada ne suočava sa ovim problemom. Problem prilagođavanja novoj sredini ponekad ili često ima oko 24% ispitanika, dok najveći broj ispitanih studenata nikada ili retko ima poteškoće u prilagođavanju. Anksioznost i strahovi su izraženi kod 20% ispitanih studenata. Više od 60% ispitanika retko ili nikada nema problem sa anksioznošću. Više od 50% ispitanih studenata ponekad ili vrlo često ima tremu i strah od javnog nastupa.

### **Deskriptivni podaci o broju klijenata koji su koristili usluge psihološkog Savetovališta**

Prema podacima koji su dostupni na zvaničnom sajtu Psihološkog savetovališta za studente (2012), broj studenata koji se javio za korišćenje različitih vrsta usluga Psihološkog savetovališta, od 2007. do 2011. godine (posredstvom SOS-teleapel službe, putem direktnog savetovanja ili putem internet savetovanja) rastao je iz godine u godinu uz napomenu da se većina klijenata javljala više od jednom. Do 2012. godine 1057 studenta se obratilo za pomoć putem SOS-teleapel službe, 473 putem direktnog savetovanja, a 530 putem internet savetovanja. Kroz dve odvojene psihoterapijske grupe za psihodramu, prošlo je preko 200 klijenata, od čega se tridesetak njih zadržalo duže u terapijskom tretmanu, odnosno radilo je duže vremena u kontinuitetu na svojim problemima. Podaci o broju klijenata od 2012. do danas nisu obrađeni, ali imajući u vidu trend rasta broja studenata koji se poslednjih godina obraćao za pomoć, može se reći da se ovaj broj višestruko povećao poslednjih godina. U prilog tome govori i činjenica, da je tokom 2012. godine, zbog povećanog broja onih koji su se obraćali za neki vid pomoći, povećan broj psihoterapeuta u okviru individualnog savetovanja. Takođe je raspisan i konkurs za nove volontere, radi unapređenja rada sva tri sektora Psihološkog savetovališta za studente: savetodavnog, edukativnog i istraživačkog. Ako pogledamo rad SOS sektora u 2014. godini, možemo videti da se terapeutima Psihološkog savetovališta za studente obratilo za pomoć oko 85 klijenata, od toga je 51 klijent nastavio sa individualnom terapijom i ostatak je nastavilo sa grupnom terapijom. Broj klijenata koji su se javili preko mejla je 51. Neki od njih su nastavili sa individualnom terapijom u Psihološkom savetovalištu za studente, dok je savetovanje sa nekima nastavljeno putem mejla. Obavljeno je preko 978 intervencija, od čega su 400 obavili naši psihoterapeuti u toku individualne terapije, a oko 480 volonteri sa klijentima. Oko 100 intervencija je klijentima upućeno putem onlajn savetovanja. Podaci iz 2015. godine pokazuju da je pomoć dobilo oko sedamdeset studenata, što u direktnom radu sa volonterima koji dežuraju u savetovalištu, lično ili putem SOS teleapel linije. Pomoć od terapeuta koji se bave individualnom terapijom dobilo je oko šezdeset studenata. Dve odvojene psihodramske psihoterapijske grupe koje su se odražavale jednom nedeljno i okupljale oko petnaest studenata, a ista

dinamika rada važila je i za školu samopouzdanja, koja je takođe okupila oko petnaest studenata. Ukupno je obavljeno blizu dve hiljade intervencija tokom godine čime se broj intervencija u odnosu na prethodnu godinu udvostručio.

Takođe, važno je napomenuti da je Savetovalište tokom godine aktivno ukupno 9 meseci (jul, avgust i januar su neradni meseci), kao i činjenicu da je u periodu od 2007. do 2010. usluge direktnog savetovanja pružala jedino prof. dr Bojana Dimitrijević, redovni profesor kliničke psihologije na Filozofskom fakultetu Univerziteta u Nišu i specijalista medicinske psihologije. Od 2011. godine u rad Savetovališta se uključilo još četiri terapeuta (terapeuti pod supervizijom), koji su krenuli sa pružanjem usluge direktnog savetovanja, tako da je veliki porast broja klijenata 2011. godine bio očekivan.

### **Psihološki problemi korisnika usluga direktnog savetovanja**

Pored empirijski istraživanja sprovedenih na uzorku studenata koji bi mogli biti potencijalni korisnici usluga Psihološkog savetovaništa, sprovedeno je i istraživanje bazirano na podacima koji su dobijeni od studenata koji su bili aktuelni klijenti u okviru direktnog savetovanja od početka do kraja 2012. godine. Ukupan broj korisnika direktnog savetovanja tokom 2012. godine iznosio je 216, međutim, kompletni podaci prikupljeni su za 105 studenata, tako da će u ovom delu biti prikazani rezultati za ispitanike sa kompletnim podacima.

Najveći broj ispitanih klijenata Psihološkog savetovaništa saznao je za postojanje Psihološkog savetovaništa za studente preko drugih klijenata (40,7%), 29,6% preko postera i flajera iz promo kampanja, 26% je saznalo preko medija (Interneta, televizije ili radija) i 3,7% je saznalo za rad savetovaništa od prijatelja.

Najčešći problemi zbog kojih se javljaju studenti koji su koristili uslugu direktnog savetovanja su vezani za funkcionisanje na fakultetu (problemi sa učenjem, sa organizovanjem radnih aktivnosti i obaveza, nezadovoljstvo izborom fakulteta, problemi sa koncentracijom, problemi u interpersonalnoj sferi /odnosima sa profesorima i kolegama/, problemi sa adaptacijom na nove uslove), ali su dosta učestali i anksiozni poremećaji (panični poremećaj, agorafobija, socijalna fobija, generalizovani anksiozni poremećaj, OKP i dr.). Što se tiče emocionalnih i seksualnih problema, prisutni su različiti problemi u vezi (usamljenost, nedostatak seksualnih

odnosa, impotencija/frigidnost) dok se u vezi sa depresivnim raspoloženjem dovodi gubitak bliske osobe, odlazak iz roditeljskog doma radi studiranja, raskid emotivne veze i drugi razlozi. Od sociodemografskih odlika osoba koje su se obratile za ovu vrstu psihološke pomoći dominiraju ženski pol, nezaposlena lica i osobe koje su u vezi ili braku i koje imaju stalni boravak u Nišu.

Rezultati ovih istraživanja korišćeni su radi evaluacija rada Savetovališta, ali i planiranja budućih aktivnosti Savetovališta za studente, sa ciljem da Psihološko savetovalište za studente postane univerzitetska instanca koja će kontinuirano pružati usluge psihološke pomoći studentima kojima je pomoć potrebna i voditi neprekidnu brigu o zaštiti i prevenciji mentalnog zdravlja studenata. Kroz više od decenije svog postojanja, Savetovalište iznova ostvaruje taj cilj.

### **STRUKTURA SAVETOVALIŠTA**

Tokom godina svog postojanja, aktivnosti Psihološkog savetovališta su, radi veće efiksnosti i što boljeg kvaliteta usluga, bile realizovane u okviru različitih sektora, čiji se zadaci nisu preterano razlikovali od onih koje imaju danas. Aktivnosti sektora organizovane su u skladu sa potrebama i problemima studentske populacije Univerziteta u Nišu. Shodno svojim aktivnostima i uslugama koje pruža, Savetovalište je danas organizovano u 3 sektora: Savetovanje, Sektor za edukativne aktivnosti i Sektor za naučno-istraživačke aktivnosti.

#### **Savetovanje**

##### ***Direktno savetovanje***

U odnosu na period od 2007. do 2010. godine, kada je usluge direktnog savetovanja pružala jedino prof. dr Bojana Dimitrijević, specijalista medicinske psihologije i profesorka kliničke psihologije na Filozofskom fakultetu u Nišu, danas direktno savetovanje obavlja 10 psihoterapeuta različite psihoterapijske orijentacije, a pod supervizijom pomenute profesorke. Ova usluga je dostupna svakog radnog dana u periodu od 15 do 19h, a zbog velikog interesovanja za ovakvim načinom rada, bilo je perioda kada je ova usluga bila dostupna studentima i vikendom od 11 do 15h. Mladi imaju mogućnost da putem telefona unapred zakažu svoj termin.

U okviru ovog sektora, prvih godina postojanja, bili su organizovani i tzv. „**mobilni timovi Savetovaništa**“, koje je činio jedan psihoterapeut i psiholozi-asistenti u Savetovaništu, koji su svoj rad obavljali pod supervizijom profesorke kliničke psihologije. Ovi timovi su jednom nedeljno dežurali u Paviljonima studentskih domova u Nišu i na taj način činili neposredno dostupnim usluge Savetovaništa mladima koji stanuju kako u studentskom domu tako i u blizini domova. Ingerencije ovih timova su uglavnom bile ograničene na trijažni postupak i dalje usmeravanje potencijalnih klijenata ka direktnom savetovanju u centrali Savetovaništa, kao i na informisanje studenata o uslugama i aktivnostima Savetovaništa.

### ***SOS-teleapel služba***

Ova usluga je dostupna mladima svakog radnog dana u periodu od 15 do 19h. Studenti i srednjoškolci mogu slobodno i anonimno da razgovaraju o svojim aktuelnim problemima putem otvorene telefonske linije sa kompetentnim i edukovanim osobama (psiholozima), koji pokušavaju da im pomognu da lakše izađu na kraj sa trenutnim životnim teškoćama. Ovakav način rada studentima umnogome olakšava inicijalni kontakt sa psihologom, jer nema direktnog kontakta, a sa druge strane daje mogućnost korisniku da stekne uvid u svoj problem i moguće puteve njegovog rešavanja. Broj telefona na koji se studenti mogu obratiti za pomoć je **063/104-82-94**.

### ***Internet savetovanje***

Poštujući savremene načine komunikacije među mladima, odlučili smo da omogućimo i uslugu Internet savetovanja. Prednosti ovog načina rada jesu, pre svega, laka dostupnost (potrebno je samo poslati i-mejl, u bilo koje vreme), anonimnost, brzo dobijanje odgovora, a sve to bez ličnog kontakta koji je nekima neprijatan. Na mejlove studenata pod mentorstvom kliničkog psihologa, odgovaraju edukovani psiholozi i na ovaj način se uspostavlja inicijalni kontakt sa potencijalnim korisnicima ostalih usluga Savetovaništa. Studenti i srednjoškolci mogu slati svoja pitanja na i-mejl adresu Savetovaništa: **[psychonis1@yahoo.com](mailto:psychonis1@yahoo.com)**. Predviđeno vreme za dobijanje odgovora je 48 časova, ako je pitanje postavljeno radnim danom, odnosno 72 časa ako je pitanje postavljeno u vreme vikenda. Ova usluga se nudi na oficijalnom sajtu Savetovaništa: *www.savetni.org*, na Fejsbuk stranici

*Psihološko savetovalište za studente* i na oficijalnom sajtu Saveza studenata Univerziteta u Nišu: [www.ssu-nis.org](http://www.ssu-nis.org).

### ***Grupni terapijski rad***

Grupni terapijski rad podrazumeva mogućnost za formiranje iskustvenih grupa, koje se sastaju jednom nedeljno, i gde članovi imaju priliku da u sigurnom okruženju, kakva je terapijska grupa, rade na svojim problemima. Ideja za osnivanje iskustvenih terapijskih grupa bila je postojanje potrebe da veći broj studenata ostvari besplatnu psihološku savetodavnu pomoć tokom dužeg vremenskog perioda u kontinuitetu, tako da je Savetovalište, pored postojećeg individualnog rada, organizovalo i rad u grupi kako bismo proširili njegove kapacitete. Ovakav način rada odvija se u okviru dve iskustvene terapijske grupe za psihodramu.

### ***Grupe za psihodramu***

U okviru Psihološkog savetovališta, od marta 2009. godine, postoje dve iskustvene terapijske grupe za psihodramu. Grupe su poluotvorenog tipa, pa se prijem novih članova vrši shodno interesovanju, heterogene su po sastavu i obuhvataju one klijente koji su koristili pomoć direktnog savetovanja i druge zainteresovane studente. Cilj ovakvih grupa je upoznavanje sa ovim načinom rada i prilika za rad na problemima. Grupe vode Jelena Jovanović i Aleksandra Popović, psihodramski terapeuti, pod supervizijom dr Zorana Đurića i obe su članovi i jedne od osnivača Centra za razvoj psihodrame i psihoterapije (CRPP). Grupe se održavaju četvrtkom od 18h i subotom od 10h u maloj sali SKC-a. Cilj psihodramskog terapijskog procesa je da se osobi omogući da proširi repertoar svojih uloga, da se bolje realizuje u postojećim i odbaci i prihvati nove uloge. Cilj je razvijanje spontanosti i kreativnosti u situaciji „sada i ovde“, kao suprotnost anksioznosti, koja se nalazi u osnovi mnogih poremećaja. Terapija je usmerena na zdrave potencijale ličnosti i način je da se stekne značajno emocionalno iskustvo.

Inače, tokom 2010. godine, bila je aktivna i grupa za grupnu analizu, koju je vodila Slavica Pavlović, psihoterapeut i edukator grupne analize. Naglasak ove terapije je usmeren na pomoć pojedincu koji kroz neposrednu interakciju i komunikaciju, oslobođen od uobičajene društvene cenzure, razmenjuje misli, osećaje, fantazije sa ostalim članovima grupe i kroz te

različite slike i odraze vlastitog biološkog, socijalnog i psihološkog bića u drugim članovima grupe, otkriva i učvršćuje svoj identitet i upoznaje sebe. Aktivnosti u grupi bile su ograničene na verbalnu razmenu, a terapijski cilj sastojao se ne samo od sistematskog poboljšanja kroz ventilaciju i razumevanje, već i u postizanju promena u strukturi ličnosti.

### **Sektor za edukativne aktivnosti**

U okviru rada Savetovaništa organizuju se akcije u cilju edukacije studenata i srednjoškolaca o pitanjima zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja, odnosno o značaju prevencije. Radionice sa temama iz različitih oblasti primarne prevencije mladima u Nišu dostupne su najmanje jednom mesečno. Organizuju se i tribine, seminari i okrugli stolovi na temu mentalnog zdravlja, na kojima u ulozi predavača učestvuju eminentni stručnjaci iz različitih oblasti. Cilj ovih aktivnosti je da se kod mladih razvije svest o značaju ličnog razvoja i mogućnostima ličnog napredovanja i korišćenja sopstvenih kapaciteta. Tribine se održavaju jednom mesečno. Okrugli stolovi se organizuju jednom u dve nedelje i okupljaju studente, pre svega humanističkih nauka i zainteresovane srednjoškolce, koji svojim predlozima i sugestijama i aktivnim učešćem u diskusijama doprinose razrađivanju pojedinih specifičnih problema primarne i sekundarne prevencije mentalnog zdravlja. Seminari su jednodnevnog tipa (u trajanju 6–8 časova) i organizuju se jednom u tri meseca, zavisno od potreba i interesovanja studenata i srednjoškolaca. U okviru rada Savetovaništa mladima je bila dostupna i profesionalana orijentacija za srednjoškolce.

### **Sektor za naučno-istraživačke aktivnosti**

Paralelno sa radom svih službi Savetovaništa, obavlja se opsežna **istraživačka aktivnost** u cilju ispitivanja potreba studenata i srednjoškolaca i praćenja stanja mentalnog zdravlja populacije mladih u Nišu. Do sada je realizovano više projekata, a planira se organizovanje po jednog empirijskog istraživanja na svaka tri meseca. U ovom Sektoru su angažovani psiholozi, volonteri Savetovaništa – apsolvanti psihologije i medicine, ali i članovi Saveza studenata, Udruženja studenata psihologije „PsihoN“, aktivisti SKC-

a, kao svi studenti i srednjoškolci koji iskažu inicijativu za učešće u organizovanju ovakvih aktivnosti.

Savetovalištem upravlja **koordinacioni tim** koji čine četiri člana: glavni koordinator (profesor kliničke psihologije) i 3 asistenta (iz redova diplomiranih psihologa) savetovališta. Svaki od članova koordinacionog tima vodi jedan od sektora savetovališta, a na zajedničkim sastancima koordinacionog tima podnosi izveštaje o radu svog sektora.

### **Psihoterapija i psihološko savetovanje**

Psihoterapija i psihološko savetovanje predstavljaju vid stručne psihološke pomoći pri čemu psihoterapeut pomaže osobi da dođe do željene promene. U psihoterapijskom procesu između psihoterapeuta i klijenta razvija se terapijski odnos koji podrazumeva odnos poverenja, u kome psihoterapeut poštuje pravo poverljivosti klijenta, bezuslovno prihvata klijenta i nastoji da ga razume i pruži mu psihološku pomoć u skladu sa stručnim, etičkim standardima.

Psihoterapija ima različite ciljeve:

- Pružanje podrške u prevazilaženju trenutnih životnih problema;
- Ponovno uspostavljanje narušene psihološke ravnoteže;
- Eliminisanje simptoma i psihičke patnje;
- Učenje novih, adaptivnijih oblika ponašanja.

Psihoterapija pomaže i u slučajevima kada shvatamo da već neko vreme nismo zadovoljni svojim životom i/ili odnosima sa drugima, a nismo sasvim sigurni šta nam se dešava.

### ***Kome psihoterapija može pomoći?***

Najviše koristi od psihoterapije mogu imati osobe iz široke populacije sa najrazličitijim psihološkim problemima, koje su pritom dovoljno motivisane da se sa njima suoče i reše ih uz pomoć stručnjaka. To su sve one osobe sa psihološkim problemima koji ih ometaju u svakodnevnom životu i odnosima sa drugim ljudima, koje prolaze kroz različite vrste životnih kriza i koje žele da bolje razumeju sebe i unaprede svoje psihološko funkcionisanje. U okviru sektora direktnog savetovanja, korisnicima usluga savetovališta su dostupni različiti psihoterapijski modaliteti, što grupne što individualne terapije: Kognitivno bihevioralna



terapija, Geštalt psihoterapija, Sistemska porodična psihoterapija, Psihodrama, Transakciona analiza.

### ***Psihodrama***

Psihodrama je akcioni oblik grupne i individualne psihoterapije u kojem se životne situacije pojedinca odigravaju na takozvanoj „sceni“ uz pomoć članova grupe, gde telesni pokret i blizina ili udaljenost između likova govore više o odnosima nego bilo kakve reči. Ne postoji dramski tekst, već se prizori odigravaju onako kako ih osoba doživljava, „kao da“ su stvarni upravo ovde i sada. Na taj se način ne samo kroz reči, već i kroz govor tela, pokret i međusobnu udaljenost likova istražuju ljudske relacije i upoznaje sopstvena ličnost. Scensko odigravanje omogućuje protagonisti psihodrame da izvede ili dovrši ono što u životu nije mogao, nije znao ili možda nije smeo, otkrivajući tako vlastita ograničenja i učeći kako da slobodno izražava misli i osećanja kroz svoje ponašanje. Psihodrama omogućuje osobi da izvede ili dovrši ono što u životu nije mogao, nije znao ili možda nije smeo, otkrivajući tako vlastita ograničenja i učeći da slobodno izražava misli i osećanja kroz svoje ponašanje. U psihodrami nema ni koncepta zdravlja (normalnosti) ni patologije što joj daje mogućnost široke primene sa različitim populacijama i raznim vrstama problema kao što su problemi u interpersonalnim odnosima: porodičnim, partnerskim, odnosi među prijateljima, problemima u učenju, problemima vezanim za nedostatak samopouzdanja, neprihvaćenost, neprilagođenost, inhibiranost, anksioznost, depresivnost, fobije...

Zbog toga je dijagnoza manje važna, a terapija usmerena na zdrave potencijale ličnosti i ona je način da se stekne značajno emocionalno iskustvo i razvije spontanost i kreativnost klijenta čime se redukuje anksioznost koja se nalazi u osnovi mnogih poremećaja.

### **Ciljevi psihodrame**

- Bolje razumevanje sopstvenih potreba osećanja, postupaka, interpersonalnih relacija;
- Korigovanje emocionalnog iskustva;
- Postizanje uvida;
- Bolja realizacija postojećih uloga;
- Proširenje repertoara ličnih uloga;

- Odbacivanje i prihvatanje novih uloga;
- Razvijanje spontanosti, kreativnosti i sposobnosti da se preuzmu određene uloge u životu.

Psihodramske grupe traju često duži niz godina zato što su otvorene, što znači da se obnavljaju novim članovima, dok drugi članovi grupu napuštaju kada završe određeni terapijski proces. U klasičnoj psihodrami optimalno vreme trajanja seanse je dva i po sata a susreti se održavaju jednom nedeljno.

### **O psihodramskoj terapijskoj grupi**

Psihodramski terapijski postupak realizuje se kako individualno, tako i u grupi. Grupa je od višestruke važnosti jer obezbeđuje podržavajuću klimu koja je potrebna članovima za iznošenje i rad na svojim poteškoćama. Grupa je i polje na kome se uspostavljaju različite interpersonalne relacije što omogućava identifikaciju i razumevanje interpersonalnih relacija u životu članova grupe, ali ona je i mesto na kome se mogu uspostaviti nove, kvalitetne i autentične međuljudske interakcije. Grupa imitira uslove šireg okruženja ona ostaje sigurno mesto u kome protagonista može bezbedno da eksperimentiše, i isprobava nove strategije ponašanja, igra nove uloge, ili ih igra na nov način. Grupu čine psihodramski terapeut ili direktor, koterapeut i članovi grupe koji sede u krugu od kojih je jedan u ulozi protagoniste, a ostali čine publiku i pomoćne ličnosti u službi protagoniste. Od učesnika se očekuje da poštuju osnovna pravila grupne terapije što je neophodno za stvaranje bezbedne i sigurne atmosfere za istraživanje ličnih i intimnih tema i problema.

Pravila ponašanja u grupi:

- Pravilo diskrecije;
- Pravilo dobronamernosti (prema članovima grupe i prema sebi);
- Obavezivanje na redovne dolaske;
- Ravnopravnost svih članova u grupi;
- Dolazak na vreme;
- Nedestruktivno ponašanje;
- Otvorenost za komunikaciju.

Veliki broj studenata ostvario je psihološku, savetodavnu i psihoterapijsku pomoć kroz ovaj psihoterapijski pravac, uz ostavljanje slobodnog izbora studentima da se opredele prema svojim afinitetima za

grupni i/ili individualni terapijski rad. Individualni terapijski rad odvija se u terminima utorkom i četvrtkom od 17 do 20h. Koristeći prednosti koje ovaj psihoterapijski pravac ima, psihodrama je našla svoju primenu i u radu sa volonterima savetovališta.

### ***Grupa za jačanje individualnih kapaciteta volontera za rad sa klijentima***

Da bi Savetovalište poboljšalo kvalitet usluga koje pruža, ali i povećalo raznolikost svojih aktivnosti od 2009. godine je u svoje redovne aktivnosti uvrstilo i Grupe za jačanje individualnih kapaciteta volontera za rad sa klijentima, koja je na početku nosila naziv Supervizijska grupa za psihodramu, namenjena prvenstveno volonterima SOS sektora Savetovališta, ali i volonterima drugih sektora, koji žele da unaprede svoj profesionalni rad.

Ideja za ovu aktivnost proistekla je nakon Naučno-stručne konferencije na Zlatiboru, gde je održana prva supervizijska psihodramska radionica. Radionicu su vodile Aleksandra Popović i Jelena Jovanović, psihodramski terapeuti u edukaciji. Volonteri Psihološkog savetovališta, uglavnom članovi SOS sektora pokazali su interesovanje i potrebu da se sa ovakvim načinom rada nastavi u kontinuitetu, kako zbog preplavljenosti osećanjima, tako i zbog potrebe da ventiliraju ono sa čim se svakodnevno susreću u radu sa klijentima. Tako je 21. 02. 2015. godine, sa početkom u 18h, održana prva supervizijska-iskustvena grupa, na kojoj je i dogovoren dalji plan rada, kao i to da grupa bude otvorenog tipa za sve članove SOS sektora i da traje onoliko koliko bude postojala potreba. Svaki član donosi svoj lični materijal, tako da je važno poštovati pravila grupne psihoterapije (diskrecija, dobronamernost prema sebi i grupi, nedestruktivno ponašanje, otvorenost za komunikaciju, ravnopravnost...).

Cilj ovakvih susreta je da se kroz primenu psihodramskih tehnika (zamena uloga, dubliranje, ogledanje...) omogući članovima grupe, da bolje razumeju, osećanja, potrebe, probleme klijenata sa kojima se susreću, ali sopstvena i na taj način reaguju što adekvatnije, u situaciji „ovde i sada“. Ovakvi susreti predstavljaju i mogućnost i priliku da članovi o tome naknadno promišljaju i prorađuju na sceni u pomoć drugih članova grupe i čuju neka nova i drugačija iskustva. Osnovna ideja ovih susreta jeste da se pruži pomoć i podrška u radu volonterima SOS sektora savetovalista i time posredno utiče na poboljšanje kvaliteta usluga samog Psihološkog savetovališta, što predstavlja naš krajnji cilj.

U ovakve grupe podrške se mogu uključiti i profesionalci koji u okviru svog posla imaju sličnu ciljnu grupu, sve u cilju razmene znanja i iskustava i implementiranja novih ideja u rad Savetovaništa, ali i proširenja njegovih trenutnih aktivnosti (ovde se otvara mogućnost uključivanja volontera iz ostalih sektora) kao i međusektorske saradnje. Grupe vode Aleksandra Popović i Jelena Jovanović, psihodramski terapeuti i održavaju se svake treće subote u terminu od 18 do 20 časova u sali SKC-a. Vremenom je grupa zbog načina rada usvojila primereniji naziv „Grupa za jačanje individualnih kapaciteta volontera za rad sa klijentima“. Nakon nešto više od godinu dana rada, može se reći da je grupa višestruko opravdala svoje postojanje, te je preporuka da se u budućnosti nastavi sa ovakvim načinom iskustveno-edukativnog rada sa volonterima, kao i to da se uvrsti u obavezni deo obuke novih volontera Savetovaništa.

### **Aktivnosti i značaj Psihološkog savetovaništa**

Psihološko savetovanište iza sebe ima niz uspešno realizovanih aktivnosti. Nemoguće je pobrojati sve aktivnosti koje je Savetovanište realizovalo u proteklih više od deset godina postojanja, ali treba istaći da je organizovalo preko 25 tribina, 22 okrugla stola, 17 seminara sa 52 predavanja i 24 radionice od kojih održanih psihodramskih radionica ukupno 14. U ulozi predavača našlo se preko 45 predavača iz različitih oblasti (psihologa, psihoterapeuta, psihijataru, sociologa i drugih stručnih saradnika, koji se bave nekim oblikom rada sa mladima). Pomenućemo samo neke od aktuelnih tema kojima smo se bavili u protekloj deceniji. Obrađivane teme na okruglim stolovima bile su: anksioznost mladih, bolesti zavisnosti, afektivne veze, emocionalni problemi studenata, problemi sa učenjem, odnos student – profesor, studenti sa hendikepom, problemi etiketiranja. Obrađivane teme na tribinama: narkomanija, SIDA, nasilje u porodici, teškoće u komunikaciji, alkoholizam, podložnost stresu, agresivnost studenata, trauma, dobra komunikacija i kritika itd. Obrađivane teme na seminarima: Mentalno zdravlje studenata (primarna prevencija iz ugla psihijatrije; seksualnost adolescenata; teološki pogled na primarnu prevenciju mentalnog zdravlja, agresivnost mladih; afektivne veze, adolescentna kriza), Depresivnost mladih (uticaj ranog razvoja na formiranje depresivnih simptoma; autoagresija; aktuelni pokretači depresije; suicidalni rizik, vrste suicida, prevencija i terapijski pristup depresiji). Povodom

Svetskog dana mentalnog zdravlja (10. oktobar), Psihološko savetovalište za studente u saradnji sa Studentskim kulturnim centrom organizovalo je do sada ukupno tri Sajma mentalnog zdravlja, čiji je koncept zasnovan na ideji svakodnevnih mogućnosti koje možemo iskoristiti za očuvanje sopstvenog mentalnog zdravlja i prevenciju mnogih problema i poremećaja u stresnoj današnjici.

U dosadašnjim aktivnostima Savetovališta učestvovalo je više desetina hiljada studenata, što kao neposredni korisnici usluga, što kao posredni učesnici seminara, tribina, radionica, okruglih stolova. Iz godine u godinu Savetovalište radi na širenju obima svojih aktivnosti, ali i misije zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja, kako u zemlji tako i u regionu.

Čini se da se nedovoljna pažnja posvećuje preventivnom delovanju kada je mentalno zdravlje mladih u pitanju, kako u našoj, tako i u zemljama regiona. Sa druge strane pozitivni efekti postojanja i rada Psihološkog savetovališta za studente pri Univerzitetu u Nišu, višestruki su na polju primarne prevencije u oblasti mentalnog zdravlja mladih do te mere da je Savetovalište ovog tipa, postalo uzor za formiranje prvog i jedinog Univerzitetskog psihološkog savetovališta u regionu – Psihološkog savetovališta za mlade Univerziteta „Bijeljina“. Ovo savetovalište je nastalo kao projekat Univerziteta „Bijeljina“ i plod uspešne saradnje Univerziteta „Bijeljina“ i Studentskog kulturnog centra Niš.

Psihološko savetovalište za mlade Univerziteta „Bijeljina“, kao jedino Univerzitetsko psihološko savetovalište u Republici Srpskoj od oktobra 2013. godine, aktivno radi na zaštiti i unapređenju mentalnog zdravlja mladih Bijeljine. Psihološko savetovalište za mlade je namenjeno kako studentima svih univerziteta u Bijeljini, tako i učenicima srednjih i osnovnih škola. Na osnovu istraživanja o aktuelnim problemima i potrebama mladih Bijeljine, realizovanog februara 2014. godine, gde je učestvovalo ukupno 1023 srednjoškolca iz 4 različite škole (gimnazije, ekonomske, tehničke i medicinske i poljoprivredne škole). Rezultati pokazuju da ogromna većina (oko 85%) ispitanika smatra da je postojanje psihološkog savetovališta ili „Neophodno“ ili „Potrebno“, da 52% ispitanika smatra da je postojanje psihološkog savetovališta „Uglavnom potrebno“, dok 24% smatra da je „Veoma potrebno“. Rezultati pokazuju da više od polovine ispitanika povremeno, često ili svakodnevno ima potrebu da razgovara sa psihologom, dok sa druge strane, većina ispitanika bi se obratila za pomoć besplatnom

psihološkom savetovalištu. Na pitanje da li bi učestvovali na tribinama, seminarima ili radionicama u organizaciji psihološkog savetovališta, rezultati pokazuju da više od polovine ispitanika želi da učestvuje u seminarima, tribinama i radionicama koje bi organizovalo savetovalište

Ovaj rezultat ukazuje na visoku potrebu mladih za postojanjem psihološkog savetovališta, što potvrđuje značaj jednog ovakvog Savetovališta koje bi preuzelo brigu o psihološkim problemima mlade populacije.

### ZAKLJUČAK

Na osnovu dosadašnjeg iskustva i rada u Psihološkom savetovalištu zaključili smo da: u studentskoj populaciji postoji veliko interesovanje i potreba za ovakvim vidom pomoći, da su najčešći problemi mladih vezani za učenje, emocionalne probleme, odnose u porodici, partnerske veze, prilagođavanje u novoj sredini, usamljenost, komunikaciju i drugo. Klijenti se pretežno obraćaju zbog ličnih problema, ali se nekada obraćaju i za savet zbog problema njima bliskih ljudi, koji i na njih imaju direktan ili indirektan uticaj.

Očuvanje mentalnog zdravlja podjednako je važno kao i očuvanje fizičkog zdravlja. Svakodnevni događaji mogu značajno uticati na naše mentalno zdravlje. Neke od njih ne možemo kontrolisati (ponašanje drugih ljudi, životni događaji i slično), dok nekima možemo upravljati (naši stavovi, način reagovanja na ponašanje drugih osoba ili na razne životne događaje). Ostati mentalno zdrav znači baviti se sopstvenim mislima i osećanjima, prepoznati ih, razumeti odakle potiču i kako je najbolje na njih reagovati. Takođe je bitno raditi na značajnim aspektima koji utiču na nas: način na koji provodimo vreme, odnosi sa partnerom, prijateljima, porodični odnosi. Briga o mentalnom zdravlju uključuje i brigu o sebi kada se osećamo loše, slabo, pod stresom, kada smo uzrujani ili tužni.

Praćenje stanja mentalnog zdravlja studenata kao i analiza njihovih potreba na ovakav način, više nego dovoljno potvrđuje postojanje potrebe za korišćenjem usluga besplatnog psihološkog savetovališta za studente pri Univerzitetu u Nišu. Iako na našim prostorima i dalje postoje predrasude, kada je u pitanju obraćanje za psihološku pomoć, ovakav vid pružanja besplatne psihološke pomoći pokazao se kao efikasan i prihvatljiv za studentsku populaciju. Dakle, studenti Univerziteta u Nišu su izrazili spremnost za korišćenje usluga besplatnog Psihološkog savetovališta, kao i veliko interesovanje za posećivanje seminara, tribina, radionica sa različitim temama koje se tiču očuvanja mentalnog zdravlja, prevencije mentalnih poremećaja i unapređenje kvaliteta njihovog života.

Kako mentalno zdravlje nije samo odsustvo psiholoških poremećaja, tako i sama prevencija mentalnog zdravlja pored redovnih poseta psihologu i psihoterapeutu, podrazumeva ne samo otklanjanje negativnih činioca iz okruženja, već prevashodno rad na jačanju individualnih kapaciteta ličnosti.

Ovo se može postići, između ostalog i kroz iskustveni, grupni ili individualni terapijski rad na problemima svakodnevnog života, što jeste jedna misija Psihološkog savetovališta za studente.

Postojanje jednog ovakvog besplatnog Psihološkog savetovališta je od izuzetnog značaja ne samo za mlade ljude, već i za celokupnu lokalnu zajednicu. Pored osnovnog cilja pružanja psihološke pomoći mladima, ono radi i na njihovom osposobljavanju za prepoznavanje sopstvenih psihičkih smetnji, kao i na razvijanju svesti o značaju sopstvenog razvoja, mogućnostima ličnog napredovanja i korišćenja sopstvenih kapaciteta, ali i razbijanju predrasuda mladih koje predstavljaju prepreku za traženje psihološke pomoći. Savetovalište ne samo da ukazuje na važnosti prevencije, zaštite i unapređenja mentalnog zdravlja već i pruža mogućnost za pravovremenu i preventivnu zaštitu i sprovodi edukaciju studenata za permanentni rad na očuvanju i unapređivanju mentalno zdravstvene higijene.

Na taj način i mi sami možemo učiniti mnogo za očuvanje svog mentalnog zdravlja, time što ćemo biti u kontaktu sa sobom i sopstvenim osećanjima, učiti kako da prepoznamo stres i nosimo se sa njim, ali i kako potražiti stručnu pomoć kada nismo u stanju sami da se izborimo sa problemima. U redu je priznati da nešto ne možemo sami i da nam je potrebna pomoć. Zdravlje samo po sebi jeste jedan od najvažnijih resursa koje osoba može imati, ali nema zdravlja bez mentalnog zdravlja.



## LITERATURA

- Alinčić Zorić, M. (2014). *Eudamonistički pristup blagostanju: razlike između dva društva*. Doktorska disertacija. Novi Sad: Filozofski fakultet.
- Dimitrijević, B., Ranđelović, D. (2012). Aggressiveness and susceptibility to stress in Serbian students from University of Nis and University of Pristina-Kosovska Mitrovica. *Svit socijalnih komunikaciū*. Tom 7, str 97–104.
- Petz, B. (2005). *Psihologijski rečnik*. Zagreb: Naklada slap.
- Rot, N. i Radonjić, S. (2008). *Psihologija*. Beograd: Zavod za udzbenike.
- Skender, A. (2009). *Prevenција rizičnih ponašanja*. Zenica: Islamski pedagoški fakultet.
- WHO (2005). *Mental Health: Facing the Challenges, Building Solutions*. Geneva.

Korišćene internet stranice:

- <http://www.zzjz-ck.hr/?task=group&gid=18&aid=84>
- <http://www.pricajmootome.rs/test/index.php/83-naslovna/84-o-mentalnom-zdravlju>
- <http://www.hzjz.hr/sluzbe/sluzba-za-promicanje-zdravlja/odjel-za-mentalno-zdravlje-i-prevenciju-ovisnosti/>
4. [http://www.mentalnozdravlje.ba/bih/index.php?option=com\\_content&view=category&layout=blog&id=35&Itemid=100](http://www.mentalnozdravlje.ba/bih/index.php?option=com_content&view=category&layout=blog&id=35&Itemid=100)
- <http://www.zdravljemladih.rs/index.php/features/psihicko-zdravlje/21-psihicko-zdravlje/62-psihicko-zdravlje-01>
- <https://sh.wikipedia.org/wiki/Zdravlje>
- [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42390/6/WHR\\_2001\\_scc.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/42390/6/WHR_2001_scc.pdf)
- [http://www.savetni.org/o\\_nama.html](http://www.savetni.org/o_nama.html)
- <http://scindeks-clanci.ceon.rs/data/pdf/0354-3293/2015/0354-32931503143R.pdf>

Jelena Jovanović

PSYCHOLOGICAL COUNSELING IN THE FIELD OF PROTECTION  
AND IMPROVEMENT STUDENTS' MENTAL HEALTH OF THE  
UNIVERSITY IN NIŠ (2005–2016)

The paper is seen retrospective of psychological counseling for students at the University of Nis, as one of the largest and most enduring projects in the field of protection and improvement of mental health of young people in the region. First, it is exposed to broader significance take into account the mental health of young people, as part of the general concept of the health of individuals, after which confirmed the need for institutional care on prevention in the field of mental health. Adaptive changes and professional requirements that students face, burdened consideration for large social and psychological crises, stressful situations and contradictions of social and technological development, as well as increase the rate of psychological problems among young people, pointing out the necessity of the existence of student services for easy and timely provision of psychological help. Counseling services are completely free, and will be realized over three sectors: Counseling, Sector for educational and Scientific-research activities. The research results show the positive effects of this way of working with a student population that proved to be not only a very useful measure of primary prevention in the field of mental health, but also as a leading recommended form of psychological help in solving the problem. Reports on the work of the Counselling Centre show that there is a need to provide this kind of psychological services that users are satisfied with the services or counseling center and that there is great interest of students to attend educational activities Counseling dealing with various aspects of mental health.

Project Student counseling during his active research and counsel proved their meaning and necessity in improving the quality of life of students of the University of Nis. Expanding the network of psychological counseling of this type in the region would contribute

to comprehensive work on protecting and promoting the mental health of students and found multiple positive effects in the context of the continuous and systematic care about the mental health of young people globally.

*Key words:* prevention, students, psychological counseling

