

Научно-стручна конференција са међународним учешћем
Scientific and Professional Conference with International Participation

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра Ниш
Psychological counseling for students within Students' Cultural Center Niš

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ И ВИРТУЕЛНА РЕАЛНОСТ
MENTAL HEALTH AND VIRTUAL REALITY

КЊИГА РЕЗИМЕА
BOOK OF ABSTRACTS

СКЦ Ниш, 2021.

Научно-стручна конференција са међународним учешћем
Scientific and Professional Conference with International Participation
МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ И ВИРТУЕЛНА РЕАЛНОСТ
Књига резимеа
MENTAL HEALTH AND VIRTUAL REALITY
Book of Abstracts

Електронско издање, Ниш 2021.

Издавач: Студентски културни центар Ниш
За издавача: др Драгана Петковић, директор
Рецензенти: доц. др Душан Тодоровић, Филозофски факултет Универзитета у
Нишу, доц. др Милица Митровић, Филозофски факултет Универзитета у Нишу
Уредник: Александар Благојевић
Уредници издања: Катарина Минчић, Милена Вујичић
Штампа: Медивест КТ, Ниш
Тираж: 100 примерака
ISBN: 978-86-7757-256-3

CIP:

COBISS:

Седма научно-стручна конференција са међународним учешћем
у организацији Психолошког саветовалишта за студенте при Студентском
културном центру Ниш, подржана од стране Савеза студената Универзитета у
Нишу

Seventh scientific and professional conference with international participation
organized by the Psychological Counseling Center for Students within the Students'
Cultural Center Niš, supported by the Student Union of the University of Niš

Програмски одбор

проф. др Бојана Димитријевић, Филозофски факултет, Универзитет у Нишу
проф. др Душан Ранђеловић, Филозофски факултет, Универзитет у Приштини са
привременим седиштем у Косовској Митровици
др Драгана Петковић, Студентски културни центар Ниш
асс. Мила Досковић, Филозофски факултет, Универзитет у Нишу
Милена Вујичић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног
центра Ниш
Катарина Минчић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског
културног центра Ниш

Организациони одбор

Кристијан Пешић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног
центра Ниш
Милица Огњановић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског
културног центра Ниш
Никола Јованчић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног
центра Ниш
Јована Бајкић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног
центра Ниш
Милана Стаменковић, Психолошко саветовалиште за студенте Студентског
културног центра Ниш
Драгана Богдановић, Студентски културни центар Ниш
мр Небојша Јовановић, Студентски културни центар Ниш

Седма научно-стручна конференција са међународним учешћем
у организацији Психолошког саветовалишта за студенте при Студентском
културном центру Ниш, подржана од стране Савеза студената Универзитета у
Нишу

„Ментално здравље и виртуелна реалност“

Студентски културни центар Ниш
09-10. новембра 2020. године

ПРОГРАМ КОНФЕРЕНЦИЈЕ

Понедељак, 9. новембар 2020.	
11:00-11:20	Свечано отварање конференције <i>др Драгана Петковић - директорка Студентског културног центра Ниш</i> <i>Ивана Петковић - председница Савеза студената Универзитета у Нишу</i> <i>проф. др Душан Ранђеловић - руководилац Психолошког саветовалишта за студенте</i> <i>проф. др Бојана Димитријевић – супервизор Психолошког саветовалишта за студенте</i>
11:20-11:30	Пауза
11:30 – 13:00	Пленарно предавање: О значају снова - сан као техника у Гештлт терапији <i>Маја Петковић</i>
13:00-13:10	Пауза
13:10-14:40	Радионица: Коришћење строукова у виртуелној реалности и непосредном контакту <i>Марија Милановић</i>
14:40-15:40	Пауза за ручак
15:40-16:40	Тим билдинг
16:40-16:50	Пауза
16:50-17:50	Радионица: Оснаживање капацитета за рад са клијентима – психодинамска перспектива <i>Сава Серафимовић и Александар Стојановић</i>
17:50-18:30	Пауза
18:30-23:00	Свечана вечера

Уторак, 10. новембар 2020.	
12:00-13:00	Пленарно предавање: Мој аватар и ја – опажање простора у виртуелној реалности <i>Оливер Тошковић</i>
13:00-13:10	Пауза
13:10-14:40	Симпозијум: Ментално здравље младих у виртуелној реалности <i>Психолошко саветовалиште за студенте СКЦ Ниш</i>
14:40-15:40	Пауза за ручак
15:40-17:00	Радионица: Онлајн (ст)идентитет: искуство стида и друштвене мреже <i>Кристијан Пешић и Никола Јованчић</i>
17:00-17:10	Пауза
17:10-18:10	Пленарно предавање: Креативност и здравство у пракси – Ломакатси метод <i>Игор Тојчић</i>
18:10-18:30	Затварање конференције
18:30-20:00	Коктел

ПЛЕНАРНА ПРЕДАВАЊА
PLENARY LECTURES

О ЗНАЧАЈУ СНОВА - САН КАО ТЕХНИКА У ГЕШТАЛТ ТЕРАПИЈИ

Маја Петковић¹

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра Ниш

Снови су одувек интригирали људе и људи су одувек покушавали да нађу начина да дешифрују поруке из снова. Дакле, некада је тај продукт наше психе био високо цењен као најављивач судбине, опомињач, гласник богова. Данас на снове гледамо као на извештаваче несвесног, који чувају наше личне тајне од свести. Човек у просеку сања 20% времена које проведе спавајући или отрпилике стотину минута сваке ноћи, било да се сећа својих снова или не. Фетус сања још током живота у материци, већ од седмог месеца трудноће, а новорођенче наставља да гради свој нервни систем односно мозак кроз сан 60% времена. Неурофизиолошка истраживања су показала да снови и спавање граде динамичку целину која је неопходна за биолошко функционисање и психолошку равнотежу. С обзиром да је сневаче битно за нашу саморегулацију, познавање снова, разумевање њихових порука нас свакако више повезује са нашим несвесним и омогућава психолошку саморегулацију. Гешталт терапија користи сан као пројективну и интегративну технику у раду са клијентима. Сви елементи сна се сматрају делићима личности сневача. Пошто је циљ свакога од нас да постане уједињена личност, потребно је да сакупимо све делове нашег сна. Потребно је да присвојимо пројектоване, распарчане, отуђене и неинтегрисане делове наше личности и тако искористимо скривени потенцијал сна. У гешталт терапији се снови не анализирају, већ им се враћа живот. То постожемо кроз коришћење принципа сада и овде, кроз идентификацију и дијалог између дела сна и сневача. Сан се поново преживљава као да се сада у овом тренутку одвија.

У Гешталт терапији снови су значајни јер откривају различите динамике и односе сневача са окружењем и односе различитих аспеката унутар личности. Доживљај и идентификација ових аспеката Селфа може да подстакне интеграцију, комуникацију и социјално функционисање клијента. Сан има и сопствену реалност и та реалност не мора да се поклапа са реалношћу сневача већ је састављена од пројекција, елемената Селфа сневача који нису увек познати

¹ majapetkovic.psiholog@gmail.com

сновачу. Сан може да буде подршка, да нам предочи на слепе мрље, на позадину, нешто што клијенту није познато. Зато је битно да се сан тумачи у присуству неког другог, ко не зна оно што ми знамо, како би нам указали на аспекте којих нисмо свесни - онда можемо да кажемо да смо исчитали поруку сна и да смо присвојили неки свој отуђени делић личности.

Кључне речи: снови, технике, гешталт психотерапија

THE MEANING OF DREAMS - USING DREAMS AS A TECHNIQUE IN GESTALT THERAPY

Maja Petković

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

Dreams have always been intriguing to people and people have been always trying to find ways to decipher messages our dreams send us. Dreams have been highly valued as a prophecy, a reminder or message from gods. Today, we look at dreams as a bridge to our unconsciousness, as guardians of our secrets that we keep from our consciousness. People dream about 20% on average every night which is around one hundred minutes, no matter if we remember our dreams or not. A seven-month-old fetus starts dreaming in a womb and a newborn continues developing its brain through dreams 60% of the time. Neurophysiological research has shown that sleeping and dreams are a dynamic entity which is crucial for biological functioning and psychological homeostasis. Since dreaming has a great impact on our self regulation, understanding our dreams, the messages that are coded inside of them, is crucial for being in contact with our unconsciousness. Gestalt therapy uses dreams as a projective and integrative technique. All elements in the dream are small parts of the dreamers' personality. It is our purpose to become complete, psychologically integrated, so it is necessary to collect all parts of our dreams. It is essential to reclaim all alienated and projected parts of our personality and dreams have the potential to help us reach that goal. In gestalt therapy we do not analyse dreams - we breathe life into them. It is accomplished through using some of the principles of gestalt - here and now, identification and dialogue between bits of a dream and a dreamer. A dream is relieved as if it is happening right at this moment.

In gestalt therapy dreams are a valuable source because they throw light on different dynamics and relationships of a dreamer and his/her surroundings and also the relationship of different personality aspects. Experiencing and identification of these various aspects of the Self can prompt personality integration, communication and social functioning of the client. Dream has a reality and that reality differs from the reality the client is actually living because it is made of projections, elements of the Self that the dreamer is not yet aware of. That is why it is important that we work on a dream with somebody else, who doesn't know what we know and who can shed light on

some details we may not be aware of. When we learn something new about ourselves from a dream, we can then say we have deciphered a message the dream has sent us.

Key words: dreams, techniques, gestalt psychotherapy

МОЈ АВАТАР И ЈА – ОПАЖАЊЕ ПРОСТОРА У ВИРТУЕЛНОЈ РЕАЛНОСТИ

Оливер Тошковић²

Лабораторија за експерименталну психологију, Филозофски факултет, Београд

Ментална представа простора често не одговара физичком простору на основу кога је настала. Тако на пример, физички идентичне дистанце се процењују као дуже на вертикалном правцу, у смеру ка зениту, него на хоризонталном правцу. Ова појава се назива анизотропија опажене даљине и доводи се у везу са тенденцијом визуелног система да прилагоди опажени простор напору потребном да се изведе нека акција на одређеном правцу. Наиме, покрет руком на вертикалном правцу, у смеру ка горе, био би напорнији од истог покрета на хоризонталном правцу, пошто је смер покрета ка горе супротан смеру гравитације. Опажај даљине као веће на вертикаланом правцу би у том случају олакшао извођење акције јер би већа процењена даљина захтевала већи напор. Дакле, као да циљ опажања простора није стварање верне копије физичког простора, већ грађење таквог модела који би чинио акције успешнијим. У ранијим експериментима је показано да таква тенденција заиста постоји у визуелном систему. Међутим, пошто се анизотропија објашњава довођењем у везу процене даљине и напорности покрета, као посебан проблем издваја се постојање овакве тенденције у виртуелној реланости. Да ли се сличне тенденције у опажању даљине могу детектовати уз помоћ ВР технологије, у виртуелним просторима, у којима акције посматрача, нпр. померање миша, не одговарају нужно опаженом простору? Уколико је тачна претпоставка да анизотропија зависи од напорности покрета дохватања, да ли се она мења у зависности од тога да ли опажамо нешто што бисмо желели да дохватимо (апетитивни стимилус) или нешто што бисмо желели да избегнемо (аверзивни стимулус)?

Кључне речи: перцепција, виртуелни простор, анизотропија

² otoskovi@gmail.com

MY AVATAR AND ME - PERCEPTION OF SPACE IN VIRTUAL REALITY

Oliver Tošković

Laboratory for Experimental Psychology, Faculty of Philosophy, Belgrade

The mental representation of space often does not correspond to the physical space on the basis of which it was created. For example, physically identical distances are estimated to be longer in the vertical direction, towards the zenith, than in the horizontal direction. This phenomenon is called the anisotropy of perceived distance and it is related to the tendency of the visual system to adapt the observed space to the effort required to perform an action in a certain direction. Namely, the hand movement in the vertical direction, in the upward direction, would be more strenuous than the same movement in the horizontal direction, since the direction of the upward movement is opposite to the direction of gravity. Perceiving the distance as greater in the vertical direction would in that case facilitate the performing of an action because a greater estimated distance would require more effort. So, it is as if the goal of perceiving space is not to create a faithful copy of physical space, but to build such a model that would make actions more successful. Earlier experiments have shown that such a tendency does exist in the visual system. However, since anisotropy is explained by linking the estimation of distance and effort of movement, the existence of such a tendency in virtual reality stands out as a special problem. Can similar tendencies in distance perception be detected with the help of VR technology, in virtual spaces, in which the actions of observers, e.g. mouse movement, do not necessarily correspond to the observed space? If the correct assumption is that anisotropy depends on the effort of the retrieval movement, does it change depending on whether we perceive something we would like to retrieve (appetizing stimulus) or something we would like to avoid (aversive stimulus)?

Key words: perception, virtual space, anisotropy

КРЕАТИВНОСТ И ЗДРАВСТВО У ПРАКСИ – ЛОМАКАТСИ МЕТОД

Игор Тојчић³

Ломакатси компанија

Ломакатси метод је креативни рехабилитациони програм за менталне болести и потешкоће у развоју на интензивним одјелима и стамбеним заједницама. Овај интегрирани креативни терапеутски приступ који је прилагођен за рад са одраслим и адолесцентима са менталним поремећајима и/или потешкоћама у развоју (укључујући аутизам). Метод обухваћа: музичку терапију са продукцијом; музичку медицину; Фелденкраис метод за унапријеђење дисања, баланса и тјелесног држања; умјетничко изражавање/терапија; и примјењена драма и рад са тијелом. Овај начин рада је имплементиран на интензивним одјелима и стамбеним заједницама у Великој Британији тијekom трансформације државне здравствене службе Велике Британије (National Health Service) као једно годишњи пилот. Примјена овог интегрираног креативног рехабилитационог приступа је показала боље резултате код пацијената у: развоју комуникације са другима; повећаној самоувјерености; развоју интереса за музику и умјетност; смањење тенденција социјалне изолације и унапријеђеност у социјалном контакту. Позитивни резултати су остварени у областима: вођења интензивних одјела; редукцији броја инцидената на интензивним одјелима и попутне медијације; краћи боравак пацијента; и бољи услови рада за медицинске сестре и друге професионалце. Ломакатси метода је евалуирана и резултати ће бити подијељени са учесницима презентације. Игор Тојчић, креатор Ломакатси метода, ће кроз практичне примјере презентирати метод и његове основне принципе. Саставни дио презентације су и видеа који представљају начин рада, музичке учинке пацијената и њихове реакције, као и практични дио у којем ће учесници презентације моћи судјеловати. Циљ презентације је да се учесници упознају са историјским контекстом креативности у здравству као и основним принципима и иновативном приступу Ломакатси метода.

Кључне речи: креативност, терапија, рехабилитација

³ igor@lomakatsi.co.uk

CREATIVITY AND HEALTH IN PRACTICE - LOMAKATSI METHOD

Igor Tojčić

Founder & Managing Director at Lomakatsi Ltd

The Lomakatsi method is a creative rehabilitation program for mental illness and developmental difficulties in intensive care units and residential communities. This integrated creative therapeutic approach is customized for work with adults and adolescents with mental disorders and / or developmental disabilities (including autism). The method includes: music therapy with production; music medicine; Feldenkrais method for improving breathing, balance and posture; artistic expression / therapy; and applied drama and body work. This mode of operation was implemented in intensive care units and housing communities in the UK during the transformation of the UK National Health Service as a one-year pilot. The application of this integrated creative rehabilitation approach has shown better outcome in patients in: developing communication with others; increased self-confidence; developing an interest in music and art; reduction of tendencies of social isolation and improvement in social contact. Positive results have been achieved in the areas of: running intensive care units; reduction of the number of incidents in intensive care units and accompanying medications; shorter stay of patients; and better working conditions for nurses and other professionals. The Lomakatsi method was evaluated and the results will be shared with the participants of the conference. Igor Tojčić, creator of the Lomakatsi method, will present the method and its basic principles through practical examples. An integral part of the presentation are videos that present the way of working, the musical effects of patients and their reactions, as well as the practical part in which the participants of the conference will be able to participate. The aim of the presentation is to acquaint participants with the historical context of creativity in healthcare as well as the basic principles and innovative approach of the Lomakatsi method.

Key words: creativity, therapy, rehabilitation

РАДИОНИЦЕ
WORKSHOPS

КОРИШЋЕЊЕ СТРОУКОВА У ВИРТУЕЛНОЈ РЕАЛНОСТИ И НЕПОСРЕДНОМ КОНТАКТУ

Марија Милановић⁴

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра Ниш

Строук је основна јединица пажње. Према врстама строукова разликују се: позитивни и негативни, условни (засновани на понашању) и безусловни који се односе на личност. Људи свакодневно размењују строукове без обзира да ли су тога свесни или не. Мала деца спонтано размењују строукове. Током процеса социјализације већина људи научи да калкулише са разменом строукова. Овакву врсту калкулусања Клод Штајнер назива строук економијом. Као друштвена бића људи имају свакодневну потребу за разменом строукова, а недостатак ове размене утиче на појаву психичких тегоба. Са друге стране, у ситуацији епидемије изазване вирусом Цовид-19, једна од препоручених мера превенције је смањење социјалних и физичких контаката. Имајући у виду важност потребе за разменом строукова са једне, а очувањем физичког здравља са друге стране, највећи део радионице биће посвећен рефлексiji и саморефлексiji учесника о размени строукова у периоду епидемије, као и о утицају све већег коришћења онлине алата за учење и рад за време епидемије на квалитет и врсту строукова.

Структура радионице:

1. Представљање модераторке и учесника радионице.
2. дефинисање појма строук, представљање различитих врста строукова и принципа строук економије
3. Саморефлексija учесника уз израду њиховог личног строукинг профила и размена увида са осталим учесницима, саморефлексija промена у размени строукова током ванредног стања, рефлексija промене у динамици и квалитету строукирања за време епидемије, осврт на промене у строукирању које су изазване повећањем сати коришћења онлине платформи за учење, рад и дружење.
4. Групни разговор о могућностима коришћења строукова у очувању менталног здравља.
5. Сумирање радионице и размена утисака учесника.

Циљеви радионице:

⁴ marija5milanovic@gmail.com

1. Упознавање учесника са појмом и врстама строукова, као и са принципима строук економије.
2. рефлексија и саморефлексија учесника о размени строукова за време ванредног стања и у ситуацији епидемије.
3. Промишљање учесника радионице о могућностима коришћења строукова у сврху очувања менталног здравља у ситуацији кризе.

Кључне речи: Строук, размена строукова, строук економија, саморефлексија, рефлексија, епидемија

USING STROKES IN VIRTUAL REALITY AND DIRECT CONTACT

Marija Milanović

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

Stroke is the basic unit of attention. According to the types of strokes, there are: positive and negative, conditional (based on behavior) and unconditional, strokes which refer to the person. People exchange strokes every day, regardless of whether they are aware of it or not. Children spontaneously exchange strokes. Most people learn to calculate with the exchange of strokes during the process of socialization. Claude Steiner calls this type of calculation stroke economy. As social beings, people have a daily need to exchange strokes, and the lack of this exchange affects the appearance of psychological problems. On the other hand, in the situation of an epidemic caused by the Covid-19 virus, one of the recommended prevention measures is the reduction of social and physical contacts. Given the importance of the need to exchange strokes on the one hand, and the preservation of physical health on the other, most of the workshop will focus on reflection and self-reflection of participants on exchanging of strokes during the epidemic, as well as the impact of increasing use of online tools for learning and working during epidemics on the quality and type of strokes.

Workshop structure:

1. Presentation of the moderator and participants of the workshop.
2. Defining the term stroke, presenting different types of strokes and the principles of stroke economy.
3. Self-reflection of participants with the development of their personal stroking profile and exchange of insights with other participants, self-reflection of changes in strokes during a state of emergency, reflection on changes in dynamics and quality of stroking during epidemics, review of stroking changes caused by increase hours of using online platforms for learning, working and socializing.
4. Group discussion on the possibilities of using strokes in maintaining mental health.
5. Summarizing the workshop and exchanging impressions of participants.

Objectives of the workshop:

1. Introducing participants to the concept and types of strokes, as well as the principles of stroke economy.

2. reflection and self-reflection of the participants on the exchange of strokes during the state of emergency and in the situation of an epidemic.

3. Reflection of the workshop participants on the possibilities of using strokes in order to preserve mental health in a crisis situation.

Number of workshop participants: the minimum number of workshop participants is 6, and the maximum is 15.

Duration: 90 minutes

Key words: stroke, stroke economy, exchange of strokes, reflection, self-reflection, epidemic

ОСНАЖИВАЊЕ КАПАЦИТЕТА ТРИЈЖЕРА ЗА РАД СА КЛИЈЕНТИМА- ПСИХОДИНАМСКА ПЕРСПЕКТИВА

Александар Стојановић⁵, Сава Серафимовић

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра у Нишу

Тема ове радионице биће упознавање волонтера са основним психодинамским појмовима, у оквиру којих се врши процена нивоа менталног функционисања, као и јачање капацитета тријажера за рад и процену клијената. Тековине психодинамске психотерапије нуде нам алате за процену личности и разумевање актуелних трендова у свеукупном психизму клијента на основу кључних концепата помоћу којих се описује развој и функционисање личности. Радионица ће се састојати из два дела. У првом делу биће разматрани концепти: целовитост објекта, селф и објект репрезентације, дифузија идентитета, его стабилност, тест реалности, деперсонализација, дереализација. Као и битне развојне фазе које их прате и чије успешно превазилажење утиче на степен заступљености поменутих манифестација у личности. Кључне разлике у нивоу интегрисаности ових функција могу нам указивати на степен интегрисаности личности и њен тренутни ниво менталног функционисања. Манифестације које се јављају у виду симптома значајан су индикатор у оквиру дијагностичког процењивања. Циљ ове радионице је упознавање волонтера са овим концептима, као и њихово базично разумевање. Други део радионице биће посвећен препознавању обрађених концепата, у оквиру роле плау-а. Волонтери ће имати задатак да на основу роле плау ситуације, препознају и опишу у ком степену је заступљена одређена манифестација и у који степен менталног функционисања она може да се сврста. Последњи део радионице биће посвећен питањима и дискусији.

Кључне речи: trijaža, psihoterapija, depersonalizacija, derealizacija, razvojne faze

⁵ aleksandar.psychodynamic@gmail.com

EMPOWERING TRIAGE CAPACITY TO WORK WITH CLIENTS- PSYCHODYNAMIC PERSPECTIVE

Aleksandar Stojanović, Sava Serafimović

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

The theme of this workshop will be introducing volunteers to basic psychodynamic notions, in which the level of mental functioning is evaluated, as well as strengthening the capacity of triage for work and evaluation of clients. Legacy of psychotherapy offers us tools for personality assessment and understanding current trends in the overall psychism of the client based on key concepts that describe the development and functioning of personalities. The workshop will consist of two parts. Concepts will be discussed in the first part: the integrity of the object, the self and the object representation, the diffusion of identity, ego stability, the reality test, the depersonalization, the derealization. As well as the important development stages that accompany them and whose successful transcendence affects the level of representation of these manifestations in personality. Key differences in the level of integration of these functions may indicate the level of personality integration and its current level of mental functioning. Manifestations that occur in the form of symptoms are a significant indicator within the diagnostic assessment. The aim of this workshop is to introduce volunteers to these concepts, as well as their basic understanding. The second part of the workshop will be dedicated to recognizing mentioned concepts as part of the role play. Volunteers will be tasked with identifying and describing the degree to which a particular event is represented and to what degree of mental functioning it can be classified. The last part of the workshop will be dedicated to issues and discussion.

Key words: triage, psychotherapy, depersonalization, derealization, development stages

ОН-ЛИНЕ (СТ)ИДЕНТИТЕТ: ИСКУСТВО СТИДА И ДРУШТВЕНЕ МРЕЖЕ

Никола Јованчић⁶, Кристијан Пешић

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра у Нишу

Радионица „Онлине (ст)идентитет: искуство стида и друштвене мреже“ је искуствено - едукативни програм који отвара тему нашег представљања у међуљудским контактима у контексту виртуелне реалности и посебно, друштвених мрежа. Главни циљ радионице је ширење свесности учесника о њиховом представљању на друштвеним мрежама, о психолошким процесима који су у основи организације садржаја њихових профила, као и о узајамном ефекту стида и онлине идентитета. Посебни циљеви су: темељније упознавање са искуством стида, на когнитивном и феноменолошком плану; пружање подршке за рад са клијентима са искуством стида; остваривање ефекта на ниво разумевања улоге друштвених мрежа у вези са динамиком хроничног стида...

Минималан број учесника у радионици је 10, а максималан 20 учесника. Оптимално време за реализацију ове радионице је 90 минута.

Ова радионица подразумева комбинацију различитих облика рада (дискусија, “браинсторминг”, фронтални рад, примена експресивних техника, експеримент и демонстрација) у циљу обухватнијег обрађивања теме. Започиње разменом у којој учесници имају прилику да поделе то како виде свој начин организације садржаја сопствених профила на друштвеним мрежама и своје рефлексije на тему. У наставку следи искуствено упознавање са доживљајем стида и његово одређивање, као и објашњавање формирања и одржавања механизма хроничног стида. На крају радионице фацитатори обједињују претходно отворене теме указивањем на то како процес стида може одређивати начин организације искуства појединца у непосредној и виртуелној реалности. Радионица се завршава дискусијом у којој учесници имају прилику да поделе утиске, коментаре, питања и могуће нејасноће.

Кључне речи: стид, виртуелна реалност, друштвене мреже, идентитет

⁶ n.jovancic17@gmail.com

WORKSHOP ONLINE SHAME-IDENTITY: THE EXPERIENCE OF SHAME AND SOCIAL NETWORKS

Nikola Jovančić, Kristijan Pešić

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

The workshop "Online shame-identity: the experience of shame and social networks" is experiential and educational program which opens up the topic of our representation in social relationships in the context of virtual reality, especially the context of social media. The primary goal of the workshop is spreading the participant's awareness of their own portrayal on social networks, about the psychological processes behind the arrangement of their profiles as well as about the mutual effect of shame and online identity. Additional goals are: a thorough introduction to the experience of shame on a cognitive and phenomenological level; providing support for working with clients who experience shame; understanding the role of social networks in the dynamic of chronic shame.

The minimal number of participants is 10, and the maximum number is 20. The optimal time for completion of the workshop is 90 minutes.

This workshop includes the combination of different forms of work (discussion, brainstorming, frontal work, application of expressive techniques, experiment, and demonstration) in order to examine the topic comprehensively. It begins with the exchange between the participants in which they will have the chance to share their own understanding of structuring and modeling their social media profiles. After that, we will focus on the experience of shame, its definition, explanation of its origins and the mechanisms behind chronic shame. Finally, the facilitators will consolidate previously opened topics by pointing out the fact how the shame can influence the way we organize our experience in the physical and virtual reality. The workshop closes with the discussion, sharing, suggestions and Q&A.

Key words: shame, virtual reality, social media, identity

СИМПОЗИЈУМ

Ментално здравље младих у виртуелној реалности

SYMPOSIUM

Youth mental health in virtual reality

МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ У ВИРТУЕЛНОМ СВЕТУ ЧОВЕЧАНСТВА У САДАШЊОСТИ

Славица Наумовска⁷

СОУ "Таки Даскало"- Битола

Ментално здравље је веома важан ресурс за појединца, породицу и ширу заједницу. Ментално здравље је саставни део општег здравља и са развојне перспективе ментално здравље је важно у свим периодима човековог живота. Према Светској здравственој организацији, ментално здравље је стање у којем појединац остварује свој потенцијал, може се носити са оптималним стресом у животу, може радити продуктивно и плодносно и може допринети заједници. Ментално здравље обухвата емоционално, психолошко и социјално благостање појединца. Утиче на то како се људи осећају, мисле и понашају. Новостворени промењени услови живота и стилови људског понашања и живота које би сви требало да поштују у новостворено глобално стање човечанства праћени: преоптерећеношћу информацијама и интернетом, монотонношћу, дефицитом у задовољавању биофизиолошких и психосоцијалних потреба, емоционалним страхом и неизвесност може довести до трајне изложености стресним, анксиозним, емоционалним и другим психолошким дестабилизацијама као што су осећај усамљености, досаде, збуњености, беса, фрустрације, помешаних осећања која утичу на људе у различитом степену итд. Одржавање менталног здравља, захтева ментални напор да бисте остали мирни, одвојили време за себе, размотрили начин живота, преиспитали приоритете и вредности, размишљали позитивно, остали физички и ментално активни и ангажовани, да одржавати односе са другима, поштујући упутства за физичку дистанцу и користећи алтернативне начине дружења, истовремено водећи рачуна о свом физичком и емоционалном здрављу и стварању нових свакодневних навика. Да би се спречили ментални поремећаји или смањено њихов број, на појединцу може се деловати превентивно, а понекад и терапијски. Сваки појединац може много себи да помогне, да се извуче из психолошких потешкоћа ако подржава и поштује утврђене принципе за очување менталног здравља и препоруке Светске здравствене организације о новоствореном глобалном стању човечанства.

Кључне речи: ментално здравље, ментални поремећаји, човечанство

⁷ naumovska_slavica@yahoo.com

MENTAL HEALTH IN THE VIRTUAL WORLD OF CURRENT TIME HUMANITY

Slavica Naumovska

Municipal high school "Taki Daskalo"-Bitola

Mental health is a very important resource for the individual, its family and the wider community. Mental health is an integral part of general health and from a developmental perspective, mental health is important in all periods of a person's life. According to the World Health Organization, mental health is a condition in which an individual realizes his or her potential, can deal with optimal stress in life, can work productively and can contribute to the community. Mental health encompasses the emotional, psychological and social well-being of the individual. It affects how people feel, think and behave. Newly created changed living conditions and styles of human behavior and living that everyone should respect in the newly created global state of humanity followed by: information and internet overload, monotony, deficit in meeting bio physiological and psychosocial needs, emotional fear and uncertainty can lead to permanent exposure to stressful, anxious, emotional and other psychological destabilizations such as feelings of loneliness, boredom, confusion, anger, frustration, mixed feelings that affect people to varying degrees, and so on. Maintaining mental health requires mental effort to stay calm, to take time for yourself, to consider the way of life, to reconsider priorities and values, to think positively, to stay physically and mentally active and engaged, to maintain relationships with others, respecting the directions for physical distance and using alternative ways of socializing, at the same time to take care of their physical and emotional health and to create new daily habits. In order to prevent mental disorders, and to reduce their number, the person can be deal preventively and sometimes therapeutic. Every individual can help himself a lot, get out of the psychological difficulties if he supports and respects the established principles for preserving mental health and the recommendations of the World Health Organization on the newly created global state of humanity

Key words: mental health, mental disorders, humanity.

ПСИХОЛОШКЕ ПОТРЕБЕ МЛАДИХ У ДОБА ПАНДЕМИЈЕ

Сандра Пешић⁸, Милена Вујичић

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра у Нишу

Ситуације попут пандемија изазивају осећај неизвесности код људи и измештају их из редовних околности. Суочавањем са ванредним околностима, јавља се потреба за реорганизацијом животних навика и прилагођавањем новонасталим околностима. Човек је социјално биће и као такво тежи остваривању социјалних контаката. Шта се дешава са особом онда кад су такве потребе осујећене? Циљ овог истраживања био је да се испита израженост негативног афективитета током ванредне ситуације, као и повезаност са одређеним психолошким потребама. Истраживање је спроведено у периоду од априла до маја месеца, на узорку од 351 испитаника опште популације. Примењена је скала ДАСС, као и упитници састављени за потребе истраживања, а имају за циљ да детектују израженост одређених психолошких потреба. Резултати дескриптивне анализе показују да је јако изражена потреба испитаника да буду сигурни да су њима блиски људи доброг здравственог стања (АС=4.66, СД=0.63), да за себе обезбеде мир колико је то могуће (АС=4.50, СД=0.94), да управљају својим временом и организују свој дан (АС=4.48, СД=0.80). Ове потребе позитивно су повезане са стањима негативног афективитета – стресом, анксиозношћу и депресивношћу што ће рећи да већа израженост ових потреба корелира са вишим нивоима стреса, анкиозности и депресивности, а услед немогућности да се ове потребе у потпуности остваре. Резултати регресионе анализе су показали да је модел негативних емоционалних стања статистички значајан предиктор процене задовољства сопственим здравственим стањем ($R^2=1.95$, $p<0.01$), а да су анксиозност и депресивност статистички значајни негативни предиктори.

Као што је очекивано, потенцијално угрожавајуће ситуације, доводе до тога да се враћамо базичнијим потребама попут потреби за сигурношћу, која добија примат над осталим психолошким потребама.

Кључне речи: психолошке потребе, пандемија, емоционална стања

⁸ sandrabpesic@gmail.com

PSYCHOLOGICAL NEEDS OF YOUNG PEOPLE IN THE PANDEMIC AGE

Sandra Pestic, Milena Vujicic

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

Situations like pandemics cause people to feel insecure and remove them from regular circumstances. Dealing with extraordinary circumstances, there is a need to reorganize life habits and adapt to new circumstances. Man is a social being and as such strives to make social contacts. What happens to a person when such needs are thwarted? The aim of this study was to examine the expression of negative affectivity during an emergency, as well as the connection with certain psychological needs. The research was conducted in the period from April to May, on a sample of 351 respondents from the general population. The DASS scale was applied, as well as questionnaires compiled for the needs of the research, and they aim to detect the expression of certain psychological needs. The results of the descriptive analysis show that the need of the respondents to be sure that people close to them are in good health ($M=4.66$, $SD=0.63$), to provide peace for themselves as much as possible ($M=4.50$, $SD=0.94$), to manage their time and organize their day ($M=4.48$, $SD=0.80$). These needs are positively associated with states of negative affectivity - stress, anxiety, and depression, which means that the greater expression of these needs correlates with higher levels of stress, anxiety, and depression, due to the inability to fully meet these needs. The results of regression analysis showed that the model of negative emotional states is a statistically significant predictor of self-satisfaction assessment ($R^2=1.95$, $p<0.01$), and that anxiety and depression are statistically significant negative predictors. As expected, potentially threatening situations lead us to return to more basic needs such as the need for security, which takes precedence over other psychological needs.

Key words: psychological needs, pandemic, emotional states

ПЕРЦЕПЦИЈА И ЕФИКАСНОСТ ОНЛАЈН НАСТАВЕ

Марија Тодосијевић⁹, Милена Вујичић, Даринка Илић

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра у Нишу

Актуелна дешавања у земљи и свету довела су до тога да се многи аспекти живота морају реорганизовати како би се прилагодило новим околностима. Како би се обезбедила сигурност и заштита човечанства уз истовремено обезбеђивање нормалног тока живота, многе активности су пребачене у један виртуелни свет. У складу са тим, настојали смо путем истраживања утврдити како се одвија учење у „онлајн свету“ и у којој мери се такав вид наставе оцењује ефикасним. У истраживању је учествовало 234 студента који су имали искуство онлајн наставе у периоду трајања пандемије, а одговарали су на анкетни упитник састављен за потребе истраживања. Резултати дескриптивне анализе показују да око 80% испитаних студената сматра да је онлајн настава ефикасна облик учења у датим околностима и око 50% испитаника сматра да је користан вид учења. Ипак 80% студената се изјашњава да је пре увођења онлајн наставе било редовније на предавањима, наспрам 40% испитаника који редовно прате онлајн наставу. Мишљења су подељена када је у питању наставак праћења наставе, па око 50% испитаника сматра да би требало наставити са таквим видом наставе, док се око 30% испитаника не слаже да је добро наставити са тиме када се буду створили услови за редовним спровођењем предавања. Резултати су показали да нема полних разлика када су у питању ставови везани за онлајн наставу. Анализа разлика између појединих Универзитета показала је да су студенти Нишког Универзитета у односу на студенте Универзитета у Београду и Крагујевцу редовнији на предавањима путем онлајн платформи, док у односу на студенте Универзитета у Новом Саду и Приштини сматрају овај вид наставе ефикаснијим. Да би се заиста доказала ефикасност онлајн наставе потребно је континуирано праћење увођења наставе и успешности студената на испитама. Ипак, приказани дескриптивни показатељи наводе на закључак да потреба да се и у ванредним условима настави са редовним активностима доприноси брзом прилагођавању и прихватању новина.

Кључне речи: онлајн настава, студенти, ставови

⁹ m.todosijevicc@gmail.com

EFFICIENCY AND PERCEPTION OF ONLINE LEARNING

Marija Todosijević, Milena Vujičić, Darinka Ilić

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

Recent events in the country and in the world has led to reorganization of many aspects of everyday life that would allow people to adjust to new circumstances. Many activities have been switched to the virtual world, allowing people to stay safe and protected while simultaneously preserving a normal course of life. According to that, we wanted to determine how is the learning happening in the "online world" and how much is this type of learning perceived as efficient, using research techniques. In this research have participated 234 students which had the experience of online learning during the pandemic and they have responded to a survey which was made for the purpose of this research. The results of descriptive statistics have shown that around 80% of students think that online learning is efficient type of learning in given circumstances and around 50% of the participants think that it is a useful (valuable) way of learning. However, 80% of students declares that they were more present and attended lectures more regularly before switching to online learning, in opposition to 40% of students who attended online classes regularly. The results are divided when it comes to opinions about the continuation of attending online classes and continuation of online learning – around 50% of participants think that they should continue with this kind of classes, while around 30% of participants do not agree that it's good to continue with this kind of teaching when the conditions are made for normal conduction of classes. The results have shown no significant differences between genders when it comes to the attitudes towards online learning. There are differences among different Universities – it is shown that students from University of Niš are more regular in classes through online platforms than students from University of Belgrade and University of Kragujevac and that they consider this type of learning more efficient than students from University of Novi Sad and University of Priština. To really prove efficiency of online learning, there is a need of continuous tracking of conducting classes and success of students through exams. However, these descriptive indicators suggest the existence of need to continue with regular activities in extraordinary circumstances and that that need contribute toward fast adjustment and acceptance of innovation.

Key words: online learning, students, attitudes

ПОТЕШКОЋЕ СА КОЈИМА СЕ СУСРЕЋУ СТУДЕНТИ И СТАВ О ПСИХОЛОШКОМ САВЕТОВАЛИШТУ ЗА СТУДЕНТЕ

Ђорђи Ђеоргиев¹⁰, Катарина Минчић

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра у Нишу

Психолошко саветовалиште за студенте Студентског културног центра Ниш ради на промоцији, очувању и заштити менталног здравља студената Универзитета у Нишу већ петнаест година. Саветодавни сектор пружа подршку клијентима из студентске популације кроз саветодавни и психотерапијски рад. Сектор за истраживачке делатности будно прати ставове студената, њихова искуства и доживљаје. Едукативни сектор организује психо-едукативна предавања, притом подижући свест о значају менталног здравља. Ово истраживање има за циљ да представи неке од потешкоћа које су студенти искусили у периоду пандемије COVID-19, укључујући и став студената о тражењу психолошке подршке. Чак 80.1% узорка (N=351) представљају студенткиње, просечна старост износи 22 године (M=22.87; SD=3.1), а 53,4% узорка чине студенти са Филозофског факултета. Резултати дескриптивне статистике показују да су код студената у периоду ванредних околности биле изражене потешкоће при учењу, које укључују проблеме концентрације и пажње (M=3.72), као и потешкоће у вези са анксиозношћу и страховањем (M=3.15). Регресионом анализом утврђено је да се на основу статистички значајног модела ($F_{(10,340)}=11.547$, $p<.01$) који садржи све испитане потешкоће са којима се студенти сусрећу може предвидети 25,4% ($R^2=.254$, $p<.01$) варијансе субјективног доживљаја задовољства здравственим стањем студената. Статистички значајни предиктори су потешкоће у области породичних односа ($\beta=-.20$, $p<.01$) и комуникације са другима ($\beta=-.17$, $p<.01$), анксиозност и страховање ($\beta=-.12$, $p<.05$), прилагођавање новим околностима ($\beta=.12$, $p<.05$), квалитет сна ($\beta=-.14$, $p<.05$) и апетит ($\beta=-.13$, $p<.05$). У испитивању ставова студената примећено је да би студенти подршку тражили радије у Психолошком саветовалишту за студенте (M=3,49) него у државним институцијама (M=2,63), као и да студенти указују веће поверење Саветовалишту (M=3,43) него државним институцијама (M=2,69) и да би радије препоручили Саветовалиште (M=3,75) но државне институције (M=2,85). Овакви резултати

¹⁰ dzolleb@gmail.com

говоре о значају менталног здравља у односу на наше задовољство зравственим стањем и о значају Психолошког саветовалишта за студенте у заштити менталног здравља.

Кључне речи: проблеми менталног здравља, заштита менталног здравља, пандемија, студенти

DIFFICULTIES STUDENTS ENCOUNTER AND STUDENTS' ATTITUDE ABOUT PSYCHOLOGICAL COUNSELING SERVICE FOR STUDENTS

Dorđi Đeorgiev, Katarina Minčić

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš

Psychological counseling service for students within Students' Cultural Center Niš has been working for the past fifteen years to promote, preserve and protect students' mental health of the University of Nis. The counseling sector provides client support to the student population through counseling and psychotherapy. The Sector for Research Activities vigilantly follows students' viewpoint and experiences. The educational sector organizes psycho-educational lectures and raises awareness of the importance of mental health. This research aims to present some of the difficulties experienced by students during COVID-19 pandemic, including the students' attitude toward seeking psychological support. Sample consists of 351 student participants, 80.1% of whom are female, the average age is 22 years ($M=22.87$; $SD=3.1$), and 53.4% are students of the Faculty of Philosophy. Descriptive statistics show that students experienced difficulties in learning, with concentration and attention span issues ($M=3.72$), as well as anxiety and fear ($M=3.15$). Regression analysis showed that statistically significant model containing difficulties students encountered ($F_{(10,340)}=11.547$, $p=.000$) can predict 25.4% ($R^2=.254$, $p<.01$) of the variance of subjective experience of health satisfaction. Statistically significant predictors are difficulties in areas of family relations ($\beta=-.20$, $p<.01$) and communication with others ($\beta=-.17$, $p<.01$), anxiety and fear ($\beta=-.12$, $p<.05$), adapting to new circumstances ($\beta=.12$, $p<.05$), sleep quality ($\beta=-.14$, $p<.05$) and appetite ($\beta=-.13$, $p<.05$). Students would rather seek psychological support in Psychological counseling service for students ($M=3.49$), than in state institutions ($M=2.63$). Students would rather trust in Psychological counseling service ($M = 3.43$), than in a state institution ($M=2.69$) and they prefer recommending the Psychological counseling service ($M=3.75$) instead of a state institution ($M=2.85$). These results emphasize the importance of mental health in relation to our general health satisfaction and of the importance of Psychological counseling service for students in the area of mental health protection.

Key words: mental health problems, mental health protection, pandemic, students