

U 11. TJEDNU PSIHLOGIJE - „PRILAGODBA STUDENATA NA STUDIJ“

grupa autora - Đeni Zuliani, Aldo Špelić, Romana Nićiforović-Kliček, Ester Jadreško

Na kraju srednjoškolskog obrazovanja, za mnoge maturante, upis na studij predstavlja nastavak obrazovanja, ispunjenje jednog cilja, novi početak koji se s nestrpljenjem iščekuje.

Odlazak od obiteljskog doma, preseljenje u novi grad, upoznavanje novih ljudi i sklapanje novih prijateljstava, organizacija i izvršavanje akademskih i drugih svakodnevnih obveza i zadataka samo su neka od iskustva i promjena na koja se studenti trebaju priviknuti. Iako se radi o pozitivnim iskustvima i promjenama, oni nisu uvijek ni jednostavni ni laki. Vrlo često se dešavaju istovremeno i prožeti su različitim emocijama i doživljajima, razmišljanjima i stavovima. Ponekad se sve može činiti lakim, kako nam sve ide od ruke, dok se u drugom trenutku osjećamo malodušni, obeshrabreni i sumnjičavi u vlastite sposobnosti. Sve je to dio procesa prilagodbe na studij kroz koji svaki student prolazi na vrlo individualan i specifičan način.

Razdoblje studiranja karakterizira mnogo izazova i promjena te, iako prožeto pozitivnim iskustvima, može biti izvorom stresa. Kako će osoba odgovoriti i reagirati na pojedine promjene i izazove ovisi o njezinom prijašnjem iskustvu, načinima kojima se ranije nosila i suočavala sa teškoćama, emocionalnoj stabilnosti, društvenosti, izgradnji osobnog identiteta, samopouzdanju i vjeri u vlastite sposobnosti te otpornosti na stres. Kada student posjeduje navedene psihološke resurse i ima podršku osoba iz svoje okoline na koje se može osloniti, proces prilagodbe postaje jednostavniji, lakši i vremenski kraći te samim time i uspješniji.

Uspješna prilagodba na studij znači prihvatiti promjene, redovno ispunjavati akademske i druge svakodnevne obaveze, udovoljiti vlastitim očekivanjima ali i onim od strane okoline kako bi studiranje bilo pozitivno i uspješno iskustvo koje potiče i razvija sve psihosocijalne aspekte mladog čovjeka.

No, kada student nema dovoljno razvijene spomenute psihološke aspekte i ne može se osloniti ni na osobne ni na socijalne resurse i podršku tada je proces prilagodbe puno teži, složeniji, a može prouzrokovati i poteškoće u svakodnevnom funkcioniranju, obavljanju akademskih i drugih zadataka, ali i potaknuti neke zdravstvene ili psihološke probleme.

U tom procesu prilagodbe studenti nisu sami. Na svim hrvatskim sveučilištima, pa tako i na pulskom organizirano je Psihološko savjetovalište za studente u cilju pružanja pomoći i podrške studentima tijekom studija kako bi im se olakšao proces prilagodbe te potaknuo njihov osobni rast i razvoj. Od 2008. godine Psihološko savjetovalište za studente Sveučilišta Jurja Dobrile u Puli se kroz individualni i grupni rad, fokus grupe i predavanja bavi psihološkim problemima i teškoćama koji studentima otežavaju proces prilagodbe, a mogu biti uzrokom akademskog neuspjeha, koji se oslikava kroz poteškoće u polaganju ispita, niske ocjene, zamrzavanje i prekidanje studija, ali i neuspjeha na osobnom, obiteljskom i društvenom planu.

Tijekom desetogodišnjeg rada Savjetovališta sa studentima upravo je prilagodba na studij bio najzastupljeniji problem. Slijede akademski problemi vezani uz anksioznost i blokadu kod polaganja ispita, motivaciju, koncentraciju i teškoće u učenju, te interpersonalni problemi koji obuhvaćaju probleme u obiteljskim, afektivnim i socijalnim odnosima. U manjoj su mjeri prisutni problemi koji se odnose na anksioznost i psihosomatske poremećaje, depresivnost, stres, traumu, samopoštovanje, izgradnju osobnog i spolnog identiteta, tjelesne i zdravstvene teškoće, poremećaje hranjenja, psihoze, ovisnost, zlostavljanje, napade panike, konfuzna stanja i opsesivno-kompulzivne poremećaje.

Uloga Savjetovališta i rada sa studentima je educirati studente u svim onim područjima koja su potrebna za uspješno studiranje kao što su komunikacijske i socijalne vještine, strategije učenja, organizacijske sposobnosti, prevladavanje ispitne anksioznosti u cilju povećanja osobnog zadovoljstva, osobne kompetentnosti i akademskog uspjeha studenata. Jačanjem psiholoških resursa i aspekata želi se smanjiti neprilagođene oblike ponašanja i probleme u prilagodbi.

„U Savjetovalištu nastojimo pokrenuti razgovor o stvarima za koje možemo misliti da nisu bitne, pomoći da razmotrimo nešto iz drugačije perspektive. Kontinuirano pokušavamo bolje razumjeti sebe i okolinu, usuditi se prebroditi svoje strahove i krenuti k novim izazovima“ (iz iskustava studenata).

Jačanjem osobnih psiholoških, emocionalnih i kognitivnih aspekata i resursa, otpornosti na stres, samopouzdanja, vjere u vlastite sposobnosti i osobnost postavljaju se temelji na

kojima student gradi svoju viziju budućnosti, motivirano postavljajući i ispunjavajući ciljeve, dopuštajući pritom da ga iskustvo studiranja mijenja i obogati.

Proces prilagodbe nužan je da bi se student uspješno osamostalio i preuzeo odgovornost na osobnom, društvenom, socijalnom i profesionalnom planu te je kao takav priprema za sljedeća životna razdoblja i izazove.

