

# PRÍKLAD DOBREJ PRAXE: BUDDY SYSTÉM NA UNIVERZITE PAVLA JOZEFA ŠAFÁRIKA V KOŠICIACH

*Lenka Abrinková, Veronika Zibrinyiová*

Na pôde Univerzity Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach sa pod záštitou Univerzitého poradenského centra a Behaviorálneho a experimentálneho ekonomického tímu Ministerstva zdravotníctva Slovenskej republiky (BEET) realizoval v akademickom roku 2021/2022 pilotný Buddy systém.

Buddy systém je postavený na princípoch rovesníckej opory, kde dobrovoľníci z radov študentov na univerzite poskytujú podporu a pomoc pre študentov:

- *v oblasti podpory duševného zdravia* (vedenie poradenského rozhovoru, sprevádzanie študenta náročnými obdobiami súvisiacimi so školou – skúškové obdobie, zápočty a podpora pri ventilácii emócií, povzbudenie a ocenenie, self-help stratégie),
- *v oblasti adaptácie na univerzitné prostredie* (poskytovanie praktických informácií o vysokej škole, o procese vyučovania, o učiteľoch a o kontaktoch na rôzne univerzitné zdroje pomoci, distribúcia informácií o dôležitých univerzitných štruktúrach, pomoc pri orientovaní sa v univerzitnom kampuse).

## **Východiská**

Udalosti posledných rokov (pandémia, lockdowny) a ich opatrenia založené na sociálnej izolácii poukázali na dôležitosť starostlivosti o duševné zdravie a duševnú pohodu. Štúdia BEETu s názvom Analýza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19 (2022) merala aktuálny stav duševnej pohody študentov vysokých škôl prostredníctvom škál PHQ-9 a GAD-7 zameraných na stavy úzkosti a depresie. Prieskumu sa zúčastnilo 5 403 respondentov počas obdobia zimného semestra 2021 na slovenských vysokých školách.

Až 80% respondentov uviedlo, že boli paralyzovaní depresívnymi symptómami natoľko, že sa to prejavilo v ich výkone (v škole/práci), v domácnosti a v sociálnych vzťahoch. Študenti na I. stupni vysokoškolského štúdia dosahovali vyššie priemerné skóre v depresii, zatiaľ čo najvyššie priemerné skóre v úzkosti dosahovali študenti v treťom ročníku bakalárskeho stupňa. V štúdiu autori zisťovali aj názory respondentov na bariéry vyhľadať odbornú pomoc a preskúmali možné motivácie, ktoré by mohli podporiť vyhľadanie adekvátnej pomoci.

Výsledky poukazujú na to, že respondenti sa snažia riešiť problém s rodinou alebo kamarátmi (57%) a taktiež svojpomocne (55%), a tieto formy uprednostňujú pred kontaktovaním odborníka. Okolo 42% respondentov vníma ako hlavnú bariéru finančné obavy, že si odbornú pomoc nebudú môcť dovoliť. Vyše 34% respondentov je presvedčených, že kontaktovať odborníka nie je potrebné a problém prejde sám. Medzi ďalšie bariéry respondenti zaradili nedostatok informácií o možnostiach dostupnej pomoci a iných skutočnostiach, nakoľko až 60% respondentov by uvítalo viac informácií od školy a nastavenie jasnej cesty vyhľadania pomoci.

Medzi najvýznamnejšie motivácie, pri hľadaní pomoci respondenti uviedli: možnosť získania bezplatnej pomoci (69%), prehľad jasnej cesty vyhľadania pomoci (54%) a upozornenie, že sa jedná o dlhodobý problém (53%). Možnosť online konzultácie o problémoch duševnej nepohody (47%) a potreba anonymity boli dôležité špecificky pre tých, ktorí trpia vážnejšími formami depresie. Na druhej strane práve respondenti s dlhodobou pretrvávajúcimi symptómami depresie vyjadrovali záujem o buddy program, rovesnícku podporu.

## **Pilotný program**

Dobrovoľníci z radov študentov, ktorí chceli vykonávať rolu buddyho, vyjadrili svoj záujem prostredníctvom online formulára na prihlásenie, ktorý bol propagovaný na webovej stránke a sociálnych sieťach univerzity aj poradenského centra. Prihlasovací formulár obsahoval základné informácie o školení, kolónky na vyplnenie svojich osobných údajov (meno, email, fakulta, študijný odbor) ale aj otvorenú otázku týkajúcu sa motivácie vykonávať rolu buddyho na univerzite. Odpovede na otázku týkajúcu sa motivácie, slúžili ako orientačný nástroj výberového procesu, pričom sa vo výpovediach sledovali najmä znaky altruizmu, reciprocity a prosociálneho správania.

Študenti, ktorí výberovým konaním prešli a naďalej u nich pretrvával záujem byť buddym, absolvovali dvojdnové školenie so psychológmi. Školenie prebiehalo mimo obdobia semestra, aby študenti mali možnosť nerušene absolvovať celé školenie bez nutnosti nahrádzania si alebo vynechávania predmetov. Buddy školenie bolo zamerané na rozvoj:

- soft skills (komunikáciu, krízovú intervenciu, vedenie poradenského rozhovoru, sebareflexiu a na vytvorenie vzťahu buddy-záujemca),
- odborných znalostí (základy psychopatológie, self-help stratégie),
- v oblasti organizačnej štruktúry a zdrojov pomoci na univerzite.

V rámci Buddy školenia sa kládol dôraz na aktivizujúce metódy vzdelávania (rolové hry, brainstorming, projektové metódy,...) s cieľom podporiť skupinovú dynamiku, ktorá je dôležitým faktorom pre efektívne fungovanie tímu nie len počas školenia, ale aj mimo neho (intervízie, supervízie).

Školenie pre buddies bolo realizované v akademickom roku 2021/2022 (pilotný program) a aj v akademickom roku 2022/2023, pričom bolo vyškolených spolu 23 slovenských študentov zo všetkých univerzitných fakúlt (Lekárska, Prírodovedecká, Právnická, Fakulta verejnej správy a Filozofická) a 5 zahraničných študentov z Lekárskej fakulty. Najviac vyškolených buddies bolo z Lekárskej fakulty.

Vzájomné prepojenie buddy a záujemca prebiehalo prostredníctvom hlavnej školiteľky buddy systému, ktorá prepájala záujemcov o túto službu (záujemcovia vyplnili online formulár so žiadosťou o buddyho) s buddym, ktorý spĺňal kritérium štúdia na rovnakej fakulte ako záujemca. Záujem o túto službu prejavilo 68 slovenských študentov a 5 zahraničných študentov, pričom najviac záujemcov bolo z Lekárskej fakulty. Keďže záujem prevyšoval ponuku, všetci buddies mali kontakt od viacerých záujemcov. Prvotný kontakt medzi buddym a záujemcom prebehol online, prostredníctvom emailu, pričom buddy používal univerzitný email a záujemca mail osobný alebo univerzitný, podľa preferencie. Ďalší vývoj komunikácie medzi buddym a záujemcom nebol systematicky sledovaný.

Buddies poskytovali pomoc najčastejšie s orientáciou na univerzite, s riešením problémov so štúdiom i problémami v učení, s nadmernou záťažou (stresom), adaptáciou na VŠ a i. Tieto výsledky korešponujú s očakávaniami, ktoré sme pri tvorení Buddy systému na univerzite mali a odrážajú dôležitosť poznania organizačnej štruktúry a zdrojov pomoci na univerzite, keďže išlo o najčastejšie otázky od záujemcov.

Dôležitou súčasťou Buddy systému sú aj intervízie a supervízie buddies. Intervízne stretnutia sa konali raz za semester, kde sme sa všetci stretli rovnako ako na školení a spolu si zdieľali problémové, ale aj šťastné momenty v rámci kontaktov so záujemcami. Navyše sme sa zaoberali témami vylepšenia programu, spätných väzieb od záujemcov, ale aj podporou pre samotných buddies. Supervízne stretnutia sa nekonali na pravidelnej báze, supervízorka a zároveň hlavná školiteľka pre buddy systém bola študentom dostupná mailovo aj v Microsoft Teams, kde bola vytvorená skupina pre všetkých buddies, ako spoločný priestor na zdieľanie.

Zmysluplnosť programu nie len pre záujemcov, ale aj samotných buddies zhrnul študent doktorandského štúdia Andrej z Ústavu fyzikálnych vied Prírodovedeckej fakulty UPJŠ v Košiciach, keď hovorí o svojich pohnútkach stať sa buddym: „*Buddym som sa stal, nakoľko z vlastnej skúsenosti viem, že veľa šikovných študentov zvykne pohorieť na študijných a iných problémoch, s ktorými si nevedia rady. Nevedia, na koho sa obrátiť, sú osamelí alebo sa za svoje problémy hanbia. Myslím si, že buddy systém môže pomôcť rozšíriť povedomie o duševnom zdraví študentov a odstrániť bariéry vo vyhľadávaní a poskytovaní psychologickéj pomoci.*“

## **Budúcnosť programu**

Buddy systém sa v roku 2023 rozširuje na ďalšie slovenské vysoké školy, ktoré sa zapojili do výzvy na bezplatné zaškolenie poradenských pracovníkov. Cieľom tejto výzvy je vyškoliť poradenských pracovníkov a zabezpečiť tak kontinuitu buddy systému. Navyše dochádza k centralizovaniu buddy systému v rámci online priestoru – platforma emental.sk ponúka možnosť záujemcom o túto službu kontaktovať buddyho podľa vlastného výberu.

Vízie a ambície Buddy systému však siahajú ďalej, za hranice vysokoškolského prostredia a to do sféry zdravotníctva, silových zložiek ale aj iných pomáhajúcich profesií.

## **Literatura:**

Behaviorálny a experimentálny ekonomický tím (2022): Analýza duševnej pohody u mladých ľudí počas pandémie Covid-19. Prevzaté z: <https://www.beet.sk/storage/2022/11/Analiza-duševnej-pohody-u-mladych-Covid-19.pdf>

*Mgr. Lenka Abrinková, PhD.*  
lenka.abrinkova@upjs.sk

*Mgr. Veronika Zibrinyiová, PhD.*  
veronika.zibrinyiova@upjs.sk

Univerzita Pavla Jozefa Šafárika v Košiciach  
Univerzitné poradenské centrum (UNIPOC)  
Šrobárova 2  
Košice  
Slovenská republika