



# Grupni bihevioralno-kognitivni tretman za studente s akademskim problemima

# HUBIKOT-ovo Studentsko savjetovanište za probleme u učenju

- BK tretman za studente koji podbacuju na studiju



# Najčešći *problemi* u učenju kod naših studenata

- manjak radnih navika
- neučinkovite tehnike učenja
- slaba motivacija za učenje
- loše vještine upravljanja vremenom
- odgađanje
- ispitna anksioznost



# Ciljevi grupnog biheviorno-kognitivnog tretmana





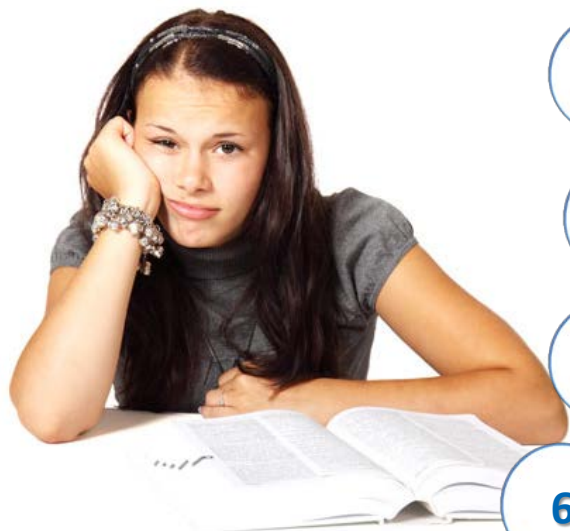
# Grupni biheviornalno-kognitivni program

8 seansi

jedna seansa u trajanju od 2 sata svaki tjedan

6-10 studenata

2 terapeuta



1

upoznavanje s tretmanom

2

postavljanje ciljeva

3

upravljanje vremenom

4

poboljšanje motivacije i samopotkrepljenja

5

restrukturacija disfunkcionalnih kognicija

6

ublažavanje ispitne anksioznosti

7/8

seanse jačanja

# Teme

## DNEVNI RED

1. uvod
2. pregled problema i postavljanje ciljeva
3. edukacija o tretmanu i njegovom tijeku
4. zajedničko učenje
5. zadavanje domaće zadaće
6. postavljanje individualnih ciljeva za sljedeći tjedan
7. provjera raspoloženja

**Struktura 1. grupne seanse**

## DNEVNI RED

1. provjera raspoloženja
2. pregled domaće zadaće
3. rasprava o temi susreta
4. zajedničko učenje i identificiranje NAM tijekom učenja
5. demonstracija i ocjenjivanje naučenoga
6. postavljanje ciljeva za sljedeći tjedan
7. provjera raspoloženja

**Struktura ostalih grupnih seansi**

# Protokol

IME studij, godina							
raspoloženje (0-10)							
ispunjenje cilja od prošlog tjedna							
problem kako ga sam vidi							
NAM tijekom učenja							
demonstracija naučenoga i ocjena (0-10)							
cilj za idući tjedan							
raspoloženje (0-10)							

- samomotrenje
- postavljanje ciljeva između seansi
- zadavanje domaćih zadaća
- demonstracija učinkovitih tehnika učenja
- postupno izlaganje pred članovima grupe
- samopotkrepljenja
- identifikacija i modifikacija disfunkcionalnih kognicija
- upravljanje stresom i anksioznošću



## Glavne tehnike

# Dnevnik učenja

primjer

Datum	Trajanje učenja	Predmet / broj stranica	Zadovoljstvo (1-3)	Nagrada
21.04.	45 min	str. 318-324	1	TV
22.04.	45 min	str. 324-333	1	šetnja
23.04.	120 min	str. 333-365	3	kava
24.04.	60 min	str. 365-378	2	chat
25.04.	120 min	str. 378-394	2	čitanje
26.04.	120 min	str. 394-415	2	novi ruž
27.04.	180 min	str. 415-446	3	čitanje
28.04.	195 min	str. 446-472	3	kino

# Evaluacija tretmana

## Kognitivni kriteriji

- promjene u NAM, vjerovanjima i očekivanjima

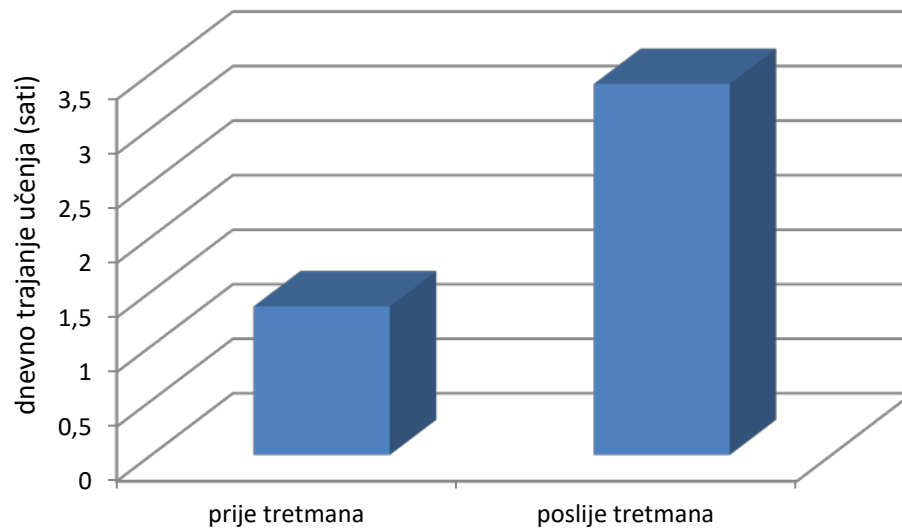
## Bihevioralni kriteriji

- promjene u dnevnom trajanju učenja, izbjegavanju učenja i ispita

Studenti procjenjuju program  
**vrlo korisnim**  
(8/10).



# Evaluacija tretmana



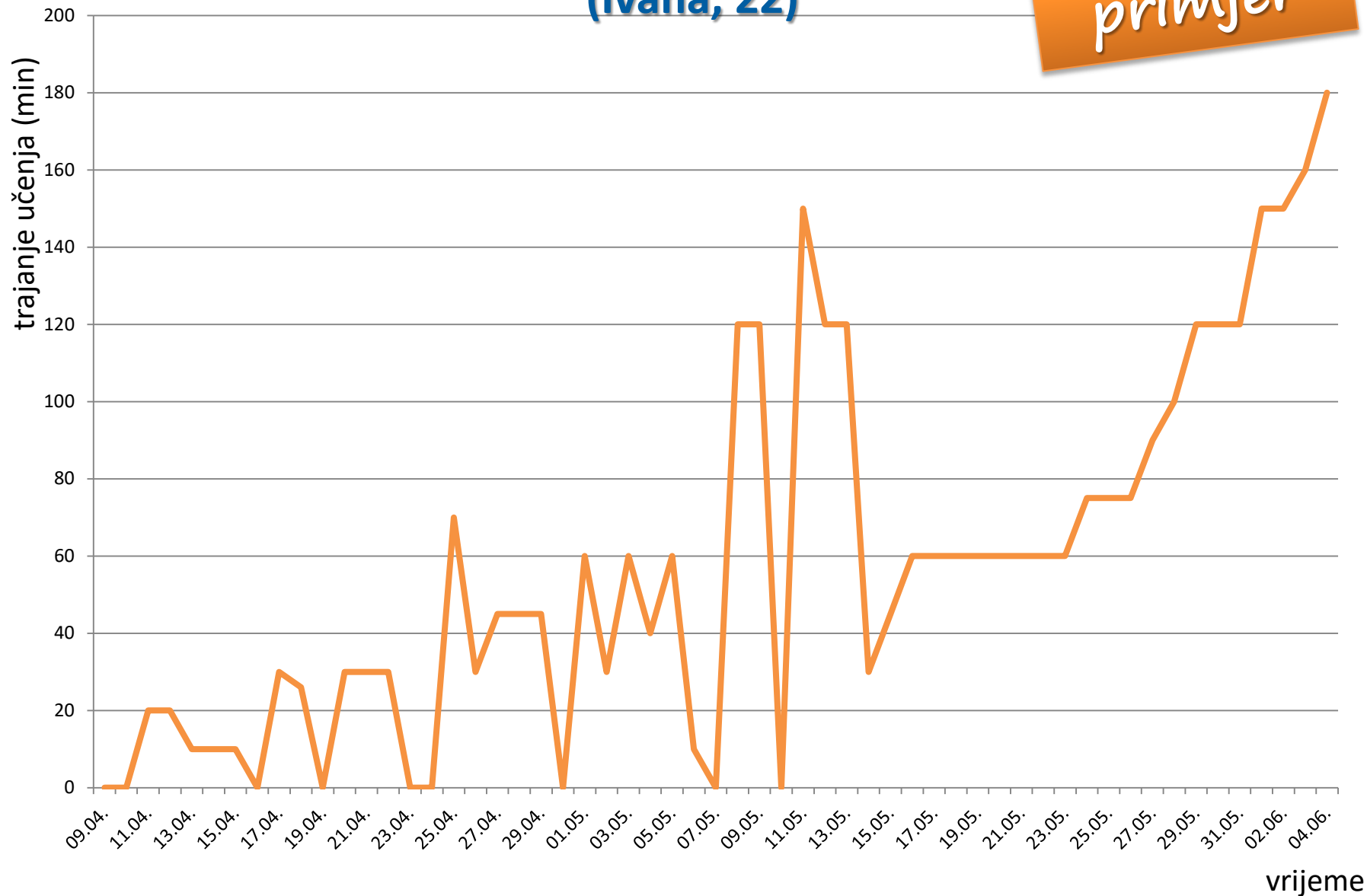
Dnevno trajanje učenja  
nakon tretmana

**povećano**

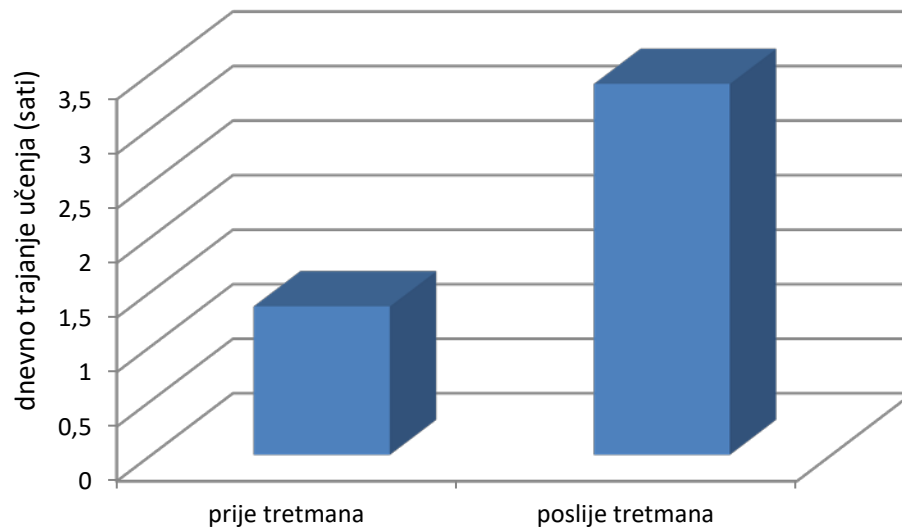
( $p=.000$ ).

# Povećanje dnevnog trajanja učenja tijekom tretmana (Ivana, 22)

primjer

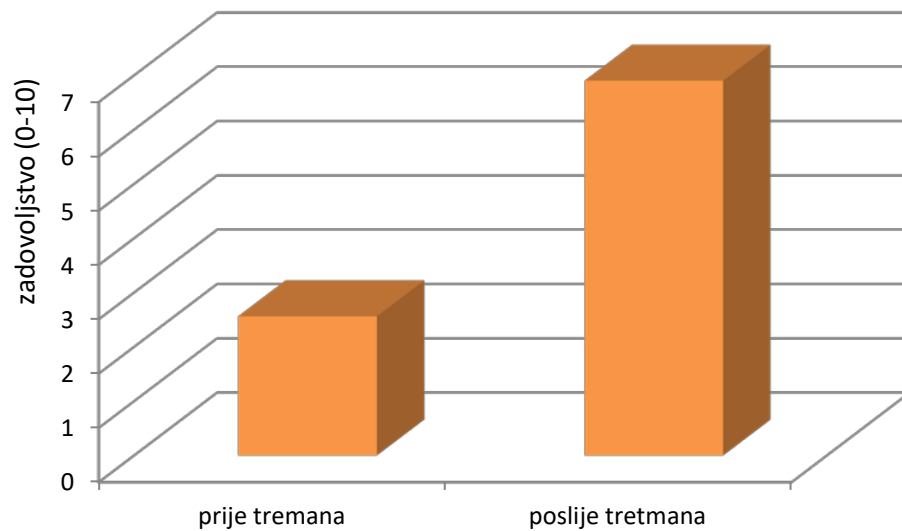


# Evaluacija tretmana



Dnevno trajanje učenja  
nakon tretmana

**povećano**  
( $p=.000$ ).



Zadovoljstvo tijekom učenja

**povećano**  
( $p=.000$ ).

Podršku i pomoć grupe studenti procjenjuju  
**vrlo korisnom**  
(8/10).



**Biheavioralne tehnike** kao što su:

- demonstracija vještina učenja
- zajedničko učenje
- izlaganje
- postavljanje ciljeva za učenje
- samomotrenje

te opuštena, topla i **prijateljska atmosfera** prepoznate kao najviše pomažući elementi.



Nakon tretmana većina studenata izvještava o:

- boljoj organizaciji učenja
- redovitom učenju
- manjem izbjegavanju učenja/ispita
- kvalitetnijem učenju
- smanjenoj ispitnoj anksioznosti
- većoj motivaciji za učenje
- više samopouzdanja.

Iako većina usvoji pozitivniji pogled na sebe kao studenta, grupni tretman ne rezultira značajnijom kognitivnom restrukturacijom. Ipak, broj i frekvencija NAM se smanjuju.

**Hvala na pažnji!**

