

DUŠEVNO ZDRAVJE ŠTUDENTOV

MESEČNO POROČILO ZAVODA 365

Ljubljana, 6. november 2025

KAZALO VSEBINE

UVOD	1
1 ANALIZA DEMOGRAFSKIH PODATKOV	2
2 ANALIZA DUŠEVNEGA ZDRAVJA ŠTUDENTOV	4

KAZALO VSEBINE

Slika 1: Na kateri stopnja študirate?.....	2
Slika 2: Na kateri univerzi je visokošolski zavod v katerega ste vpisani?	2
Slika 3: Izberite visokošolski zavod Univerze v Ljubljani, ki ga obiskujete	3
Slika 4: Kako bi ocenili svoje trenutno razpoloženje?	4
Slika 5: Kako bi ocenili svoje splošno počutje v zadnjem mesecu?	4
Slika 6: Kako bi ocenil stopnjo stresa v zadnjem mesecu?	5
Slika 7: Kako pogosto občutite zanimanje za hobije in pristočasne dejavnosti?	5
Slika 8: Kako pogosto občutite nemir, zaskrbljenost ali napetost?	6
Slika 9: Kako bi ocenili kvaliteto vašega spanca v zadnjem mesecu?	6
Slika 10: Ali veste kam, se lahko zatečete po strokovno pomoč?	7
Slika 11: Ali ste kdaj že poiskali strokovno pomoč?	7
Slika 12: Kakšno obliko strokovne pomoči ste poiskali?	8
Slika 13: Kaj so glavne ovire pri iskanju strokovne pomoči (v kolikor bi jo potrebovali)?	8
Slika 14: Ali je stanje tvojega duševnega zdravja kdaj oviralo tvoj študij?	9

UVOD

Zavod 365 je raziskovalni in aktivacijski center ŠOU v Ljubljani, kjer izzive spreminjamo v priložnosti. Skupaj s študenti ustvarjamo prostor, kjer niso le predmet raziskav, temveč sooblikovalci prihodnosti. Z raziskovanjem, aktivnim vključevanjem in povezovanjem s skupnostjo si prizadevamo za bolj kakovostno, pravično in trajnostno življenje vseh študentov.

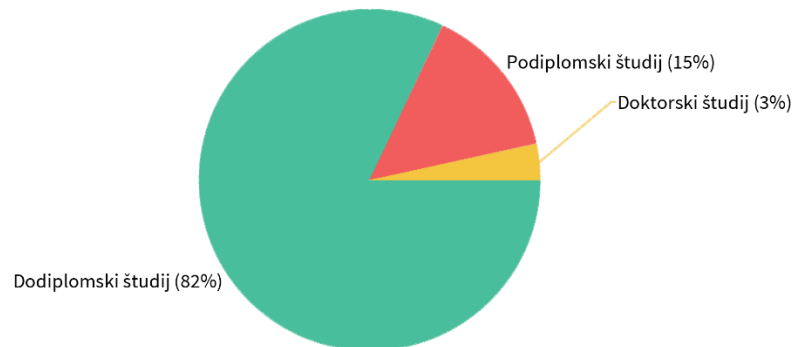
Zavod 365 je od ponedeljka, 6. oktobra 2025 do ponedeljka, 3. novembra 2025 izvajal anketo z naslovom »**Anketa Zavoda 365 o duševnem zdravju študentov**«. V tem času je anketo rešilo 133 respondentov.

V mesečnem poročilu, ki je pred vami so zbrani in predstavljeni podatki rešenih anket. V poročilih je uporabljena moška verzija samostalnikov, vendar se navezujejo tako na moške kot tudi ženske.

1 ANALIZA DEMOGRAFSKIH PODATKOV

Večina respondentov (štiri petine), ki so rešili anketo, študirajo na dodiplomskem študiju. Manjši delež respondentov študira na podiplomskem študiju, peščica pa jih študira na doktorskem študiju.

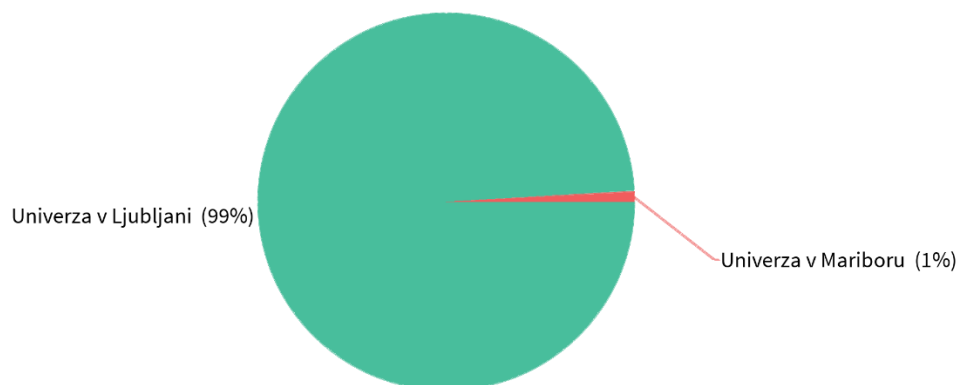
Slika 1: Na kateri stopnja študirate?



Vir: Zavod 365.

Skoraj vsi respondenti so študentje Univerze v Ljubljani.

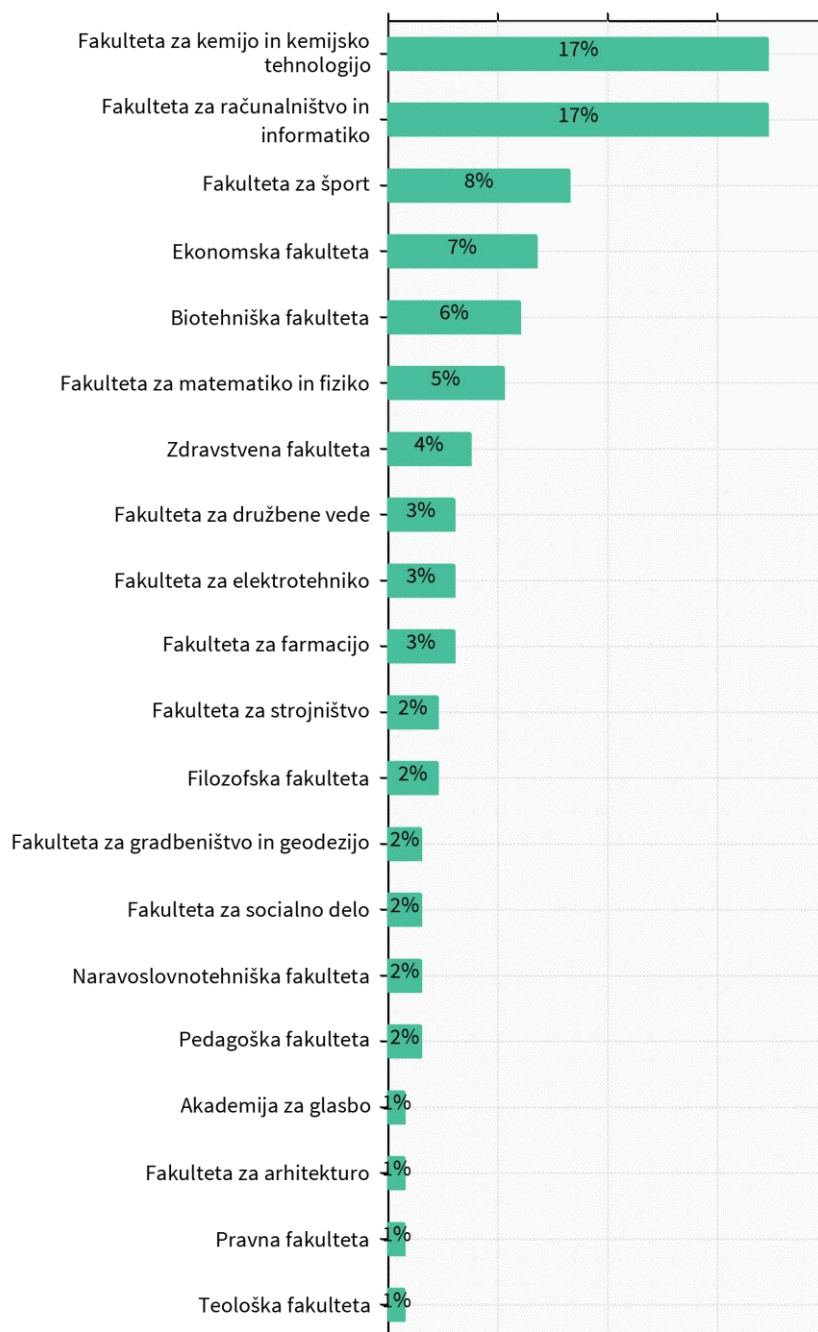
Slika 2: Na kateri univerzi je visokošolski zavod v katerega ste vpisani?



Vir: Zavod 365.

Med študenti Univerze v Ljubljani, največ respondentov študira na Fakulteti za kemijo in kemijsko tehnologijo (17 %) in Fakulteti za računalništvo in informatiko (17 %).

Slika 3: Izberite visokošolski zavod Univerze v Ljubljani, ki ga obiskujete

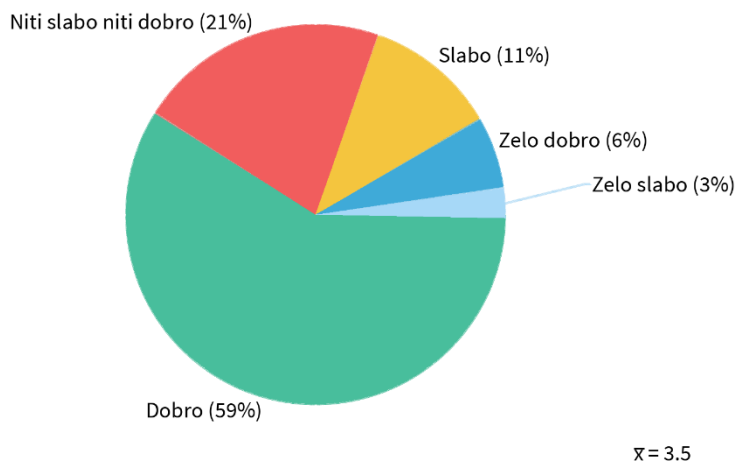


Vir: Zavod 365.

2 ANALIZA DUŠEVNEGA ZDRAVJA ŠTUDENTOV

Na vprašanje, kako bi ocenili svoje trenutno razpoloženje so n študenti odgovorili, da se po večini počutijo dobro (59 %). Povprečna ocena njihovega trenutnega razpoloženja, tj. med tistimi, ki so rešili anketo, je 3.5.

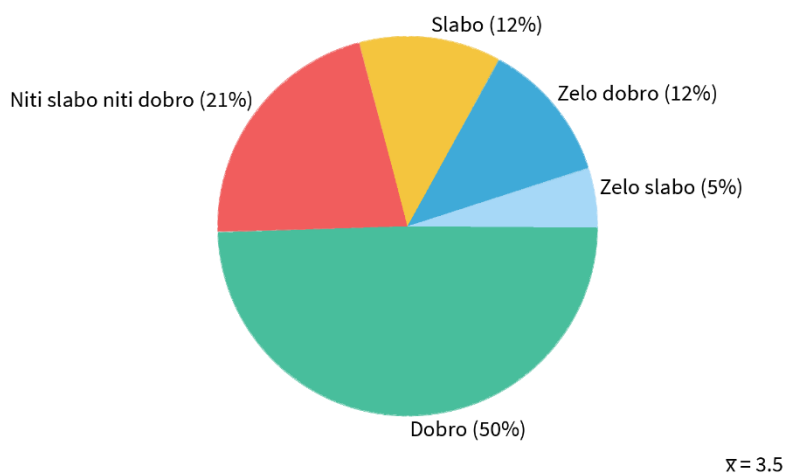
Slika 4: Kako bi ocenili svoje trenutno razpoloženje?



Vir: Zavod 365.

Izmed 133 respondentov jih polovica ocenjuje svoje splošno počutje v zadnjem mesecu kot dobro.

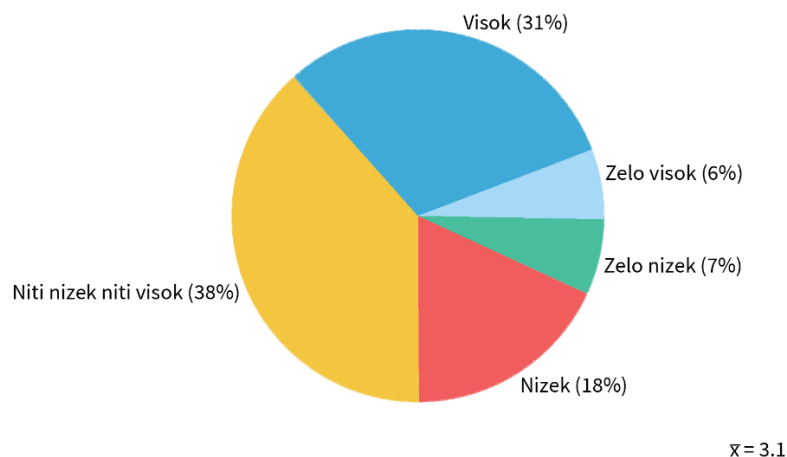
Slika 5: Kako bi ocenili svoje splošno počutje v zadnjem mesecu?



Vir: Zavod 365.

Zgolj četrtnina študentov ocenjuje njihovo stopnjo stresa v zadnjem mesecu kot nizko ali zelo nizko. Preko 30 % študentov pa ocenjuje stopnjo stresa kot visoko oz. zelo visoko

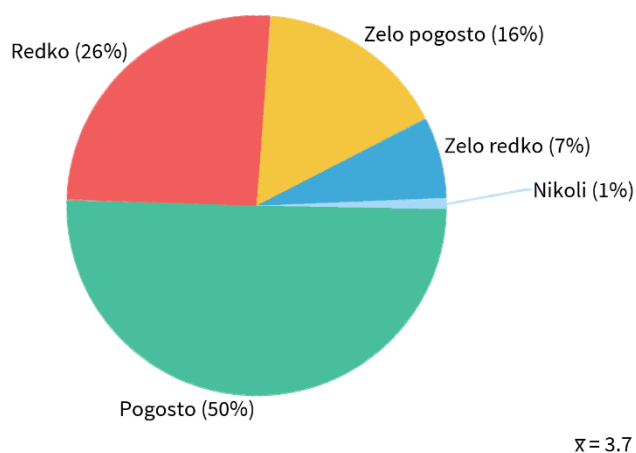
Slika 6: Kako bi ocenil stopnjo stresa v zadnjem mesecu?



Vir: Zavod 365.

Več kot polovica anketiranih študentov občuti zanimanje za hobije in prostočasne dejavnosti pogosto oz. zelo pogosto.

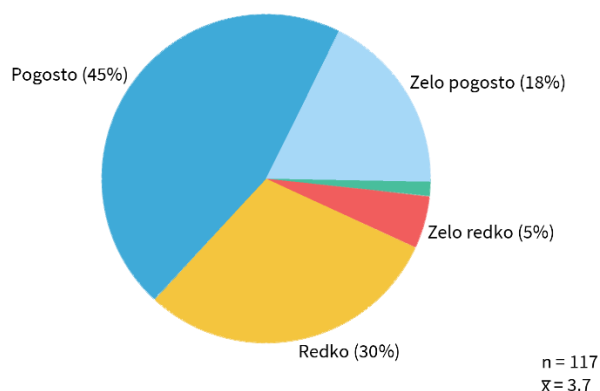
Slika 7: Kako pogosto občutite zanimanje za hobije in prostočasne dejavnosti?



Vir: Zavod 365.

Več kot 60 % študentov je označilo, da pogosto oz. zelo pogosto občutijo nemir, zaskrbljenost ali napetost.

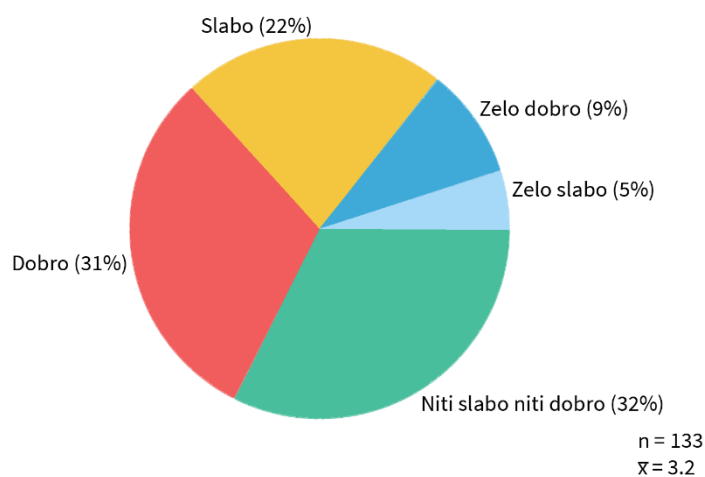
Slika 8: Kako pogosto občutite nemir, zaskrbljenost ali napetost?



Vir: Zavod 365.

S povprečno oceno 3.2 so respondenti ocenili njihovo kvaliteto vašega spanca v zadnjem mesecu. Največ jih je mnenja, da je kvaliteta njihovega spanca niti slaba niti dobra ter dobra.

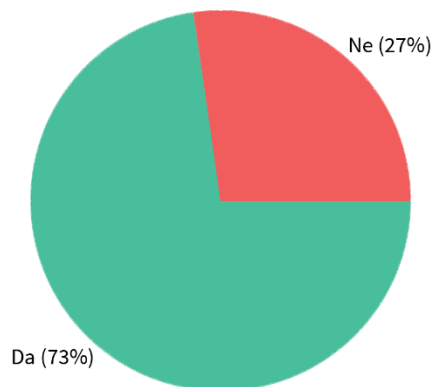
Slika 9: Kako bi ocenili kvaliteto vašega spanca v zadnjem mesecu?



Vir: Zavod 365.

Velika večina respondentov (73 %) ve kam se lahko zatečejo po strokovno pomoč.

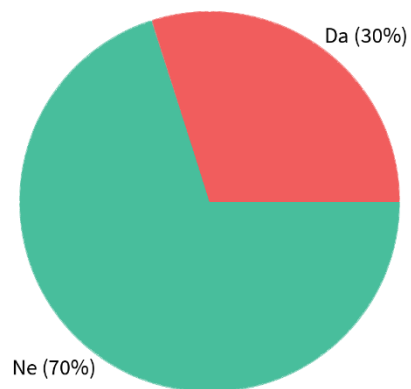
Slika 10: Ali veste kam, se lahko zatečete po strokovno pomoč?



Vir: Zavod 365.

Izmed anketiranih si je 30 % že poiskalo strokovno pomoč v preteklosti.

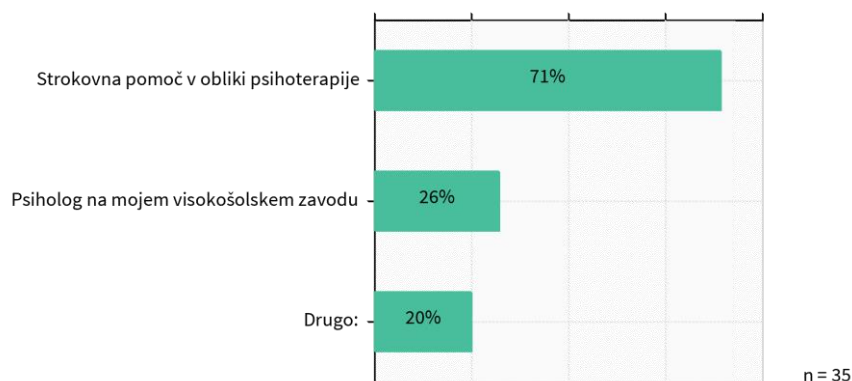
Slika 11: Ali ste kdaj že poiskali strokovno pomoč?



Vir: Zavod 365.

Med 35 respondenti, ki so si že poiskali strokovno pomoč, so jo največkrat poiskali v obliki psihoterapije (71 %), pri psihologu na njihovem visokošolskem zavodu (26 %). Med drugimi odgovori pa so bili navedeni še psiholog, samoplačniški klinični psihološki pregled ter psihiatrična pomoč, psihiater, psiholog v svetovalnem centru in psiholog v zdravstvenem domu.

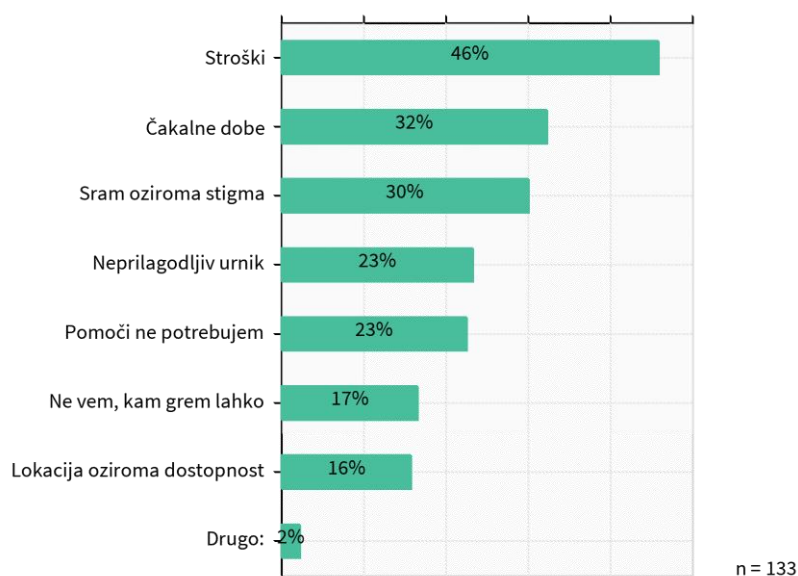
Slika 12: Kakšno obliko strokovne pomoči ste poiskali?



Vir: Zavod 365.

Kot glavne ovire pri iskanju strokovne pomoči anketiranci navajajo s pomočjo povezane stroške (46 %), čakalne dobe (32 %) in sram oziroma stigma (30 %). Sledijo pa jim neprilagodljiv urnik (23 %), lokacija oziroma dostopnost (16 %). 23 % anketiranih meni, da pomoči ne potrebujejo. 17 % anketiranih pa ne ve kam se lahko po pomoč zatečejo.

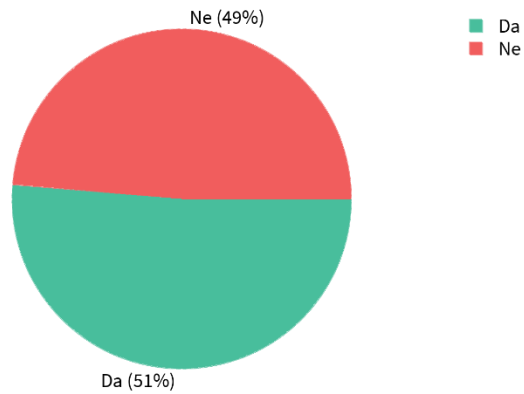
Slika 13: Kaj so glavne ovire pri iskanju strokovne pomoči (v kolikor bi jo potrebovali)?



Vir: Zavod 365.

Polovica anketiranih (51 %) meni, da je stanje njihovega duševnega zdravja že oviralo njihov študij v preteklosti.

Slika 14: Ali je stanje tvojega duševnega zdravja kdaj oviralo tvoj študij?



Vir: Zavod 365.

Avtor dokumenta: Zavod 365