

UNIVERSITETI I TIRANËS

Informacion mbi aktivitetin e zyrave të psikologut - viti akademik 2024–2025

Në përputhje me misionin institucional të Universitetit të Tiranës për të garantuar jo vetëm cilësi akademike, por edhe mirëqenie psiko–emocionale për komunitetin studentor, Zyrat e Shërbimit Psikologjik në të gjitha fakultetet kanë vijuar punën e tyre gjatë vitit akademik 2024–2025 me profesionalizëm, etikë dhe përkushtim.

Qëllimi i këtyre zyrave është të ofrojnë shërbime të specializuara të këshillimit psikologjik për studentët dhe stafin, të parandalojnë dhe adresojnë vështirësitë emocionale dhe psikologjike, si dhe të nxisin një klimë të shëndetshme akademike e sociale brenda mjedisit universitar.

Shërbimi psikologjik universitar është konsoliduar gjithnjë e më shumë si pjesë përbërëse e jetës akademike, duke ndihmuar studentët në përballimin e stresit, ankthit, krizave identitare apo emocionale, si dhe në nxitjen e zhvillimit personal, ndërgjegjësimit emocional dhe aftësive ndërpersonale.

Gjatë këtij viti akademik, shërbimi psikologjik në UT është rritur dhe forcuar si një instrument i rëndësishëm ndihmës akademik. Specialistët e shërbimit të psikologut, janë vazhdimisht në kërkim të hapësirave të reja për të reflektuar mbi marrëdhënien e ndërlikuar mes psikologjisë, edukimit, shëndetit mendor, duke u përsosur edhe në raport me përparimin e teknologjisë dhe formave të komunikimit.

Vlerësim i përgjithshëm

Gjatë vitit akademik 2024–2025, në të gjitha fakultetet e Universitetit të Tiranës është vënë re një rritje graduale e aksesit të studentëve në shërbimin psikologjik, si dhe një rritje e ndërgjegjësimit mbi rëndësinë e kujdesit psiko – emocional.

Shërbimet kanë vepruar kryesisht në tri shtylla kryesore:

1. *Këshillimi individual dhe ndërhyrjet në kriza emocionale* – duke ofruar seanca të personalizuara për studentët që përballen me stres akademik, ankth, pasiguri personale apo vështirësi ndërpersonale.
2. *Aktivitete ndërgjegjësuëse dhe edukimi emocional* – përmes seminareve, sesioneve informuese dhe materialeve edukative që synojnë zhvillimin e vetëbesimit, inteligjencës emocionale dhe menaxhimit të stresit.
3. *Ndërhyrjet komunitare dhe bashkëpunimet institucionale* – duke përfshirë strukturat e fakulteteve në zgjidhjen e mosmarrëveshjeve dhe promovimin e komunikimit konstruktiv.

Megjithë këto arritje, vijojnë të ekzistojnë sfida veçanërisht me natyrë kulturore, si nevoja për rritjen e pjesëmarrjes ende të ulët në aktivitetet e hapura, nëpërmjet ndërgjegjësimit dhe promovimit të një kulture më të hapur ndaj kërkimit të ndihmës profesionale.

1. Fakulteti i Drejtësisë

Gjatë vitit akademik 2024–2025 Zyra e Shërbimit Psikologjik pranë Fakultetit të Drejtësisë ka realizuar aktivitete që synojnë promovimin e kujdesit ndaj shëndetit mendor dhe mbështetjen e studentëve gjatë rrugëtimit të tyre akademik.

Aktivitetet kryesore:

- Fushata të vazhdueshme ndërgjegjësimi në faqen zyrtare dhe rrjetet sociale të fakultetit për rëndësinë e kujdesit ndaj shëndetit mendor.
- Konsulta individuale me studentë dhe anëtarë të stafit ndihmës akademik, me shqetësime si ankth, depresion dhe atake paniku. Takimet u zhvilluan në intervale javore, me kohëzgjatje 50 minuta.
- Takime prezantuese dhe workshop-e me studentët e viteve të para, me fokus ankthin dhe menaxhimin e emocioneve, zhvilluara gjatë orëve të leksioneve.
- Krijimi i një grupi fokusi me 7 studentë nga vite të ndryshme (mars–prill 2025), ku u diskutua për problemet psikologjike të rinjtë dhe u zhvilluan aktivitete psiko-edukative.
- Aktivitet në kuadër të “16 Ditëve të Aktivizmit kundër Dhunës me Bazë Gjimore”, me pjesëmarrjen e organizatës “Linja e Këshillimit për Burra dhe Djem”, më 10 dhjetor 2025.

2. Fakulteti i Gjuhëve të Huaja

Zyra e Shërbimit Psikologjik pranë Fakultetit të Gjuhëve të Huaja ka vijuar punën me aktivitete që synojnë forcimin e mirëqenies emocionale dhe integritetit të studentëve.

Aktivitetet kryesore:

- Takime informuese për studentët e rinj në lidhje me shërbimin e psikologut.
- Konsulta individuale për menaxhimin e stresit, ankthit dhe vështirësive të përshtatjes.
- Workshope me temë “Vetëbesimi dhe komunikimi ndërpersonal” dhe “Menaxhimi i stresit në periudhën e provimeve”.

- Bashkëpunim me Këshillin Studentor për adresimin e rasteve problematike dhe sensibilizimin mbi stigmat ndaj ndihmës psikologjike.
- Diskutim me studentët: “Rëndësia e psikologut në fakultet dhe kujdesi për shëndetin mendor”
- Diskutimi i hapur: “Le të flasim për bullizmin!”

3. Fakulteti i Shkencave Sociale

Zyra e Shërbimit Psikologjik pranë Fakultetit të Shkencave Sociale ka përfshirë një gamë të gjerë aktiviteteve me qëllim parandalimin, ndërgjegjësimin dhe mbështetjen individuale.

Aktivitetet kryesore:

- Konsulta individuale me studentë për ankth, stres akademik, depresion dhe vështirësi sociale.
- Fushata ndërgjegjësimi mbi shëndetin mendor në rrjetet sociale dhe në ambientet e fakultetit.
- Workshope psiko-edukative për menaxhimin e emocioneve dhe forcimin e aftësive përballuese.
- Bashkëpunime me pedagogë dhe stafin për identifikimin dhe referimin e rasteve në nevojë.

4. Fakulteti i Shkencave të Natyrës

Gjatë vitit akademik 2024–2025, Zyra e Shërbimit Psikologjik në FSHN ka zhvilluar aktivitete të shumta në kuadër të promovimit të kujdesit ndaj shëndetit mendor dhe menaxhimit të stresit akademik.

Aktivitetet kryesore:

- Javë prezantuese me studentët e rinj dhe fushatë ndërgjegjëse mbi rëndësinë e psikologut në fakultet (tetor 2024).
- Bashkëbisedime me Këshillin Studentor dhe fushata për rolin e psikologut (nëntor 2024).
- Hartimi dhe administrimi i ministudimit “Shëndeti Mendor” me 486 pyetësorë (292 Bachelor dhe 194 Master).

- Analizë statistikore mbi nivelin e stresit akademik, ku u evidentuan si faktorë kryesorë: ngarkesa e kurrikulës, afatet e shkurtra dhe presioni për punësim pas studimeve.

5. Fakulteti i Ekonomisë

Zyra e Shërbimit Psikologjik e Fakultetit të Ekonomisë ka vijuar me një punë të qëndrueshme dhe të orientuar drejt nevojave reale të studentëve, duke ofruar shërbime këshillimore individuale dhe aktivitete ndërgjegjëse.

Aktivitetet kryesore:

- Konsulta individuale për menaxhimin e ankthit, stresit akademik, vetëbesimit të ulët dhe vështirësive ndërpersonale.
- Ndërhyrje në raste emergjente emocionale në bashkëpunim me strukturat e fakultetit.
- Sesionet informuese si:
 - “Kujdesi për mirëqenien psiko-emocionale” (prill 2025);
 - “Fuqizimi i vetëbesimit dhe inteligjencës emocionale” (mars 2025);
 - Prezantime për studentët e rinj mbi shërbimin psikologjik (tetor–dhjetor 2024).
- Hartimi dhe shpërndarja e materialeve informuese mbi menaxhimin e stresit, frikës nga të folurit në publik dhe zakonet e të mësuarit efektiv.