

Obilježja podrške okruženja i mentalnog zdravlja studenata nakon Covid-19 pandemije

Paić, Dora

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Teacher Education / Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:147:336457>

Rights / Prava: [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2024-10-06**

Repository / Repozitorij:

[University of Zagreb Faculty of Teacher Education - Digital repository](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Dora Paić

OBILJEŽJA PODRŠKE OKRUŽENJA I MENTALNOG ZDRAVLJA
STUDENATA NAKON COVID-19 PANDEMIJE

Završni rad

Petrinja, rujan 2023.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
UČITELJSKI FAKULTET
ODSJEK ZA ODGOJITELJSKI STUDIJ

Dora Paić

OBILJEŽJA PODRŠKE OKRUŽENJA I MENTALNOG ZDRAVLJA
STUDENATA NAKON COVID-19 PANDEMIJE

Završni rad

Mentor rada:

Izv. prof. dr. sc. Jasna Kudek Mirošević

Petrinja, rujan 2023.

SADRŽAJ

SAŽETAK

SUMMARY

1. UVOD	1
1.1. Utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje	1
1.2. Podrška okruženja	2
2. OBILJEŽJA TEŠKOĆA MENTALNOG ZDRAVLJA STUDENATA.....	4
2.1. Stres	4
2.2. Strahovi	5
2.3. Zlouporaba sredstava ovisnosti	5
2.4. Anksioznost.....	6
2.5. Depresivnost.....	7
2.6. Ostale teškoće.....	7
3. POZITIVNO MENTALNO ZDRAVLJE.....	8
3.1. Studentska savjetovališta.....	9
3.2. Uredi za studente s invaliditetom	10
4. CILJ I SVRHA ISTRAŽIVANJA.....	11
5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA	12
5.1. Uzorak sudionika.....	12
5.2. Uzorak čestica	13
5.3. Način prikupljanja i obrada podataka.....	15
6. REZULTATI I RASPRAVA	16
6.1. Procjena obilježja podrške okruženja.....	16
6.2. Samoprocjene pozitivnog mentalnog zdravlja studenata	17
7. ZAKLJUČAK	19
LITERATURA.....	21
PRILOG	27

SAŽETAK

Pandemija COVID-19 je svojim učincima postavila mnoge nove izazove studentima i neočekivane stresne promjene. Istraživanja mentalnog zdravlja pokazuju da studentska populacija predstavlja vulnerabilnu skupinu. Od početka COVID-19 pandemije identificiran je velik broj rizičnih čimbenika koji mogu ugroziti mentalno zdravlje, ali i zaštitni čimbenici. U tom smislu ovaj završni rad se bavi obilježjima podrške okruženja i mentalnog zdravlja studenata nakon COVID-19 pandemije. U uvodnom dijelu rada se prikazuju dosadašnje teorijske i empirijska spoznaje koje opisuju utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje, uloga podrške okruženja, teškoće mentalnog zdravlja studenata, pozitivno mentalno zdravlje i uloga psiholoških savjetovališta i ureda za studente s invaliditetom pri fakultetima i sveučilištima u tom smislu. Pored toga provedeno je i istraživanje na uzorku od 239 studenata Učiteljskog fakulteta u Zagrebu. Rezultati su pokazali da, kada se radi o obilježjima podrške okruženja najveća podršku studenti vide u obitelji, prijateljima i profesorima. Kada se radi o uvidu u samoprocjene pozitivnog mentalnog zdravlja studenti su iskazivali osjećaje vezane za bliske osobe s kojima imaju dobre odnose u kojima ima razumijevanja, iskustva zbog kojih su se razvili i postali bolja osoba, važnost osjećaja slobode za izražavanje mišljenja i ideja i zainteresiranost za vlastiti život. Dobiveni rezultati mogu biti smjernice u skladu sa svrhom istraživanja koja je povezana sa razvojem strategija koje promiču i održavaju visoku razinu mentalnog zdravlja studenata i njihove dobrobiti. Također, rezultati bi mogli pomoći sveučilišnim psihološkim savjetovalištim da pruže odgovarajuće usluge podrške za poboljšanje prilagodbe studenata i promicanja njihovog mentalnog zdravlja tijekom i nakon pandemije COVID-19. Vrijednost istraživanja je u činjenici da se ovaj završni rad bavi pitanjima pozitivnog mentalnog zdravlja studenata kao vulnerabilne populacije, mjerenjem trenutnog stanja sa svrhom fokusiranja i davanje smjernica za strategije koje promiču i održavaju visoku razinu mentalnog zdravlja studenata i dobrobiti općenito.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, podrška okruženja, strategije, studenti

SUMMARY

The effects of the COVID-19 pandemic posed many new challenges for students and unexpected stressful changes. Research on mental health shows that the student population is a vulnerable group. Since the beginning of the COVID-19 pandemic, a large number of risk factors that can endanger mental health, as well as protective factors, have been identified. In this sense, this final paper deals with the characteristics of the supportive environment and mental health of students after the COVID-19 pandemic. In the introductory part of the paper, the previous theoretical and empirical findings are presented, which describe the impact of the COVID-19 pandemic on mental health, the role of environment support, difficulties in the mental health of students, positive mental health, as well as the role of psychological counseling centers and the offices for students with disabilities at colleges and universities in this meaning. In addition, a survey was conducted on a sample of 239 students of the Faculty of Teacher Education in Zagreb. The results showed that, when it comes to the characteristics of the supportive environment, students see the greatest support in family, friends and professors. When it comes to the insight into self-assessments of positive mental health, students expressed feelings related to close people with whom they have good relations, in which they understand each other, experiences that made them develop and become a better person, the importance of the sense of freedom to express opinions and ideas, and an interest in their own life. The obtained results can be guidelines in accordance with the purpose of the research, which is related to the development of strategies that promote and maintain a high level of mental health of students and their well-being. Moreover, the results could help university psychological counseling centers to provide appropriate support services to improve the adjustment of students and promote their mental health during and after the COVID-19 pandemic. The value of the research is in the fact that this thesis deals with the issues of positive mental health of students as a vulnerable population, measuring the current state with the purpose of focusing and providing guidelines for strategies that promote and maintain a high level of mental health of students and well-being in general.

Key words: environmental support, mental health, strategies, students

1. UVOD

Iako je u posljednja dva desetljeća sve veći interes za promicanje mentalnog zdravlja, kao i njegovo proučavanje kao empirijskog konstrukta (Keyes, 2007), pandemija COVID-19 postavila je studentima mnoge nove izazove s koji se moraju nositi u tom smislu.

Svjetska zdravstvena organizacija (WHO, 2001, str.1) definira mentalno zdravlje kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban pridonositi svojoj zajednici”.

Može se zaključiti da mentalno zdravlje predstavlja osnovu za psihološku dobit i efikasno funkcioniranje za pojedinca i za cijelu zajednicu (Kovess-Masfety, Murray i Gureje, 2005) te je kao takvo svojevrsan socijalni kapital koji doprinosi ostvarenju zadovoljstva i produktivnog života pojedinaca i razvoju društva u cjelini (Štrkalj Ivezić, 2022). Iz tog razloga promicanje mentalnog zdravlja u mladosti predstavlja vrijedno ulaganje u budućnost.

Razdoblje mladenaštva odnosno adolescencije puno je novih mogućnosti, ali i izazova najčešće u vidu izbora fakulteta i odlaska iz roditeljskog doma za one koji žele studirati odnosno zapošljavanja i ekonomske neovisnosti za one koji završavaju svoje školovanje. Istraživanja mentalnog zdravlja pokazuju da studentska populacija predstavlja vulnerabilnu skupinu (Essadek i Rabeyron, 2022). Naime, uočeno je da je prevalencija negativnog psihološkog stresa veća među studentima nego među njihovim vršnjacima koji nisu upisali fakultet.

1. 1. Utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje

Pandemija COVID-19 je svojim učincima postavila mnoge nove izazove studentima i neočekivane stresne promjene. Svojim širokim spektrom učinaka, pandemija COVID-19 „zatvorila“ je sveučilišta, pridonijela udaljavanju, izolaciji i drugim neočekivanim stresnim promjenama u svakodnevnom životu studenata. Primjerice, prema pojedinim podacima (Lee, Hu, Chen, Huang i Hsueh, 2020) zatvaranje škola i fakulteta negativno je utjecalo na više od 91% svjetske studentske populacije.

Naime, od početka COVID-19 pandemije identificiran je velik broj rizičnih čimbenika koji mogu ugroziti mentalno zdravlje, ali i zaštitni čimbenici (Antičević, 2021; Buljan-Flander

i sur., 2020; Lauri Korajlija i Jokic-Begić, 2020), a pandemija je imala veće posljedice na mentalno zdravlje kod osoba koje su osjetljivije na stresore (Antičević, 2021).

Prije COVID-19 pandemije, prilikom istraživanja tijekom drugih pandemija (Taha, Matheson, Cronin, i Anisman, 2014), rezultati su pokazali da su nesigurnije osobe imale slabiju samokontrolu, veću anksioznost i lošije strategije nošenja sa stresom. Kada se radi o COVID-19 pandemiji, općenito, istraživanja ukazuju da su najranjivije skupine bile one koje su već i ranije imale teškoća s mentalnim zdravljem u smislu pogoršanja simptoma osnovnog poremećaja, odnosno s recidivom poremećaja (Brečić i sur., 2020; Luo, Guo, Yu, Jiang i Wang, 2020; Jiao i sur., 2020).

Istraživanja povezanosti dobi, pandemije COVID-19 i njenih posljedica na mentalno zdravlje ukazuju da su one najvjerojatnije dugoročne, ali i štetne kod djece i adolescenata (Shen i sur., 2020). Teškoće koje se javljaju su najčešće osjećaj nesigurnosti, straha, izoliranosti, poremećen san, noćne more, loš apetit, uznemirenost, slabija usredotočenost na zadatke, separacijska tjeskoba i osjećaj neizvjesnosti što može rezultirati teškoćama u učenju, nedovoljnim tjelesnim aktivnostima i nedovoljnim mogućnostima za socijalizaciju (Jiao i sur., 2020; Singh i sur., 2020).

Antičević (2021) ističe da u ovom trenutku ne možemo sa sigurnošću predvidjeti dugoročne učinke pandemije COVID-19 na mentalno zdravlje, ali ih možemo pretpostaviti analizirajući nalaze o učincima ranijih pandemija posebno kada se radi o promjenama načina održavanja socijalnih veza koji upućuju na mogućnost daljnjega porasta teškoća mentalnog zdravlja.

1. 2. Podrška okruženja

Studiranje mladima nudi nove mogućnosti, slobodu i samostalnost, ali i više odgovornosti. Sve te promjene mogu izazivati različite emocije. Pri tome, zdravi odnosi s drugima na različite načine doprinose očuvanju mentalnog zdravlja (Buchalter, 2017). Mladi raspolažu brojnim resursima kojih nekad nisu svjesni i iz tog razloga ih je potrebno osnažiti, pružiti im pomoć, ali i kontinuirano raditi na jačanju psihološke otpornosti (Vatavuk, Nočajević i Kušan Jukić, 2020).

Današnji studenti se uz studiranje i zapošljavaju. Ponekad je to razlog njihove iscrpljenosti koja je posljedica preopterećenosti poslom i interpersonalnim konfliktima, a povezana je s konfliktom na relaciji fakultet - posao, količinom vremena provedenog u učenju i s brojem zahtjeva vezanih za studij (Jia, Rowlinson, Kvan, Lingard i Yip, 2009; prema Čarapina i Ševo, 2017). U tom smislu smanjeno akademsko postignuće je rezultat nedostatka socijalne podrške te neodgovarajućega korištenja vještina. Ipak, u istraživanjima je utvrđena veća povezanost sa socijalnom podrškom roditelja nego onom vršnjaka, (Jia i sur., 2009: prema Čarapina i Ševo, 2017), a socijalna podrška može ublažiti efekte stresora na način da se pojedinci s većom podrškom bolje suočavaju sa zahtjevima posla (Schaufeli i Buunk, 2003; prema Čarapina i Ševo, 2017).

Istraživanja pokazuju da percipirana društvena podrška (Veer i sur., 2021) i osjećaj da se osoba ne osjeća usamljeno (Fried, Papanikolaou i Epskamp, 2021) mogu biti zaštitni čimbenici mentalnog zdravlja. Luthar, Cicchetti i Becker (2000) izdvajaju kao zaštitni čimbenik i kogniciju kao dio procesa otpornosti jer se upravo utjecaji koji modificiraju, poboljšavaju ili mijenjaju odgovor pojedinca na potencijalne prijetnje smatraju zaštitnim mehanizmima. Također, kada je podrška potrebna može biti važno tražiti pomoć drugih. Pružanje i primanje podrške može pomoći osjećaju bliskosti s drugima i uspostavljanju osjećaj sigurnosti u vlastitom okruženju. (Kušan Jukić i sur., 2020).

2. OBILJEŽJA TEŠKOĆA MENTALNOG ZDRAVLJA STUDENATA

Studenti su izloženi različitim stresnim situacijama i zbog djelovanja raznih stresora, studentima očuvanje mentalnog zdravlja predstavlja veliki izazov (Blanco Grant, Hasin, Liu, Olfson i Okuda, 2008). Teškoće se rijetko javljaju izolirano, a najčešće teškoće mentalnog zdravlja studenata su stres, zabrinutost, anksioznost, depresija, zlouporaba sredstava ovisnosti, različiti strahovi i slično (Bouillet, 2008; Cetinić, Gavranić, Hudorović, Tomić i Validžić, 2014; Kurtović, 2013; Raković, Roknić i Vukša, 2017; Sedlan König, Peulić i Matijević, 2019; Suzić, 2010; Živčić-Bećirević, Smojver-Ažić i Kukić, 2007).

2. 1. Stres

Reakcije na stres, koje mogu biti i psihološke i fizičke prirode, ovise o mehanizmima prilagodbe koje pojedinac koristi kako bi mogao održati ili ponovno uspostaviti ravnotežu. Iako povećan stupanj stresnog uzbuđenja uzrokuje povećanu produktivnost i povećava otpornost u susretu s novim stresorima, nakon dosezanja najvišeg stupnja stresnog uzbuđenja dolazi do pogoršanja općeg zdravlja te to rezultira povećanim stupnjem iscrpljenosti pa tako stres ima pozitivne, ali i negativne učinke na fizičko i mentalno zdravlje studenata (Cetinić i sur., 2014).

Psihološki stres se definira kao štetna transakcija koja uključuje i podražaj i reakciju pa se pojam stresa odnosi na uzroke, reakcije i njihove posljedice (Petz, 2005).

Studenti, posebno u početku studiranja su značajnije izloženiji stresu, a izvori stresa se najčešće odnose na akademske obveze, mijenjanje obrazovnog okruženja ili mjesta boravka, negativne misli, osjećaje povezane s promjenama na vlastitom tijelu, bavljenje prevelikim brojem aktivnosti, promjene u obitelji (razvod, nezaposlenost, bolest roditelja....), prekomjerna očekivanja od prijatelja i bliskih osoba. Pojedina istraživanja pokazuju da kada su studenti izvještavali o višem stupnju doživljenog stresa tijekom ispitnog razdoblja, u tom su razdoblju pokazivali i smanjenje funkcije različitih indikatora staničnog imuniteta (Kiecolt-Glaser i sur., 1984; Glaser i sur., 1985, 1986, 1987, 1991; prema Hudek-Knežević, Kardum i Lesić, 1998). Pored toga, izloženost dugotrajnom prekomjernom stresu može izazvati tjeskobu, povlačenje u sebe, agresivnost, depresivnost, poremećaje prehrane i zlouporabu sredstava ovisnosti (De Lucia, Rudan i Sujoldžić, 2006).

2. 2. Strahovi

Studentska populacija iskazuje različite strahove poput straha od neuspjeha, straha od razočarenja roditelja, straha od javnog nastupa, straha od budućnosti i slično (Raković i sur., 2017; Sedlan König i sur., 2019; Suzić, 2010; Živčić-Bećirević, i sur., 2007).

Prema istraživanjima, strah od javnog nastupa jedan je od najizraženijih socijalnih strahova i jedan je od glavnih simptoma socijalne fobije (Brunello i sur., 2000; Furmark i sur., 1999). Pojedinac djelomično sam stvara svoju društvenu fobiju preuveličavajući vjerojatnost i posljedice svog neuspjeha ili percipira govorenje pred slušateljima riskantnijima nego što ono uistinu jest.

Također promjene i suvremena stvarnost donose strah od budućnosti te istraživanja pokazuju (Suzić, 2010) da preko 80% studenata osjeća strah za budućnost, a taj strah latentno generiraju tri komponente: razmišljanje o budućnosti, globalni procesi i preuzimanje odgovornosti za vlastite dugoročne ciljeve.

2. 3. Zloupotreba sredstava ovisnosti

Kada se radi o zloupotrebi sredstava ovisnosti, istraživanja pokazuju (Bouillet, 2008) da je među studentima najraširenija zloupotreba alkohola i duhana, zatim “lakih” droga, tableta za smirenje te “teških” droga. Najčešći motivi zloupotrebe sredstava ovisnosti kod studenata odnose se na opuštanje, smirenost, zabavu, izlaske, umor i stres zbog izloženosti pretjeranim obvezama i naporima, nedostatak samopouzdanja, problemi na fakultetu i problemi s prihvaćenošću u društvu vršnjaka kao i želja za isticanjem u društvu te povodljivost (Bouillet, 2008). U tom smislu, u istraživanju vršnjačkog pritiska, autori Kudek Mirošević, Radetić-Paić i Prskalo (2021) zaključuju da se pojedina obilježja vršnjačkog pritiska kod studenata razlikuju u odnosu na okruženje u kojem studiraju, a te razlike su posebno vidljive kada se radi o druženju s vršnjacima koji uzimaju drogu te dolasku u napast da je probaju, upuštanje u rizična ponašanja ako to njihovo društvo od njih traži te klađenje, odnosno kockanje zato jer to rade i njihovi prijatelji.

Zloupotreba sredstva ovisnosti povezana je s drugim teškoćama mentalnog zdravlja pa je tako učestalo konzumiranje alkohola u populaciji studenata vezano za depresiju, sklonost suicidu i visokorizičnom seksualnom ponašanju, a korištenje marihuane sa slabim

konformizmom, drugim devijantnim ponašanjima, lošim akademskih postignućima i obiteljskim problemima (Bamigboye Abiodun i Afolayan, 2007; prema Bouillet, 2008; DePyssler, Williams i Windle, 2005; prema Bouillet, 2008).

U doba pandemije lošije mentalno zdravlje pojedinih studenata povezano je između ostalog i s konzumacijom psihoaktivnih tvari (Šimleša i Aukst Margetić, 2022).

2. 4. Anksioznost

Tjeskoba ili anksioznost označavaju stanje zabrinutosti, straha i napetosti koji su obično sastavni dio privremenog odgovora na stres. Kod većine studenata se tjeskoba javlja samo u određenim situacijama npr. prije polaganja ispita ili kada se približava neki osobno važan događaj. Povremeni osjećaj tjeskobe nije ništa zabrinjavajuće, ali može postati problem ako ometa pojedinca u obavljanju svakodnevnih aktivnosti. Kao i kod stresa, umjerena razina anksioznosti pozitivno djeluje na motivaciju, ali intenzivna anksioznost može smanjiti učinak (Petz, 2005). Tjeskobni poremećaj popraćen je dugotrajnim, intenzivnim strahom ili zabrinutosti u situacijama kada takvi osjećaji nemaju prave uzroke u stvarnosti. Tako intenzivna tjeskoba ometa ritam spavanja, koncentraciju, apetit i onemogućava uživanje u životu i opuštanje. Također, kao i kod stresa, ako tjeskoba potraje duže vrijeme postoji rizik posezanja za alkoholom i drogom i razvoja depresije ili suicidalnih misli (De Lucia, i sur., 2006). U istraživanjima (Kurtović, 2013) se ističe da su sve dimenzije perfekcionizma značajno pozitivno povezane s anksioznošću. Najviše korelacije s anksioznim simptomima pokazuju dvojbe oko vlastitih postupaka, a zatim zabrinutost zbog pogrešaka i roditeljski pritisak.

Intenzitet anksiozne reakcije ovisi o stupnju percipirane prijetnje koja ovisi o brojnim čimbenicima (npr. studentovoj općoj sposobnosti i znanju ispitivanog područja, pripremljenosti za ispit, prirodi ispitnih pitanja i sl.). Visoko anksiozni studenti će pokazivati veću zabrinutost i imati će više misli usmjerenih na sebe koje su irelevantne za zadatak što će na kraju interferirati s pažnjom i izvedbom na samom ispitu i posredno imati utjecaj na postignuće (Spielberger i Vagg, 1995; prema Mohorić, 2008).

2.5. Depresivnost

Simptomi depresije se javljaju kao reakcija na stresne životne trenutke ili događaje, ali se isto tako mogu javljati i bez bilo kakvog vanjskog povoda (Živković, 2006). Mladi češće izvještavaju o osjećajima depresije nego ljudi srednjih godina koji su većinom već postigli profesionalni uspjeh i financijsku sigurnost. Već spomenuti izazovi s kojima se susreću studenti tijekom studiranja čini to razdoblje osobito stresnim (Berk, 2005).

Istraživanja pokazuju (Kurtović, 2013) da više razine depresivnosti doživljavaju studenti koji su zabrinuti zbog pogrešaka, koji imaju dvojbe oko vlastitih postupaka i koji osjećaju roditeljski pritisak.

Uz anksioznost, depresija je najčešći problemi mentalnoga zdravlja koji su u porastu od početka pandemije (Antičević, 2020).

2.6. Ostale teškoće

Tijekom studiranja studenti se mogu susresti i s drugom teškoćama. Jedna od takvih teškoća su problemi u učenju. U tom smislu, važan je način na koji student doživljava akademsko okruženje, koliko uspješno procjenjuje zahtjeve koji se nalaze pred njim i koliko uspješno odabire načine suočavanja s tim zahtjevima. Navedeno je posebno izraženo na početku studiranja i često može snažno utjecati na daljnji tijek studiranja pojedinca. Kao najčešće zapreke uspješnom studiranju nalaze se nedovoljno razvijene strategije učenja, teškoće u organizaciji vremena i postavljanju ciljeva, ispitna anksioznost i odlaganje izvršavanja akademskih obveza (Rovan i Pavlin-Bernardić, 2012).

Od problema se još spominju usamljenost, koja je povezana sa sniženim samopoštovanjem, povišenim odustajanjem od studija, autodestruktivnim ponašanjem, depresijom i razmišljanjem o samoubojstvu te izolacija u kojoj je uspostava pozitivnih i zadovoljavajućih kontakata s drugim studentima onemogućena zbog društveno uvjetovanih prepreka, normama ponašanja i stigmom (Buhin Lončar, 2012).

3. POZITIVNO MENTALNO ZDRAVLJE

Istraživanja i definicije pozitivnog mentalnog zdravlja vezane su za različite konstrukte kompetencija, samoučinkovitosti i individualnog osnaživanja (Bandura 1992; prema Mrazek i Haggerty, 1994), a nešto kasnije i za pozitivni afekt odnosno emocije sreće, tip osobnosti koje obuhvaća značajke samopoštovanja i procese otpornosti (Kovess-Masfety i sur., 2005). Od posebnog su značaja postavke Bradburna (1969; prema Kovess-Masfety i sur., 2005), koji smatra da će pojedinac iskusiti veći stupanj psihološke dobrobiti ako je dominantan pozitivan afekt, ali i tzv. salutogeni pristup, koji se usredotočuje na suočavanje tj. na smisao za koherenciju (Antonovsky, 1979; prema Kovess-Masfety i sur., 2005) kao konstrukt koji pridonosi zdravlju.

Scheier i Carver (1985; prema Scheier, Carver i Bridges, 1994) proučavajući optimizam i pesimizam kao osobine ličnosti zaključili su da bolje suočavanje i nošenje sa stresnim situacijama može biti mehanizam pomoću kojega se mogu objasniti doprinosi psihičkom i fizičkom stanju optimističnih ljudi.

U novije vrijeme u fokusu je koncept otpornosti kao sposobnost nošenja s raznim stresorima (Rutter, 1985) odnosno otpornost kao dinamičan proces (Luthar i sur., 2000) u kojem pojedinac ostvaruje dobre ishode unatoč visokim rizicima. Pri tome se koncept pozitivnog mentalnog zdravlja razlikuje od koncepta otpornosti jer nije ograničen na stvarne ili potencijalne nedaće, već se fokusira na promicanje optimalnog funkcioniranja bez obzira na negativno (Selestrin, 2021).

Koncept pozitivnog mentalnog zdravlja, kao holistička perspektiva i osjećaj ravnoteže i sklada među različitim dimenzijama blagostanja, obuhvaća sposobnosti razvoja u psihološkom, emocionalnom, duhovnom, intelektualnom, fizičkom i društvenom smislu (Barry, Clarke, Petersen i Jenkins, 2019). Naime, odsutnost poremećaja sama po sebi nije dovoljna za pozitivno funkcioniranje i opće blagostanje već se naglasak stavlja na izgradnju pozitivnih stanja, snaga i kompetencija koje posljedično mogu imati pozitivne učinke na postojeća stanja ili unapređenje opće dobrobiti (Canadian Institute for Health Information, 2009).

Ovo istraživanje bavi se pozitivnim mentalnim zdravljem koje uključuje sreću, subjektivno blagostanje i osjećaj visokog mentalnog zdravlja (tzv. flourishing in life). Autor

(Keyes, 2002) navodi da su glavna obilježja osoba visokog pozitivnog mentalnoga zdravlja izražavanje pozitivnih emocija, te dobro psihološko i socijalno funkcioniranje.

Evidentno je da je pandemija COVID-19 doprinijela stresnim promjenama u svakodnevnom životu studenata što je dodatni razlog za stavljanje većeg fokusa na jačanje zaštitnih čimbenika kroz psihološko osnaživanje, poticanje pozitivnih međuljudskih interakcija, osiguranje društvene odgovornosti te, s druge strane, smanjenje čimbenika rizika izolacije, otuđenja, odustajanja od studija, upuštanja u rizična i kriminalna ponašanja (European Commission, 2005).

3. 1. Studentska savjetovališta

Na sveučilištima, i prije pandemije COVID-19, postoji svijest o povećanom riziku za probleme mentalnog zdravlja populacije studenata te zato većina suvremenih sveučilišta organizira različite oblike potpore za studente, među kojima je i pružanje usluga psihološkog savjetovanja (Jakovčić, Živčić-Bećirević, i Birovljević, 2015). Takvi su sustavi podrške i pomoći studentima, koji pružaju besplatnu psihološku podršku i pomoć studentima kroz individualno i grupno savjetovanje te različite psihoedukacijske aktivnosti, dostupni na gotovo svim sveučilištima u Hrvatskoj; na pojedinim fakultetima Sveučilišta u Zagrebu, Sveučilištu u Rijeci, Sveučilištu Jurja Dobrile u Puli, Sveučilištu Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Sveučilištu u Zadru.... (<http://www.unios.hr/studenti/psiholosko-savjetovaliste/>; https://www.unipu.hr/studenti/psiholosko_savjetovaliste_za_studente/brosura; Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013).

U studentskim savjetovalištim se najčešće pruža potpora u procesu prilagodbe na dolazak u novo okruženje, postizanju akademskih i životnih uspjeha te maksimalnom korištenju i razvoju osobnih potencijala. Studentima se pruža potpora u svladavanju stresa, straha od ispita, straha od javnog izlaganja, nemotiviranosti, usamljenosti, potištenosti, tjeskobe, nedostataka socijalne podrške, problema u odnosima s bliskim osobama.... (<http://www.unios.hr/studenti/psiholosko-savjetovaliste/>; https://www.unipu.hr/studenti/psiholosko_savjetovaliste_za_studente/brosura; Živčić-Bećirević i Jakovčić, 2013).

Procjenjuje se da savjetovani imaju ograničene resurse za organiziranje savjetodavnih aktivnosti te da podrška neće biti pružena široj populaciji studenata, no i u uvjetima pandemije sveučilišta su djelovala, ali u on-line okruženju. Ograničavanje susreta i održavanje distance bio je jedan od značajnih razloga prelaska u on-line okruženje. Istraživanja navode da su stručnjaci procijenili da je bolje održavati savjetovanja tj. pružiti emocionalnu podršku i poboljšati vještine suočavanja sa stresom putem video alata, nego potpuno zaustaviti provođenje istih, posebno i zbog dodatnih teškoća vezanih za izbijanje pandemije (Brkić, 2020).

3. 2. Uredi za studente s invaliditetom

Gotovo sva sveučilišta u Hrvatskoj imaju ustrojene urede za studente s invaliditetom, pojedina sveučilišta zasebno, pojedina u sklopu ranije spomenutih studentskih savjetovaništa. Osnovni je cilj ureda za studente s invaliditetom osigurati potrebne uvjete za uspješno i kvalitetno studiranje studenata s invaliditetom. U skladu s tim, glavne aktivnosti koje se provode u okviru rada ureda primarno su usmjerene prema sadašnjim i budućim studentima s invaliditetom te profesorima, ali i široj akademskoj zajednici. Posebno je to bilo važno u vrijeme pandemije COVID-19.

Općenito, istraživanja pokazuju da su osobe s invaliditetom u većem riziku od opće populacije kada se govori o narušenom mentalnom zdravlju (Emerson, Honey i Llewellyn 2008; Kariuki, Honey, Emerson i Llewellyn, 2011). S druge strane, pandemija je negativno utjecala na mentalno zdravlje osoba s invaliditetom u smislu, da je u 62.8% ispitanika istraživanja, provedenog u sklopu projekta financiranog od strane Ministarstva rada, mirovinskog sustava, obitelji i socijalne politike, navelo kako se još više osjećaju izoliranim (<https://posi.hr/wp-content/uploads/2021/01/Osobe-s-invaliditetom-za-vrijeme-epidemije-Covid-19.pdf>). Također, rezultati istog istraživanja su pokazali da su osobe s invaliditetom izložene i većoj razini nasilja u vrijeme pandemije pri čemu su najviše izloženi emocionalnom zlostavljanju (47.1%), socijalnom nasilju u obliku socijalne izolacije (66.7%), doživljavaju neki oblik zanemarivanja (20.8%), dok je čak 8.3% navelo da su bili žrtve fizičkog nasilja.

4. CILJ I SVRHA ISTRAŽIVANJA

Generalni cilj istraživanja bio je steći uvid u samoprocjene mentalnog zdravlja studenata nakon COVID-19 pandemije tj. u razdoblju po povratku s nastave na daljinu.

Specifični ciljevi odnosili su se na:

- uvid u obilježja podrške okruženja
- uvid u samoprocjene pozitivnog mentalnog zdravlja studenata

Istraživanje je temeljeno na pretpostavkama da postoji podrška okruženja studenata koja doprinosi pozitivnom mentalnom zdravlju studenata i da će pozitivno mentalno zdravlje studenata nakon pandemije COVID -19 biti narušeno odnosno da će studenti procjenjivati lošije vlastito mentalno zdravlje.

Svrha istraživanja povezana je sa strategijama koje promiču i održavaju visoku razinu mentalnog zdravlja studenata i njihove dobrobiti.

5. METODOLOGIJA ISTRAŽIVANJA

5. 1. Uzorak sudionika

S obzirom na način prikupljanja podataka uzrok sudionika bio je prigodni, a činilo ga je 239 studenata Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. U istraživanju je sudjelovalo 95% djevojaka i svega 5% mladića (Tablica 1.).

Tablica 1.
Spol sudionika istraživanja

	<i>f</i>	%
djevojke	11	5
mladići	228	95
ukupno	239	100

U istraživanju je najviše studenata (Tablica 2.) u dobi od 19 do 23 godine života (94%). Studenata od 24 do 29 godina života sudjelovalo je 5%, a više od 30 godina života imalo je svega 1% studenata.

Tablica 2.
Dob sudionika istraživanja

	<i>f</i>	%
19-23	224	94
24-29	12	5
više od 30	3	1
ukupno	239	100

Najviše sudionika bilo je s prijediplomskih studija (62%), 35% s integriranih studija i svega 3% s diplomskih studija (Tablica 3.).

Tablica 3.
Sudionici istraživanja prema vrsti studija

	<i>f</i>	%
prijediplomski studij	148	62
diplomski studij	8	3
integrirani studij	83	35
ukupno	239	100

S obzirom na način izvedbe studija tj. radi li se o polaženju redovitog ili izvanrednog studija, 95% studenta redovnih studija i 5% studenata izvanrednih studija je sudjelovalo u istraživanju (Tablica 4.).

Tablica 4.
Sudionici istraživanja prema načinu izvedbe studija

	<i>f</i>	%
redoviti studij	228	95
izvanredni studij	11	5
ukupno	239	100

5. 2. Uzorak čestica

U istraživanju je korišten MHS-SF upitnik validiran na populaciji hrvatskih studenata za čije korištenje je dobiven pismeni pristanak autora (Vuletić, Erdeši i Nikić, 2018).

Upitnik mentalnoga zdravlja MHC-SF sastoji se od 14 čestica kojima se nastoji izmjeriti pozitivno mentalno zdravlje (Keyes 2006; Lamers, Westerhof Bohlmeijer, ten Klooster i Keyes, 2011). Hrvatska verzija Upitnika mentalnog zdravlja MHC-SF ima dobre

metrijske karakteristike. Pouzdanost upitnika iznosi $\alpha = 0,92$, sukladno originalnom upitniku (Karas, Ciecuch i Keyes, 2014; Keyes i sur., 2008; Petrillo, Capone, Caso i Keyes, 2015).

Provedenom konfirmatornom faktorskom analizom potvrđeno je postojanje tri subskale u hrvatskoj verziji upitnika MHC-SF: emocionalna dobrobit, psihološka dobrobit i socijalna dobrobit koje također odgovaraju pretpostavljenoj strukturi originalnog modela (Lamers i sur., 2011).

Za potrebe ovog istraživanja, upitniku su dodane dvije neovisne skale vezane za neka obilježja podrške okruženja i obilježja rizičnih i zaštitnih čimbenika nakon COVID-19 pandemije. U konačnici upitnik se sastojao od tri skale.

Skala obilježja podrške okruženja:

1. za vrijeme studiranja živim kod roditelja
2. potpuno sama/sam financiram studij (smještaj, školarina...)
3. povremeno radim za vrijeme studija
4. u skladnoj sam partnerskoj vezi
5. imam podršku obitelji
6. imam podršku prijatelja
7. imam podršku profesora
8. studentica/student sam s invaliditetom

Odgovori na Skali podrške okruženja odnosili su se na postojanje odnosno nepostojanje pojedinog obilježja podrške okruženja (da/ne).

Skala pozitivnog mentalnog zdravlja:

1. ...sretno.
2. ...zainteresirano za život / osjećali da Vam je stalo do Vašeg života općenito.
3. ...zadovoljni životom.
4. ...da na bilo koji način doprinosite društvu / da dajete doprinos društvu u kojemu živite.
5. ...da pripadate zajednici i da ste prihvaćeni u zajednici. (to može biti šira zajednica gdje živite ili npr. zajednica studenata, sportska, neka udruga u kojoj ste aktivni, i sl.)
6. ...da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće, za Vas i druge ljude.
7. ...da su ljudi u suštini dobri.
8. ...da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas.
9. ...da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti.

10. ... da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama
11. ...da s vama bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja.
12. ...da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba.
13. ...slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje.
14. ...da Vam je život smislen i da imate svrhu (smjer) u životu.

Odgovori na Skali pozitivnog mentalnog zdravlja su se odnosili na učestalost osjećaja u protekla 3 mjeseca koliko često ste se osjećali koje su studenti samoprocjenjivali na 6 stupanjskoj skali Likertovog tipa koja se odnosila na razdoblje proteka tri mjeseca (1= nikad, 2= jednom ili dvaput (u tom razdoblju), 3= jednom tjedno, 4= nekoliko puta tjedno, 5=gotovo svaki dan, 6= svaki dan).

Skala obilježja rizičnih i zaštitnih čimbenika:

1. ...bavili ste se sportom
2. ...konzumirali alkohol
- 3....konzumirali marihuanu

Odgovori na Skali obilježja rizičnih i zaštitnih čimbenika bili su mogući kao i na Skali pozitivnog mentalnog zdravlja, ali u ovom radu nisu analizirani.

5. 3. Način prikupljanja i obrade podataka

Podaci su prikupljeni putem Google obrasca, 2022. godine koji je poslan svakom studentu Učiteljskog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Pristupanje ispunjavanju bilo je dobrovoljno i anonimno. Podaci su izračunati temeljem osnovnih statističkih parametara koji su integrirani dio licenciranog SPSS programa.

6. REZULTATI I RASPRAVA

6. 1. Procjena obilježja podrške okruženja

Uvidom u aritmetičke sredine odgovora na Skali obilježja podrške okruženja, u kojoj viša vrijednost predstavlja negativnije odgovore (Tablica 5.), vidljivo je da se najveća podrška studentima odnosila na obitelj, prijatelje i profesore, a nešto manja na činjenicu da je studenti povremeno radili tijekom studija, da su za vrijeme studiranja živjeli kod roditelja i da su studenti u skladnoj partnerskoj vezi. Najmanje pozitivnih odgovora odnosilo se na činjenicu da studenti potpuno sami financiraju studij i da se radi o studentu s invaliditetom.

Tablica 5.

Osnovni statistički parametri Skale obilježja podrške okruženja

<i>Čestice</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. D.</i>
1. za vrijeme studiranja živim kod roditelja	239	1.00	2.00	1.35	.48
2. potpuno sama/sam financiram studij (smještaj, školarina...)	239	1.00	2.00	1.86	.35
3. povremeno radim za vrijeme studija	239	1.00	2.00	1.3	.46
4. u skladnoj sam partnerskoj vezi	239	1.00	2.00	1.46	.5
5. imam podršku obitelji	239	1.00	2.00	1.02	.14
6 .imam podršku prijatelja	239	1.00	2.00	1.06	.24
7. imam podršku profesora	239	1.00	2.00	1.10	.3
8. studentica/student sam s invaliditetom	239	1.00	2.00	1.99	.11

Kada se radi o podršci profesora rezultati istraživanja pokazuju (Paić i Kudek Mirošević, 2022) da su studenti koji su procijenili da imaju podršku profesora za vrijeme pandemije COVID-19 smatrali da je društvo u kojem žive bilo dobro i prihvatljivo za njih i druge ljude, da su imali dobre odnose pune razumijevanja s bliskim osobama, da im je život bio smislen, da su imali svrhu i smjer u životu te da su pripadali zajednici i da su od zajednice prihvaćeni za razliku od studenta koji nisu imali takvu vrstu podrške.

Rezultati istraživanja autorice Kurtović (2013), u predpandemijskom razdoblju, pokazuju da kada se radi o teškoćama mentalnog zdravlja, posebice anksioznosti i depresivnosti, studenti najviše percipiraju socijalnu podršku prijatelja, zatim obitelji, a podršku profesora procjenjuju kao umjerenu.

6. 2. Samoprocjene pozitivnog mentalnog zdravlja studenata

Aritmetičke sredine (Tablica 6.) najveće su, u smislu pozitivnih procjena pozitivnog mentalnog zdravlja, za čestice koje opisuju veću učestalost osjećaja u posljednja tri mjeseca, a odnose se na sljedeće čestice:

- da s bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja,
- da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba,
- da se osjećate slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje i
- da se osjećate zainteresirano za život / osjećali da Vam je stalo do Vašeg života općenito.

Navedene samoprocjene se smatraju visokima i odnose se na takve osjećaje koji se manifestiraju u prosjeku gotovo svaki dan. Ostale čestice uglavnom su samoprocijenjene u rasponu “nekoliko puta tjedno” što je vrlo dobar pokazatelj jer su čestice postavljene u obliku karakteristika pozitivnog mentalnog zdravlja studenata. Najmanje je procjenjivana učestalost osjećaja studenata koji se odnosi na način na koji društvo funkcionira ima smisla.

Tablica 6.

Osnovni statistički parametri Skale pozitivnog mentalnog zdravlja

<i>Čestice</i>	<i>N</i>	<i>Min</i>	<i>Max</i>	<i>Mean</i>	<i>Std. Deviation</i>
<i>U protekla 3 mjeseca koliko često ste se osjećali...</i>					
1. ...sretno.	239	1.00	6.00	4.32	.97
2. ...zainteresirano za život / osjećali da Vam je stalo do Vašeg života općenito.	239	1.00	6.00	4.5	1.27
3. ...zadovoljni životom.	239	1.00	6.00	4.33	1.29
4. ...da na bilo koji način doprinosite društvu / da dajete doprinos društvu u kojemu živite.	239	1.00	6.00	3.9	1.32
5. ...da pripadate zajednici i da ste prihvaćeni u zajednici. (to može biti šira zajednica gdje živite ili npr. zajednica studenata, sportska, neka udruga u kojoj ste aktivni, i sl.)	239	1.00	6.00	4.38	1.34
6. ...da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće, za Vas i druge ljude.	239	1.00	6.00	4.28	1.28
7. ...da su ljudi u suštini dobri.	239	1.00	6.00	3.82	1.25
8. ...da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas.	239	1.00	6.00	3.73	1.36
9. ...da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti.	239	1.00	6.00	4.28	1.26
10. ... da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama	239	1.00	6.00	4.13	1.25
11. ...da s vama bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja.	239	1.00	6.00	4.74	1.21
12. ...da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba.	239	1.00	6.00	4.6	1.23
13. ...slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje.	239	1.00	6.00	4.6	1.32
14. ...da Vam je život smislen i da imate svrhu (smjer) u životu.	239	1.00	6.00	4.46	1.44

7. ZAKLJUČAK

U skladu s ciljevima istraživanja kojim je bila namjera steći uvid u samoprocjene mentalnog zdravlja studenata nakon COVID-19 pandemije tj. u razdoblju po povratku s nastave na daljinu, rezultati su pokazali da, kada se radi o obilježjima podrške okruženja najveća podršku studenti vide u obitelji, prijateljima i profesorima. Naime, iako sami studenti imaju ključnu ulogu u odabiru načina na koji će pristupati svom studiranju, profesori im mogu uvelike olakšati proces odabira učinkovitog pristupa studiranju (Rovan i Pavlin-Bernardić, 2012). Kada se radi o uvidu u samoprocjene pozitivnog mentalnog zdravlja studenti su iskazivali osjećaje vezane za bliske osobe s kojima imaju dobre odnose u kojima ima razumijevanja, iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba, važnost osjećaja slobode za izražavanje mišljenja i ideja i zainteresiranost za vlastiti život.

Može se zaključiti, sukladno pretpostavkama, da su rezultati pokazali da postoji podrška okruženja studenata koja doprinosi pozitivnom mentalnom zdravlju studenata. S druge strane nije se pokazala točnom pretpostavlja da će pozitivno mentalno zdravlje studenata nakon pandemije COVID -19 biti narušeno odnosno da će studenti procjenjivati lošije vlastito mentalno zdravlje.

Dobiveni rezultati mogu biti smjernice u skladu sa svrhom istraživanja koja je povezana sa razvojem strategija koje promiču i održavaju visoku razinu mentalnog zdravlja studenata i njihove dobrobiti. Također, rezultati bi mogli pomoći sveučilišnim psihološkim savjetovalištim da pruže odgovarajuće usluge podrške za poboljšanje prilagodbe studenata i promicanja njihovog mentalnog zdravlja tijekom i nakon pandemije COVID-19.

Pandemija COVID-19 doprinijela stresnim promjenama u svakodnevnom životu studenata što je dodatni razlog za stavljanje većeg fokusa na jačanje zaštitnih čimbenika kroz psihološko osnaživanje, poticanje pozitivnih međuljudskih interakcija, osiguranje društvene odgovornosti te, s druge strane, smanjenje čimbenika rizika izolacije, otuđenja, odustajanja od studija, upuštanja u rizična ponašanja.

Antolić i Novak (2016) u tom smislu ukazuju na dva smjera planiranja strategija; promocija pozitivnog mentalnog zdravlja studenata s ciljem jačanja snaga i kompetencija i prevencija usmjerena na smanjivanje rizičnih čimbenika i jačanjem zaštitnih čimbenika prije svega u okruženju studenata s ciljem smanjenja učestalosti, rasprostranjenost i ozbiljnost

određenih specifičnih problema. Zaključuju da bi se pri tome mentalnim zdravljem trebali baviti svi sektori pa tako i sveučilišta, a ne samo zdravstveni sustav.

Dakle, smjernice za strategije koje promiču i održavaju visoku razinu mentalnog zdravlja studenata odnose se na promicanje pozitivnog mentalnog zdravlja među studentima, ali i na zaštitu koja uključuje prevenciju razvoja mentalnih poremećaja kod studenata, rano prepoznavanje i ranu intervenciju. Fokus treba staviti na (Centar za zdravlje mladih, n. d.) teškoće mentalnog zdravlja vezane za anksioznost i depresiju, poremećaje raspoloženja i prilagodbu na stresne životne i novonastale situacije, poremećaje ponašanja i hranjenja, zlouporabu ovisnosti i nasilja s ciljem podizanja samopouzdanja, razvoju snaga odupiranja vršnjačkom pritisku, zdravog razvoja, socijalne integracije i produktivne organizacije slobodnog vremena posebno usmjerenog na rizične skupine.

Provedeno istraživanje ima i ograničenja zbog kojih je potreban oprez u zaključivanju. Uzorak ispitanika bio je prigodni, a odgovori su bili prikupljeni putem Google obrasca te se može pretpostaviti su se u ispunjavanje upitnika uključili studenti koji su željeli ispunjavati upitnik odnosno da se radi o studentima koji su otvoreniji za suradnju pa samim tim i pozitivnijeg mentalnog zdravlja. Također, procjene su vršenje samo nakon pandemije COVID-19 odnosno nisu vršene i prije pandemije kako bi se rezultati mogli uspoređivati. Obrada podataka je na razini osnovne statistike čime nema u vida u latentne dimenzije razlika. Navedeno ukazuje na potrebu daljnjih istraživanja.

Vrijednost istraživanja je u činjenici da se ovaj završni rad bavi pitanjima pozitivnog mentalnog zdravlja studenata kao vulnerabilne populacije, mjerenjem trenutnog stanja sa svrhom fokusiranja i davanje smjernica za strategije koje promiču i održavaju visoku razinu mentalnog zdravlja studenata i dobrobiti općenito.

LITERATURA

1. Antičević, V. (2021). Učinci pandemija na mentalno zdravlje. *Društvena istraživanja*, 30(2), 423-443.
2. Antolić, B., Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*, 25(2), 317-339.
3. Barry, M. M., Clarke, A. M., Petersen, I., Jenkins, R. (2019). *Implementing Mental Health Promotion* (Second Edition). Switzerland: Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-23455-3>
4. Blanco, C., Grant, F. B., Hasin, S. D., Liu, S. M., Olfson, M., Okuda, M. (2008). Mental health of college students and their non-college-attending peers: results from the National Epidemiologic Study on Alcohol and Related Conditions. *Arch Gen Psychiatry*, 65(12), 1429–1437.
5. Bouillet, D. (2008). Slobodno vrijeme zagrebačkih studenata: prilika za hedonizam ili samoostvarenje. *Sociologija i prostor*, 181-182(3-4), 341-367.
6. Brečić, P., Jendričko, T., Vidović, D., Makarić, P., Ćurković, M., Ćelić, I. (2020). Utjecaj pandemije COVID-19 na pacijente s anksioznim i depresivnim poremećajima. *Medicus*, 29(2), 237-242.
7. Brkić, M. (2020). Grupna terapija u vrijeme pandemije bolesti izazvane novim koronavirusom (SARS-CoV-2). *Psihoterapija*, 34(1), 120-147.
8. Brunello, N., Den Boer, J. A., Judd, L. L., Kasper, S., Kelsey, J. E., Lader, M., Lecrubier, Y., Lepine, J. P., Lydiard, R. B., Mendlewicz, J., Montgomery, S. A., Racagni, G., Stein, M.B., Wittchen, H. U. (2000). Social phobia: diagnosis and epidemiology, neurobiology and pharmacology, comorbidity and treatment. *Journal of affective disorders*, 60(1), 61. – 74.
9. Buchalter, S. I. (2017). *250 Brief, Creative & Practical Art Therapy Techniques. A Guide for Clinicians and Clients*. PESI Publishing & Media.
10. Buhin Lončar, L. (2012). Usamljenost. U N. Jokić Begić (ur.), *Psihosocijalne potrebe studenata* (str. 129-140). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
11. Buljan Flander, G., Galić, R., Roje Đapić, M., Raguž, A., Prijatelj, K. (2020). Zaštitni i rizični čimbenici u prilagodbi na pandemiju COVID-19 u Republici Hrvatskoj. *Socijalna psihijatrija*, 48(3), 285-300.
12. Canadian Institute for Health Information (2009). *Improving the Health of Canadians: Exploring Positive Mental Health*. Ottawa: CIHI.

13. Centar za zdravlje mladih. *Projekt "Centar za zdravlje mladih"*
<https://mentalnozdravlje.zagreb.hr/projekti/projekt-centar-za-zdravlje-mladih/>
14. Cetinić, I., Gavranić, D., Hudorović, N., Tomić, M., Validžić, A. (2014). Stupanj stresa kod studenata sestinstva - Sveučilište u Dubrovniku. *Sestrinski glasnik*, 19(1), 22-25.
15. Čarapina, I., Ševo, J. (2017). Odnos socijalne podrške i sagorijevanja studenata. *Školski vjesnik: časopis za pedagoški teoriju i praksu*, 66(1), 9-25.
16. De Lucia, A., Rudan, V., Sujoldžić, A. (2006). *Adolescencija i mentalno zdravlje*. Kratki obiteljski priručnik. Zagreb: Institut za antropologiju.
17. Emerson E., Honey A., Llewellyn G. (2008). *The well-being and aspirations of Australian adolescents and young adults with a long-term health condition, disability or impairment*. Canberra: Australian Research Alliance for Children and Youth.
18. Essadek, A., Rabeyron, T. (2020). Mental health of French students during the Covid-19 pandemic. *Journal of Affective Disorders*, 277, 392-393.
19. European Commission (2005). *European Commission Green Paper: Improving the mental health of the population - Towards a strategy on mental health for the European Union*. Brussels, Belgium; European Commission.
20. Fried, E. I., Papanikolaou, F., Epskamp, S. (2021). Mental health and social contact during the COVID-19 pandemic: An ecological momentary assessment study. *Clinical Psychological Science*, 10(2), 1– 15.
21. Furmark, T., Tillfors, M., Everz, P. O., Marteinsdottir, I., Gefvert, O., Fredrikson, M. (1999). Social phobia in the general population: prevalence and sociodemographic profile. *Social psychiatry and psychiatric epidemiology*, 34(8), 416. – 424.
22. Hudek-Knežević, J., Kardum, I., Lesić, R. (1998). Efekti percipiranog stresa i stilova suočavanja na tjelesne simptome. *Društvena istraživanja*, 4(42), 543-561
23. Jakovčić, I., Živčić-Bećirević, I., Birovljević, G. (2015). Učinkovitost psihološkog savjetovanja studenata riječkog Sveučilišta. *Psihologijske teme*, 24(3), 495-516.
24. Jiao, W. Y., Wang, L. N., Liu, J., Fang, S. F., Jiao, F. Y., Pettoello-Mantovani, M., Somekh, E. (2020). Behavioral and emotional disorders in children during the COVID-19 epidemic. *The Journal of Pediatrics*, 221, 264–266.
25. Karas, D., Ciecuch, J., Keyes, C. L. M. (2014). The Polish adaptation of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Personality and individual differences*, 69, 104-109.

26. Kariuki, M., Honey, A., Emerson, E., Llewellyn, G. (2011). Mental health trajectories of young people after disability onset. *Disability and Health Journal*, 4(2), 91-101. <https://doi.org/10.1016/j.dhjo.2010.08.001>
27. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-22.
28. Keyes, C. L. M. (2006). The subjective well-being of America's youth: Toward a comprehensive assessment. *Adolescent & Family Health*, 4(1), 3-11.
29. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: a complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95-108.
30. Keyes, C. L., Wissing, M., Potgieter, J. P., Temane, M., Kruger, A., van Rooy, S. (2008). Evaluation of the mental health continuum – short form (MHC-SF) in setswana- speaking South Africans. *Clinical Psychology & Psychotherapy*, 15(3), 181-192.
31. Kovess-Masfety, V., Murray, M., Gureje, O. (2005). Evolution of our understanding of positive mental health. U H. Herrman, S. Saxena i R. Moodie (ur.), *Promoting mental health: concepts, emerging evidence, practice* (str. 35-45). Geneva, Switzerland: World Health Organization. https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/43286/9241562943_eng.pdf?sequence=1
32. Kudek Mirošević, J., Radetić-Paić, M., Prskalo, I. (2021). Students' mental health risks regarding susceptibility to peer pressure. *Acta kinesiologicala*, 15(1), 60-67.
33. Kurtović, A. (2013). Odnos perfekcionizma i socijalne podrške sa anksioznošću i depresivnošću kod studenata. *Medica Jadertina*, 43(4), 189-200.
34. Kušan Jukić, M., Orban, M., Gobac, A., Vatavek, K., Žunić, J., Maričić, L., Borovečki, A., Alegić Karin, A. (2020). *Radim na sebi – priručnik*. Zagreb: Nastavni zavod za javno zdravstvo „Dr. Andrija Štampar“, Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti Centar za zaštitu mentalnog zdravlja djece i mladih. <https://www.zagreb.hr/userdocsimages/zdravstvo/povjerenstvo/10.%20Priru%C2%A6%C5%B9nik%20Radim%20na%20sebi.pdf>
35. Lamers, S. M., Westerhof, G. J., Bohlmeijer, E. T., ten Klooster, P. M., Keyes C. L. (2011). Evaluating the psychometric properties of the Mental Health Continuum-Short Form (MHC-SF). *Journal of Clinical Psychology*, 67(1), 99-110.

36. Lauri Korajlija, A., Jokic-Begić, N. (2020). COVID-19: Concerns and behaviours in Croatia. *British journal of health psychology*, 25(4), 849-855.
37. Lee, P. I., Hu, Y. L., Chen, P. Y., Huang, Y. C., Hsueh, P. R. (2020). Are children less susceptible to COVID-19? *Journal of Microbiology, Immunology, and Infection*, 53(3), 371–372.
38. Luo, M., Guo, L., Yu, M., Jiang, W., Wang, H. (2020). The psychological and mental impact of coronavirus disease 2019 (COVID-19) on medical staff and general public – A systematic review and meta-analysis. *Psychiatry Research*, 291, 113190.
39. Luthar, S. S., Cicchetti, D. i Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71(3), 543–562.
40. Mohorić, T. (2008). Automatske misli kod učenja i ispitna anksioznost kao odrednice subjektivnoga i objektivnoga akademskog postignuća studenata. *Psihologijske teme*, 17(1), 1-14.
41. Mrazek, P. J., Haggerty, R. J. (1994). *Reducing risks for mental disorders: Frontiers for preventive intervention research*. USA: National Academy Press.
42. Paić, D., Kudek Mirošević, J. (2022). Students' mental health and teacher support during the COVID-19 pandemic. U L. Gómez Chova, A. López Martínez, J. Lees (ur.), *ICERI2022 Proceedings -15th International Conference of Education, Research and Innovation* (str. 6667-6671). Sevilja, Španjolska: IATED.
43. Petrillo, G., Capone, V., Caso, D., Keyes, C. L. (2015). The Mental Health Continuum Short Form (MHC–SF) as a measure of well-being in the Italian context. *Social Indicators Research*, 121(1), 291-312.
44. Petz, B. (2005). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
45. Raković, I., Roknić, R., Vukša, A. (2017). Utjecaj stresa u vrijeme ispitnih rokova na zdravlje studenata. *Hrvatski časopis za javno zdravstvo*, 13(49), 34-39.
46. Rovani, D., Pavlin-Bernardić, N. (2012). Problemi u učenju. U N. Jokić Begić (ur.), *Psihosocijalne potrebe studenata* (str. 33-54). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
47. Rutter, M. (1985). Resilience in the face of adversity. Protective factors and resistance to psychiatric disorder. *The British Journal of Psychiatry*, 147(6), 598-611.
48. Scheier, M. F., Carver, C. S., Bridges, M. W. (1994). Distinguishing optimism from neuroticism (and trait anxiety, self-mastery, and self-esteem): A re-evaluation of the Life Orientation Test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 67(6), 1063-1078.

49. Sedlan König, Lj., Peulić, V., Matijević, G. (2019). Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. *Policija i sigurnost*, 28(2), 206-216.
50. Selestrin, Z. (2021). Odnos prevencije mentalnih, emocionalnih i ponašajnih problema i promocije mentalnog zdravlja. *Kriminologija i socijalna integracija*, 29(2), 248–267.
51. Shen, K., Yang, Y., Wang, T., Zhao, D., Jiang, Y., Jin, R., Zheng, Y., Xu, B., Xie, Z., Lin, L., Shang, Y., Lu, X., Shu, S., Bai, Y., Deng, J., Lu, M., Ye, L., Wang, X., Wang, Y., ... Global Pediatric Pulmonology Alliance (2020). Diagnosis, treatment, and prevention of 2019 novel coronavirus infection in children: experts' consensus statement. *World Journal of Pediatrics*, 16(3), 223–231.
52. Singh, S., Roy, D., Sinha, K., Parveen, S., Sharma, G., Joshi, G. (2020). Impact of COVID-19 and lockdown on mental health of children and adolescents: A narrative review with recommendations. *Psychiatry Research*, 293, 113429.
53. Suzić, N. (2010). Strah od budućnosti i futurološke orijentacije studenata. *Odgovorne znanosti*, 12,2(20), 311-327.
54. Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, *Psihološko savjetovalište* <http://www.unios.hr/studenti/psiholosko-savjetovaliste/>
55. Sveučilište Jurja Dobrile u Puli, *Studentsko savjetovalište: podrška i poticaj* (brošura) https://www.unipu.hr/studenti/psiholosko_savjetovaliste_za_studente/brosura
56. Šimleša, D., Aukst Margetić, B. (2022). Depresivnost, anksioznost i stres među studentima medicine tijekom pandemije COVID-19. *Liječnički vjesnik*, 144(11-12), 357-364.
57. Štrkalj Ivezić, S. (2022). Mentalno zdravlje u zajednici. *Epoha zdravlja: glasilo Hrvatske mreže zdravih gradova*, 15(1), 9-11.
58. Taha, S., Matheson, K., Cronin, T., Anisman, H. (2014). Intolerance of uncertainty, appraisals, coping, and anxiety: The case of the 2009 H1N1 pandemic. *British Journal of Health Psychology*, 19(3), 592–605.
59. Vataavuk, K., Nočajević, A., Kušan Jukić, M. (2020). Mentalno zdravlje studenata i uloga okoline u prepoznavanju smetnji. *Medix*, 26(146), 171-177.
60. Veer, I. M., Riepenhausen, A., Zerban, M., Wackerhagen, C., Puhmann, L. M. C., Engen, H., Kalisch, R. (2021). Psycho-social factors associated with mental resilience in the Corona lockdown. *Translational Psychiatry*, 11(01), 67. <https://doi.org/10.1038/s41398-020-01150-4>

61. Vuletić, G., Erdeši, J., Nikić, L. B., (2018). Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Medica Jadertina*, 48(3), 113–124.
62. WHO (2001). *Basic documents* (43rd Edition). Geneva: World Health Organization
<https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/358065/9241650435-eng.pdf?sequence=1>
63. Živčić-Bećirević, I., Jakovčić, I. (2013). *Naših prvih petnaest*. Rijeka: Sveučilište u Rijeci.
64. Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S., Kukić, M., Jasprica, S. (2007). Akademska, socijalna i emocionalna prilagodba na studij s obzirom na spol, godinu studija i promjenu mjesta boravka. *Psihologijske teme*, 16(1), 121-140.
65. Živković, Ž. (2006). *Depresija kod djece i mladih*. Đakovo: Tempo.

PRILOG

Izjava o izvornosti završnog rada

Izjavljujem da je moj završni rad izvorni rezultat mojeg rada te da se u izradi istog nisam koristila drugim izvorima osim onih koji su u njemu navedeni.

(vlastoručni potpis studenta)