

# Depresivnost kod studenata uslijed preseljenja u druge gradove zbog studiranja

---

Dukić, Bojana

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University North / Sveučilište Sjever**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:810542>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-07**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 1639/SS/2022**

**Depresivnost kod studenata za vrijeme preseljenja u  
druge gradove zbog studiranja**

**Bojana Dukić 2516/336**

Varaždin, studeni 2022. godine





# Sveučilište Sjever

Sveučilišni centar Varaždin  
Preddiplomski studij Sestrinstvo

Završni rad br. 1639/SS/2022

## **Depresivnost kod studenata za vrijeme preseljenja u druge gradove zbog studiranja**

**Student:**

Bojana Dukić 2516/336

**Mentor:**

Marija Božičević, mag. med. techn.

Varaždin, studeni 2022. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za sestrinstvo		
STUDIJ	preddiplomski stručni studij Sestrinstva		
PRIJAVNIK	Bojana Dukić	MATIČNI BROJ	2516/336
DATUM	15.09.2020.	KOLEGIJ	Zdravstvena njega psihijatrijskih bolesnika
NASLOV RADA	Depresivnost kod studenata uslijed preseljenja u druge gradove zbog studiranja		
NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU	Depression in students due to moving to other cities due to study		
MENTOR	Marija Božičević, mag. med. techn.	IZVANJE	viši predavač
ČLANOVI POVJERENSTVA	1. izv.prof.dr.sc. Rosana Ribić, predsjednica 2. Marija Božičević, v.pred., mentor 3. Tina Cikač, pred., član 4. Valentina Vincek, pred., zamjenski član 5. _____		

## Zadatak završnog rada

BROJ: 1639/SS/2022

OPIS

Depresivni poremećaji obilježeni su tugom koja je dovoljno izražena i/ili dugotrajna da ometa funkcioniranje osobe, smanjuje zanimanje ili užitivanje u aktivnostima i narušava kvalitetu života. Pojavljuju se u bilo kojoj životnoj dobi, često tijekom srednje tinejdžerske dobi, u 20 – tim i 30 – tim godinama. Izraz depresija se često rabi za opisivanje lošeg ili obeshrabrenog raspoloženja koje nastaje uslijed razočarenja ili gubitaka.

Odlazak na studij je istodobno i izazovan i zastrašujući događaj. Studenti, od kojih neki prvi put, pakiraju torbe i spremaju se napustiti stan, kuću, roditelje, braću i sestre, prijatelje, ljubavi i krenuti u neki drugi život. Razumljiva je želja mladih za promjenama i nezavisnošću novog života, ali napuštanje udobnosti roditeljskog doma nosi određenu neizvjesnost i tjeskobu čak i za one najsamouvjerenije. Cilj završnog rada je prikazati pojavnost depresije kod studenata koji su se preselili u druge gradove zbog studiranja te utvrditi pojavnost depresije kod studenata općenito.

U radu je definiran pojam depresivnosti i anksioznosti te se prikazuju i opisuju simptomi depresije, utjecaj studiranja i odlaska od kuće na studente i prikazani rezultati istraživanja.

ZADATAK URUČEN

29.09.2022

POTPIS MENTORA

Sveučilište  
Sjever

# **Predgovor**

## Sažetak

Cilj istraživanja je prikazati pojavnost depresije kod studenata koji su se preselili u druge gradove zbog studiranja te utvrditi pojavnost depresije kod studenata općenito.

Metode rada: Anketa je provedena online putem 2020. godine i obuhvaćala je ispitanike Sjeverozapadne Hrvatske. Prikupljeni su sociodemografski podaci, te podaci o prisutnosti određenih raspoloženja prilikom preseljenja. Svi upitnici popunjavani su online putem Google aplikacije.

Rezultati: U istraživanju je sudjelovalo 88 studenata s područja Republike Hrvatske. Pritom je 79 sudionika (89.8%) bilo ženskog spola. Većina sudionika (73.9%) je bila kronološke dobi od 18 do 24 godine, najveći udio sudionika (42%) aktualno je pohađalo treću godinu studijskog usmjerenja, najzastupljeniji su sudionici koji fakultetsko obrazovanje pohađaju u Varaždinskoj županiji (38.6%). Rezultati istraživanja upućuju da je najveći udio sudionika prilikom preseljenja doživljavao osjećaj uzbuđenosti (36%), a potom osjećaj nervoznosti (27%) te uplašenosti (18%). Najvećem udjelu sudionika (62.5%) su njihova obitelji i prijatelji počeli nedostajati već tijekom prvog tjedna boravka u mjestu studiranja. Sudionici u prosjeku svaki drugi dan kontaktiraju roditelje. Većina sudionika ovog istraživanja (72.7%) smatra sebe prilagođenim na mjesto studiranja. Većina sudionika istraživanja (67%) percipira nedjelju kao dan koji je obilježen pojavnošću neugodnih emocija i prazninom.

Zaključak: Selidba je promjena koja značajno utječe na život osobe i kod svakog pokreće određene osjećaje što je demonstrirano provedenim istraživanjem. Većina studenata prilagodila se nakon tranzicije. Studenti koji češće komuniciraju s roditeljima imaju jači osjećaj čežnje za domom koji je na vrhuncu krajem tjedna što se može pripisati nedostajanju obiteljskih običaja, dosadi, povratku na studij, udaljenosti novog povratka doma. Fakulteti mogu implementirati sustave podrške za studente kako bi im olakšali tranziciju.

Ključne riječi: depresivnost, čežnja, dom, studenti, preseljenje

## Summary

The aim of the research is to show the incidence of depression among students who moved to other cities for their studies and to determine the incidence of depression among students in general.

Work methods: The survey was conducted online until 2020 and included respondents from Northwestern Croatia. Sociodemographic data were collected, as well as data on the presence of certain moods during relocation. All questionnaires were completed online through Google applications.

Results: 88 students from the Republic of Croatia participated in the research. 79 participants (89.8%) were female. The majority of participants (73.9%) were chronologically aged from 18 to 24 years, the largest share of participants (42%) was currently in their third year of study, and the most represented participants are attending university in Varaždin County (38.6%) . The results of the research indicate that most of the participants experience a feeling of excitement when moving (36%), followed by a feeling of nervousness (27%) and fear (18%). The largest share of participants (62.5%) started missing their family and friends already during the first week of their stay in the place of study. On average, the participants contact their parents every second day. Most of the participants of this research (72.7%) consider themselves adapted to the place of study. The majority of research participants (67%) perceive Sunday as a day marked by the appearance of unpleasant emotions and emptiness.

Conclusion: Moving is a change that significantly affects a person's life and triggers certain feelings in everyone, as demonstrated by the conducted research. Most students adapted after the transition. Students who communicate more often with their parents have a stronger sense of longing for home, which is at its peak at the end of the week, which can be attributed to the lack of family customs, boredom, returning to studies, and the distance of the new return home. Faculties can implement support systems for students to ease their transition.

Key words: depression, longing, home, students, relocation



# Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Mentalno zdravlje .....	3
2.1. Odrednice mentalnog zdravlja .....	3
2.2. Loše mentalno zdravlje .....	4
3. Depresivnost i anksioznost.....	5
3.1. Epidemiologija studentske populacije.....	6
4. Utjecaj selidbe na mentalno zdravlje .....	7
4.1. Čežnja za domom.....	7
5. Prevencija i upravljanje čežnjom za domom .....	10
5.1. Metode prevencije .....	10
5.2. Strategije za upravljanje .....	11
6. Empirijski dio rada .....	13
6.1. Predstavljanje istraživačkog problema .....	13
6.2. Svrha i ciljevi diplomskog rada .....	13
6.3. Sudionici.....	14
6.4. Metodologija istraživanja .....	15
7. Rezultati istraživanja .....	17
8. Rasprava.....	22
9. Zaključak.....	25
10. Literatura.....	26
10. Prilozi.....	31

# 1. Uvod

Dobro mentalno zdravlje okosnica je stabilne osobe koja se može suočiti sa svakodnevnim događanjima, stresorima, ali i ključno je u prilagodbi na životne promjene ili tranzicije [1]. Tranzicija je definirana kao "sposobnost upravljanja promjenama" [2], prepoznajući tu tranziciju i kao proces promjene tijekom vremena i kao resurse potrebne za uključivanje u tu promjenu. Jedan od primjera u ranoj odrasloj dobi pri čemu bi tranzicija mogla biti prvo iskustvo je početak studija. Iako će načini na koje studenti doživljavaju ovaj prijelaz varirati, smatra se da promjena iz poznatog okruženja u nepoznato predstavlja razdoblje neravnoteže [3]. Mnogo istraživanja o prijelazu na sveučilišta usmjereno je na prvu godinu [4,5] jer je razmjer promjene najveći i obuhvaća mnoge aspekte života pojedinca. Uspješan prijelaz na sveučilište ključan je za dobrobit. Kada se studenti presele na sveučilište, ponekad u inozemstvo, ne samo da su odvojeni od bliskih odnosa, već i od uspostavljenih društvenih mreža i sustava podrške [6]. Studenti mogu biti izloženi dodatnom riziku od lošijeg mentalnog zdravlja i dobrobiti u odnosu na druge mlade ljude, zbog kombinacije čimbenika koji se odnose na akademske, financijske i društvene pritiske. To je promjena koja potiče niz negativnih i pozitivnih emocija koje mogu uključivati frustracije zbog neispunjenih očekivanja, različita nadanja i sreću zbog života u novom mjestu, upoznavanja novih ljudi, straha. Selidba je promjena koja može potaknuti i razvoj depresivnosti i anksioznosti koje obilježavaju strah, tuga, nemir, nezainteresiranost. Anksioznost je osjećaj koji se može javiti zbog straha od nepredvidive budućnosti [2], a depresivnost zbog tuge od odvajanja, neispunjenih očekivanja, socijalne izolacije i sl.[7] Prethodna istraživanja depresije i anksioznosti u studentskoj populaciji sugeriraju da su ta stanja vrlo česta. Najzastupljenija psihička bolest među studentima, anksioznost, pogađa ih oko 12 posto, dok depresivni poremećaji pogađaju njih 7-9 posto [8]. Dijagnoza vezana uz selidbu prema DSM kriterijima karakterizira se kao nostalgija ili čežnja. Čežnja za domom i obitelji normalan je osjećaj, ali kod nekih može se razviti u duboku depresiju ako se ne prepoznaje na vrijeme [7].

Ali kako svijest o važnosti održavanja pozitivnog mentalnog zdravlja i dalje raste, a stigma povezana s mentalnim bolestima polako nestaje, drugi dijelovi društva također moraju razmotriti svoju ulogu u odnosu na javno mentalno zdravlje i dobrobit. U smanjenju i prevenciji depresivnosti kod studenata sveučilišta mogu implementirati metode koje mogu pomoći studentima da se brže prilagode i lakše nose s novom situacijom.

Utjecaj selidbe na mentalno stanje studenata i osjećaje vezane uz tu tranziciju slabo je istražen na području Republike Hrvatske, s toga je u svrhu izrade ovoga rada provedeno istraživanje s ciljem utvrđivanja razine depresivnosti kod studenata prilikom preseljenja u druge gradove zbog studija.

## **2. Mentalno zdravlje**

Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji [1] mentalno zdravlje je stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da upravljaju životnim stresorima, razviju svoje potencijale, učinkovito uče i rade te daju doprinos svojim zajednicama. To je ključni element zdravlja i dobrobiti koji podržava individualnu i grupnu sposobnost odlučivanja, uspostavljanja veza i utjecaja na svijet u kojem osoba živi. Temeljno ljudsko pravo je pristup mentalnom zdravlju. Osim toga, ključno je za socioekonomski, društveni i osobni razvoj. Odsutnost mentalnih bolesti samo je jedan aspekt mentalnog zdravlja. Ima različite stupnjeve poteškoća i patnje, svaki pojedinac ga doživljava drugačije i može imati vrlo različite društvene i terapijske implikacije. Pitanja mentalnog zdravlja uključuju psihosocijalna oštećenja, mentalne bolesti i druga mentalna stanja povezana s visokim razinama patnje, funkcionalnim ograničenjima ili rizikom od samoozljeđivanja. Iako to nije uvijek ili nužno slučaj, vjerojatnije je da će osobe s poremećajima mentalnog zdravlja imati niže razine mentalnog blagostanja.

### **2.1. Odrednice mentalnog zdravlja**

Brojni individualni, društveni i strukturni čimbenici mogu djelovati tijekom života kako bi podržali ili potkopali mentalno zdravlje i uzrokovali promjenu u tome gdje osoba pada na kontinuumu mentalnog zdravlja. Ljudi mogu biti podložniji problemima mentalnog zdravlja zbog osobnih psiholoških i bioloških karakteristika kao što su emocionalna inteligencija, uporaba stvari i nasljeđe. Ljudi imaju veću vjerojatnost da će razviti probleme s mentalnim zdravljem kada su izloženi nepovoljnim društvenim, ekonomskim, geopolitičkim i okolišnim uvjetima, kao što su siromaštvo, nasilje, nejednakost i okolišna bijeda. Rizici se mogu pojaviti u bilo kojoj fazi života, ali oni koji se dogode u razvojno ranjivim razdobljima, posebice u ranom djetinjstvu, najštetniji su. Na primjer, poznato je da fizičko kažnjavanje i strogo roditeljstvo štete zdravlju djece, a zlostavljanje je glavni čimbenik rizika za probleme mentalnog zdravlja [9]. Slični zaštitni čimbenici prisutni su tijekom cijelog života i pomažu nam da budemo otporniji. Oni se, između ostalog, sastoje od naših jedinstvenih društvenih i emocionalnih kapaciteta i karakteristika, kao i

od zadovoljavajućih međuljudskih odnosa, visokokvalitetnog obrazovanja, uglednog zaposlenja, sigurnih susjedstava i kohezivnih zajednica.

Na različitim razinama, društvo sadrži i prijetnje i mjere zaštite za mentalno zdravlje. Rizik za pojedince, obitelji i zajednice povećavaju lokalne prijetnje. Globalni rizici, koji uključuju ekonomske padove, izbijanje bolesti, humanitarne krize, prisilno raseljavanje i eskalirajući klimatski problem, povećavaju rizik za čitavo stanovništvo. Samo se nekoliko čimbenika rizika i zaštite može pouzdano predvidjeti. Unatoč izloženosti čimbeniku rizika, većina ljudi ne oboli od mentalne bolesti, dok mnogi ljudi koji nemaju poznat čimbenik rizika ipak obole. Međutim, međusobno povezani čimbenici koji utječu na mentalno zdravlje mogu ga poduprijeti ili umanjiti [1].

## **2.2. Loše mentalno zdravlje**

Jedan od glavnih uzroka globalnog tereta bolesti i glavni globalni zdravstveni prioritet, mentalna bolest predstavlja veliki financijski, društveni i osobni pritisak na ljude [10]. Između 10 do 20 posto djece i adolescenata u svijetu ima problema s mentalnim zdravljem [11], što je porast u odnosu na 10 posto prije prijelaza tisućljeća [12]. Budući da su rane poteškoće povezane s većom vjerojatnošću i dužim trajanjem mentalnog lošeg zdravlja u odrasloj dobi, djetinjstvo i adolescencija ključne su razvojne faze za prepoznavanje i intervenciju kod mentalnog lošeg zdravlja [13].

### 3. Depresivnost i anksioznost

Depresivnost i anksioznost pojmovi su koje neki kliničari smatraju manifestacijama istog poremećaja, dok ih drugi smatraju zasebnim poremećajima [7], a točan odgovor nije konzistentan.

Depresivnost je emocionalno stanje koje karakteriziraju osjećaji tuge, neraspoloženja, žalosti i utučenosti i sve češće pogađa modernog čovjeka. Može varirati od blage tuge do teške depresije, trajati od nekoliko dana do nekoliko godina, može se pojaviti uz druge mentalne poremećaje. Depresivnosti mogu prethoditi stresni događaji poput preseljenja u drugo mjesto zbog studiranja [2,7]. To je sasvim normalna reakcija na takav događaj, no ako osjećaji traju predugo mogu se razviti u ozbiljna stanja, ali i povećati rizik od razvoja ovisnosti o alkoholu i drogama [7].

Anksioznost je povezana sa strahom i manifestira se kao stanje raspoloženja usmjereno na budućnost koje se sastoji od složenog kognitivnog, afektivnog, fiziološkog i bihevioralnog sustava odgovora povezanog s pripremom za očekivane događaje ili okolnosti koje se percipiraju kao prijeteće. Patološka anksioznost se pokreće kada postoji precjenjivanje percipirane prijetnje ili pogrešna procjena opasnosti situacije što dovodi do pretjeranih i neprikladnih odgovora. Čini se da su anksiozni poremećaji uzrokovani interakcijom biopsihosocijalnih čimbenika. Genetska ranjivost u interakciji je sa situacijama koje su stresne ili traumatične i stvaraju klinički značajne sindrome [7,14].

U većini slučajeva smatra se da anksioznost prethodi depresiji, te se smatra da što duže anksioznost traje veća je mogućnost da se razvije u depresivnost [7].

Na razini simptoma depresivnost se razlikuje od anksioznosti po simptomima anhedonije, negativne slike o sebi i disforije, dok anksioznost najviše obilježavaju simptomi panike, kognicije prijeteće, zabrinutosti i napetosti (Tablica 3.1.).

Simptomi specifični za depresiju	Zajednički simptomi anksioznosti i depresije	Simptomi specifični za anksioznost
Disforično ponašanje Gubitak interesa Gubitak ili dobivanje na težini Psihomotorička usporenost Osjećaji krivnje i bezvrijednosti Razmišljanja o smrti	Iritabilnost i razdražljivost Agitiranost i nemir Teškoće u koncentraciji Nesanica Umor	Pretjerana zabrinutost Autonomna uzbuđenost Pretjerano uznemireno reagiranje Mišićna napetost

### Tablica 3.1. Simptomi anksioznosti i depresivnosti

*Izvor: A. Vulić-Prtorić: Depresivnost u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2003.*

#### **3.1. Epidemiologija studentske populacije**

Prethodna istraživanja depresije i anksioznosti u studentskoj populaciji sugeriraju da su ta stanja vrlo česta. Najzastupljenija psihička bolest među studentima, anksioznost, pogađa ih oko 12 posto, dok depresivni poremećaji pogađaju njih 7-9 posto [8].

Prema statističkim podacima iz hrvatskog nacionalnog izvješća istraživanja EUROSTUDENT iz 2011. godine, na uzorku od 4664 studenta, njih 15% je izjavilo da ima neki zdravstveni problem ili probleme koji negativno utječu na njihov akademski napredak, od čega se 26% odnosi na kategoriju duševnih poremećaja. 43 posto studenata koji su izjavili da imaju poteškoća u učenju smatra da se njihovi problemi uopće ne uzimaju u obzir. Međutim, samo 4% učenika koji su izjavili da imaju poteškoća kažu da su njihovi problemi uzeti u obzir [15].

## 4. Utjecaj selidbe na mentalno zdravlje

Dokazi upućuju na to da oni koji iskuse stambenu mobilnost – čin selidbe – prijavljuju lošije mentalno zdravlje od onih koji to ne dožive [16]. Djeca i adolescenti posebno su osjetljivi na negativne učinke selidbe na njihovo mentalno zdravlje.

Oslabljene društvene veze [17], poremećaj društvenih mreža, "društveni stres", poremećaj u kućanstvu, društvena izolacija, a smanjene interakcije roditelj-dijete neki su od načina za koje se smatra da utječu na mentalno zdravlje.

Preseljenje na mjesto ili lokaciju gdje se kultura značajno razlikuje od kulture ili načina života u kojem je učenik odrastao ili preseljenje u drugi grad zbog studija može dovesti do gubitka ili odvajanja od društvene mreže što spada među faktore koji povećavaju ranjivost studenata u prvoj godini studija. Većina se studenata (više od 90%) tijekom studija suočava s blažim i prolaznim smetnjama u vidu napetosti, tjeskobe i nesigurnosti. Manji, ali i dalje značajan broj (oko 25%) suočava se s dugotrajnim i ozbiljnijim psihičkim problemima [18].

Takva neugoda ili bol izazvana stvarnim ili očekivanim odvajanjem od doma poznata je kao čežnja za domom.

### 4.1. Čežnja za domom

Kod dijagnoze mentalnih poremećaja i bolesti najčešće se koriste DSM kriteriji. Dok su simptomi čežnje za domom najuočljiviji nakon odvajanja i uključuju očaj i tjeskobu, separacijski anksiozni poremećaj definira se kao "neprikladna i pretjerana briga ili tjeskoba zbog odvajanja od pojedinaca za koje je pojedinac vezan". Depresivnost zbog selidbe definira se kao nostalgija koja se u DSM-u najbolje opisuje ili kao poremećaj prilagodbe s mješovitom tjeskobom i tužnim raspoloženjem (309.28) ili, za useljenike i strane studente, kao V62.4, poteškoće akulturacije. Nostalgija za domom može biti povezana sa separacijskim anksioznim poremećajem odvajanja [7].



Zaokupljenost razmišljanjem o domu i vezanim asocijacijama kognitivna je značajka ovog pojma. Pogođene osobe često opisuju kombinaciju nervoze i tuge, povučenog ponašanja i problema s fokusiranjem na stvari koje nisu povezane s njihovim domom. U svom najblažem obliku, čežnja za domom potiče pozitivna ponašanja privrženosti, kao što je ponovno uspostavljanje kontakta s voljenima, i potiče razvoj mehanizama suočavanja. Većini osoba koje su daleko od kuće nešto nedostaje što čini čežnju za domom praktički univerzalnim iskustvom. Ali teška čežnja za domom može biti štetna i strašna. Prethodni klinički izvještaji istraživali su metode prevencije i terapije za mlade ljude koji provode vrijeme u bolnicama i ljetnim kampovima, kao i preglede literature o nostalgiji za domom kod djece i adolescenata. Istraživanje o mladim ljudima koji još nisu upisali fakultete važna su buduća da i mladi i odrasli dijele mnoge iste varijable rizika i zaštite od nostalgije [14-20].

Za studente prve godine, promjena života od kuće na život izvan kuće označava značajan prijelaz. Mnogi studenti smatraju da je to iskustvo intelektualno i društveno zanimljiv izlet. To je iskustvo koje može biti i neodoljivo i uznemirujuće. Poteškoće samostalnog vođenja života, sklapanja novih prijateljstava, navikavanja na nove rasporede i isticanja u raznim akademskim, sportskim i umjetničkim nastojanjima moraju prevladati svi studenti, čak i oni koji su prethodno putovali, pohađali ljetni kamp ili bili na drugim mjestima bez roditelja. Mnogo puta ove i druge poteškoće uzrokuju sumnju u sebe i zahtijevaju neugodnu rekalkulaciju društvenih i intelektualnih samopoimanja mladih odraslih osoba [18-26].

Kod velikih promjena poput selidbe osoba može doživjeti niz emocija tj. reakcija bića na neko zbivanje. Te emocije potiču proces adaptacije, za osobu se smatra da je adaptirana kada postoji sklad između predodžbe o sebi, drugima i svijetu objektivne stvarnosti. Kod velikih promjena potrebno se je readaptirati jer je sasvim normalno da dolazi do neugodnih osjećaja koje je potrebno prevladati radi daljnjeg sklada [2].

Intenzivna čežnja za domom može biti posljedica promjena u navikama, obrocima, društvenim okruženjima, geografskim postavkama i percipiranim zahtjevima novih učenika. Kulturološke razlike između kućnog i školskog okruženja, kao i promjena u vrsti i učestalosti interakcije s glavnim njegovateljima, mogu još više otežati probleme prilagodbe [19]. Dodatno, studenti prve godine mogu biti izloženi nezdravim ponašanjima, od kojih bi neka nenamjerno mogla biti usvojena kao tehnike suočavanja (npr. prekomjerno pijenje, uporaba droga) [20].

Akademsko ozračje također hrani intrinzičnu potrebu gotovo svakog studenta da se uklopi i osjeća prihvaćenim od svojih vršnjaka. Te se može javiti izrazita čežnja za domom ako se ta potreba ne zadovolji brzo ili lako [21].

## 5. Prevencija i upravljanje čežnjom za domom

U usporedbi s osobama iste dobi koje ne studiraju, utvrđeno je da studenti sveučilišnih studija imaju veću vjerojatnost da će doživjeti emocionalne probleme. Pokazalo se da je usamljenost snažan prediktor depresije i anksioznosti može negativno utjecati na akademski uspjeh kao i na društvenu prilagodbu novom sveučilišnom okruženju i identificiran je kao važan čimbenik koji predviđa odustajanje od studija [22]. Pokazalo se da su adolescenti i mladi odrasli posebno osjetljivi na negativne posljedice usamljenosti. Za primjer istraživanje provedeno u Ujedinjenom Kraljevstvu pokazalo je da se 34% studenata u dobi od 18 do 24 godine u određenoj mjeri osjeća usamljeno [23]. Ovi osjećaji društvene izolacije i usamljenosti istaknuti su kao jedan od pokretača lošeg mentalnog zdravlja u visokom obrazovanju [24]. U 2015./16. više od 15 000 studenata otkrilo je stanje mentalnog zdravlja svojim sveučilištima, što je peterostruko povećanje u usporedbi s 2006./07., pri čemu je 94% sveučilišta primijetilo porast potražnje za uslugama savjetovanja [25]. Živin i sur. 2009. su izvijestili da više od trećine učenika ima neki oblik problema s mentalnim zdravljem, pri čemu su najizraženiji depresija i poremećaji prehrane. Stoga je poduzimanje koraka za smanjenje rizika od usamljenosti studenata od iznimne važnosti na sveučilištima [26].

### 5.1. Metode prevencije

Sveučilište ima važnu ulogu prevenciji nostalgije za domom, ukoliko se ulože određeni napori ono može značajno pomoći studentima da se prilagode u prvim mjesecima i dožive nove događaje u životu kao nešto pozitivno.

Strategije koje se preporučuju uključuju [27]:

- Uspostavljanje i poticanje studenata na preuzimanje kontrole kod donošenja odluka kako bi se potaknula neovisnost
- Pružanje što više informacija o školi i njenoj kulturi
- Pozitivna promocija škole
- Poticanje na odvajanje od roditelja prije odlaska na fakultet u vidu izleta, putovanja i sl.
- Razgovor s obitelji o međusobnim stresorima i problemima
- Planiranje načina održavanja komunikacije s domom i prijateljima
- Poticanje roditelja da puste djecu da budu samostalnija i da smanje vlastiti nadzor

- Organizirati okruženja i za nove studente koja mogu pomoći u razvijanju novih prijateljstava
- Organizirati slične interesne grupe za međunarodne studente
- Poticati zdrav način života; zdrava prehrana, dovoljno sna i tjelovježba te izbjegavanje alkohola i droga
- Educirati nove studente i studente povratnike o vršnjačkoj i profesionalnoj podršci koja je dostupna na i oko kampusa
- Normalizirati osjećaj čežnje za domom i potaknuti roditelje i učenike da otvoreno razgovaraju o zabrinutostima u vezi s vremenom izvan kuće, kao i o gore navedenim zdravim strategijama prilagodbe.

## 5.2. Strategije za upravljanje

Zaposlenici sveučilišta, edukatori i osobe koje razvijaju politike i pravilnike trebaju biti svjesni učestalosti čežnje za domom i njenih opasnosti, da se kod nekih pojedinaca razvije u depresiju.

Strategije za upravljanje čežnjom za domom uključuju [28]:

- Pružanje tople, zabavne, opuštene orijentacije gdje dolazeći učenici imaju priliku društveno se povezati i upoznati sa školom prije početka nastave
- Normaliziranje osjećaja čežnje za domom
- Pomaganje učenicima da preoblikuju svoju intenzivnu čežnju za domom kao pozitivan odraz privrženosti s ljubavlju koju imaju prema ljudima, mjestima i stvarima kod kuće
- Smanjenje kulturnog stresa, posebno za međunarodne studente, ponudom relevantnih informacija (kao što su raspored, geografija i resursi), poticanjem povezanosti zajednice (kao što su društvene, duhovne i kulinarske) i pružanjem prilike za poštivanje običaja (npr. međunarodno obrazovanje, kulturni centri i svetišta)
- Obrazovanje učenika o vršenju kontrole nad svojim načinom razmišljanja i okolnostima stvaranjem novih kontakata, bavljenjem aktivnostima
- Olakšavanje uključivanja socijalno anksioznim studentima u akademske, društvene, umjetničke, sportske i duhovne aktivnosti

- Poticanje na stvarane kontakte, bez obzira na mogućnosti tehnologije koja može povećati izolaciju prekomjernom upotrebom
- Poticanje međukulturalnih prijateljstava
- Promicati zdravlje na fakultetu za sve studente i kontinuirano educirati vršnjačke savjetnike
- Educirati studente da je čežnja za domom normalan osjećaj koji s vremenom prestaje
- Ponuditi i osigurati pomoć terapeuta i stručnjaka za mentalno zdravlje.

## **6. Empirijski dio rada**

### **6.1. Predstavljanje istraživačkog problema**

Selidba iz doma i napuštanje roditeljskog gnijezda velika je promjena u životu adolescenata koji moraju započeti život u jednom novom okruženju, brinuti se sami za sebe i naći se u situacijama koje nisu očekivali. Neki imaju i velika očekivanja koja se na kraju ne ispune i sve te silne promjene mogu dovesti do osjećaja čežnje za domom koji se kod pojedinaca može razviti u ozbiljnu depresiju. Neosporivo je da čežnja za domom pogađa većinu studenata koji ne žive kod kuće tijekom studiranja i to je problem koji treba razmatrati i razvijati strategije koje mogu pomoći u njegovom smanjivanju i olakšavanju studentima da se prilagode i osjećaju ugodno u novom okruženju i životnim prilikama zato je važno provoditi ovakva istraživanja kako bi se ustanovila pojavnost čežnje za domom kod studenata na hrvatskim sveučilištima.

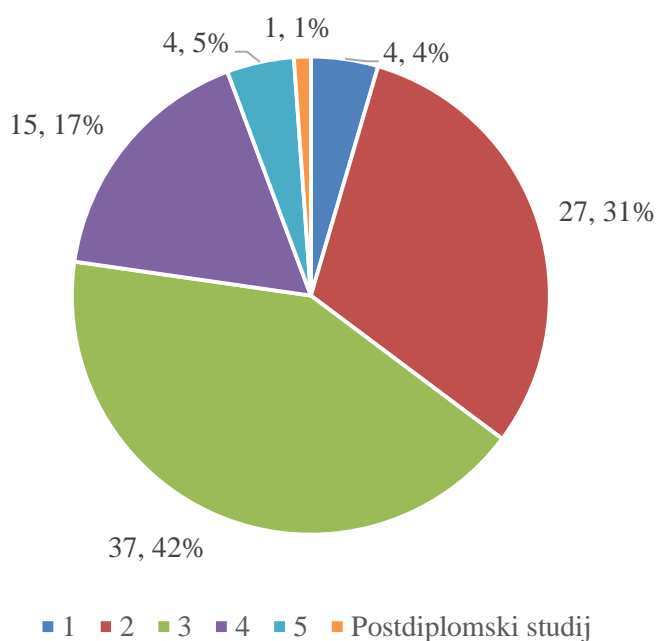
### **6.2. Svrha i ciljevi diplomskog rada**

Cilj ovog istraživanja je ispitati vrstu osjećaja koji se pojavljuju kod studenata uslijed preseljenja u mjesto studiranja, kao i ispitati pojavnost osjećaja nedostajanja, nostalgije, percepciju prilagodbe na mjesto studiranja te percepcije pojavnosti neugodnih osjećaja u specifičnim danima u tjednu. Na temelju opisanog cilja postavljeni su sljedeći problemi:

1. Ispitati zastupljenost pojedinih osjećaja kod studenata prilikom preseljenja
2. Ispitati vrijeme početka osjećaja nedostajanja obitelji i prijatelja, vrijeme pojavnosti osjećaja nostalgije, učestalost odlazaka u mjesto stanovanja i telefonskih poziva s roditeljima, percepciju prilagodbe na mjesto studiranja, brzinu uspostavljanja interpersonalnih odnosa s novim osobama u mjestu studiranja te percepciju nedjelje kao dana povezanog s pojavnosti neugodnih emocija i osjećaja praznine
3. Ispitati koje dane u tjednu studenti povezuju s pojavnosti neugodnih emocija te razloge za potencijalnu pojavnost doživljenih osjećaja.

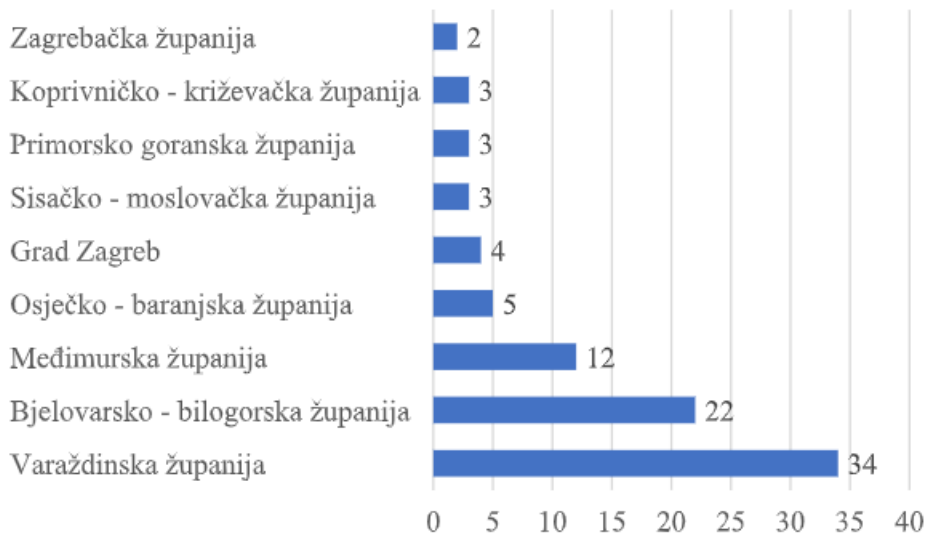
### 6.3. Sudionici

U ovom istraživanju sudjelovalo je 88 studenata s područja Republike Hrvatske. Pritom je 79 sudionika (89.8%) bilo ženskog spola. Većina sudionika (73.9%) je bila kronološke dobi od 18 do 24 godine, dok je u uzorku nešto niža zastupljenost studenata u dobi od 25 do 34 godine (19.3%) te onih u dobi od 35 do 44 godine (6.8%). Također, 51 sudionik (58%) klasificira vlastito mjesto stanovanja u gradska područja, dok preostalih 37 (42%) u ruralna područja. Sukladno podacima prikazanim na Slici 6.2.1., najveći udio sudionika (42%) aktualno je pohađao treću godinu studijskog usmjerenja, dok je najmanji udio (1.1%) sudionika pohađao postdiplomski studij. Nadalje, u prikupljenom uzorku najzastupljeniji su sudionici koji fakultetsko obrazovanje pohađaju u Varaždinskoj županiji (38.6%), Bjelovarsko – bilogorskoj županiji (25%) te u Međimurskoj županiji (13.6%) (Slika 6.1.2.).



Slika 6.2.1: Prikaz raspodjele sudionika prema godini studija koju pohađaju (N; %)

Izvor: Autor



*Slika 6.2.1. Grafički prikaz 2: Prikaz raspodjele sudionika prema mjestu studiranja (N)*

*Izvor: Autor*

## 6.4. Metodologija istraživanja

Podaci u ovom istraživanju prikupljeni su pitanjima otvorenog i zatvorenog tipa pri čemu je svrha postavljenih pitanja bila prikupiti osnovne sociodemografske podatke o sudionicima, kao i istražiti prisutnost određenih raspoloženja te načina prilagodbe pri preseljenju u mjesto studiranja. Pritom su se sociodemografski podaci odnosili na pitanja o dobi sudionika, kategoriji mjesta stanovanja (urbano, ruralno), godini studija koju pohađaju, kao i županiji iz koje dolaze.

Podaci o osjećajima uslijed preseljenja te prilagodbi na preseljenje mjereni su skupinom od 10 pitanja čiji su odgovori kvantificirani putem nominalnih ili ordinalnih skala.

Sudionici su odgovarali na pitanje o osjećajima uslijed preseljenja odabirom jednog od pet ponuđenih osjećaja: a) uplašeno, b) tjeskobno, c) uzbuđeno, d) nervozno, e) sretno ili nuđenjem vlastitog odgovora otvorenog tipa. Također, pri prikupljanju podataka o početku vremena pojavnosti osjećaja nedostajanja obitelji i prijatelja zadatak sudionika bio je procijeniti vrijeme početka nedostajanja obitelji i prijatelja na skali od tri stupnja:

- 1 – nakon tjedan dana;
- 2 – nakon mjesec dana;
- 3 – nakon dva mjeseca.



Nadalje, zadatak sudionika bio je procijeniti i učestalost pojavljivanja nostalgije na skali od tri stupnja:

- 1 – svaki drugi dan;
- 2 – svaki drugi tjedan;
- 3 – jednom u mjesec dana.

Sudionici su davali i podatke o učestalosti odlazaka u mjesto stanovanja te učestalosti telefonskih poziva s roditeljima koristeći mjerne skalu od četiri stupnja:

- učestalost odlazaka u mjesto stanovanja: 1 – svaki vikend; 2 – svako drugi vikend; 3 – jednom mjesečno; 4 – svaki mjesec ili više.
- učestalost telefonskih poziva: 1 – svaki dan; 2 – svako drugi dan; 3 – jednom na tjedan; 4 – jednom ili dvaput mjesečno.

U svrhu ispitivanja prilagodbe na mjesto studiranja sudionici su iznijeli vlastitu percepciju prilagodbe putem skale od tri stupnja:

- 1 – prilagodili su se;
- 2 – djelomično;
- 3 – nisu se prilagodili.

Uporabom dihotomne skale procijenili su vlastito slaganje s tvrdnjom povezanom uz percepciju nedjelje kao dana u tjednu ispunjenog neugodnim emocijama i prazninom (1 – da; 2 - ne).

Također, zadatak sudionika bio je i procijeniti brzinu pronalaska prijatelja u mjestu studiranja putem skale s tri stupnja:

- 1 – odmah;
- 2 – kroz tjedan dana ili dva;
- 3 – kroz mjesec dana.

Ovim istraživanjem htjeli su se prikupiti i podaci o studentskoj percepciji dana u tjednu kojeg studenti smatraju najdepresivnijim pri čemu su sudionici mogli izabrati jedan od ponuđenih odgovora: a) ponedjeljak, b) utorak, c) srijeda, d) četvrtak, e) petak, f) subota, g) nedjelja. Nakon odabira dana kojeg je pojedini sudionik smatrao najdepresivnijim zadatak sudionika bio je i obrazložiti vlastiti odgovor.

## 7. Rezultati istraživanja

U okviru ovog poglavlja prikazani su deskriptivni pokazatelji promatranih varijabli osjećaja i reakcija na prilagodbu uslijed preseljenja u mjesto studiranja. Također, prikazani su rezultati korelacijskih ispitivanja povezanosti pojedinih varijabli pojavnosti pojedinih osjećaja i reakcija uslijed preseljenja, kao i pojavnost postojanosti razlike u percepciji dana u tjednu ovisno o pojavnosti neugodnih emocija.

U svrhu odgovaranja na prvi problem ovog istraživanja koji se odnosi na ispitivanje učestalosti pojavljivanja osjećaja nedostajanja obitelji i prijatelja, nostalgije, odlazaka u mjesto stanovanja, telefonskih poziva s roditeljima, kao i ispitivanja percepcije prilagodbe na mjesto studiranja te sklonosti sklapanja novih interpersonalnih odnosa te percepcije nedjelje kao dana obilježenog neugodnim emocijama i prazninom izračunati su osnovni deskriptivni podaci za svaku promatranu varijablu (Tablica 7.1).

Varijabla	n (%)	M (SD)
Vrijeme pojavnosti osjećaja nedostajanja obitelji i prijatelja		1.51 (.727)
Nakon tjedan dana	55 (62.5)	
Nakon mjesec dana	21 (23.9)	
Nakon dva mjeseca	12 (13.6)	
Učestalost pojavnosti osjećaja nostalgije		2.03 (.808)
Svaki drugi dan	27 (30.7)	
Svaki drugi tjedan	31 (35.2)	
Jednom mjesečno	30 (34.1)	
Učestalost odlazaka u mjesto stanovanja		1.92 (1.05)
Svaki vikend	42 (47.7)	
Svako drugi vikend	21 (23.9)	
Jednom mjesečno	15 (17)	
Svaki mjesec ili više	10 (11.4)	
Učestalost telefonskih poziva s roditeljima		1.56 (.828)
Svaki dan	55 (62.5)	

	Svaki drugi dan	20 (22.7)	
	Jednom na tjedan	10 (11.4)	
	Jednom ili dva puta na mjesec	3 (3.4)	
Percepcija prilagodbe na mjesto studiranja			1.32 (.558)
	Da	64 (72.7)	
	Djelomično	20 (22.7)	
	Ne	4 (4.5)	
Brzina stjecanja interpersonalnih odnosa u mjestu studiranja			1.83 (.731)
	Odmah	32 (36.4)	
	Kroz tjedan ili dva	39 (44.3)	
	Kroz mjesec dana	17 (19.3)	
Percepcija nedjelje kao dana obilježenog neugodnim emocijama i prazninom			1.33 (.472)
	Da	59 (67)	
	Ne	29 (33)	

Napomena: N - broj sudionika u istraživanju; n - frekvencija sudionika koja je ponudila određeni odgovor; M - aritmetička sredina; sd - standardna devijacija

*Tablica 7.1. Prikaz osnovnih demografskih podataka za promatrane varijable istraživanja (N = 88)*

*Izvor: autor*

Rezultati istraživanja upućuju da je najveći udio sudionika prilikom preseljenja doživljavao osjećaj uzbuđenosti (36%), a potom osjećaj nervoznosti (27%) te uplašenosti (18%). Dio sudionika kao primarnu emociju navodi i osjećaje tjeskobe (12%) te sreće (7%).

Najvećem udjelu sudionika (62.5%) su njihova obitelj i prijatelji počeli nedostajati već tijekom prvog tjedna boravka u mjestu studiranja, a u prosjeku je većina sudionika osjećaj nostalgije doživljavala svaki drugi tjedan (Tablica 1).

Prema rezultatima istraživanja najveći udio sudionika (47.7%) svakog vikenda odlazi u mjesto stanovanja, a prosječno gledajući, sudionici ovog istraživanja u mjesto stanovanja odlaze svaki drugi vikend. Također najveći udio sudionika (62.5%) svakodnevno uspostavlja telefonski kontakt

s roditeljima, no može se reći da sudionici u prosjeku svako drugi dan kontaktiraju roditelje (Tablica 1).

Većina sudionika ovog istraživanja (72.7%) smatra sebe prilagođenim na mjesto studiranja, a sudionici su u prosjeku ostvarili interpersonalne odnose s novim osobama nakon jednog ili dva tjedna boravka u mjestu studiranja (Tablica 1).

Također, većina sudionika istraživanja (67%) percipira nedjelju kao dan koji je obilježen pojavnošću neugodnih emocija i prazninom.

U svrhu odgovaranja na drugi problem ovog istraživanja koji se odnosio na ispitivanje međusobne povezanosti pojavnosti određenih osjećaja i reakcija uslijed preseljenja izračunati su Spearmanovi koeficijenti korelacija (Tablica 7.2).

Tablica 2: Koeficijenti korelacija promatranih varijabli u istraživanju (N = 88)

Varijabla	1	2	3	4	5	6	7
Vrijeme početka nedostajanja (1)	-	.436**	.293**	.377**	-.123	-.116	.434
Učestalost nostalgije (2)		-	.357**	.327**	-.120	-.103	.392**
Učestalost odlazaka u mjesto stanovanja (3)			-	.045	-.107	-.023	.171
Učestalost telefonskih poziva s roditeljima (4)				-	-.129	.038	.348**
Percepcija prilagodbe (5)					-	.073	-.154
Vrijeme stjecanja prijatelja (6)						-	-.136
Percepcija nedjelje (7)							-

Napomena: \*p < .01; \*\*p < .05; percepcija nedjelje (1 = da; 2 = ne)

Tablica 7.2: Koeficijenti korelacija promatranih varijabli u istraživanju (N = 88)

Izvor: autor

Rezultati istraživanja pokazuju statistički značajnu pozitivnu povezanost vremena početka nedostajanja obitelji i prijatelja s vremenom pojavnosti osjećaja nostalgije ( $r = .436$ ) pri čemu su

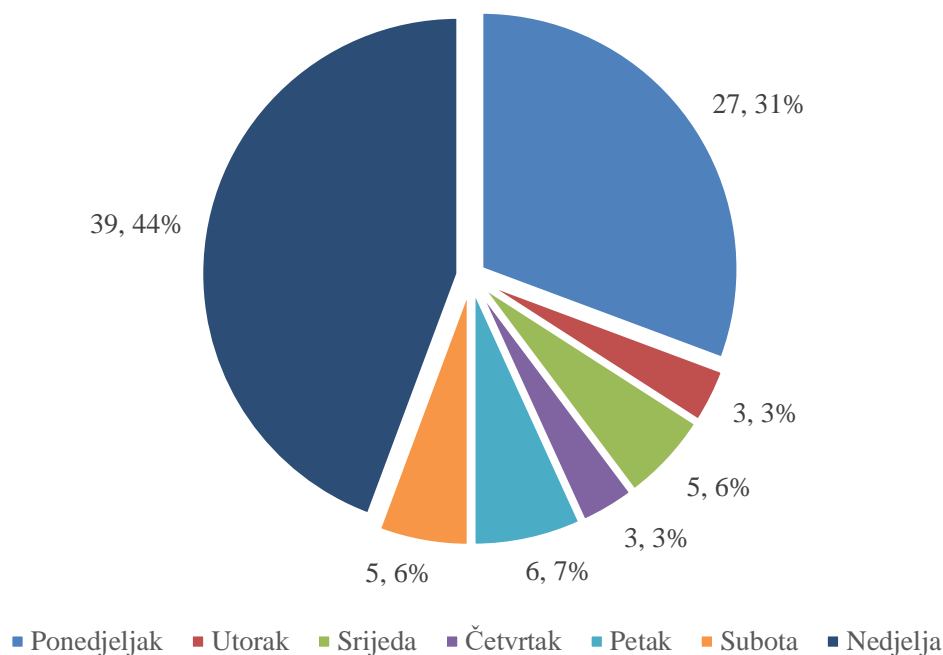
sudionici koji su vremenski kasnije počeli percipirati nedostajanje obitelji i prijatelja rjeđe doživljavali osjećaj nostalgije. Nadalje, prema podacima u Tablici 2. vidljiva je i statistički značajna pozitivna povezanost vremena početka nedostajanja obitelji i prijatelja te učestalosti odlazaka u mjesto stanovanja ( $r = .293$ ) te s učestalosti telefonskih poziva s roditeljima ( $r = .377$ ). Odnosno, sudionici kojima se kasnije javio osjećaj nedostajanja obitelji i prijatelja izjavljuju o rjeđim odlascima u mjesto stanovanja, kao i o rjeđim telefonskim pozivima s roditeljima.

Također, rezultati istraživanja upućuju na statistički značajnu pozitivnu povezanost učestalosti osjećaja nostalgije s učestalosti odlazaka u mjesto stanovanja ( $r = .357$ ) te s učestalosti telefonskih poziva s roditeljima ( $r = .327$ ). Stoga, studenti koji rjeđe doživljavaju osjećaj nostalgije rjeđe odlaze u mjesto stanovanja te rjeđe uspostavljaju telefonske pozive s roditeljima.

S druge strane, rezultati istraživanja indiciraju statistički značajnu povezanost učestalosti osjećanja nostalgije s percepcijom nedjelje kao dana obilježenog neugodnim osjećajima i prazninom ( $r = .392$ ) pri čemu osobe koje su rjeđe doživljavale osjećaj nostalgije bile manje sklone percipirati nedjelju kao dan obilježen neugodnim osjećajima i prazninom. Pored toga, pokazana je i statistički značajna pozitivna povezanost učestalosti telefonskih poziva s roditeljima te percepcije nedjelje kao dana obilježenog neugodnim osjećajima i prazninom ( $r = .348$ ) što upućuje da su osobe koje rjeđe telefonski kontaktiraju roditelje manje sklone percipirati nedjelju kao dan obilježen neugodnim osjećajima i prazninom.

U svrhu odgovaranja na treći problem istraživanja koji se odnosi na ispitivanje percepcije pojavnosti određenih dana u tjednu kao dana u kojima se pojavljuju neugodni osjećaji izračunata je frekvencija odgovora sudionika za promatranu varijablu te je  $\chi^2$  testom ispitano postoji li razlika u percepciji dana u tjednu kao neugodnijih za studente. Također, provedena je kvalitativna analiza razloga percepcije pojavnosti neugodnih osjećaja.

Rezultati istraživanja pokazuju da se kao dani u tjednu koje studenti percipiraju najdepresivnijim ističu nedjelja (za 44.3% sudionika) i ponedjeljak (za 30.7% sudionika) (vidi Slika 7.1.).



*Slika 7.1. Prikaz raspodjele zastupljenosti dana u tjednu kao najdepresivnijih (N; %)*

*Izvor: Autor*

S obzirom na rezultat  $\chi^2$  testa ( $\chi^2 = 99.26$ ,  $df = 6$ ,  $p < .01$ ) možemo zaključiti kako postoji statistički značajna razlika u percepciji dana u tjednu ovisno o pojavnosti neugodnih osjećaja.

Kvalitativnom analizom podataka obrađeni su odgovori razloga zbog kojih studenti nedjelju i ponedjeljak najučestalije percipiraju kao dane povezane s neugodnim osjećajima te je izračunata učestalost pojavnosti određenih tematskih kategorija (f).

Kod studenata koji nedjelju percipiraju kao dan u kojem se pojavljuju neugodni osjećaji ističu se tematske kategorije: a) osjećaj nedostajanja obitelji (f = 4), b) pojavnost neugodnih osjećaja uslijed ponovnog odlaska u mjesto studiranja (f = 14), c) nedostajanje obiteljskog ručka i druženja (f = 11), d) pojavnost osjećaja usamljenosti (f = 6), e) razmišljanje o tjednu koji slijedi i fakultetskim obvezama (f = 3) te f) osjećaj dosade (f = 1).

Kod studenata koji ponedjeljak percipiraju kao dan u kojem se najviše pojavljuju neugodni osjećaji ističu se tematske kategorije: a) početak tjedna (f = 10), b) udaljenost novog vikenda i povratka u mjesto stanovanja (f = 6), c) povratak na fakultet (f = 4), percepcija visokog intenziteta obveza (f = 4) te d) osjećaj samoće i nedostajanje obitelji (f = 3).

## 8. Rasprava

Najveći dio ispitanika prilikom preseljenja doživio je uzbuđenje što je normalna reakcija vezana uz maštanja o mogućnostima koje donosi život u novom mjestu, posebno jer su fakulteti uglavnom u gradovima koji imaju i puno sadržaja za slobodno vrijeme, zatim zbog mogućnosti razvijanja novih poznanstava i prijateljstava, ali i iskustva slobode koje donosi odvajanje od roditeljskog doma. Prijelaz na fakultet općenito se smatra pozitivnim korakom u životu koji uključuje mnoge nove mogućnosti za studente. Međutim, ovaj prijelaz nije bez izazova, posebno za one studente koji moraju napustiti dom kako bi pohađali fakultet. To predstavlja značajan prekid od prethodnih rutina i stila života, kao i prilagodbu potpuno novom okruženju koje uključuje akademske, društvene i stambene izazove [29]. Ti adolescenti u kratkom vremenu napuštaju dom, useljavaju se u stan ili studentski dom bez nadzora odrasle osobe, uče sami upravljati svojim poslovima i preuzimaju odgovornosti odraslih, a uz to se moraju prilagoditi promjenama u sastavu i dostupnosti svoje socijalne mreže [30] što pojašnjava i osjećaje nervoze i uplašenosti kod drugog dijela ispitanika provedene ankete.

Najveći udio sudionika ankete svakodnevno uspostavlja telefonski kontakt s roditeljima, može se reći da sudionici u prosjeku svako drugi dan kontaktiraju roditelje. Razlog učestaloj komunikaciji može biti taj da [31] adolescenti koji se odvoje od svojih roditelja pri ulasku na fakultet izjavljuju da raste roditeljska ljubav prema njima, njihova vlastita ljubav prema roditeljima, kao i kvaliteta komunikacije između njihovih roditelja i sebe.

Većina ispitanika ankete smatrala se prilagođenima na mjesto studiranja i razvila je interpersonalne odnose. Istraživanje autora Swenstorma, Nordstorma i Hiestera ukazalo je da je kvaliteta odnosa s vršnjacima pozitivno bila povezana s prilagodbom na fakultet (akademska, društvena, emocionalna/osobna i institucionalna privrženost) među studentima prve godine fakulteta [32]. Studenti koji čeznu za domom mogu imati jaku potrebu za socijalnom podrškom. To podupire istraživanje Pennebaker i sur. pokazujući da se tijekom vremena, kako su se stvarali novi odnosi i asimilirali osjećaji i misli, osjećaj čežnje za domom smanjivao, pri čemu je samootkrivanje igralo važnu moderirajuću ulogu u tom procesu. Ovi nalazi doprinose razumijevanju procesa suočavanja, potvrđujući važnost društveno posredovanih i podržavajućih dobrobiti samootkrivanja u procesu prilagodbe životu na fakultetu. Takve koristi mogu uključivati ponovno potvrđivanje identiteta i osjećaja sebe, kao i povećanje osjećaja vrijednosti, svrhe i kontrole [33]. Uspješan prijelaz na sveučilište ključan je za dobrobit. Kada se studenti presele na sveučilište, ponekad u inozemstvo, ne samo da su odvojeni od bliskih odnosa, već i od

uspostavljenih društvenih mreža i sustava podrške [6]. Autori Oswald i Clark procijenili su da otprilike 41% školskih prijateljstava postaje udaljenije tijekom prvog semestra sveučilišnog života [34]. Maunder i sur. su otkrili da je ključni izazov u prijelazu na sveučilište za studente bilo formiranje novih vršnjačkih grupa, pri čemu je to društveno pozicioniranje ključni čimbenik u tome kako uspostavljaju svoj identitet u nepoznatom kontekstu [35]. Doista, ta su prijateljstva dublja od onih stvorenih u ranijim životima, mogu zamijeniti podršku obitelji i ključna su za sveučilišni život - pri čemu studenti navode da su upravo te društvene veze smanjile vjerojatnost lošeg akademskog uspjeha, pa čak i povlačenja sa sveučilišta [36]. U skladu s tim, Buote i sur. otkrili su da je kvaliteta novih prijateljstava stvorenih tijekom prve godine sveučilišta značajan prediktor uspješne prilagodbe na sveučilište, kako društveno tako i akademski, kao i privrženosti samom sveučilištu [37]. Istraživanja podupiru tvrdnju da i fakultetsko okruženje ima moć utjecati na vrijednosti svojih studenata, koliko god suptilno, kroz "njegov učinak na prirodu i sadržaj interakcije studenata s fakultetom i kolegama". Mogućnosti koje nudi osoblje i nastavno osoblje za interakciju s vršnjacima i izgradnju prijateljstva od ključne su važnosti za olakšavanje procesa prilagodbe studenata sveučilišnom okruženju [38].

Većina ispitanika ankete prijavila je brzu pojavu osjećaja nostalgije za domom. Istraživanja koja ispituju univerzalnost čežnje za domom pokazuju da je ovo stanje rašireno među djecom, adolescentima i studentima [39] i navode da je čežnja za domom pojava zajednička različitim kulturama i dobnim skupinama diljem svijeta. Kako bi bolje objasnio opću rasprostranjenost čežnje za domom, Fisher je izvijestio da više od polovice svih ljudi iskusi čežnju za domom barem jednom u životu [19]. Što se tiče učenika u određenom mjestu, Scopelliti i Tiberio izvijestili su da je 74% učenika koji žive u Rimu iskusilo čežnju za domom [40]. Studenti iz različitih kultura ne osjećaju čežnju za domom jednako. Općenito, nalazi pokazuju da je čežnja za domom uobičajena među mladima, posebice studentima.

Bell i Bromnick u studiji su otkrili da je tijekom prva 2 tjedna od preseljenja na sveučilište, osjećaj čežnje za domom bio izražen. Bez obzira na to, rezultati su pokazali da je za većinu ovih studenata prve godine čežnja za domom bila prolazno iskustvo. Značajno istovremeno smanjenje čežnje za domom i povećanje samootkrivanja sugerira da nova okolina nije pretjerano zahtjevna i da se većina učenika dobro prilagodila [41].

Suprotno tome, oni učenici koji su kronološki stariji, imaju više iskustva izvan doma, osjećaju se učinkovitima, osjećaju podršku svojih obitelji, sklapaju prijateljstva u zemlji domaćinu u školi i osjećaju se dobrodošli, povezani i "kod kuće" u svojoj novoj školskoj kulturi i manja je vjerojatnost da će iskusiti intenzivnu čežnju za domom [42]. Osim toga, manje je vjerojatno da će



oni studenti koji su izjavili da su stekli bliske prijatelje kojima se mogu povjeriti čeznuti za domom [42].

Autori Nijhof i Engels sugeriraju da stilovi roditeljstva igraju važnu ulogu u razvoju čežnje za domom i načina na koji studenti izražavaju svoje osjećaje čežnje za domom. Također, način na koji se studenti nose sa svojim problemima povezan je s načinom na koji su ih roditelji odgajali. Moguće je da čežnja za domom znači da postoji jak emocionalni odnos između roditelja i djeteta i da su ta djeca sposobnija izgraditi značajne odnose kada izađu iz kuće [43].

Akadska i osobna prilagodba studenata na fakultet može biti pod negativnim utjecajem ako doživljavaju pretjeranu krivnju, ljutnju u svojim odnosima s roditeljima [44].

Provedeno istraživanje pokazalo je da je nedjelja dan kad je nostalgija za domom najveća što se može pripisati običajima koji mogu biti vezani uz obiteljsko vrijeme poput zajedničkog ručka, više slobodnog vremena za razmišljanje, ali i broju dana koji su možda prošli od posljednje posjete domu. U literaturi nije naiđeno na slična istraživanja.

Određene rezultate provedenog istraživanja teško je usporediti jer nema sličnih podataka u literaturi poput dana u tjednu u koje najviše pogađa čežnja za domom.

Ovom radu je moguće naći metodoloških zamjerki. Nerazmjern je broj između muških i ženskih ispitanika, nisu utvrđene razlike prema spolu, roditeljska pozadina obrazovanja, odnosi s roditeljima te drugi osjećaji koji mogu utjecati na razvoj nostalgije i depresije.

Prednosti istraživanja su što je do sada prvi put možda istražena razina nostalgije za domom i vremenskih periodima u kojima se pojavljuje.

Preporuka za buduća istraživanja je dublje istražiti obiteljsku pozadinu i međusobne odnose te povezati s razinom čežnje za domom. Korištenje perspektivnog longitudinalnog dizajna za istraživanje uloge koju ima obiteljsko okruženje u oblikovanju oblika i stupnja stresa i suočavanja kada mladi ljudi prvi put napuste dom bio bi još jedan plodan smjer istraživanja. Takve su studije potrebne kako bismo unaprijedili naše razumijevanje kako se mladi ljudi mogu osjećati povezanima sa svojim prvim domovima i obiteljima i otuđenima od njih.

## 9. Zaključak

Studenti su prilikom preseljenja doživjeli različite emocije od uzbuđenja do straha. Sve je to normalna reakcija kod promjena. Nakon takvih doživljaja bitno se je adaptirati u čemu značajno pomaže povezivanje sa kolegama studentima, ali i dostupnost podrške za prilagodbu na fakultetima. Sustav podrške može povezati studente kojima se teže prilagoditi, te savjetovati i uputiti na daljnje savjetovanje one studente koji imaju osjeća depresivnosti i anksioznosti.

Kao što je spomenuto, studije su identificirale neke od rizičnih i zaštitnih čimbenika za intenzivnu čežnju za domom među studentima. Svaka ukazuje na niz strategija prevencije i liječenja, od kojih mnoge sama škola može provesti uz male ili nikakve troškove. Sveobuhvatni školski program protiv nostalgije koji bi prilagodio svaku od gore navedenih preporuka za prevenciju i liječenje vjerojatno bi doveo do dramatičnog smanjenja prevalencije i intenziteta čežnje za domom.

## 10. Literatura

[1] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>, dostupno 15.07.2022.

[2] Z. Milivojević; Emocije, Mozaik knjiga, Zagreb, 2010.

[3] C. Jackson: Transitions into Higher Education: Gendered implications for academic self-concept. Oxford Review of Education, br. 29, ožujak 2003, str. 331–346.

[4] K. Chow, M. Healey: Place attachment and place identity: First-year undergraduates making the transition from home to university, Journal of Environmental Psychology, br. 28, travanj 2008, str. 362-372.

[5] L. Thomas, P. Briggs, A. Hart, A., F. Kerrigan: Understanding Social Media and Identity work in Young People Transitioning to University. Computers in Human Behavior, br. 76, 2017 541–553.

[6] A. Rokach: Antecedents of Loneliness: A Factorial Analysis, The Journal of Psychology, br. 123, travanj 1989, str. 369–384.

[7] A. Vulić-Prtorić: Depresivnost u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2003.

[8] V. Lenz, M. Vinković, D. Degmečić, Pojavnost depresije, anksioznosti i fobija u studentskoj populaciji Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku. Socijalna psihijatrija, br. 44, veljača 2016, str. 0-129.

[9] <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/corporal-punishment-and-health>, dostupno 15.05.2022

[10] H.A. Whiteford, L. Degenhardt, J. Rehm, A.J. Baxter, A.J. Ferrari, H.E. Erskine, F.J. Charlson, R.E. Norman, A.D. Flaxman, N. Johns, R. Burstein, C.J.L. Murray, T. Vos Global burden of disease attributable to mental and substance use disorders: findings from the Global Burden of Disease Study 2010 Lancet, br. 382, 2013, str. 1575-1586.

[11] C. Kieling, H. Baker-Henningham, M. Belfer, G. Conti, I. Ertem, O. Omigbodun, L.A. Rohde, S. Srinath, N. Ulkuer, A. Rahman Child and adolescent mental health worldwide: evidence for action, Lancet, 378, 2011, str. 1515-1525

- [12] H. Meltzer, R. Gatward, R. Goodman, T. Ford, et al. *The Mental Health of Children and Adolescents in Great Britain*, HM Stationery Office, 2000.
- [13] J.F. Helliwell, J.F., R. Layard, J.Sachs: *World Happiness Report*, New York, 2015.
- [14] T. Hawken, J. Turner-Cobb, J. Barnett J. *Coping and adjustment in care givers: A systematic review*: *Health Psychol Open*, br.5, srpanj 2018.
- [15] EUROSTUDENT: *Socijalna i ekonomska slika studentskog života u Hrvatskoj: nacionalno izvješće istraživanja EUROSTUDENT za Hrvatsku*, Institut za razvoj obrazovanja, Zagreb, 2011.
- [16] T. Jelleyman, N. Spencer: *Residential mobility in childhood and health outcomes: a systematic review*, *J. Epidemiol. Community Health*, br. 62, 2008. Str. 584-592.
- [17] S. Pribesh, D.B. Downey: *Why are residential and school moves associated with poor school performance?*, *Demography*, br. 36, 1999, str. 521-534.
- [18] L. Buhin-Lončar I sur: *Psihosocijalne potrebe studenata*, Sveučilište u Zagrebu, Zagreb, 2012.
- [19] S. Fisher: *Homesickness, Cognition, and Health*, Hove, Lawrence Erlbaum; 1989.
- [20] M.A. Ichiyama, M.I. Kruse: *The social contexts of binge drinking among private university freshmen*, *J Alcohol Drug Educ*, br. 4, 1998, str. 18–33.
- [21] S.E: Watt, A.J. Badger: *Effects of social belonging on homesickness: an application of the belongingness hypothesis*, *Pers Soc Psychol Bull*, br. 35, 2009, str. 516–530.
- [22] H. Pokorny, D. Holley, S. Kane: (2017). *Commuting, transitions and belonging: the experiences of students living at home in their first year at university*. *Higher Education*, br. 74, ožujak 2017, str. 543–558
- [23] <https://yougov.co.uk/topics/lifestyle/articles-reports/2016/08/09/quarter-britains-students-are-afflicted-mental-hea>, dostupno 9.08.2022.
- [24] [https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/grand\\_challenges\\_report\\_for\\_public.pdf](https://www.studentminds.org.uk/uploads/3/7/8/4/3784584/grand_challenges_report_for_public.pdf), dostupno 1.08.2022.
- [25] [https://www.ippr.org/files/2017-09/1504645674\\_not-by-degrees-170905.pdf](https://www.ippr.org/files/2017-09/1504645674_not-by-degrees-170905.pdf), dostupno 30.07.

[26] K. Zivin, D. Eisenberg, S.E. Gollust, E. Golberstein, E: Persistence of mental health problems and needs in a college student population. *Journal of Affective Disorders*, br. 117, ožujak 2009, br. 180–185.

[27] <https://www.otago.ac.nz/chaplain/otago634304.pdf>, dostupno 1.08.2022.

[28] S. Fisher, B.M. Hood: The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, travanj 1987, str. 425–441.

[29] S. Larose, M. Boivin: Attachment to parents, social support expectations, and socioemotional adjustment during the high school-college transition. *Journal of Research on Adolescence*, br. 8, siječanj 1988, br. 1–27.

[30] K. Sullivan, A. Sullivan: Adolescent–parent separation, *Developmental Psychology*, br. 16, veljača 1980, br. 93–99.

[31]

[https://wellness.asu.edu/sites/default/files/pdf\\_0/The%20Role%20of%20Peer%20Relationships%20in%20Adjustment%20to%20College.pdf](https://wellness.asu.edu/sites/default/files/pdf_0/The%20Role%20of%20Peer%20Relationships%20in%20Adjustment%20to%20College.pdf), dostupno 5.08.2022.:

[32] J.W: Pennebaker, M. Colder, L.K. Sharp: 1990 . Accelerating the coping process, *Journal of Personality and Social Psychology*, br. 58, 1990, str. 528-537.

[33] D.L. Oswald, E.M. Clark, E. M: Best friends forever?: High school best friendships and the transition to college. *Personal Relationships*, br. 10, veljača 2003, 187–196.

[34] R.E. Maunder, M. Cunliffe, J. Galvin, S. Mjali, J. Rogers: Listening to student voices: Student researchers exploring undergraduate experiences of university transition. *Higher Education*, br. 66, veljača 2013, str. 139–152.

[35] R. Brooks: Friends, peers and higher education. *British Journal of Sociology of Education*, br. 28, lipanj 2003, str. 693–707.

[36] V. M. Buote, S.M. Pancer, M.W: Pratt, G. Adams, S. Birnie-Lefcovitch, J. Polivy, G.W. Maxine. The Importance of Friends. *Friendship and Adjustment Among 1st-Year University Students*. *Journal Of Adolescent Research*, br22, lipanj 2007, 665–689.

[37] M. Scopelliti, L. Tiberio: Homesickness in university students: The role of multiple place attachment. *Environment and Behavior*, br. 42, ožujak 2010, str. 335–350

[38] W.B. Lacy: Interpersonal relationships as mediators of structural effects: College student socialization in a traditional and an experimental university environment, *Sociology of Education*, br. 51, ožujak 1978, str. 201-211.

[39] Poyrazli, Senel, Lopez, Marcos: An Exploratory Study of Perceived Discrimination and Homesickness: A Comparison of International Students and American Students, *The Journal of psychology*, br. 141, 2007, str. 263-80.

[40] T. English, J. Davis, M. Wei, J.J. Gross. Homesickness and adjustment across the first year of college: A longitudinal study, *Emotion*. Br. 1, veljača 2017, str. 1-5.

[41] C.A: Thurber, E.A. Walton: Homesickness and Adjustment in University Students, *Journal of American College Health*, br. 60, svibanj. 2012, br. 415-419.

[42] S. Karin, R.C.M.E. Nijhof: Parenting styles, coping strategies, and the expression of homesickness, *Journal of Adolescence*, br. 30, svibanj 2007, str. 709-720.

[43] F.G. Lopez: Patterns of Family Conflict and Their Relation to College Student Adjustment. *Journal of Counseling & Development*, br.69, 1991, str. 257-260.

[44] U. Wolfradt, S. Hempel, J.N.V. Miles: Perceived parenting styles, depersonalization, anxiety and coping behaviour in adolescents, *Personality and Individual Differences*, br. 34, 2003, str. 521–532.

## **Popis tablica i slika**

Tablica 3.1. Simptomi anksioznosti i depresivnosti Izvor: A. Vulić-Prtorić: Depresivnost u djece i adolescenata, Naklada Slap, Jastrebarsko, 2003. .... 7

Tablica 7.1. Prikaz osnovnih demografskih podataka za promatrane varijable istraživanja (N = 88) Izvor: autor..... 18

Tablica 7.2: Koeficijenti korelacija promatranih varijabli u istraživanju (N = 88) Izvor: autor..... 20

Slika 6.2.1: Prikaz raspodjele sudionika prema godini studija koju pohađaju (N; %) Izvor: Autor..... 15

Slika 6.2.2. Prikaz raspodjele sudionika prema mjestu studiranja (N)

Izvor: Autor.....16

Slika 7.1. . Prikaz raspodjele zastupljenosti dana u tjednu kao najdepresivnijih (N; %)

Izvor: Autor.....22

## 10. Prilozi

### Prilog 1: Upitnik

1. Dob: \*

18 - 24

25 - 34

35 - 44

45 i više

2. Spol: \*

Muško

Žensko

3. Mjesto stanovanja: \*

Selo

Grad





4. Županija iz koje dolazite: \*

- Zagrebačka županija
- Krapinsko - zagorska županija
- Sisačko - moslovačka županija
- Karlovačka županija
- Varaždinska županija
- Koprivničko - križevačka županija
- Bjelovarsko - bilogorska županija
- Primorsko - goranska županija
- Ličko - senjska županija
- Virovitičko - podravska županija
- Požeško - slavonska županija
- Zadarska županija
- Osječko - baranjska županija
- Šibensko - kninska županija
- Vukovarsko - srijemska županija
- Splitsko - dalmatinska županija
- Dubrovačko - neretvanska županija
- Međimurska županija
- Grad Zagreb

5. Godina studija: \*

- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- Postdiplomski



6. Mjesto studiranja: \*

- Zagrebačka županija
- Krapinsko - zagorska županija
- Sisačko - moslovačka županija
- Karlovačka županija
- Varaždinska županija
- Koprivničko - križevačka županija
- Bjelovarsko - bilogorska županija
- Primorsko - goranska županija
- Ličko - senjska županija
- Virovitičko - podravska županija
  
- Požeško - slavonska županija
- Zadarska županija
- Osječko - baranjska županija
- Šibensko - kninska županija
- Vukovarsko - srijemska županija
- Splitsko - dalmatinska županija
- Dubrovačko - neretvanska županija
- Međimurska županija
- Grad Zagreb

7. Kako ste se osjećali prilikom preseljenja u grad u kojemu studirate? \*

- Uzbuđeno
- Tjeskobno
- Nervozno
- Uplašeno
- Sretno
- Ostalo...

⋮

8. Kada Vam je počela nedostajati Vaša obitelj te prijatelji iz Vašeg mjesta? \*

- Nakon tjedan dana
- Nakon mjesec dana
- Nakon dva mjeseca

9. Koliko često Vas ulovi nostalgija? \*

- Svaki drugi dan
- Svaki drugi tjedan
- Svaki mjesec jednom

⋮

10. Koliko često odlazite kući? \*

- Svaki vikend
- Svaki drugi vikend
- Jednom na mjesec
- Svakih mjesec dana ili više

11. Da li ste se prilagodili okolini u kojoj studirate? \*

- Da
- Ne
- Djelomično

12. Koliko brzo ste stekli prijatelje? \*

- Odmah
- Kroz tjedan dana ili dva tjedna
- Kroz mjesec dana

---

13. Koliko često se čujete telefonski sa roditeljima? \*

- Svaki dan
- Svaki drugi dan
- Jednom na tjedan
- Jednom ili dvaput na mjesec

14. Da li bi Vam nedjelje teško padale i bile prazne? \*

- Da
- Ne

15. Kojim danom ste se najčešće osjećali depresivno? \*

- Ponedjeljak
- Utorak
- Srijeda
- Četvrtak
- Petak
- Subota
- Nedjelja

16. Koji razlog je bio tome? \*

Tekst kratkog odgovora

---



Sveučilište  
SjeverSVEUČILIŠTE  
SIEVERIZJAVA O AUTORSTVU  
I  
SUGLASNOST ZA JAVNU OBJAVU

Završni/diplomski rad isključivo je autorsko djelo studenta koji je isti izradio te student odgovara za istinitost, izvornost i ispravnost teksta rada. U radu se ne smiju koristiti dijelovi tuđih radova (knjiga, članaka, doktorskih disertacija, magistarskih radova, izvora s interneta, i drugih izvora) bez navođenja izvora i autora navedenih radova. Svi dijelovi tuđih radova moraju biti pravilno navedeni i citirani. Dijelovi tuđih radova koji nisu pravilno citirani, smatraju se plagijatom, odnosno nezakonitim prisvajanjem tuđeg znanstvenog ili stručnoga rada. Sukladno navedenom studenti su dužni potpisati izjavu o autorstvu rada.

Ja, BOJANA DUKIĆ (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom DEPRESIVNOST KOD STUDENATA USLJED PRESELSENJA U DRUGE GRADOVE ZBOG STUDIRANJA (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Dukić Bojana  
(vlastoručni potpis)

Sukladno Zakonu o znanstvenoj djelatnosti i visokom obrazovanju završne/diplomske radove sveučilišta su dužna trajno objaviti na javnoj internetskoj bazi sveučilišne knjižnice u sastavu sveučilišta te kopirati u javnu internetsku bazu završnih/diplomskih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice. Završni radovi istovrsnih umjetničkih studija koji se realiziraju kroz umjetnička ostvarenja objavljuju se na odgovarajući način.

Ja, BOJANA DUKIĆ (ime i prezime) neopozivo izjavljujem da sam suglasan/na s javnom objavom završnog/diplomskog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom DEPRESIVNOST KOD STUDENATA USLJED PRESELSENJA U DRUGE GRADOVE ZBOG STUDIRANJA (upisati naslov) čiji sam autor/ica.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

Dukić Bojana