

# Mentalno zdravlje studenata fizioterapije

---

Herceg, Jurica

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:122:503954>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-02-08**



Repository / Repozitorij:

[University North Digital Repository](#)





**Sveučilište  
Sjever**

**Završni rad br. 362/FIZ/2024**

## **Mentalno zdravlje studenata fizioterapije**

**Jurica Herceg, 0336044667**

Varaždin, rujan 2024. godine





# Sveučilište Sjever

Odjel za Fizioterapiju

Završni rad br. 362/FIZ/2024

## Mentalno zdravlje studenata fizioterapije

### Student

Jurica Herceg, 0336044667

### Mentor

Anica Kuzmić, univ. mag. physioth.

Varaždin, rujan 2024. godine

# Prijava završnog rada

## Definiranje teme završnog rada i povjerenstva

ODJEL	Odjel za Fizioterapiju		
STUDIJ	Prijediplomski stručni studij Fizioterapija		
PRISTUPNIK	Jurica Herceg	MATIČNI BROJ	0336044667
DATUM	3.9.2024.	KOLEGIJ	Fizioterapijske vještine II
NASLOV RADA	Mentalno zdravlje studenata fizioterapije		

NASLOV RADA NA ENGL. JEZIKU Mental health of physiotherapy students

MENTOR	Anica Kuzmić, univ.mag.physioth.	ZVANJE	v. predavač
--------	----------------------------------	--------	-------------

ČLANOVI POVJERENSTVA	doc.dr.sc. Ivana Živoder, predsjednik
1.	Anica Kuzmić, v. pred., mentor
2.	dr.sc. Mateja Znika, v.pred. član
3.	Jasminka Potočnjak, v. pred., zamjenski član
4.	
5.	

## Zadatak završnog rada

BROJ	362/FIZ/2024
------	--------------

OPIS  
Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem pojedinac može ostvariti svoje sposobnosti, nositi se s životnim stresovima, produktivno raditi i doprinostiti svojoj zajednici. Mentalno zdravlje nije samo odsutnost mentalnih poremećaja ili bolesti, već predstavlja cjelokupno stanje dobrobiti koje uključuje kako emocionalne tako i socijalne aspekte života. Predstavlja temeljnu sposobnost pojedinca da razmišlja, uči, radi i uživa u životu. Ono je također ključni element za odnose s drugim ljudima, zajednicom i društvom u cjelini. WHO naglašava da faktori poput socio-ekonomskih uvjeta, obrazovanja, zapošljavanja i društvene podrške mogu značajno utjecati na mentalno zdravlje pojedinca. Mentalno zdravlje studenata predstavlja ključnu komponentu njihovog akademskog i osobnog blagostanja. S obzirom na zahtjevan karakter studija, koji uključuje intenzivnu praktičnu i teorijsku nastavu, studenti fizioterapije su često izloženi visokom stupnju emocionalnih izazova. Često se suočavaju s pritiscima vezanim uz kliničku praksu, kao i potrebom za usvajanjem novih vještina i znanja.

U svrhu provjere mentalnoga zdravlja i korisnog pokazatelja zdravlja populacije, cilj ovoga istraživanja bio je ispitati i analizirati mentalno zdravlje na uzorku studenata Fizioterapije, Sveučilišta Sjever u Varaždinu, korištenjem Upitnika mentalnog zdravlja MHC-SF.

ZADATAK URUČEN 04.09. 2024. POTPIS MENTORA



## **Predgovor**

Zahvaljujem mentorici, mag. physioth. Anici Kuzmić, na uloženom vremenu, korisnim savjetima i pomoći prilikom oblikovanja i izrade ovog završnog rada. Također, iskreno zahvaljujem svojoj obitelji i prijateljima na neizmjenoj podršci i razumijevanju tijekom cijelog studiranja.

## Sažetak

**Uvod:** Svjetska zdravstvena organizacija (WHO) definira mentalno zdravlje kao stanje blagostanja u kojem pojedinac može ostvariti svoje sposobnosti, nositi se s normalnim životnim stresovima, produktivno raditi i doprinosti svojoj zajednici. Mentalno zdravlje nije samo odsutnost mentalnih poremećaja ili bolesti, već predstavlja cjelokupno stanje dobrobiti koje uključuje kako emocionalne tako i socijalne aspekte života. Prema WHO-u, mentalno zdravlje je temeljno za sposobnost pojedinca da razmišlja, uči, radi i uživa u životu. Ono je također ključni element za odnose s drugim ljudima, zajednicom i društvom u cjelini.

**Cilj:** Analizirati aspekte mentalnog zdravlja u studenata prijediplomskog studija fizioterapije, Sveučilišta Sjever, u Varaždinu.

**Materijali i metode:** Istraživanje je provedeno na 154 studenta prijediplomskog studija Fizioterapije, Sveučilišta Sjever u Varaždinu. U svrhu istraživanja korištena je anketa načinjena pomoću programa Google Forms, distribuirana putem studentskih zajedničkih WhatsApp grupa. Prvi dio ankete sadržavao je socio-demografske podatke (spol, dob, godina studija, mjesto stanovanja, bračni status), a u drugom dijelu korišten je Upitnik mentalnoga zdravlja (MHC-SF).

**Rezultati:** Rezultati istraživanja na uzorku studenata fizioterapije, upućuju na zadovoljavajuću razinu pozitivnog mentalnog zdravlja povezano s aspektima emocionalne, socijalne i psihološke dobrobiti.

**Zaključak:** Mentalno zdravlje studenata predstavlja ključnu komponentu njihovog akademskog i osobnog blagostanja. S obzirom na zahtjevan karakter studija, koji uključuje intenzivnu praktičnu i teorijsku nastavu, studenti fizioterapije mogu biti izloženi različitim emocionalnim izazovima. Često se suočavaju s pritiscima vezanim uz kliničku praksu, kao i potrebom za usvajanjem novih vještina i znanja. Iako su rezultati ohrabrujući, potrebna su daljnja istraživanja kako bi se utvrdila veza mentalnog zdravlja i zadovoljstva studenata odabranim studijem u smislu uzročno posljedične povezanosti. Održavanje dobrog mentalnog zdravlja ključno je za akademski uspjeh i budući profesionalni razvoj studenata fizioterapije.

**Ključne riječi :** mentalno zdravlje, fizioterapija, stres, intervencija, prevencija

## **Abstract**

**Introduction:** The World Health Organization (WHO) defines mental health as a state of well-being in which an individual can realize his abilities, cope with normal life stresses, work productively, and contribute to his community. Mental health is not merely the absence of mental disorders or disease, but rather a total state of well-being that includes both emotional and social aspects of life. According to the WHO, mental health is fundamental to an individual's ability to think, learn, work, and enjoy life. It is also a key element for relationships with other people, the community, and society as a whole.

**Objective:** To analyze aspects of mental health in undergraduate students of physiotherapy, at the University of the North, in Varazdin.

**Materials and methods:** The research was conducted on 154 undergraduate students of Physiotherapy, at the University of the North in Varazdin. For the purpose of the research, a survey was used using the Google Forms program, distributed through student WhatsApp groups. The first part of the survey contained socio-demographic data (gender, age, year of study, place of residence, marital status), and the second part used the Mental Health Questionnaire (MHC-SF).

**Results:** The results of research on a sample of physiotherapy students indicate a satisfactory level of positive mental health related to aspects of emotional, social, and psychological well-being.

**Conclusion:** Students' mental health is a key component of their academic and personal well-being. Considering the demanding nature of the study, which includes intensive practical and theoretical classes, physiotherapy students may be exposed to various emotional challenges. They often face pressures related to clinical practice, as well as the need to acquire new skills and knowledge. Although the results are encouraging, further research is needed to determine the link between mental health and student satisfaction with the chosen course in terms of causality. Maintaining good mental health is critical to the academic success and future professional development of physiotherapy students.

**Keywords :** mental health, physiotherapy, stress, intervention, prevention



## **Popis korištenih kratica**

**WHO** World Health Organization (Svjetska zdravstvena organizacija)

**SUMEZ** Hrvatski savez udruga za mentalno zdravlje

# Sadržaj

1. Uvod .....	1
2. Povijest i razvoj mentalnog zdravlja.....	2
2.1. Mentalno zdravlje mladih.....	3
2.2. Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje.....	4
3. Utjecaj COVID-19 pandemije na mentalno zdravlje.....	5
4. Klimatske promjene i mentalno zdravlje.....	7
5. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje studenata.....	8
6. Istraživački dio rada.....	10
6.1. Cilj istraživanja.....	10
6.2. Metode istraživanja.....	10
6.3. Sudionici.....	11
7. Rezultati.....	12
8. Rasprava.....	20
9. Zaključak .....	23
10. Literatura .....	24
Prilozi.....	26



## 1. Uvod

Mentalno zdravlje predstavlja temeljno stanje ljudskog blagostanja koje obuhvaća emocionalno, psihološko i socijalno zdravlje pojedinca. Ono je ključno za sposobnost suočavanja sa svakodnevnim izazovima, ostvarivanje odnosa s drugim ljudima, kao i donošenje odluka koje utječu na život. U suvremenom društvu, gdje su stres i brzi ritam života postali uobičajeni, mentalno zdravlje često ostaje u sjeni fizičkog zdravlja, iako su oba aspekta iznimno važna. Prema Svjetskoj zdravstvenoj organizaciji (WHO), mentalno zdravlje se ne može shvatiti samo kao izostanak mentalnih poremećaja; ono također uključuje pozitivno funkcioniranje i razvoj sposobnosti koje omogućuju pojedincu da vodi ispunjen život [1].

Različiti faktori, uključujući genetiku, okoliš, biološke i socijalne čimbenike, mogu značajno utjecati na mentalno zdravlje. Stigma vezana uz mentalne poremećaje često sprječava pojedince da potraže pomoć, zbog čega je nužno educirati javnost o važnosti mentalnog zdravlja i razbijati predrasude. Osnajivanje pojedinaca kroz informacije i podršku može značajno doprinijeti blagostanju šire zajednice [2].

Također, razvoj preventivnih programa i pristupa mentalnom zdravlju na radnom mjestu, u školama i drugim institucijama postaje ključno za unaprjeđenje kvalitete života [2]. Mentalno zdravlje studenata čini temeljnu komponentu njihovog kako akademskog tako i osobnog blagostanja. Zbog sve više zahtjevne prirode studija, koji obuhvaćaju praktičnu i teorijsku nastavu, studenti su često podložni visokom nivou stresa, anksioznosti i drugim različitim emocionalnim izazovima. U tom smislu, važno je prepoznati čimbenike koji utječu na mentalno zdravlje, kao što su radno opterećenje, organizacija vremena, socijalna podrška i mogućnosti za relaksaciju. Istraživanja pokazuju da visoke razine stresa mogu negativno djelovati na akademski uspjeh i opće zdravlje studenata [1, 2].

Pored akademskih zahtjeva, studenti se suočavaju se i s pritiscima vezanim uz kliničku praksu te potrebom za stjecanjem novih znanja i vještina. Navedeni čimbenici mogu povećati rizik od sagorijevanja (burn-outa) i depresije, što dodatno naglašava potrebu za podrškom i intervencijama usmjerenima na poboljšanje mentalnog zdravlja. U ovom radu analizirati će se mentalno zdravlje studenata fizioterapije, Sveučilišta Sjever u Varaždinu. Fokus će biti na izazovima s kojima se studenti suočavaju tijekom studiranja, uključujući emocionalne, socijalne i psihološke aspekte koji mogu proizaći iz zahtjeva akademskog života. Cilj je osigurati dublje razumijevanje ovih problema i istaknuti važnost pružanja adekvatne podrške studentima, kako bi se unaprijedilo njihovo mentalno zdravlje i dobrobit tijekom i nakon studiranja.

## 2. Povijest i razvoj mentalnog zdravlja

Mentalno zdravlje, kao koncept i predmet javne rasprave, ima dugu i složenu povijest koja se proteže stoljećima unazad. Iako su drevne civilizacije, poput Grčke i Rima, priznavale postojanje mentalnih poremećaja, oni su često bili obavijeni misticismom i praznovjermom. U antičkom svijetu, pojam mentalnog zdravlja bio je često povezan s religijskim i spiritualnim vjerovanjima. Mentalne bolesti smatrane su posljedicom božanskog nezadovoljstva ili djelovanja nadnaravnih sila. Hipokrat, jedan od najpoznatijih liječnika starog svijeta, prvi je sugerirao da mentalne bolesti imaju prirodne uzroke, povezujući ih s neravnotežom tjelesnih tekućina. Ipak, ovi rani pokušaji racionalizacije mentalnih poremećaja nisu imali veliki utjecaj na široko prihvaćena vjerovanja u to vrijeme [3].

U srednjem vijeku, situacija se pogoršala. Mentalno oboljele osobe često su bile stigmatizirane, mučene, pa čak i ubijane, pod optužbama za herezu ili opsjednutost demonima. Tek krajem 18. stoljeća, s pojavom prosvjetiteljstva, dolazi do promjene u percepciji mentalnog zdravlja. Početak 19. stoljeća donosi značajne promjene u tretmanu osoba s mentalnim poremećajima. Francuski liječnik Philippe Pinel, često nazivan "ocem moderne psihijatrije", zagovarao je humaniji pristup liječenju mentalno oboljelih. Njegov rad utjecao je na promjene u bolničkom sustavu diljem Europe, gdje su uvjeti u ustanovama za mentalno oboljele postupno poboljšavani. U isto vrijeme, Sigmund Freud svojim radom na polju psihoanalize značajno doprinosi razumijevanju unutarnjih psihičkih procesa. Iako su njegove teorije danas kritizirane i reinterpretirane, Freudova uloga u pokretanju šire rasprave o mentalnom zdravlju neosporna je. Razvoj svijesti o mentalnom zdravlju u Hrvatskoj slijedio je sličan put kao i u ostatku Europe, iako je bio pod snažnim utjecajem specifičnih društvenih i povijesnih okolnosti [4].

Prvi značajniji naponi u organizaciji sustavne brige o mentalno oboljelima započeli su krajem 19. i početkom 20. stoljeća. 1880. godine osnovana je prva psihijatrijska bolnica u Hrvatskoj, Vrapče, koja je i danas jedna od vodećih ustanova za mentalno zdravlje u regiji. Tijekom 20. stoljeća, posebice nakon Drugog svjetskog rata, Hrvatska bilježi rast interesa za mentalno zdravlje. U socijalističkom periodu, mentalno zdravlje postaje važan dio javnog zdravstva, iako su resursi i stručnost često bili ograničeni. Ipak, postignuti su određeni pomaci, posebice u kontekstu obrazovanja stručnjaka i osnivanja novih psihijatrijskih odjela. Andrija Štampar bio je hrvatski liječnik, specijalist higijene i socijalne medicine. Isto tako, jedan je od osnivača WHO-a. Štampar je zdravlje definirao kao stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsustvo bolesti [5].

Prva skupština WHO-a održana je 25. lipnja 1948. godine. Štampar spominje kako bolest nije samo posljedica fizičkih i bioloških faktora već da u pitanjima zdravlja sve veću ulogu imaju

ekonomski i socijalni faktori. Iznosi da zdravlje treba biti faktor stvaranja boljeg i sretnijeg života pojedinca. WHO proglasila je 10. listopada Svjetskim danom mentalnog zdravlja, koji se obilježava svake godine. Zelena vrpca međunarodni je znak i simbol solidarnosti i potpore mentalnom zdravlju. 1949. godine u Americi pokrenut je pokret pod nazivom Tjedan mentalnog zdravlja. 2024. godine, od 13. do 19. svibnja u Republici Hrvatskoj održan je peti po redu tjedan mentalnog zdravlja. Tema ovogodišnjeg tjedna mentalnog zdravlja bila je „BOLJE ZAJEDNO: Zajedničko stvaranje budućnosti mentalnog zdravlja“. Hrvatski zavod za javno zdravstvo ove godine sudjelovalo je sa partnerima “Služba za mentalno zdravlje i prevenciju ovisnosti“, Nastavnog zavoda za javno zdravstvo „dr. Andrija Štampar“ i Hrvatskim savezom udruga za mentalno zdravlje (SUMEZ). SUMEZ i „Udruga Životna linija“ organizirale su hodanje za mentalno zdravlje, koje je bilo održano 16. svibnja 2024. godine u parku Bundek u Zagrebu [6].

## **2.1. Mentalno zdravlje mladih**

Mentalno zdravlje mladih postaje sve važnija tema u današnjem društvu, osobito s obzirom na nagle društvene, ekonomske i tehnološke promjene koje su obilježile posljednje desetljeće. Dok su mladi tradicionalno smatrani grupom s velikim kapacitetom za prilagodbu i otpornost, sve više istraživanja ukazuje na porast mentalnih problema među ovom populacijom [7]. Ovi problemi obuhvaćaju širok spektar od anksioznosti i depresije do poremećaja ponašanja i suicidalnih misli. Jedan od ključnih čimbenika koji utječu na mentalno zdravlje mladih je ubrzani razvoj tehnologije, posebice društvenih mreža [8]. Iako su društvene mreže omogućile neviđene razine povezivanja i pristupa informacijama, istovremeno su dovele do novih oblika stresa, poput cyberbullyinga, pritiska za postizanje savršenog imidža i stalnog uspoređivanja s drugima [8]. Stalna povezanost s tehnologijom također može ometati kvalitetu sna, što dodatno doprinosi pogoršanju mentalnog zdravlja. Uz to, društveni pritisak i visoka očekivanja od strane obitelji, škole i društva dodatno opterećuju mlade.

Postizanje uspjeha u akademskom, profesionalnom i osobnom životu često se doživljava kao imperativ, što može stvoriti osjećaj neadekvatnosti, tjeskobe i depresije. Mnogim mladima se čini da su postavljeni pred gotovo nemoguće standarde, što može rezultirati osjećajem kroničnog stresa [8,9].

## **2.2. Utjecaj društvenih mreža na mentalno zdravlje**

Istraživanje o društvenim mrežama i mentalnom zdravlju adolescenata značajno se povećalo u posljednjim godinama, pri čemu su mnoge studije istraživale povezanost učestale upotrebe društvenih mreža s različitim mentalnim problemima, uključujući depresiju, zabrinutost zbog

tjelesnog izgleda i poremećaje u prehrani te probleme u ponašanju. Iskustva adolescenata s vršnjacima igraju ključnu ulogu u nastanku i održavanju psihopatologije. U okruženju društvenih medija, interakcije s vršnjacima mogu se odvijati s povećanom učestalošću, trenutnom reakcijom i intenzitetom. Prethodna istraživanja identificirala su specifična online iskustva s vršnjacima kao potencijalne faktore rizika za mentalne probleme [8,9].

Cyber viktimizacija, odnosno iskustvo vršnjačkog zlostavljanja putem interneta, dosljedno je povezana s višim stopama samoozljeđivanja i suicidalnog ponašanja, kao i s unutarnjim i vanjskim problemima. Ostali tipovi iskustava s vršnjacima na društvenim medijima, poput socijalne isključenosti i online sukoba ili "drame", također mogu povećati rizik za mlade. Procesi vršnjačkog utjecaja mogu biti pojačani na internetu, gdje mladi mogu imati pristup širokom spektru svojih vršnjaka, uz potencijalno rizičan sadržaj [8,9].

Mladi koji su izloženi sadržaju na društvenim mrežama koji prikazuje rizična ponašanja (npr. konzumacija alkohola i drugih supstanci) vjerojatnije će se i sami upustiti u takva ponašanja. Sadržaj vezan uz samoubojstvo i samoozljeđivanje također može biti lako dostupan online, što potencijalno povećava rizik od samoubojstva kod mladih koji su već ranjivi. U nedavnom istraživanju provedenom na više od 400 mladih koji su bili psihijatrijski hospitalizirani zbog rizika za sebe ili druge, mali ali značajan postotak mladih prijavio je da su u dva tjedna prije prijema gledali online sadržaj koji promiče samoubojstvo (14,8%) ili samoozljeđivanje (16,6%). Socijalna usporedba može biti još jedan rizik povezan s korištenjem društvenih medija kod adolescenata [8,9].

Osobe se često bave selektivnim samopredstavljanjem na društvenim mrežama, što rezultira nizom objava i slika koje su često pažljivo osmišljene kako bi korisnike prikazale u pozitivnom svjetlu. To može dovesti do toga da se neki mladi upuštaju u negativne socijalne usporedbe vezane uz vlastita postignuća, sposobnosti ili izgled. Studije su pokazale da su viši stupnjevi online socijalne usporedbe povezani s depresivnim simptomima kod mladih, te da usporedbe specifične za izgled na društvenim mrežama mogu povećati rizik za poremećaje u prehrani i zabrinutost zbog tjelesnog izgleda [8,9]. Dobro je poznato da je higijena spavanja ključna za mentalno zdravlje i razvoj mladih. Međutim, prethodna istraživanja pouzdano su pokazala vezu između korištenja mobilnih uređaja prije spavanja i niza lošijih ishoda spavanja, uključujući kraće trajanje spavanja, lošiju kvalitetu spavanja i pospanost tijekom dana. Važno je napomenuti da 40% adolescenata izvještava kako koristi mobilni uređaj unutar pet minuta prije odlaska na spavanje, a 36% ih izvještava da se bude barem jednom tijekom noći kako bi provjerili uređaj [9]. Stoga, utjecaj društvenih medija na kvalitetu spavanja ostaje primarni rizik za kasnije probleme s mentalnim zdravljem kod mladih, te predstavlja važnu temu za buduća istraživanja [8,9].

### 3. Utjecaj Covid-19 pandemije na mentalno zdravlje

Koronavirusi su uzročnici bolesti koje zahvaćaju ljudski dišni i probavni sustav. Ime su dobili po latinskoj riječi "corona", što znači kruna, zbog izgleda nastavaka na svojoj ovojnici. U prosincu 2019. godine u Wuhanu, Kina, pojavio se virus SARS-CoV-2. Kineske vlasti tada su izvijestile o sve većem broju slučajeva upale pluća. Kao izvor zaraze identificirana je gradska tržnica Huanan Seafood Wholesale Market, veleprodajna tržnica morskih i drugih živih životinja. Kada je utvrđeno da se radi o virusu sličnom SARS-CoV-u, novi virus je nazvan SARS-CoV-2. U siječnju, Svjetska zdravstvena organizacija proglasila je koronavirus prijetnjom na globalnoj razini. Virus se iz Kine proširio u zemlje Europske unije, pri čemu su se nova žarišta pojavila u Italiji. Prvi slučaj koronavirusa u Hrvatskoj zabilježen je u veljači 2020. godine [10].

Pandemija COVID-19 prerasla je u globalni i višedimenzionalni problem. Zbog ozbiljnih komplikacija koje ova bolest može uzrokovati i koje predstavljaju prijetnju zdravlju, širom svijeta poduzete su drastične mjere za sprječavanje njenog širenja. Čimbenici koji kratkoročno i dugoročno utječu na mentalno zdravlje uključuju prekid normalnog svakodnevnog funkcioniranja, opću neizvjesnost, socijalno distanciranje, strah za obitelj i od zaraze te ekonomske poteškoće. Kao posljedica "zaključavanja", dolazi do porasta globalnog siromaštva i nejednakosti, što se razlikuje od zemlje do zemlje. Stope nezaposlenosti eksponencijalno su rasle diljem svijeta, a milijuni ljudi ostali su bez mogućnosti rada zbog potpune ili djelomične blokade [10].

Svjetska banka predviđela je da će pandemija COVID-19 uzrokovati smanjenje globalnog BDP-a za 7% u 2020. godini. Glavni stresori koji pridonose povećanom riziku od psihijatrijskih poremećaja povezanih s COVID-19 uključuju velike financijske gubitke, neizvjesne prognoze i ograničenje osobnih sloboda. Stručnjaci diljem svijeta upozoravaju na povećan rizik od obiteljskog nasilja tijekom pandemije COVID-19. Ovaj porast rizika uzrokovan je ekonomskim pritiscima koji dovode do psihološke napetosti. Ako osoba nema odgovarajuće strategije za suočavanje sa stresom, to može rezultirati lošim mentalnim zdravljem [11].

Dodatni stres kod roditelja izaziva i zatvaranje škola. Tijekom "zaključavanja" povećano je obiteljsko nasilje zbog ograničenog pristupa vanjskoj pomoći i smanjene mogućnosti sigurnog izlaska iz nasilne situacije. Brojne restrikcije i "zaključavanje" prisiljavaju partnere i djecu na boravak u nasilnom okruženju, dok se smanjuje njihova spremnost i mogućnost traženja pomoći. Također, zabilježeno je povećanje pretraživanja pojmova poput "razvod braka" i "kako liječiti alkoholizam", što ukazuje na potencijalni porast problema povezanih s alkoholizmom. Pandemija COVID-19 može se smatrati masovnim traumatičnim događajem. Globalni razmjeri pandemije i njezin podcjenjivački učinak na sve aspekte društva dodatno su pojačani sveprisutnošću informacija putem interneta i društvenih mreža. Ova globalna izloženost različitim informacijama



o COVID-19 stvara mogućnost masovnog traumatičnog iskustva s neviđenim utjecajem na globalno mentalno zdravlje [11].

Kada se pojave ugrožavajuće situacije, poput pandemije COVID-19, kod pojedinaca se javlja tzv. signalna anksioznost koja služi za mobilizaciju resursa kako bi bili spremniji za suočavanje s traumatičnim događajima. Ako situacija traje dulje, a kolektivni entuzijazam i osjećaj zajedništva počnu opadati, nagomilavanje objektivnih gubitaka uslijed epidemije te smanjenje socijalne podrške mogu dovesti do pojačavanja anksioznih i depresivnih simptoma. To se može dogoditi ne samo kod osoba koje već imaju postojeće probleme, već i kod onih koji prije nisu bili pogođeni stresnim situacijama [11].

Posljedice pandemije na mentalno zdravlje nisu jednake kod svih ljudi, a ključnu ulogu pritom igraju osobine ličnosti pojedinca. Prethodne krizne situacije pokazuju da su neke osobe otpornije i uspješno se nose s izazovima, bez pojave simptoma mentalnih poremećaja ili su ti simptomi blagi. Takve osobe nastavljaju normalno funkcionirati. Osobe koje nazivamo elastičnima razvijaju simptome mentalnog poremećaja u kriznoj situaciji, ali ti simptomi brzo nestaju. Postoji i skupina ljudi kod kojih se simptomi mentalnog poremećaja povlače spontano, no oporavak traje dulje vrijeme. Samo kod manjeg dijela pogođenih osoba oporavak izostaje, te simptomi traju godinama nakon nesreće, što dovodi do kronične disfunkcije. Istraživanje provedeno na kineskoj populaciji tijekom pandemije pokazalo je da je više od 50 posto sudionika razvilo simptome anksioznosti i depresije [11].

Osobe su se suočavale s poteškoćama u koncentraciji, pažnji i pamćenju, osjećajem razdražljivosti, nesanicom ili povećanom potrebom za snom, dezorganizacijom, glavoboljom, bolnim sindromima, poremećajem apetita te promjenama tjelesne težine. U pozadini ovih simptoma nalazi se tjeskoba povezana sa strahom od zaraze i promjenama u svakodnevnom načinu života i funkcioniranju [11].

## 4. Klimatske promjene i mentalno zdravlje

Svjetska zdravstvena organizacija procjenjuje da će klimatske promjene uzrokovati dodatnih 250.000 smrtnih slučajeva širom svijeta u razdoblju između 2030. i 2050. godine. Prema procjenama, 80% svjetske populacije pogođeno je nesigurnošću u pogledu vode i hrane zbog posljedica klimatskih promjena. Za milijune ljudi klimatske promjene predstavljaju prijetnju nedostatka hrane i vode te fizičku nesigurnost, a povećavaju i rizike od dijareje, malarije, bolesti koje prenose vektori i drugih infekcija osjetljivih na klimatske uvjete. Sve to može imati utjecaj na mentalno zdravlje kroz traume povezane s klimatskim promjenama. Neke skupine stanovništva mogu biti izložene većem riziku od problema s mentalnim zdravljem tijekom i nakon katastrofa. Te skupine uključuju, između ostalih: osobe koje žive u zemljama s niskim ili srednjim prihodima, one s niskim socioekonomskim statusom, etničke zajednice, migrante, autohtone narode, djecu i trudnice, starije osobe, ljude s postojećim tjelesnim ili psihijatrijskim bolestima, osobe s invaliditetom, kao i seksualne manjine [12]. Poljoprivrednici, autohtoni narodi i djeca najviše su izloženi riziku od problema s mentalnim zdravljem. Klimatske varijacije i suše jedan su od četiri najčešće spominjana čimbenika rizika za mentalno zdravlje poljoprivrednika. Društvene promjene i politike asimilacije pridonijele su gubitku jezika i kulturnog znanja te su učinile autohtone narode vrlo ranjivima na negativne učinke klimatskih promjena. S druge strane, djeca i mladi koji odrastaju s nesigurnom budućnošću mogu razviti poremećaje raspoloženja i anksioznosti. Četvrtina australske djece toliko je zabrinuta za stanje svijeta da iskreno vjeruje kako će svijet završiti prije nego što oni odrastu [12]. Ekstremne temperature mogu povećati akutni stres kao i pogoršati mentalne zdravstvene probleme kod osoba s već postojećim stanjima ili dijagnozama, uključujući poremećaje raspoloženja i anksioznosti [13]. S globalnim zagrijavanjem moguće je da će se stope agresije, kriminala i samoozljeđivanja povećavati s vremenom. Primijećeno je da su nasilna samoubojstva češća kada su prethodila povećanja temperatura [14,15].

Obradović i sur. (2018), su otkrili da prelazak s mjesečnih temperatura između 25 °C i 30 °C na temperature više od 30 °C povećava vjerojatnost mentalnih poteškoća za 0,5%, te da je porast od 1°C tijekom petogodišnjeg zagrijavanja povezan s povećanjem prevalencije mentalnih problema za 2%. Ova studija temeljila se na podacima gotovo 2 milijuna nasumično odabranih stanovnika SAD-a u periodu od 2002. do 2012. godine [16]. Toplinski valovi su povezani s povećanim stopama hospitalizacija zbog mentalnih poremećaja, često u kombinaciji sa somatskim poremećajima. Stopa posjeta hitnoj službi zbog mentalnih problema povećala se između 5 do 10% na višim temperaturama (tj. 25 °C u usporedbi s 20 °C) [17].

## 5. Tjelesna aktivnost i mentalno zdravlje studenata

Tjelesna aktivnost ima veliki utjecaj na mentalno zdravlje. Brojne studije potvrđuju njen pozitivan učinak na smanjenje simptoma mentalnih poremećaja kao što su anksioznost, stres i depresija. Navedena aktivnost nije povezana samo s fizičkim blagostanjem, već i emocionalnoj stabilnosti i kognitivnom zdravlju pojedinca. Fakultet znanosti o tjelesnoj aktivnosti i sportu (INEF) u Madridu proveo je istraživanje kako i na koji način fizička aktivnost ima utjecaj na mentalno zdravlje studenata na prijediplomskim studijima. Jedan od elemenata povezanih s boljim mentalnim zdravljem je tjelesna aktivnost. Visoka tjelesna aktivnost uz fizičku dobrobit povezana je i s mentalnom i socijalnom dobrobiti. Niske razine tjelesne aktivnosti povezane su s povećanom prevalencijom anksioznosti [18]. Tjelesna aktivnost mjerena je globalnim upitnikom o tjelesnoj aktivnosti (GPAQv2). Upitnik je sadržavao 16 pitanja, prikupljajući informacije o tjelesnoj aktivnosti tijekom tipičnog tjedna uz informacije o intenzitetu (umjerenom ili intenzivnom), učestalosti (dani u tipičnom tjednu) i trajanju (sati i minute u tipičnom danu) tjelesne aktivnosti u okviru tri područja. Jedno područje je bilo povezano s profesijom, drugo povezano s putovanjem (hodanje ili vožnja bicikla) i kao treće područje, slobodno vrijeme (bavljenje sportom, fitnessom ili rekreativnim aktivnostima). Također se procjenjivalo vrijeme (u minutama) provedeno u sjedenju ili ležanju tijekom tipičnog dana. Ispitano je 847 studenata, 239 muških i 608 žena. 45, 5% studenata koji su u sudjelovali, pate od neke vrste mentalnog poremećaja [18]. Glavni zaključak iz ove studije jest da visoka razina tjelesne aktivnosti tijekom slobodnog vremena i umjerena razina tjelesne aktivnosti u okviru profesionalnog rada (uzimajući u obzir njezin obujam, učestalost i/ili intenzitet) predstavljaju najbolju kombinaciju tjelesne aktivnosti za smanjenje ranjivosti studenata na potencijalne probleme s mentalnim zdravljem. Rezultati pokazuju postojanje veze između razine tjelesne aktivnosti studenata i njihovog mentalnog zdravlja, kako za ukupnu tjelesnu aktivnost, tako i za aktivnost u svakom od analiziranih područja (profesionalno, slobodno vrijeme i vrijeme povezano s putovanjem) [18]. Dakle, što je ukupna tjelesna aktivnost veća, to su bolji rezultati u pogledu mentalnog zdravlja. Visoke razine koje su povezane s putovanjem pojedinca i visoke razine što se tiče slobodnog vremena, također su povezane s boljim mentalnim zdravljem, dok su u slučaju gdje se aktivnost odnosi na neku vrstu posla ili studija samo umjerene razine tih aktivnosti povezane s boljim stanjem mentalnog zdravlja [18].

Redovita tjelesna aktivnost pomaže u održavanju zdravlja mozga, jačanju samopuzdanja i poboljšava raspoloženje. Tjelesna aktivnost povećava proizvodnju neurotransmitera poput serotonina i endorfina, poznatih kao "hormoni sreće", koji smanjuju osjećaj stresa i anksioznosti. Povećava se i parasimpatička aktivnost, što dovodi do smanjenje napetosti u tijelu. Isto tako, pomaže u borbi protiv depresije poticanjem neuroplastičnosti, odnosno sposobnosti mozga da se

prilagodi novim situacijama. Također, može poboljšati i kvalitetu sna, što je predstavlja bitan element za osobe koje se bore s depresivnim epizodama. Tjelesne aktivnosti, poput izvedbi različitih vježbi može trenutno poboljšati raspoloženje, poticanjem osjećaja zadovoljstva i postignuća, poboljšavajući sliku o sebi, kao i povećavanjem energije i produktivnosti [19]. Redovita tjelesna aktivnost doprinosi i boljoj kognitivnoj funkciji. Može smanjiti rizik od pojave demencije, kao i nekih drugih neurodegenerativnih bolesti. Tijekom njene izvedbe, povećava se dotok krvi u mozak, što može dovesti do poboljšanja memorije, pažnje, i učenja [20]. Za brojne studente dolazak iz srednje škole predstavlja niz promjena u njihovom životu, mijenjaju se brojne životne navike i okruženje. Ovo razdoblje može biti jedno od najstresnijih u životu pojedinca. Rezultati analize 92 studije, upućuju da tjelesna aktivnost ima značajan učinak u smanjenju simptoma depresije a nešto niži učinak u smanjenju simptoma anksioznosti [18]. Akademski život uključuje vrlo izazovne odgovornosti, nove i nepoznate situacije te složenije akademske zadatke. Studenti su ranjivi te postoji visoka prevalencija poremećaja mentalnog zdravlja među njima, pri čemu su anksioznost i depresija najčešći. Istraživanje u sklopu projekta WHO, Međunarodnih sveučilišnih studenata, pokazalo je da 31% od 13 984 studenata prve godine pozitivno testirano na barem jedan poremećaj mentalnog zdravlja u periodu od jedne godine [21]. Slično istraživanje koje su proveli Alonso i sur., na studentima prve godina studija kod 19 sveučilišta u osam zemalja, pokazuje da je svaki treći student (31,4%) doživio neki mentalni poremećaj u prvoj godini studiranja. U jednom od pet slučajeva (20,4%), ti su poremećaji utjecali na njihov socijalni, osobni, radni i akademski život, uzrokujući tešku onesposobljenost [22]. Dobiveni podaci se ne poboljšavaju tijekom nastavka sveučilišnih godina, što pokazuje istraživanje provedeno među studentima prijediplomskih studija Sveučilišta u Ujedinjenom Kraljevstvu. Istraživanje pokazuje da je 42,3% sudionika doživjelo ozbiljan osobni, emocionalni, bihevioralni ili problem mentalnog zdravlja zbog kojeg su trebali stručnu pomoć. Osim toga, autori navode, da su studenti treće godine studija skloniji prijavljivanju prošlih psiholoških problema [23]. Također, istraživanje koje su proveli Blasco i sur. među španjolskim sveučilišnim studentima s pet sveučilišta, upućuje da je oko 10 % španjolskih studenata izjavilo da su imali suicidalne misli u posljednjih 12 mjeseci [24].

## 6. Istraživački dio rada

Mentalno zdravlje je važno u svakoj fazi života. Predstavlja temelj koji omogućuje mladima da ostvare vlastite potencijale, osobito u vrijeme studiranja. Iako većina mladih osoba studentske dane provede bez ozbiljnih poteškoća, kod nekih se mogu javiti problemi, koji, ako se ne prepoznaju i ne shvate ozbiljno, mogu imati velike posljedice za njihovo mentalno zdravlje. Osim studijskih nastavnih obveza, mladi često mogu na svojim leđima nositi i brojne druge nevidljive terete (strahove, pritisak profesora, brige o roditeljima, konflikti s kolegama...). Zato je važno što više navedeno istraživati, da im kao društvo možemo osigurati potrebnu podršku.

### 6.1. Ciljevi istraživanja

Opći cilj istraživanja je analizirati socio-demografske karakteristike sudionika (spol, dob, godina studija, mjesto stanovanja, bračni status) i njihovu razinu mentalnog zdravlja.

Specifični ciljevi:

- Analizirati mentalno zdravlje studenata Fizioterapije s aspekta psihološke dobrobiti (samoprihvatanje, razumijevanje okoline, pozitivni odnosi s drugima, osobni rast, autonomija, životna svrha).
- Analizirati mentalno zdravlje studenata Fizioterapije s aspekta socijalne dobrobiti (integracija, doprinos, aktualizacija, prihvaćanje, koherentnost).
- Analizirati mentalno zdravlje studenata Fizioterapije s aspekta emocionalne dobrobiti (sreća, zadovoljstvo s životom, zanimanje za života).

### 6.2. Metode istraživanja

Podatci za istraživanje prikupljeni su u vremenskom periodu od 24.08.2024 do 29.08.2024. godine. U svrhu istraživanja korištena je anketa načinjena pomoću programa Google Forms, distribuirana putem studentskih zajedničkih WhatsApp grupa. Anketa je bila anonimna, i prije samih odgovora sudionicima je bio dostupan opisani Informirani pristanak (Prilog 1.). Prvi dio ankete sadržavao je socio-demografske podatke (spol, dob, godina studija, mjesto stanovanja, bračni status), a u drugom dijelu korišten je hrvatski Upitnik mentalnoga zdravlja (MHC-SF) (Prilog 2.) [25]. Upitnik sadržava 14 čestica grupiranih na pitanja koja se odnose na emocionalnu dobrobit, socijalnu dobrobit i psihološku dobrobit. Zadatak sudionika je bio procijeniti pitanje i zabilježiti svoj odgovor opisnim ocjenama na skali od 1 do 6. (*1 – nikad, 2 - jednom ili dvaput u tom razdoblju, 3 - jednom tjedno, 4 - nekoliko puta tjedno, 5 - gotovo svaki dan, 6 - svaki dan*). U opisu korištene ankete, na uvodnom dijelu, sudionicima su bile navedene upute za ispunjavanje, svrha i cilj te

vrijeme potrebno za ispunjavanje (oko 5 do 10 minuta). Dobiveni rezultati biti će prikazani pomoću deskriptivne statistike.

### 6. 3. Sudionici

Istraživanje je provedeno na 154 studenta prijediplomskog studija Fizioterapije, Sveučilišta Sjever u Varaždinu, od kojih je 88 (57,1%) ženskog spola, a 66 (42,9%) muškog spola. S obzirom na dob prevladavale su osobe starosti od 21 do 23 godine, njih 80 (51,9%), 49 sudionika (31,8%) u dobi od 18 do 20 godina, 19 (12,3%) sudionika između 24 i 26 godina, a 6 (3,9%) sudionika ima 27 ili više godina. Najveći broj sudionika i to podjednako, bili su studenti/ce druge i treće godine, njih 108 (70,2 %), a 46 (29,9%), su bili studenti/ce prve godine prijediplomskog studija. Analizom mjesta stanovanja, 93 (60,4%) sudionika žive u seoskoj/ruralnoj sredini, a 61 (39,6%) sudionika u gradskoj odnosno urbanoj sredini. 76 sudionika, njih (49,4%) izjasnilo se da nije u vezi, 61 (39,6%) sudionika je u vezi ali nisu oženjeni/e, 3 (1,9%) sudionika je u bračnoj zajednici, 3 (1,9%) sudionika je rastavljen/a, a njih 11 (7,1%) se ne želi izjasniti (Tablica 6.3.1.).

Tablica 6.3.1. Prikaz sociodemografskih podataka sudionika. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

<b>SPOL</b>	<i>n</i>	%
Ž	88	<b>57,1</b>
M	66	<b>42,9</b>
<b>DOB</b>	<i>n</i>	%
18 - 20	49	31,8
21 - 23	80	<b>51,9</b>
24 - 26	19	12,3
27 i više	6	3,9
<b>GODINA STUDIJA</b>	<i>n</i>	%
prva	46	29,9
druga	54	<b>35,1</b>
treća	54	<b>35,1</b>
<b>MJESTO STANOVANJA</b>	<i>n</i>	%
Gradska / urbana sredina	61	39,6
Seoska / ruralna sredina	93	<b>60,4</b>
<b>BRAČNI STATUS</b>	<i>n</i>	%
Nisam u vezi	76	<b>49,4</b>
U vezi sam ali nisam oženjen/udata	61	<b>39,6</b>
U braku sam	3	1,9
Rastavljen/a	3	1,9
Ne želim se izjasniti	11	7,1

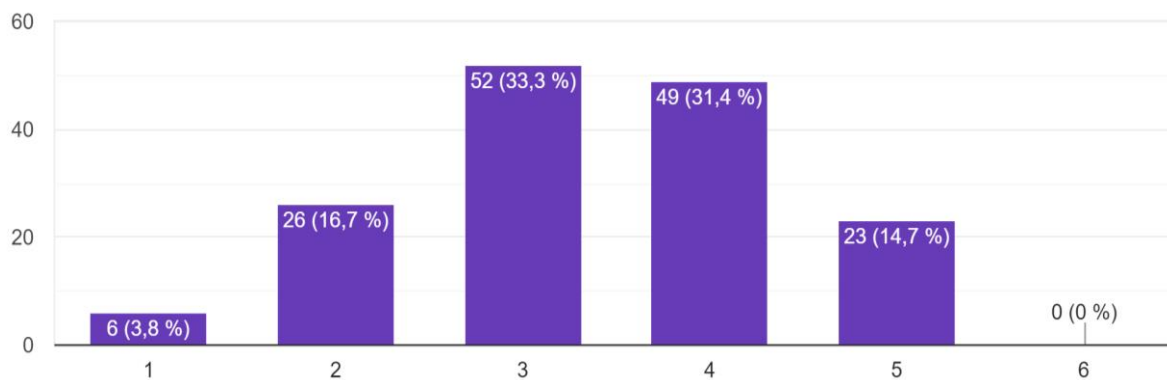
## 7. Rezultati

Mentalno zdravlje sudionika procijenjeno je pomoću hrvatske verzije Upitnika mentalnog zdravlja (MHC-SF), koji sadrži 14 pitanja. Rezultati odgovora sudionika, na pitanja povezana s aspekta psihološke dobrobiti (samoprihvatanje, razumijevanje okoline, pozitivni odnosi s drugima, osobni rast, autonomija, životna svrha), biti će prikazani pojedinačno analizom dobivenih odgovora sudionika na prvih šest postavljenih pitanja, gdje broj 1. označava "nikad", br. 2. "jednom ili dvaput u tom razdoblju", br. 3. "jednom tjedno", br. 4. "nekoliko puta tjedno", br. 5. "gotovo svaki dan", i br. 6. označava "svaki dan".

Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba*“?, samo 6 (3,9%) sudionika je označilo odgovor brojem 1., 26 (16,9%) sudionika označilo je odgovor brojem 2. Najveći broj sudionika, njih 50 (32,5%), označilo je odgovor broj 3, i 49 (31,8%) sudionika je označilo odgovor pod brojem 4., što upućuje da većina sudionika svoja proživljena iskustva percipiraju osjećajima osobnog rasta u razvijanju bolje osobe jednom ili nekoliko puta tjedno. 23 sudionika (14,9%) označilo je odgovor broj 5., gdje navedeno osjeća gotovo svaki dan.

1. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba?

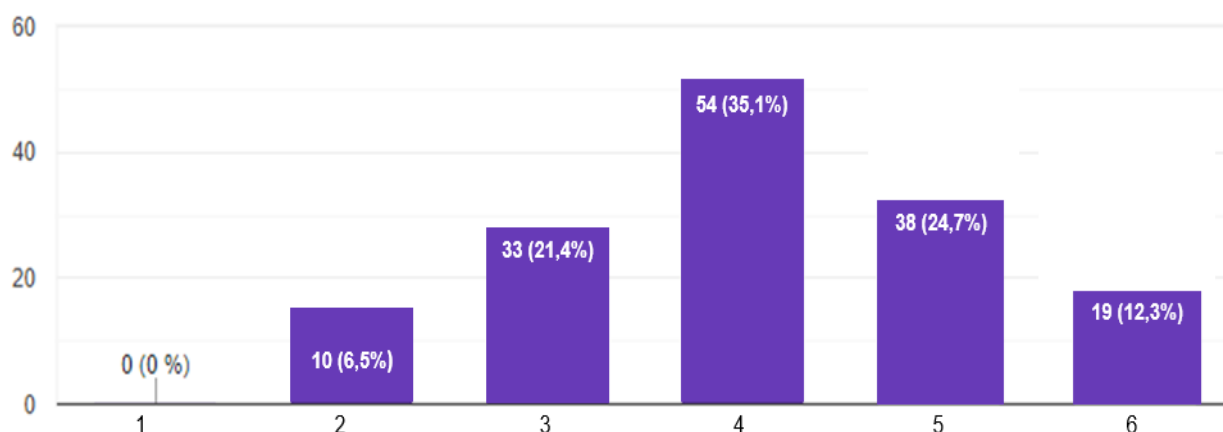
156 odgovora



Grafikon 7.1. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 1. Izvor: Autor rada J.H., 2024

U rezultatima pitanja „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da s vama bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja*“ ? 0 (0,0%) sudionika odgovorilo je *Nikad*, 10 (6,5%) sudionika odgovorilo je *Jednom ili dvaput u tom razdoblju*, 33 (21,4%) sudionika odgovorilo je *Jednom tjedno*, 54 (35,1%) sudionika odgovorilo je *Nekoliko puta tjedno*, 38 (24,7%) sudionika odgovorilo je *Gotovo svaki dan* te 19 (12,3%) sudionika odgovorilo je *Svaki dan*. (Grafikon 7.2.). Navedeni rezultati upućuju da većina sudionika ima pozitivan odnos s drugima.

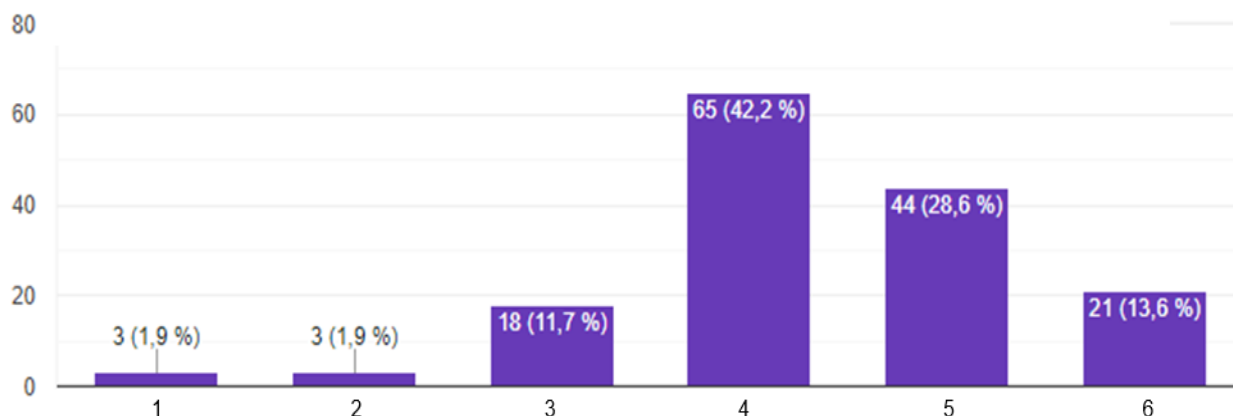
U proteklih 6 mjeseci koliko često ste osjećali da s vama bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja ?



Grafikon 7.2. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 2. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama* “ ? na najniže odgovore (br. 1. i br. 2.), odgovorio je 6 (3,18%) sudionika. Odgovor pod brojem 3 označilo je 18 (11,7%) sudionika. Najveći broj sudionika, njih 109 (70,8%) svoju svakodnevicu percipira dobro iskazujući osjećaj samoprihvatanja. Nekoliko puta tjedno i čak gotovo svaki dan. 21 sudionik (13,6%), navedeni osjećaj izražava svaki dan. (Grafikon 7.3.).

U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama ?

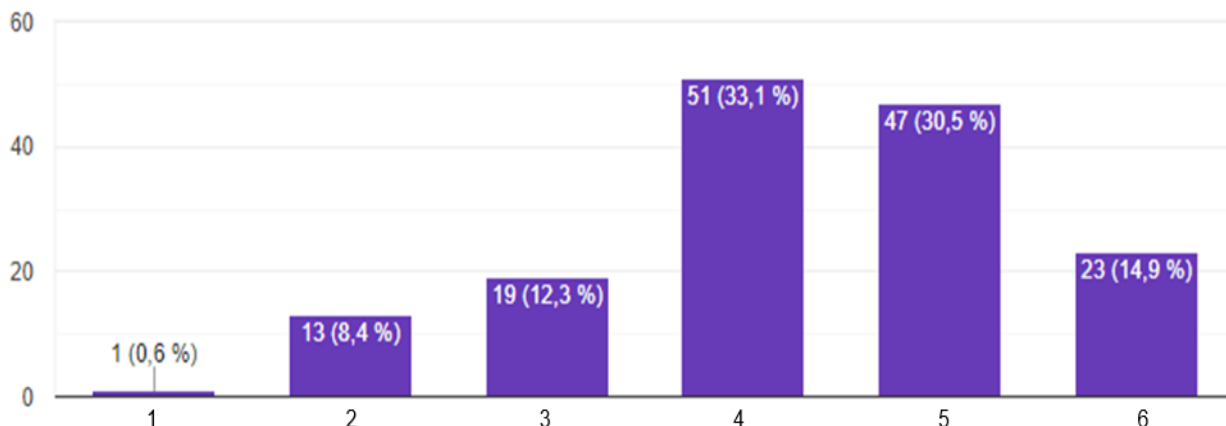


Grafikon 7.3. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 3. Izvor: Autor rada J.H., 2024.

Analizom odgovora na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu* “ ? na najniži mogući odgovor odgovorio je 1 (0,6%) sudionik, na odgovor brojem 2. označilo je 13 (8,4%) sudionika. Brojem 3. označilo je 19 (12,3%) sudionika. Najveći broj sudionika, njih 121 (78,5%), često iskazuje pozitivan osjećaj psihološke dobrobiti životne svrhe (Grafikon 7.4.).



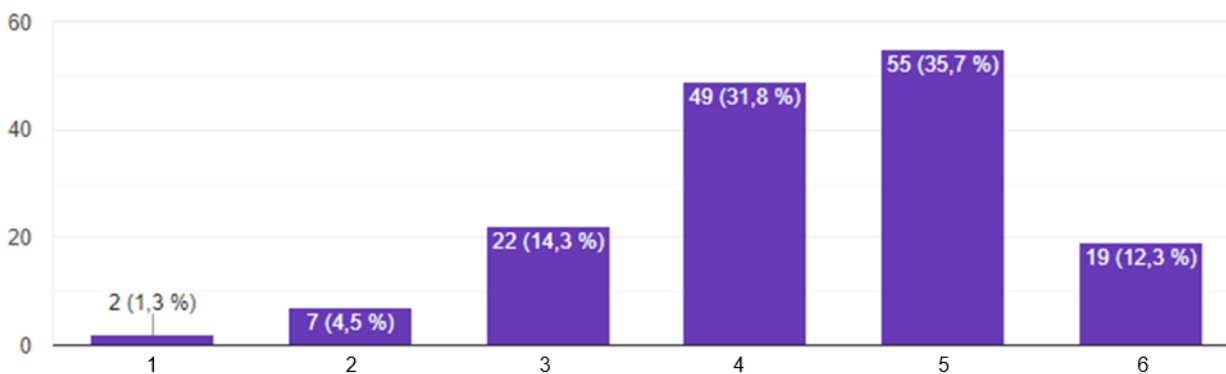
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu ?



Grafikon 7.4. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 4. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Kod pitanja „*U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti*“ ? najveći broj sudionika, njih 123 ((79,8%), nekoliko puta tjedno, gotovo svaki dan i/ili svaki dan osjećaju osobno zadovoljstvo s većinom aspekata svoje osobnosti. Samo mali neznatan broj sudionika rijetko izražava osjećaj osobnog zadovoljstva tijekom proteklih šest mjeseci (Grafikon 7.5.).

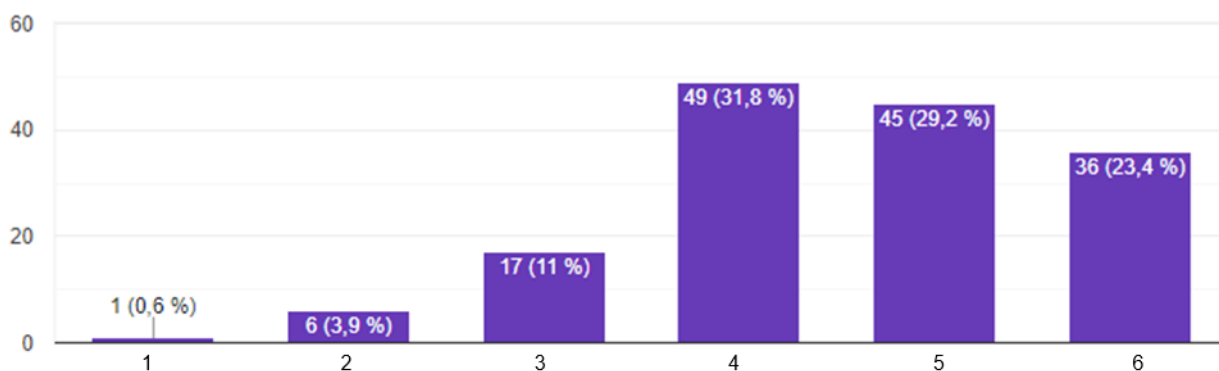
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti ?



Grafikon 7.5. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 5. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Na pitanje „*U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje*“ ? na najniže moguće odgovore odgovorilo je 26 (15,5 %) sudionika. Najveći broj, čak njih 134 (84,4%) sudionika često percipira osjećaj slobode/autonomije, izražavanjem svojih mišljenja i ideja (Grafikon 7.6.).

U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje ?

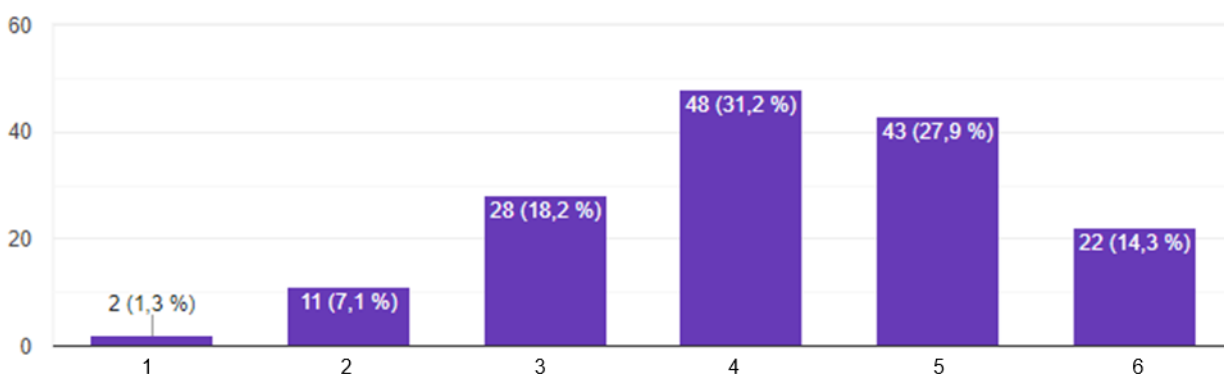


Grafikon 7.6. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 6. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Rezultati odgovora sudionika, na pitanja povezana s aspekta socijalne dobrobiti (integracija, doprinos, prihvaćanje, koherentnost), biti će prikazani pojedinačno analizom dobivenih odgovora sudionika na sljedećih pet postavljenih pitanja, gdje broj 1. označava "nikad", br. 2. "jednom ili dvaput u tom razdoblju", br. 3. "jednom tjedno", br. 4. "nekoliko puta tjedno", br. 5. "gotovo svaki dan", i br. 6. označava "svaki dan".

Analizom rezultata na pitanje „ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas“ ? na najniže moguće odgovore je dalo 13 (8,4%) sudionika, 28 (18,2) sudionika dalo je odgovor jednom tjedno. Najveći broj sudionika, njih 113 (73,4%), izražava pozitivan osjećaj integracije u društvu (Grafikon 7.7.).

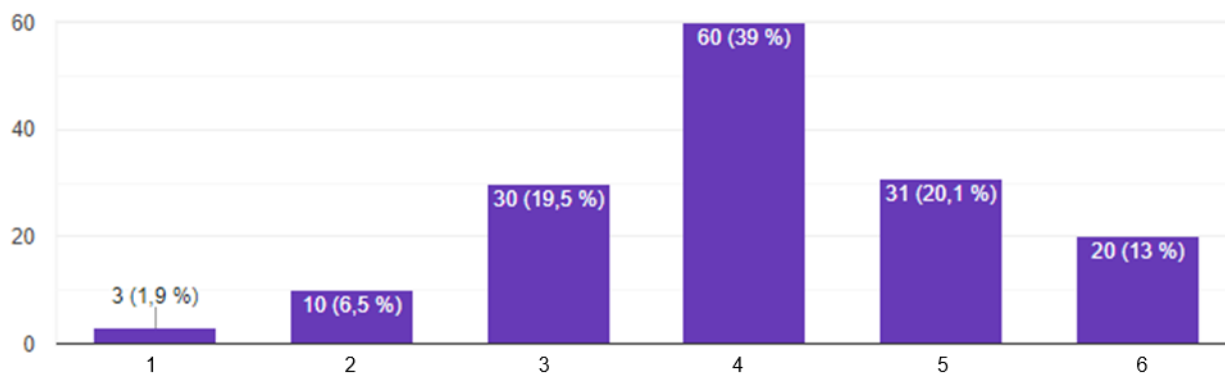
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas ?



Grafikon 7.7. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 7. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Na pitanje „ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri“ ?, najveći broj sudionika, čak njih 111 (72,1%), izražava osjećaj povjerenja u dobrotu ljudi, što doprinosi socijalnoj dobrobiti (Grafikon 7.8.).

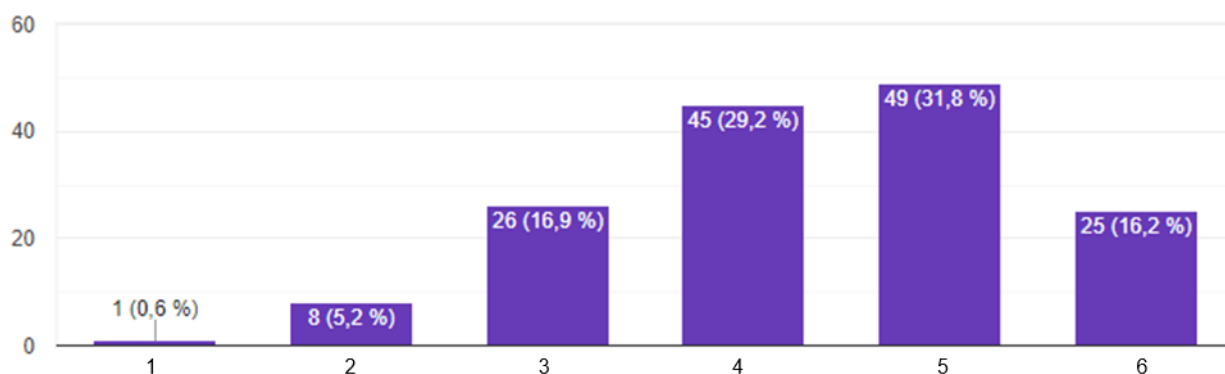
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri ?



Grafikon 7.8. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 8. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Analizom pitanja „ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude “ ? rezultati upućuju kako većina sudionika, čak njih 119 (77,2%), gotovo svakodnevno percipira pozitivan osjećaj prema društvu u kojem živi, što ide u prilog koherentnosti i prihvaćanja (Grafikon 7.9.).

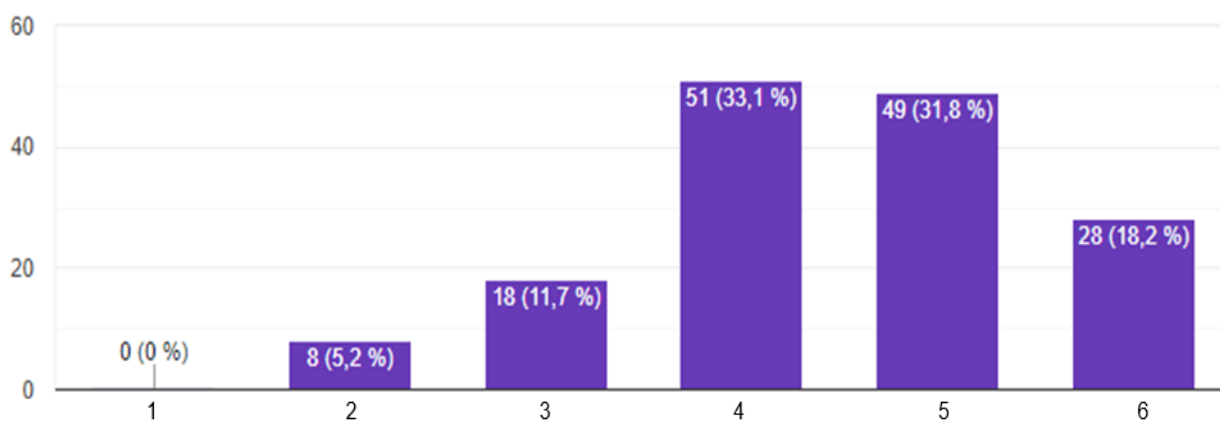
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude ?



Grafikon 7.9. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 9. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Povezano s socijalnom dobrobiti, rezultati pitanja „ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni “? također upućuju na pozitivne emocije. Samo njih 26 (16,9%), sudionika rijetko izražava osjećaj prihvaćanja, dok njih 128 (83,1%), iskazuje osjećaj pripadanja zajednici u kojoj žive, gotovo svakodnevno ili svaki dan (Grafikon 7.10.).

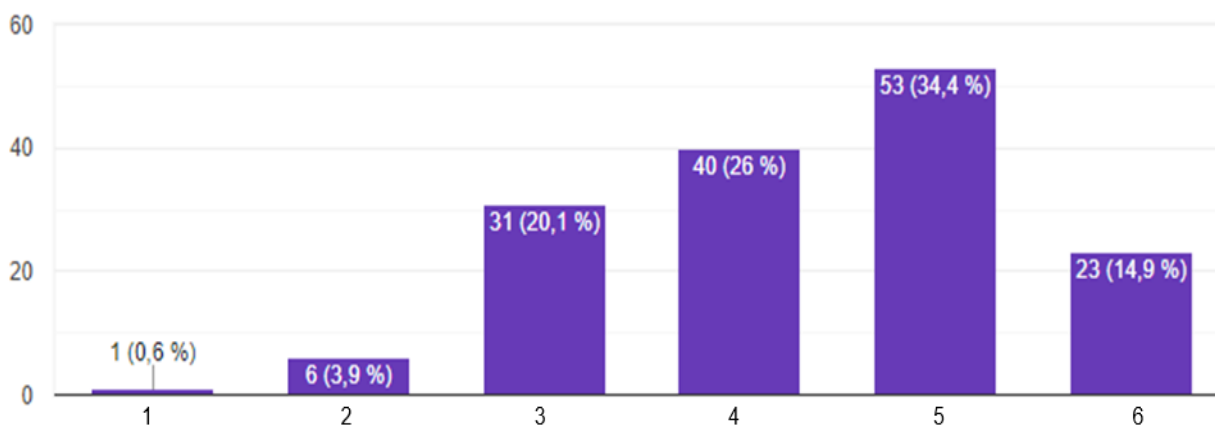
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni ?



Grafikon 7.10. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 10. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Na pitanje „ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite“ ?, također većina sudionika, čak njih 116 (75,3%), vrlo često izražava pozitivan osjećaj integracije i osobnog doprinosa u društvu u kojem žive (Grafikon 7.11.).

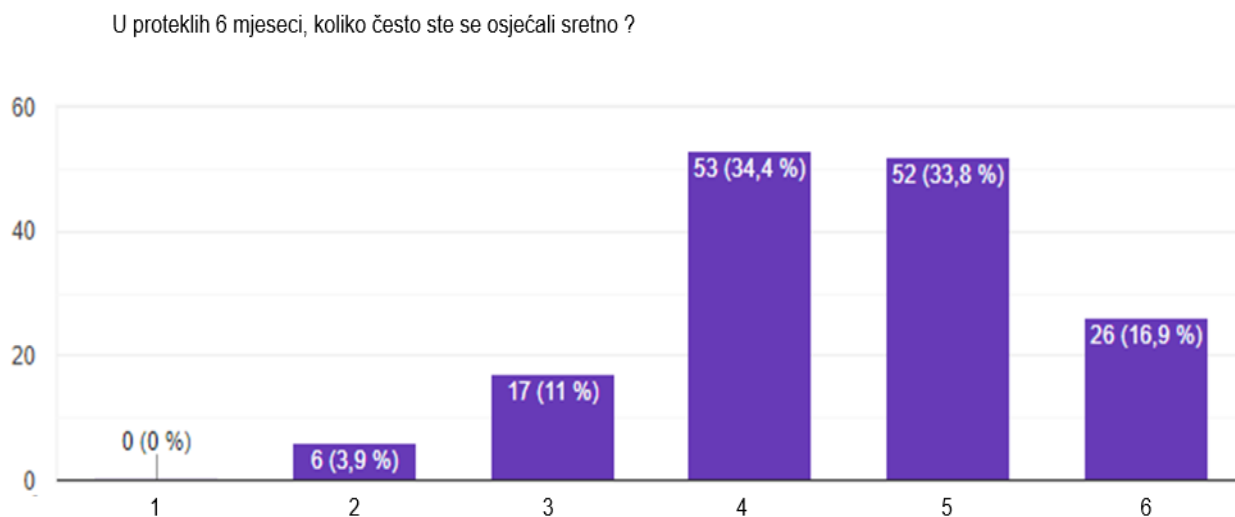
U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite ?



Grafikon 7.11. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 11. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

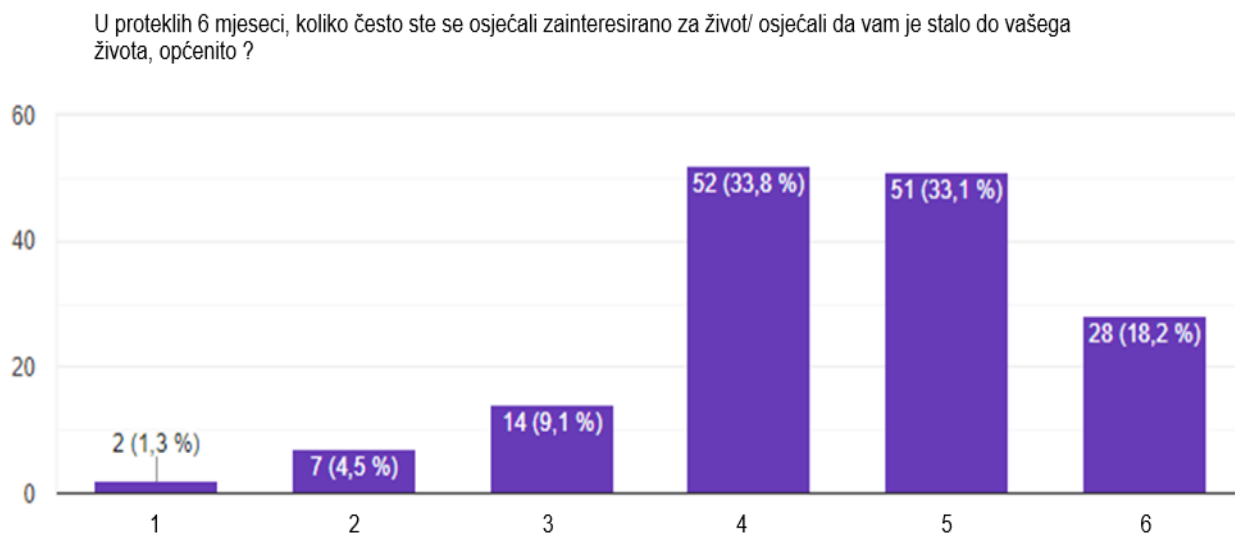
Rezultati odgovora sudionika, na pitanja povezana s aspekta emocionalne dobrobiti (zadovoljstvo životom, sreća, zanimanje za život), biti će prikazani pojedinačno analizom dobivenih odgovora sudionika na preostala tri postavljena pitanja, gdje broj 1. označava "nikad", br. 2. "jednom ili dvaput u tom razdoblju", br. 3. "jednom tjedno", br. 4. "nekoliko puta tjedno", br. 5. "gotovo svaki dan", i br. 6. označava "svaki dan".

Analizom pitanja povezanih s emocionalnom dobrobiti u rezultatima pitanja „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno* “ ?, većina sudionika, čak njih 131 (85,1%), vrlo često tijekom šest mjeseci se osjeća sretno. Samo njih 23 (14,9%), rijetko ili nikad ne iskazuje taj osjećaj (Grafikon 7.12.).



Grafikon 7.12. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 12. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

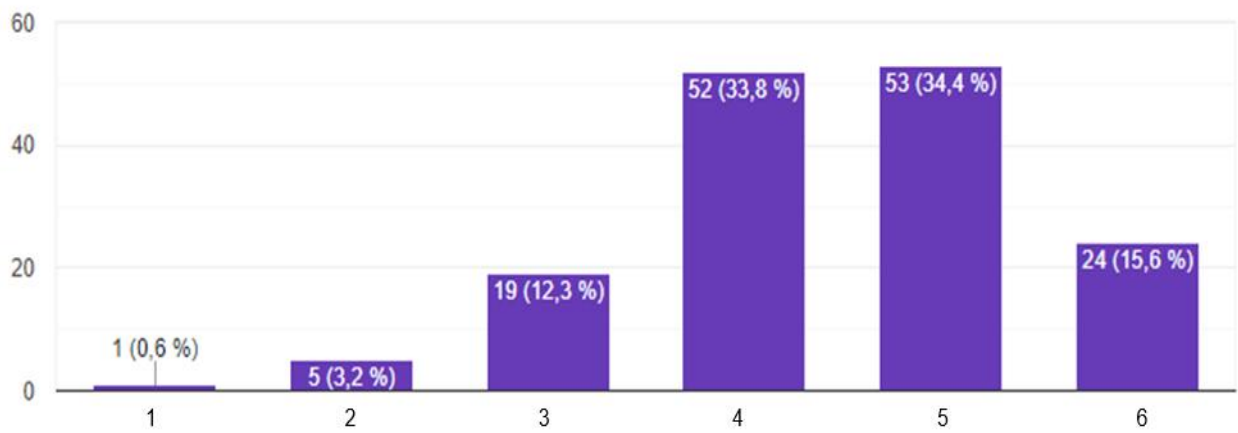
Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zainteresirano za život/ osjećali da vam je stalo do vašega života, općenito* “ ? na najniže moguće odgovore odgovorila su samo 23 (14,9%) sudionika, dok 131 (85,1%) sudionik, vrlo često izražava osjećaj zainteresiranosti za svoj život (Grafikon 7.13.).



Grafikon 7.13. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 13. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom* “ ?, čak 129 (83,8%) sudionika, vrlo često izražava osjećaj zadovoljstva vlastitim životom (Grafikon 7.14.).

U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom ?



Grafikon 7.14. Prikaz odgovora sudionika na pitanje br. 14. Izvor: Autor rada J. H., 2024.

## 8. Rasprava

U provedenom istraživanju sudjelovala su 154 (N=154) studenta Fizioterapije. Iz općih podataka koji su dobiveni istraživanjem zaključuje se da je veći broj sudionika, njih 88 (57,1%), su bile studentice a 66 (42,9%), studenti muškog spola. Vezano za dob, najviše sudionika je bilo u starosnoj dobi od 21 do 23 godine, njih 80 (51,9%). 49 (31,8%), sudionika su bili u dobi od 18 do 20 godina, a 19 (12,3%) u dobi od 24 do 26 godina. Najmanji broj sudionika, njih 6 (3,9%), u starosnoj dobi od 27 i više godina. Podatci o godini studija prikazuju kako su 54 (35,1%) sudionika studenti na drugoj godini, 54 (35,1%) sudionika je studenti na trećoj godini te 46 (29,9%) sudionika studenti prve godine prijediplomskog studija. Što se tiče mjesta stanovanja sudionika, njih 93 (60,4%) žive u seoskoj odnosno ruralnoj sredini, a 61 (39,6%) u gradskoj odnosno urbanoj. Povezano za bračni status, podatci analize prikazuju da najveći broj sudionika nije u vezi, njih 76 (49,4%), zatim slijede sudionici koji su u vezi ali nisu oženjeni, njih 61 (39,6%). 3 sudionika (1,9%) su u braku, a isto toliko su rastavljeni. Vezano za bračni status, 11 (7,1%) sudionika, na navedeno pitanje se nisu željeli izjasniti.

U drugom dijelu ankete, koja uključuje pitanja MHC-SF upitnika, povezani s povezana s aspekta psihološke dobrobiti (samoprihvatanje, razumijevanje okoline, pozitivni odnosi s drugima, osobni rast, autonomija, životna svrha), na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba?*“, najveći broj sudionika, njih 99 (64,3%), označilo je odgovor br. 3, i br. 4., što upućuje da većina sudionika svoja proživljena iskustva percipiraju osjećajima osobnog rasta.

Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da s vama bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja?*“, najveći broj sudionika, njih 122 (35,1%) sudionika odgovorilo je pozitivno što upućuje da većina sudionika ima pozitivan odnos s drugima.

Kod pitanja „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama?*“ na najniže moguće odgovore dalo su samo 6 sudionika, a njih 109 (70, 8%) svoju svakodnevnicu percipira iskazujući osjećaj samoprihvatanja.

Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu?*“, najveći broj sudionika, njih 121 (78,5%), iskazuje pozitivan osjećaj psihološke dobrobiti životne svrhe.

Na pitanje „ *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti?*“, najveći broj sudionika, njih 123 ((79,8%), osjećaju osobno zadovoljstvo s većinom aspekata svoje osobnosti. Samo neznatan broj sudionika rijetko izražava osjećaj osobnog zadovoljstva tijekom proteklih šest mjeseci.

Na pitanje *U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje?*, na najniže moguće odgovore odgovorilo je 26 (15,5 %) sudionika. Najveći broj, čak njih 134 (84,4%) sudionika često percipira osjećaj slobode, izražavanjem svoga mišljenja.

Rezultati odgovora sudionika, na pitanja koja su povezana socijalnom dobrobiti (integracija, doprinos, prihvaćanje, koherentnost), na pitanju *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas?*, najveći broj sudionika, njih 113 (73,4%), izražava pozitivan osjećaj integracije u društvu.

Na pitanje *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri?*, 111 (72,1%), sudionika izražava osjećaj dobrote kod ljudi.

Na pitanje *„U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude?*, rezultati upućuju kako većina sudionika, čak njih 119 (77,2%), gotovo svakodnevno percipira pozitivan osjećaj prihvaćanja i kohezije društva u kojem živi.

Na pitanje *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni?*, njih 128 (83,1%), iskazuje osjećaj pripadanja zajednici u kojoj žive.

Na pitanje *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite?*, čak njih 116 (75,3%), vrlo često izražava pozitivan osjećaj integracije u društvu i osobnog doprinosa.

Analizom pitanja povezanih s emocionalnom dobrobiti u rezultatima pitanja *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno?*, njih 131 (85,1%), vrlo često tijekom šest mjeseci se osjeća sretno.

Na pitanje *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zainteresirano za život/ osjećali da vam je stalo do vašega života, općenito?*, 131 (85,1%) sudionika, vrlo često izražavaju osjećaj zainteresiranosti za svoj život.

Na pitanje *„ U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom?*, 129 (83,8%) sudionika, vrlo često izražava osjećaj zadovoljstva vlastitim životom.

Razmatrajući provedene studije kod budućih zdravstvenih djelatnika, Schen i sur. (2022), provedeno u Kini, analizirali su mentalno zdravlje studenata medicine tijekom prijamnog ispita za poslijediplomski studij. Za procjenu korišten je upitnik Symptom Checklist-90 (SCL-90), kod 613 studenata koji su prošli dvije faze prijamnog ispita za diplomski studij na Medicinskom sveučilištu u Guangzhouu u Kini 2019. godine. Upitnik je sadržavao 90 stavki koje se koriste za procjenu psiholoških problema. Svaka se stavka ocjenjivala na ljestvici od 0 do 4, u određenom vremenskom periodu. Podaci pokazuju da je 12,10% studenata imalo problema s mentalnim zdravljem tijekom prijamnog ispita za diplomski studij, a taj se postotak značajno smanjio na 4,40% šest mjeseci nakon završetka razdoblja ispita. Somatizacija je bila najznačajniji simptom



kod studenata, kako tijekom, tako i nakon faze prijemnog ispita. Svi čimbenici SCL-90 bili su značajno niže ocijenjeni tijekom i nakon faze prijemnog ispita. Rezultati SCL-90 upitnika kod studentica medicine bio je viši u usporedbi sa studentima muškog spola. Prijemni ispit za diplomski studij predstavljao je značajan negativan utjecaj na mentalno zdravlje studenata. Slijedom dobivenih rezultata, autori u svom zaključku predlažu da mentalno zdravlje studenata tijekom visokog obrazovanja treba sustavno proučavati, a psihološko savjetovanje ili pomoć trebaju im se pružati tijekom cijelog školovanja, posebno tijekom razdoblja ispita. Isto tako, navode da je potrebna edukacija kandidata o mentalnom zdravlju tijekom pripreme za prijemni ispit na diplomski studij [26].

U istraživanju Garside i sur. (2021), na mlađim osobama, učenicima 8., 9. i 11. razreda u Ujedinjenom Kraljevstvu, podijeljen je upitnik o snagama i poteškoćama (Strengths and Difficulties Questionnaire), te prilagođeni upitnik o pružanju usluga mentalnog zdravlja za nastavno osoblje u istim školama. Ukupno su vraćena 6328 upitnika od učenika i 36 upitnika od nastavnika iz 21 škole. Rezultati su pokazali da postoji nesignifikantna korelacija između pruženih usluga i rezultata mentalnog zdravlja mladih, te naglašavaju niz čimbenika koje treba uzeti u obzir. Potrebno je poboljšati evaluaciju i bilježenje usluga za mentalno zdravlje koje se pružaju u školama. Poteškoće s mentalnim zdravljem kod mladih sve su više prisutne u školama. Autori zaključuju kako su buduća istraživanja potrebna kako bi se razjasnilo koje vrste usluga su najučinkovitije u prevenciji, podršci i upućivanju onih koji imaju probleme s mentalnim zdravljem. Moj osobni zaključak je, kako podrška učenicima i studentima u pogledu mentalnog zdravlja nikada nije bila potrebija. U globalu, svijest o problemima u vezi mentalnog zdravlja je prisutna ali smatram kako treba puno više se aktivirati po tom pitanju u praktičnom dijelu. Učenicima i studentima uvijek treba biti dostupan profesor, kolega ili stručna osoba da sasluša problem, predloži koristan savjet i da zajedno pronađu rješenje problemu. Moje osobno iskustvo u tom pogledu na Sveučilištu Sjever je pozitivno. Smatram da studenti mogu otvoreno podijeliti problem sa kolegama i da je u većini slučajeva problem lako rješiv bez kompliciranih situacija ili sličnih poteškoća. Smatram da se studenti na Sveučilištu Sjever generalno dobro nose sa akademskim obvezama i da nemaju prevelikih poteškoća sa mentalnim zdravljem. Kako bi se nastavio dobar niz zadovoljnih studenata bez problema sa mentalnim zdravljem, Sveučilište Sjever treba nastaviti raditi sa studentima kao do sad, a pojačanje u promicanju mentalnog zdravlja može samo pozitivno pridonijeti dobrobiti studenta.

## 9. Zaključak

Mentalno zdravlje studenata fizioterapije je ključno za njihov akademski uspjeh i budući profesionalni rad. Tijekom studiranja studenti se suočavaju se s brojnim izazovima, uključujući visoke akademske zahtjeve, balansiranje praktične i teorijske nastave, kao i intenzivne kliničke prakse. Na temelju provedenog istraživanja, koje je imalo za cilj procjenu mentalnog zdravlja studenata fizioterapije na Sveučilištu Sjever, rezultati upućuju da se većina ispitanih studenata nalazi u dobrom mentalnom stanju. Isto tako, dobiveni rezultati ukazuju na to da studenti fizioterapije, unatoč akademskim izazovima i stresovima koje donosi studij, uspijevaju održati pozitivan nivo mentalnog zdravlja. To može biti rezultat kombinacije njihovog znanja o važnosti fizičkog i mentalnog zdravlja, kao i primjene naučenih strategija za suočavanje sa stresom.

Dobivenim rezultatima zasigurno pridonosi dobra organiziranost studija što se tiče održanih predavanja ali i praktične nastave. Projektni zadaci, seminari i razna istraživanja uvijek su temeljno objašnjena, profesori i kolege uvijek su dostupni za konzultacije i dodatnu pomoć, ako je potrebno. Ovi rezultati ukazuju na važnost nastavka promoviranja i podržavanja mentalnog zdravlja među studentima kroz preventivne programe i edukacije.

Iako su rezultati ohrabrujući, važno je napomenuti da bi se trebala nastaviti pratiti mentalna dobrobit studenata, kako bi se osigurala pravovremena podrška onima koji se eventualno suoče s poteškoćama. Održavanje dobrog mentalnog zdravlja ključno je za akademski uspjeh i budući profesionalni razvoj studenata fizioterapije. Obrazovne institucije mogu igrati ključnu ulogu u podršci studentima tako što će promovirati ravnotežu između akademskih obaveza i osobnog života. Dugoročno gledano, održavanje mentalnog zdravlja studentima fizioterapije, može pomoći da postanu učinkovitiji i empatični profesionalci.

## 10. Literatura

- [1] World Health Organization: Mental Health Atlas 2020, 2021
- [2] O. Arrogante, E. Aparicio-Zaldivar: Burnout and health among critical care professionals: The mediational role of resilience. *Intensive Crit Care Nurs.* 2017 Oct;42:110-115.
- [3] C. Thumiger: A History of the Mind and Mental Health in Classical Greek Medical Thought. *Hist Psychiatry.* 2018 Dec;29(4):456-469.
- [4] K.S. Kendler Philippe: Pinel and the foundations of modern psychiatric nosology. *Psychol Med.* 2020 Dec;50(16):2667-2672.
- [5] M.D. Grmek: Izabrani članci Andrije Štampara, Zagreb, 1966
- [6] Hrvatski zavod za javno zdravstvo, Europski tjedan mentalnog zdravlja, Preuzeto s: <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/europski-tjedan-mentalnog-zdravlja-od-13-do-19-svibnja-2024/>, dostupno 05.9.2024
- [7] D. Bolton, D. Bhugra: Changes in society and young people's mental health. *Int Rev Psychiatry.* 2021 Feb-Mar;33(1-2):154-161.
- [8] M. O'Reilly: Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *J Ment Health.* 2020 Apr;29(2):200-206.
- [9] J. Nesi: The Impact of Social Media on Youth Mental Health: Challenges and Opportunities. *N C Med J.* 2020 Mar-Apr;81(2):116-121.
- [10] EAK. Jones, AK. Mitra, AR. Bhuiyan: Impact of COVID-19 on Mental Health in Adolescents: A Systematic Review. *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Mar 3;18(5):2470
- [11] Ž. Kralj: UTJECAJ COVID PANDEMIJE NA MENTALNO ZDRAVLJE ZDRAVSTVENIH DJELATNIKA NA COVID ODJELU". Diplomski rad. Sveučilište u Rijeci, Fakultet zdravstvenih studija. Rijeka. 2021.
- [12] S. Clayton, LA. Brown: Climate Change and Mental Health. *JAMA.* 2024 May 28;331(20):1761-1762.
- [13] S. Vida, M. Durocher, TB. Ouarda, P. Gosselin: Relationship between ambient temperature and humidity and visits to mental health emergency departments in Québec. *Psychiatr Serv.* 2012 Nov;63(11):1150-3.
- [14] H. Comtesse, V. Ertl, SMC. Hengst, R. Rosner, GE. Smid: Ecological Grief as a Response to Environmental Change: A Mental Health Risk or Functional Response? *Int J Environ Res Public Health.* 2021 Jan 16;18(2):734.
- [15] E.G. Cohn, J. Rotton, A.G. Peterson, D. Tarr: Temperature, City Size, and the Southern Subculture of Violence: Support for Social Escape/Avoidance (SEA) Theory. *Journal of Applied Social Psychology,* 2004;34(8), 1652–1674.

- [16] N. Obradovich, R. Migliorini, MP. Paulus, I. Rahwan: Empirical evidence of mental health risks posed by climate change. *Proc Natl Acad Sci USA*. 2018 Oct 23;115(43):10953-10958.
- [17] M. Nitschke, GR. Tucker, AL. Hansen, S. Williams, Y. Zhang, P. Bi: Impact of two recent extreme heat episodes on morbidity and mortality in Adelaide, South Australia: a case-series analysis. Nitschke et al. *Environmental Health* 2011, 10:42
- [18] G. Rodríguez-Romo, J. Acebes-Sánchez, S. García-Merino, M. Garrido-Muñoz, C. Blanco-García, I. Diez-Vega: Physical Activity and Mental Health in Undergraduate Students. *Int J Environ Res Public Health*. 2022 Dec 23;20(1):195.
- [19] J.W. de Greeff, R.J. Bosker, J. Oosterlaan, C. Visscher, E. Hartman: Effects of physical activity on executive functions, attention and academic performance in preadolescent children: A meta-analysis. *J. Sci. Med. Sport*. 2018;21:501–507.
- [20] H. Nuzum, A. Stickel, M. Corona, M. Zeller, RJ. Melrose, SS. Wilkins: Potential Benefits of Physical Activity in MCI and Dementia. *Behav Neurol*. 2020 Feb 12;1-9.
- [21] Babor, T. F., Higgins-Biddle, J. C., Saunders, J. B., & Monteiro, M. G. (2001). The alcohol use disorders identification test guidelines for use in primary care. In World Health Organization (p. pp1-40).
- [22] J. Alonso, P. Mortier , R.P. Auerbach, R. Bruffaerts, G. Vilagut, P. Cuijpers, i sur.: Severe Role Impairment Associated with Mental Disorders: Results of the WHO World Mental Health Surveys International College Student Project. *Depress. Anxiety*. 2018;35:802–814.
- [23] F. Campbell, L. Blank, A. Cantrell, S. Baxter, C. Blackmore, J. Dixon i sur.: Factors that influence mental health of university and college students in the UK: a systematic review. *BMC Public Health*. 2022 Sep 20;22(1):1778
- [24] M.J. Blasco, G. Vilagut, J. Almenara, M. Roca, J.A. Piqueras, i sur.: Suicidal Thoughts and Behaviors: Prevalence and Association with Distal and Proximal Factors in Spanish University Students. *Suicide Life-Threat. Behav*. 2019;49:881–898
- [25] Vuletić G i sur.: Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja – *Med Jad* 2018;48(3):113-124
- [26] F. Chen, J. Chen, B. Chen, M. Mofatteh, C. Wen, J. Wellington, i sur.: Mental health status of medical students during postgraduate entrance examination. *BMC Psychiatry*. 2022 Dec 27;22(1):829.
- [27] M. Garside, B. Wright, R. Nekooi, V. Allgar: Mental Health Provision in UK Secondary Schools. *Int J Environ Res Public Health*. 2021 Nov 21;18(22):12222

# Prilog br. 1.

## **Informirani pristanak**

Poštovane/i,  
moje ime je Jurica Herceg i student sam treće godine stručnog prijediplomskog studija Fizioterapije na Sveučilištu Sjever.

Pozivamo vas da kao ispitanici sudjelujete u istraživanju mentalnog zdravlja kod studenata Fizioterapije. Dobiveni rezultati koristiti će se u svrhu izrade završnog rada koji je pod mentorstvom Anice Kuzmić, magistre fizioterapije.

Istraživanje će se provoditi tijekom mjeseca lipnja/srpnja 2024. godine.

Osim demografskih podataka u istraživanju se koristi hrvatska verzija upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF (*Izvor: Vuletić G i sur. Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja – Med Jad 2018;48(3):113-124*)

**U istraživanju mogu sudjelovati osobe koje studiraju Fizioterapiju na Sveučilištu Sjever, Odjel za Fizioterapiju, Sveučilišni centar Varaždin.**

Vaše sudjelovanje je od posebne važnosti stoga bih Vas zamolio da izdvojite 5-10 minuta svog vremena za popunjavanje anketnog upitnika.

Anketa je potpuno anonimna, te nema povrede privatnosti i povjerljivosti Vaših osobnih podataka. Ni u jednom trenutku neće se od Vas tražiti da navedete svoje osobne podatke te se Vaši odgovori neće moći povezati s Vašim identitetom, poštivati će se Zakon o privatnosti te će se pridržavati etička načela znanstveno-istraživačkog rada.

Nastavkom popunjavanja, smatrati će se Vašim pristankom.

Kontakt istraživača: juherceg@unin.hr

Unaprijed zahvaljujem na Vašem sudjelovanju!

## Prilog br.2. Pitanja Upitnika MHC-SF

### Hrvatski upitnik mentalnoga zdravlja MHC-SF

Upitnik mentalnoga zdravlja MHC-SF mjeri pozitivno mentalno zdravlje pomoću 14 čestica grupiranih u 3 subskele koje se odnose na emocionalnu dobrobit, socijalnu dobrobit i psihološku dobrobit.

(1 označava "nikad", 2 označava "jednom ili dvaput u tom razdoblju", 3 označava "jednom tjedno", 4 označava "nekoliko puta tjedno", 5 označava "gotovo svaki dan", dok 6 označava "svaki dan").

1. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste proživjeli iskustva zbog kojih ste se razvili i postali bolja osoba?
2. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da s vama bliskim ljudima imate dobre odnose u kojima ima razumijevanja?
3. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da se dobro nosite sa svakodnevnim obavezama?
4. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da vam je život smislen i da imate svrhu?
5. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da ste zadovoljni s većinom aspekata svoje osobnosti?
6. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali slobodnima da izrazite svoje mišljenje i ideje?
7. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da način na koji društvo funkcionira ima smisla za vas?
8. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da su ljudi u suštini dobri?
9. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da je društvo u kojem živite dobro i prihvaćajuće za vas i druge ljude?
10. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste osjećali da pripadate zajednici i da ste u njoj prihvaćeni?
11. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali da na bilo koji način doprinosite društvu u kojemu živite?
12. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali sretno?
13. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zainteresirano za život/ osjećali da vam je stalo do vašega života, općenito?
14. U proteklih 6 mjeseci, koliko često ste se osjećali zadovoljni životom?

UNIVERSITY  
NORTH

Sveučilište  
Sjever



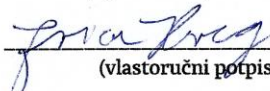
SVEUČILIŠTE  
SJEVER

#### IZJAVA O AUTORSTVU

Završni/diplomski/specijalistički 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, JURICA HERCEG (ime i prezime) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog/diplomskog/specijalističkog (obrisati nepotrebno) rada pod naslovom MENTALNO ZDRAVJE STUDENATA FIKIOTEKAPIJE (upisati naslov) te da u navedenom radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova.

Student/ica:  
(upisati ime i prezime)

  
(vlastoručni potpis)

Sukladno članku 58., 59. i 61. Zakona o visokom obrazovanju i znanstvenoj djelatnosti završne/diplomske/specijalističke radove sveučilišta su dužna objaviti u roku od 30 dana od dana obrane na nacionalnom repozitoriju odnosno repozitoriju visokog učilišta.

Sukladno članku 111. Zakona o autorskom pravu i srodnim pravima student se ne može protiviti da se njegov završni rad stvoren na bilo kojem studiju na visokom učilištu učini dostupnim javnosti na odgovarajućoj javnoj mrežnoj bazi sveučilišne knjižnice, knjižnice sastavnice sveučilišta, knjižnice veleučilišta ili visoke škole i/ili na javnoj mrežnoj bazi završnih radova Nacionalne i sveučilišne knjižnice, sukladno zakonu kojim se uređuje umjetnička djelatnost i visoko obrazovanje.