

Društveni faktori rizika za mentalno zdravlje studenata

Mikolaci, Klara

Undergraduate thesis / Završni rad

2024

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Croatian Studies / Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:111:583349>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-01-10**



Repository / Repozitorij:

[Repository of University of Zagreb, Centre for Croatian Studies](#)





SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA

Klara Mikolaci

**DRUŠTVENI FAKTORI RIZIKA ZA
MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA**

ZAVRŠNI RAD

Zagreb, 2024.



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
FAKULTET HRVATSKIH STUDIJA
ODSJEK ZA SOCIOLOGIJU

KLARA MIKOLACI

**DRUŠTVENI FAKTORI RIZIKA ZA
MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA**

ZAVRŠNI RAD

Mentor: doc. dr. sc. Ivan Perkov

Zagreb, 2024.

Sažetak

Cilj je ovog završnog rada predstaviti društvene rizike za mentalno zdravlje studenata. Na mentalno zdravlje pozitivno utječu fizička aktivnost, psihološka pomoć i druženje s kolegama i prijateljima. Stresori koji negativno utječu na mentalno zdravlje su: perfekcionizam, strah od neuspjeha, nezadovoljstvo fakultetom, rad uz fakultet i briga o pronalasku posla nakon studiranja. Za akademski uspjeh bitne su emocionalna, socijalna ili akademska prilagodba. Studentice pokazuju više znakova anksioznosti i depresije od muških kolega, kao i svi studenti na preddiplomskoj razini u usporedbi s diplomskom razinom studija. Studenti na diplomskoj razini nisu zadovoljni s težinom pronalaska posla nakon fakulteta i s time kako ih je fakultet pripremio za tržište rada.

Ključne riječi: *studenti, mentalno zdravlje, preddiplomski, diplomski, anksioznost, depresija*

Sadržaj

1. Uvod.....	5
2. Mentalno zdravlje	6
a. Anksioznost.....	6
b. Depresija	6
3. Fizičko zdravlje studenata.....	6
4. Odnos s profesorima i kolegama.....	7
5. Kako studenti provode slobodno vrijeme	8
6. Učestalost anksioznosti i depresije u studentskoj populaciji	9
7. Strah od neuspjeha i perfekcionizam	10
8. Zašto studenti ne traže pomoć?.....	11
9. Društveni faktori rizika za mentalno zdravlje.....	12
a. (Ne)zadovoljstvo studijem	12
b. Akademski problemi	13
c. Spremnost studenata za tržište rada	14
d. Studiranje u inozemstvu.....	16
10. Igranje društvenih uloga	17
11. Materijalni faktori rizika za mentalno zdravlje.....	17
a. Smještaj.....	17
b. Prehrana	18
12. Zadovoljstvo životom	18
13. Zaključak.....	20
14. Literatura.....	21

1. Uvod

Ovaj završni rad bavi se društvenim čimbenicima koji negativno utječu na mentalno stanje studenata u Hrvatskoj. Na početku će se navesti objašnjenje što je to mentalno zdravlje i pobliže će se objasniti koje su karakteristike anksioznosti i depresije kao najčešćih poteškoća studenata. Prije društvenih faktora, navest će se kratki presjek fizičkog zdravlja studenata i kako ono utječe na psihičko zdravlje. Također, vrlo bitni su socijalni odnosi na fakultetu i načini na koje studenti provode vrijeme izvan fakulteta.

Predstavljeni su rezultati nekoliko istraživanja u Hrvatskoj koji pokazuju učestalost anksioznosti i depresije kod studenata i studentica preddiplomskih i diplomskih studija. Zbog očekivanja visokog akademskog postignuća od sebe, roditelja i okoline studenti se bore sa strahom od neuspjeha. Perfekcionizam može imati negativne posljedice na mentalno stanje studenata. Obzirom da je studentska populacija vrlo podobna mentalnim smetnjama, postavlja se pitanje zašto ne traže psihološku pomoć.

Nadalje se u radu objašnjavaju društveni faktori rizika za mentalno zdravlje studenata: zadovoljstvo i nezadovoljstvo studijem, balansiranje fakultetskih obveza i studentskoga rada, akademski problemi. Vrlo je bitno nezadovoljstvo studenata s pripremom fakulteta za radno mjesto i mogućnost pronalaska posla nakon fakulteta. Opisuju se poteškoće s kojima se nose studenti koji su na razmjeni ili žele ići na razmjenu kako bi si u inozemstvu stvorili bolju budućnost. Navodi se i pregled svih troškova o kojima studenti trebaju voditi računa za vrijeme studiranja. Za kraj, navode se rezultati istraživanja koliko su studenti cjelokupno zadovoljni svojim životom.

2. Mentalno zdravlje

Definicija mentalnog zdravlja je: “stanje dobrobiti u kojemu pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodonosno te je u stanju doprinosti svojoj zajednici.“ (SZO, 2004, prema Muslić i dr., 2024). Kapacitet za osjećaje i razmišljanje, za uživanje u životu, ali i nošenje s težim i lakšim životnim izazovima. Poštovanje drugih ljudi, poštivanje društvene pravde i jednakosti drugih kultura (Agencija za javno zdravstvo Kanade, 2014, prema Muslić i dr., 2024). Ljudi su samosvjesna bića sposobna prilagoditi se preprekama, naučiti i razvijati se. Osoba s dobrim mentalnim zdravljem može iskusiti trenutačne teškoće i stresne događaje, no to ne znači da osoba ima mentalne bolesti (Muslić i dr., 2024).

a. Anksioznost

Prema Barlow (2002, prema Craske i dr., 2011) je strah od budućeg događaja koji pojedincu predstavlja opasnost, bila opasnost stvarna ili ne. Anksioznost je specifična po tome što pojedinac pokušava predvidjeti sve loše situacije koje bi se mogle dogoditi u budućnosti. Psihički simptomi anksioznost prema Lang (1968, prema Craske i dr., 2011) su briga, izbjegavanje, strah od prijetnji, a fizički se anksioznost manifestira kroz znojenje, drhtanje tijela, ubrzan rad srca, mučninu i tenzije u mišićima.

b. Depresija

Karakteristike depresije su: “depresivno raspoloženje, gubitak interesa i zadovoljstva u svakodnevnim i prije ispunjavajući aktivnostima (anhedonija), osjećaj smanjenja energije, odnosno pojačano zamaranje, psihomotorno usporenje, suicidalne misli, promjene apetita, smetnje spavanja, osjećaj krivnje, samopredbacivanje, kao i smanjeno samopoštovanje.” (Hudolin, 1982; Glaser, 2017; Karlović, 2017; prema Karlović, 2017). Zbog manjka motivacije i volje, osobe mogu zapustiti svoj izgled i higijenu. Bore sa nesanicom ili previše spavaju, ne mogu jesti ili previše jedu te imaju problema sa zdravljem. Depresija također utječe na sposobnost koncentracije i pamćenja (Hudolin, 1982; Glaser, 2017; Karlović, 2017; prema Karlović, 2017).

3. Fizičko zdravlje studenata

Prema istraživanju oko polovice ispitanika zadovoljno je svojim fizičkim zdravljem, no isto tako se u zadnje vrijeme osjećaju umorno i iscrpljeno. Većina ih ima dobar apetit, a oko 2/3 nema

problema sa spavanjem. Samo 1/3 studenata redovito vježba, muškarci više od žena. Studenti na diplomskoj razini pokazuju bolje mišljenje o svom fizičkom i mentalnom zdravlju. Andrijašević i sur. (2005, prema Vukadin, 2016) su zaključili da se studentica najčešće muče s umorom, manjkom vremena, napetošću, nemirom i lošijom kvalitetom spavanja. Studenti s druge strane više se žale na osjećaje ljutnje, napetosti i nemira.

Mnogo istraživanja dokazalo je da fizička aktivnost ima vrlo pozitivne utjecaje na mentalno zdravlje. Prema Žigman i dr. (2008, prema Marić i dr., 2020) fizičko kretanje razvija kognitivne sposobnosti čovjeka, uspostavlja pravilan ritam spavanja i pruža pojedincu stabilno mentalno zdravlje: samopoštovanje, samopouzdanje i bolje raspoloženje. Downward i dr. (2014, prema Marić i dr., 2020) u svom istraživanju dokazali su da se fizičkim kretanjem poboljšava slika pojedinca o samom sebi i o njegovoj pripadnosti u zajednici, pogotovo u timskim sportovima. Manjak tjelovježbe utječe na pogoršanje mentalnog zdravlja, odnosno učestala tjelovježba ima umirujući utjecaj i pomaže smanjenju simptoma anksioznosti i depresije (Ströhle, 2009, prema Marić i dr., 2020). Podatak da se samo trećina studenata bavi nekim oblikom tjelovježbe je zabrinjavajući, stoga nije čudno kolikom postotku studenata je mentalno zdravlje u nekom stupnju narušeno. Fizička aktivnost neće izliječiti studentima mentalno zdravlje, ali definitivno može ublažiti simptome anksioznosti i depresije, popraviti samopoštovanje i poboljšati koncentraciju te učenje. U istraživanju francuskih studenata 18,05% studenata smatra se pretilim ili da se bore s prekomjernom težinom (Tran i dr., 2017). Zanimljivo je da ovoj kategoriji pripada više muškaraca nego žena što se kosi s hrvatskim rezultatima da se studenti više bave fizičkim aktivnostima od studentica.

4. Odnos s profesorima i kolegama

Kurtović (2013) je istraživanjem utvrdila blagu poveznicu podrške profesora i prijatelja s boljim organizacijskim vještinama. Profesori cijene organiziranost i disciplinu kod studenata, stoga će i imati više mišljenje o studentima koji pokazuju navedene kvalitete. Dobar odnos s profesorima olakšava studentima akademsku prilagodbu (Kurtović, 2013).

U izvješću Eurostudent VII ispitanici su izjavili da su uglavnom nezadovoljni s izjavom “Nastavnici mi daju korisne povratne informacije”. Ocjenom 3,29 ocijenili profesore obzirom na

način objašnjavanja gradiva. Studenti bolje ocjenjuju izjave vezane uz slaganje s kolegama, osjećaj pripadnosti na fakultetu i profesora koji slušaju mišljenja studenata.

Studenti koji smatraju da njihovi roditelji imaju previsoke standarde za njih, pronaći će podršku u svojim prijateljima i kolegama. Mladi ljudi se češće povjeravaju prijateljima oko problema ako smatraju da nemaju dobar odnos s roditeljima (Kurtović, 2013). Većina studenata ima nekoliko dobrih prijatelja na fakultetu i smatra da su kolegama s godine mogu obratiti ako trebaju pomoć. Studenti na diplomskoj razini studija imaju više dobrih prijatelja na fakultetu i više se druže s kolegama izvan nastave. Autorica to pripisuje dužem poznanstvu nego studenti na preddiplomskom studiju (Vukadin, 2016).

Xu i dr. (2018) pronašli su pozitivnu povezanost mentalnog zdravlja studenata i podrške roditelja, profesora i kolega u Kini. Socijalna podrška je studentima pomogla u održavanju pozitivne slike o sebi, visokog samopouzdanja i osjećaju pripadnosti u svojoj okolini (Thoits, 2011; prema Xu i dr., 2018).

5. Kako studenti provode slobodno vrijeme

Osim akademskih obaveza i radnog mjesta, način na koji studenti provode svoje slobodno vrijeme također utječe (pozitivno ili negativno) na njihovo mentalno zdravlje. Vukadin (2016) je u istraživanju o kvaliteti života studenata ispitala sve načine na koje mladi provode dokolicu. Rezultati istraživanja podudaraju se s drugim istraživanjima koje spominje u radu. Mjesto i način provođenja slobodnog vremena razlikuje se po spolu i razini studiranja. Studenti diplomskih studija uglavnom vrijeme provode u kaficima, u prirodi, knjižnici, u kinu i kazalištu. Muškarci najviše provode u svojim sobama ili u rekreativnim dvoranama, a svi studenti preddiplomskih studija uz to više vremena provode na fakultetu i u knjižnicama. Studenti općenito najmanje vremena provode u političkim strankama, u vjerskoj zajednici, volontirajući i baveći se nekim oblikom umjetnosti, a najčešće za laptopom, slušajući glazbu ili se druže s prijateljima. Studenti raspoložu sa prosječno 33 slobodna sata tjedno. Oko 10 sati provode sami, a ostalo vrijeme druže se s prijateljima (više nego s obitelji) (Brkljačić i sur. prema Vukadin, 2016).

Postoje razlike u načinu provođenja slobodnog vremena prema spolu. Studentice više svog vremena provode u socijalnom okruženju (s prijateljima i partnerom), volontirajući, čitajući knjige i slušajući glazbu te u prirodi. Studenti se više bave sportom od studentica, više vremena provode na internetu na laptopu i koriste alkohol i droge (Andrijašević i sur., 2005; Vrkić Dimić, 2005; Bouillet i sur., 2008; Ilišin, 2014, prema Vukadin, 2016).

6. Učestalost anksioznosti i depresije u studentskoj populaciji

U Osijeku je provedeno istraživanje o učestalosti anksioznosti i depresije kod studenata Medicinskog fakulteta i Pravnog fakulteta. Rezultati ankete pokazuju da 16,5% ispitanika spada u kategoriju depresije, a 42% studenata pripada anksioznoj kategoriji. 7,5% sudionika pati od agorafobije, a 24,1% sudionika ima fobiju od socijalnih interakcija. U istraživanju su autori ispitivali i strah od krvi i ozljeda no to nije bitno za ovaj rad. Zanimljivo je da na Medicinskom fakultetu 13% ispitanika pokazuje znakove depresije, a 32% pokazuje znakove anksioznosti. Na Pravnom fakultetu 20% ima znakove depresije, a čak 52% sudionika ima znakove anksioznosti. Istraživanjem je zaključeno da studenti koji ponavljaju godine više od dva puta pokazuju učestalije simptome depresije i anksioznosti. U usporedbi sa statističkim podacima iz Eurostudenta VI (2019) i Eurostudenta VII (2021) kategorija "Poslovanje, administracija i pravo" na svim tipovima višeg obrazovanja drži prvo mjesto po brojnosti studenata. Kategorija "Zdravstvo i socijalna skrb", kojoj pripada medicina, u oba izvješća je na trećem mjestu po brojnosti studenata. Dakle, veliki dio studenata studira smjerove koji su istraženi u navedenom radu te pokazuju visoke postotke depresije i anksioznosti.

Strana istraživanja mentalnog zdravlja studenata došli su sličnih podataka. Sontag-Padilla i dr. (2014) napravili su istraživanje na tri fakulteta Sjedinjenih Američkih Država koje je pokazalo da od 8 do 12 % ispitanika imaju simptome depresije. Studenti se nose s osjećajem beznađa i depresije zbog koje se većinom ne mogu oraspoložiti. Anksioznost, pa depresija najviše negativno utječu na uspješno izvršavanje akademskih obaveza. Do sličnih rezultata došli su u Francuskoj Tran i dr.: 12.62% studenata pati od depresije, 7.58% pati od anksioznosti i to više žena nego muškaraca pogotovo u humanističkim znanostima i u polju prava. 1,03% studenata doživljava napadaje panike, studentice više od studenata (Tran i dr., 2017). U Kanadi oko 33% ispitanika nosi se s nekim oblikom anksioznosti i depresije (Pirbaglou i dr., 2013).

Uz ove mentalne poteškoće dolazi i stigmatizacija zbog koje studenti ne traže pomoć. Smatraju da studenti strahuju da će izgubiti kredibilitet u očima profesora i kolega. Kao što je potvrđeno u radu Bojanić i dr. (2016), osjećaj srama sprječava studente u potrazi za psihološkom pomoći. Loše mentalno stanje u nekim slučajevima vodi do konačnog prekida studija. Lenz i dr. (2016) navode da njihovi rezultati o učestalosti anksioznosti i depresije kod studenta su veći od prosječne učestalosti istih mentalnih poteškoća u općoj populaciji. Također, kod studenata je uočena 1,5 puta veća socijalna fobija nego kod opće populacije (Somers prema Lenz i dr., 2016). Studentima taj tip straha mogu izazvati velike količine javnih nastupa, kontakt s profesorima kao figurama autoriteta, ispiti i usmena odgovaranja (Lenz i dr., 2016).

7. Strah od neuspjeha i perfekcionizam

Kurtović (2013) je istraživanjem potvrdila snažnu povezanost između perfekcionizma kod studenata i anksioznosti. Točnije, studenti potvrđuju strah od pogrešaka, sumnju u sposobnost donošenja dobrih odluka te visoka očekivanja i pritisak roditelja. Sve te poteškoće mogu utjecati na depresiju. Motivacija za postizanjem najboljeg mogućeg rezultata nije sama po sebi loša, ali ako prijeđe u nerealno visoka očekivanja izaziva anksioznost i depresiju koje paraliziraju studentovo djelovanje. Ako student svoju vrijednost temelji samo na svom akademskom uspjehu stvara si vrlo visoka očekivanja. Druge sfere života također utječu na motivaciju i mogućnosti učenja. Uz balansiranje akademskih obaveza, društvenih odnosa, zaposlenja i cjelokupnu prilagodbu na novu okolinu teško je očekivati da osoba može održavati uspjeh koji je imala u prijašnjem školovanju ili koji je planirala imati na fakultetu. Mentalno zdravlje je narušeno ako studenti postanu previše samokritični (Kurtović, 2013). Postoji pozitivna korelacija između anksioznosti i perfekcionizma kod studenata koji se loše nose s kritikama, imaju osjećaj da gube kontrolu nad sobom, te se nose sa strahom od neuspjeha. Perfekcionizam im služi kao “pomagalo” kako bi izbjegli stresne situacije i preveliki osjećaj anksioznosti (Ellis, 2002; prema Pirbaglou i dr., 2013).

U istraživanju Vrbanec (2016) je uspoređivala hrvatske i poljske studente na temelju: prilagodbe na fakultet, odnosu s roditeljima i mentalnom zdravlju. Od tri moguća tipa prilagodbe na studij (emocionalne, socijalne i akademske) prema Baker i Siryk (1984, prema Vrbanec, 2016) hrvatski ispitanici su pokazali bolje rezultate u emocionalnoj i socijalnoj prilagodbi od poljskih ispitanika.

U Hrvatskoj roditelji pokazuju veću podršku studentima (kćerima) nego studentima (sinovima). Također, u Hrvatskoj je veći utjecaj roditeljske kontrole na mlade nego u Poljskoj. U istraživanju je više studentica pokazao strah od neuspjeha i manjak motivacije i interesa od muškaraca u Hrvatskoj i Poljskoj. Navedeni strahovi i strah od razočarenja roditelja negativno utječu na emotivnu i socijalnu prilagodbu hrvatskih studenata na studij. Hrvatski studenti ne žele razočarati roditelje, sebe i okolinu zbog društvenog pritiska (Vrbanec, 2016).

Mlada osoba koja zna da im podršku svojih roditelja bez obzira na akademski uspjeh, ima podlogu za samopouzdanje i samopoštovanje. Roditelji koji su kritički nastrojeni ili prestrogi utječu svojim postupcima na djecu, studenti se više boje pogriješiti te imaju strahove oko donošenja “pravih odluka”. Anksioznost kod ispitanika izaziva strah od pogrešaka i brigu oko organizacije, a depresiju izaziva pritisak roditelja, također strah od pogrešaka, sumnja u donošenje odluka i manjak podrške profesora i prijatelja. (Kurtović, 2013).

Perfekcionizam nije produktivan jer: “negativno reagiranje na greške, izjednačavanje grešaka s neuspjehom, zabrinutost da će zbog grešaka izgubiti poštovanje drugih, te nesigurnost i sumnja u kvalitetu vlastitih postupaka imaju nepovoljne učinke na prilagodbu, odnosno pridonose anksioznosti i depresivnosti.” (Kurtović, 2013).

8. Zašto studenti ne traže pomoć?

Odsjek za psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu proveo je istraživanje na zagrebačkim studentima na temu zašto studenti ne traže pomoć kada se nose s psihičkim poteškoćama. Od 645 ispitanika njih 32,8% pokazivali su znakove psihičkih smetnji. Od njih samo 23,6% je potražilo profesionalnu pomoć. Alarmantan je podatak da 20,4% je razmišljalo o samoubojstvu u zadnjih 12 mjeseci od provedenog upitnika, a njih 1,1% su pokušali to i provesti. Najčešći razlozi zašto studenti nisu potražili pomoć su: jer smatraju da njih problem nije dovoljno ozbiljan, smatraju da im ne treba pomoć i radije sami rješavaju sami svoje probleme. Autori ove rezultate povezuju sa samostigmatizacijom studenata. Prema istraživanju američkih sveučilišta 73% ispitanika nije tražilo pomoć kad im je bila potrebna jer su smatrali da im stručna psihološka pomoć nije potrebna, 30% nije imalo dovoljno vremena za svoje mentalno zdravlje, 26% ispitanika nije ni znalo da njihov fakultet nudi savjetovanje, a 24% koji su čuli za savjetovaništa nisu znali kako im pristupiti. (Sontag-Padilla i dr., 2014).

U Hrvatskoj vlada kultura prikrivanja emotivnih slabosti, djecu se uči da sami sa sobom rješavaju svoje probleme jer će ih inače okolina smatrati slabima. Internalizirani strah od društvene osude pogoršava mentalno stanje pojedinca i obeshrabruje ga od traženja pomoći. Bojanić i dr. zaključuju da je ovo pokazatelj nužnosti dodatnog obrazovanja mladih o mentalnom zdravlju te zdravim načinima nošenja sa stresom. Nadalje, ispitanici sumnjaju u učinkovitost i kvalitetu psihološke struke, smatraju da nemaju vremena ili resursa za terapiju. Mali udio studenata ne želi stručnu pomoć jer imaju prijašnja negativna iskustva, njih 3,9%, što autori smatraju pozitivnim jer znači da većini studenata psihološka pomoć pomaže. Istraživanje je pokazalo da su studentice sklonije potražiti pomoć od studenata. Autori pretpostavljaju da je razlog mentalitet da muškarci trebaju biti jaki i ne pokazivati emocije, a ženama se dopušta slobodnije pokazivanje emocija. Stoga je i samostigmatizacija manja kod žena, odnosno muškarci vjerojatno više pate od njezinih posljedica (Bojanić i dr., 2016).

9. Društveni faktori rizika za mentalno zdravlje

a. (Ne)zadovoljstvo studijem

Jedan od najvažnijih faktora kvalitetnog studiranja, te u konačnici dobrog mentalnog zdravlja studenata, jest zadovoljstvo studenata kvalitetom upisanog studijskog programa. Projekt Eurostudent bavi se prikupljanjem statističkih podataka o kvaliteti života studenata i fakulteta koji prate model Bologna u Europi i Hrvatskoj. Prema istraživanju Ivana Rimca (2021), u hrvatskom fakultetskom obrazovanju sudjeluju većinom mladi studenti koji se upisuju na studij odmah nakon završetka srednje škole. Studenti koji se tijekom studiranja zaposle u velikoj stopi ne završe preddiplomski studij. Ovaj trend nije norma, ali je karakterističan za Hrvatsku u usporedbi s drugim državama Europske unije.

Na Edukacijsko-rehabilitacijskom fakultetu u Zagrebu Irma Kovčo Vukadin provela je veliko istraživanje o kvaliteti života studenata u Republici Hrvatskoj (2016). Rezultati pokazuju da su studenti uglavnom neutralno zadovoljni studijima, iako od svih pitanja u istraživanju “zadovoljstvo studijem” studenti su najlošije ocijenili. Studenti na diplomskoj razini su daleko manje zadovoljni studiranjem od studenata na preddiplomskoj razini. Autorica predlaže objašnjenje da studenti na diplomskom imaju razvijenije kritičko mišljenje od nižih godina. No, također postavlja pitanje o kvaliteti diplomskih studija u Republici Hrvatskoj. Stres kod više od

50% ispitanika stvara probleme s javnim nastupom odnosno pri izlaganju pred profesorima i kolegama. Nešto manje studenata osjeća tremu na ispitima. Malo manje od 1/3 ispitanika ima poteškoća sa organizacijom dokolice. Autorica smatra da se razvoj mekih vještina treba dodatno pojačati na fakultetima na preddiplomskoj razini (Vukadin, 2016).

b. Akademske probleme

Prvi problem kojeg su ispitanici Eurostudent istraživanja (2021) naveli je da ECTS bodovi ne odgovaraju količini rada i truda potrebnog za određen predmet. Kovčo Vukadin (2016) potvrđuje navedene zaključke te još nadodaje nezadovoljstvo studenata izbornom izbornih predmeta. Nerijetko se događa da bruceši nisu adekvatno informirani s programima studija, iz čega proizlazi velika stopa studenata koje zapravo ne interesira studij koji su upisali te ga ispisuju. Od 20,7 % studenata koji su odustali, njih 66% je odustalo na preddiplomskim sveučilišnim studijima. Gotovo pola studenata je upisalo novi studij već sljedeće godine, ali ostalima je trebalo više godina da se vrate studiranju. Rimac (2021) navodi veliki pad studenata na višim godinama i relativno dugo studiranje. 7,6 % studenata studira šest ili više godina. Nadalje, prosječna procjena studenata je da im učenje zauzima do 12 sati na dan. Nemaju svi studenti toliko vremena u danu da bi ispunili sve svoje akademske obaveze. Zaposleni studenti prosječno imaju ¼ manje vremena za učenje od studenata koji nisu zaposleni. Rezultati istraživanja pokazuju da samo 25,2% studenata smatra da nemaju probleme tijekom studiranja. Ostali studenti najviše problema imaju s organizacijom fakulteta (42,2%) i administracijom (24,6%). 25,5% studenata se bori s manjkom motivacije koja u velikoj mjeri utječe na nastavak studiranja. 18% studenata je suočeno s financijskim problemima zbog kojih se moraju zaposliti te im je samo studiranje otežano. Uz to, 19,9% studenata se žali na probleme na plaćenom poslu. Dakle, uz to što manjak financija izaziva stres kod studenata, posao im oduzima vrijeme od učenja te izaziva stres oko izvršavanja akademskih obaveza, a uz to još doživljavaju stres na samom radnom mjestu. Normalno je da mladi ljudi imaju i svoje privatne probleme s obitelji, prijateljima i partnerima (13,4%) (Rimac, 2021). Velik udio studenata žali se na teško usklađivanje fakulteta i posla, u rjeđim slučajevima obitelji i djece. Autor smatra da bi se fakulteti trebali više prilagoditi drugim obavezama studenata. Financijski problemi i problemi s učenjem imaju pozitivnu korelaciju s mentalnim poteškoćama (Tran i dr., 2017).

Roditelji više ne mogu sami uzdržavati svoju djecu na studiju. Troškovi života su postali previsoki. Bez obzira na obrazovanu razinu roditelja, sve obitelji prosječno mjesečno daju studentima između

1.450 i 1.480 kuna. Ostatak potrebnog novca studenti samostalno zarađuju, troše vlastitu uštedevinu i koriste stipendije (Rimac, 2021).

c. Spremnost studenata za tržište rada

Mladi ljudi su nova radna snaga tržišta iako ih dosta poslodavaca smatra neiskusnima te da nemaju dovoljno znanja (Vilić, 2021, prema Ladić, 2022). Dob i iskustvo ne bi trebali biti razlozi za diskriminaciju, ali na mlade se gleda jednako kao i na starije osobe. Vještine i znanja bi trebali biti glavni kriteriji (Božiković, 2021, prema Ladić, 2022). 78% mladih ispitanika u istraživanju Eurobarometar (2016, prema Ladić, 2022) smatralo je da im je ekonomska kriza ograničila mogućnost zaposlenja te da su kao radna snaga bili marginalizirani. U Europskoj uniji je 2016. godine prosjek bio 57%. Repalust i Velimirović (2015, prema Ladić, 2022) smatraju da je jedan od velikih problema mladih danas visoki životni troškovi koji svake godine rastu i jaz između obrazovanja i potreba tržišta rada. Studenti koji su svježe završili fakultet nalaze se u pomalo nezahvalnoj poziciji: poslodavci ih ujedno vide kao svježi kapital, ali i kao problem. Svaka mlada generacija je nesigurna u početku te su zbog toga vrlo osjetljivi, dok se ne osamostale i preuzmu društvene uloge. Mladi ljudi se duže obrazuju nego starije generacije, kasnije se osamostaljuju i kasnije izlaze na tržište rada. Autori Ilišin i Radin (2007; prema Ladić, 2022) nazivaju to fenomen “produljene mladosti” jer mladi ovise o svojim roditeljima i kasnije osnivaju svoja kućanstva i obitelji. Mladi se osjećaju nesigurno jer ne mogu pronaći posao, stoga se dalje obrazuju ili uopće ne ulaze na tržište rada te postaju dio NEET populacije (Obadić, 2017; prema Ladić, 2022). To su mlade osobe u dobi od 15 do 24 godine koji ne rade i ne obrazuju se te žive od socijalne pomoći. Zovu se NEET (*Not in Education, Employment and Training*) ili izgubljena generacija (Bilić, 2014).

Mladi ljudi se nakon studija susreću s problemom da rade poslove uglavnom na određeno vrijeme. Teško je pronaći posao na neodređeno vrijeme na kojem imaju stabilnu plaću da mogu planirati budućnost. Oni koji imaju problem zaposliti se čak i na određeno, ulaze u začarani krug nezaposlenosti, nesigurnosti, opadanje motivacije, volje te optimizma za budućnost (Botrić, 2009; prema Bejaković i Mrnjavac, 2016; prema Ladić, 2022). Bejaković i Mrnjavac (2016; prema Ladić, 2022) navode da dugotrajna nezaposlenost ostavlja negativne posljedice na mentalno zdravlje mladih osoba. Velika je mogućnost da će se mladi okrenuti nižim pozicijama s nižim plaćama, te da u cijeloj poslovnoj karijeri neće ispuniti svoj puni potencijal. Bečić i Jasprica (2015, prema

Ladić, 2022) smatraju da je studentska populacija također na tankom ledu zbog principa *last-in first-out*. Firma će zadnje zaposliti studenta ili nekoga tko je tek završio fakultet, ali ako se firma nađe u problemu ta ista populacija je prva na tapeti za otkaz. Bilić (2014) smatra da problem leži u niskoj umreženosti visokoobrazovanih institucija, firmi i države. Autorica potiče na osnivanje novih kadrova za nova radna mjesta umjesto burze rada. Strah od budućnosti i nezaposlenost utječe na socijalnu isključenost mladog radno sposobnog stanovništva.

Zaposlenje kao krajnji cilj završetka studija može se povezati s teorijom Roberta K. Mertona. Koji feñinira četiri načina kako društvo reagira na jaz između društveno zadanih ciljeva i društveno zadanih načina dolaska do cilja. Najčešće se pojedinci priklone konformizmu, odnosno prihvaćaju društvene ciljeve i sredstva. Inovacija je druga vrsta reakcije, pojedinac želi iste društvene ciljeve kao i drugi, ali smišlja svoje vlastite načine dolaska do cilja. Ritualizmu pripadaju osobe koje nemaju veliku želju za društveno određenim ciljevima, ali zbog tradicije prihvaćaju društvena sredstva. Oni koji ne prihvaćaju ni ciljeve niti sredstva povlače se iz društva, ali to je najmanji dio stanovništva. Zadnji tip reakcije je pobuna protiv ciljeva i načina dolaska do ciljeva (Merton, 1938). Na koje se načine student može uspješno zaposliti? Hoće li odabrati put konformizma, prihvatiti posao koji možda nije smjer koji je završio zbog plaće. Možda će inovacijom smisliti nekonvencionalan način dolaska do cilja; zarade s kojom može izgraditi financijski sigurnu budućnost. Možda će student produžiti svoje visoko školovanje što više može da se ne mora susreti s teškom realnosti zaposlenja.

Na tvrdnju “S ovim studijem mogu lako naći posao u Hrvatskoj.” studenti odgovaraju najviše neutralno, a zatim negativno. Samo 7,2 % studenata se potpuno slaže. “Nakon što završim studij, želio bih svakako ostati u Hrvatskoj.” također najviše neutralno, nakon toga negativno i tek nakon pozitivno. Studenti blago optimistično vide svoju budućnost, muški studenti su optimističniji od studentica. Ispitanici na diplomskoj razini svjesni su stanja na tržištu kojem će se uskoro pridružiti te su zato negativniji od studenata na preddiplomskom studiju. Njima je zaposlenje stvar daleke budućnosti, pa ne razmišljaju ozbiljno o tome (Vukadin, 2016).

Studenti smatraju da ih njihov fakultet loše priprema za buduće radno mjesto. Osjećaju se ne spremno za hrvatsko tržište rada (ocjena 3,11 od 5, Eurostudent VII), a pogotovo za inozemno tržište rada (ocjena 2,58 od 5, Eurostudent VII). Rimac (2021) daje nekoliko objašnjenja zašto je tome tako. Prvo, vrlo mali broj studenata dolazi na studentske razmjene u druge države te nisu upoznati sa vanjskim tržištem. Drugo, vrlo mali broj studenata u Hrvatskoj ima pristup bilo

kakvom obliku prakse, a kamoli kvalitetne prakse na duži vremenski period na kojoj imaju mogućnost razvijanja vještina potrebnih za rad. Samo 1,4 posto ispitanika je bilo na praksi u inozemstvu. Od tih studenata njih 89,2 % sami su pronašli praksu u inozemstvu koja nije bila u vrijeme akademske godine i nisu primali plaću (Rimac, 2021).

d. Studiranje u inozemstvu

Prema podacima Eurostudenta VII od 30,2% zainteresiranih ispitanika za studentsku razmjenu samo 3,2% uspjelo je to ostvariti. Studenti najviše koriste ERASMUS program (84,6 %), dok se druge programe zanemaruje ili studenti niti ne znaju za njih. Autor proziva i profesore za manjak angažmana jer neki od tih programa za razmjenu ovise o organizaciji profesora. Razmjena donosi puno benefita: dodatno obrazovanje, razvijanje “soft skills”, mogućnost zapošljavanja i upoznavanje drugih kultura. No, razmjena je za prosječan hrvatski standard luksuz koji si ne mogu svi priuštiti. Glavni oblik financiranja na razmjeni su: “roditelji (83,9%), vlastita ušteđevina (63,1%), plaćen posao u vrijeme boravka u inozemstvu (8,8%), stipendije (9,2%), redoviti sustavi financijske potpore studentskoj razmjeni (26,3%) i posebni sustavi iste namjene (11,8%) te uobičajene potpore za studente u razmjeni (81,8%).” (Rimac, 2021). Mali postotak studenata koji je uspio riješiti financijsku prepreku na samoj razmjeni nosi se s drugim nizom problema koji narušavaju njihovo mentalno zdravlje. 27,7% ispitanika žali se na problem s priznavanjem ECTS bodova skupljenih na stranom fakultetu. Studentima nije isplativo studirati na drugom fakultetu cijeli semestar ako se njihov trud neće priznati nego će im se udvostručiti. Studenti također smatraju da ih njihov matični fakultet nije dovoljno informacijski pripremio za razmjenu, da dva fakulteta nisu dovoljno povezana. Odlazak iz domovine znači napuštanje svoje socijalne sredine i ponovni period prilagodbe u novoj državi. Nadalje u radu opisano je kako prilagodba može utjecati na mentalno stanje studenta. Razmjena je posebna situacija jer se radi o jeziku koji ne poznaju, potpuno drugoj kulturi i bez socijalne podrške da im olakša privikavanje. Samoća i nesigurnost uvelike utječu na motivaciju pojedinca za nastavljanje studija. 16,4% studenata prijavilo je da su sumnjali u benefite koje studiranje u inozemstvu donosi, vjerojatno pod utjecajem navedenih stresnih faktor (Rimac, 2021).

10. Igranje društvenih uloga

George Herbert Mead (1934; prema Turner, 2001) razvio je teoriju o preuzimanju uloga kao načinu kako se osoba prilagođava društvu. Osoba u raznim društvenim situacijama igra različite društvene uloge. Pojedinac razumije kakvo ponašanje se očekuje od njega u određenoj situaciji i predviđa reakcije sugovornika na njegovo ponašanje. Igranje previše uloga u isto vrijeme stvara stres jer oduzima osobi previše energije i vremena. Ne može se posvetiti niti jednoj ulozi kvalitetno, a pogotovo ulozi koje ljudi smatraju prioritetom (npr. fakultet, posao ili obitelj) (Turner, 2001). Studentima kao vrlo osjetljivoj skupini može biti problem balansirati više uloga. Na prvom mjestu je obično uloga uzornog studenta, a cilj je odlično akademsko postignuće. No, studenti se nose s puno već navedenih problema. Moraju preuzeti ulogu radnika kako bi zarađivali za smještaj, prehranu i druge životne troškove. Imaju uloge prijatelja, partnera i člana obitelji. Sa svima žele održavati značajne odnose, ali i za njih moraju organizirati vrijeme uz ostale obaveze. Negativni učinci na mentalno zdravlje su mogući ako jedna ili više socijalnih uloga pati ili nisu dovoljno zastupljene.

11. Materijalni faktori rizika za mentalno zdravlje

Za vrijeme studiranja mladi moraju financirati smještaj, hranu i druge potrepštine. Troškovi su izraženi u kunama jer su podaci iz 2021. Godine.

a. Smještaj

U usporedbi s prijašnjim godinama, postotak studenata koji žive s roditeljima se sa 50 % 2013. godine smanjio na 43,3 % 2021. 33,7 % studenata iznajmljuje stan, 10,6 % živi u studentskim domovima, 8,9 % u kući ili stanu u osobnom vlasništvu, 2,6 % u kući ili stanu gdje ne plaćaju najamninu i 0,9 % u učeničkim domovima (Rimac, 2021). Istraživanje u Francuskoj pokazalo je da nezadovoljstvo sa smještajem i lošija prehrana imaju pozitivnu korelaciju s depresijom.

Također, studentice koje žive same u više slučajeva imaju simptome anksioznosti (Tran i dr., 2017).

Obzirom da većina odnosno 43,3 % studenata žive s roditeljima, vjerojatno ne moraju brinuti o najmu. Najjeftiniji smještaj je studentski dom, mjesečno ga studenti prosječno plaćaju 474 kune. Najam stana je najskuplja opcija, prosječno 1.396 kuna na mjesec. Razlika između tih opcija je

923 kune. Zadovoljstvo smještajem najviše ovisi o cijeni, stoga je studentski dom ocijenjen s 2,6/3, a iznajmljivanje 1,7/3. Ostalim smještajima studenti su srednje zadovoljni. Ispitanici nisu zadovoljni lokacijom roditeljskog doma i iznajmljenog stana obzirom na udaljenost od fakulteta. Studentski domovi su namjerno građeni u blizini velikog broja fakulteta, zato su ti studenti najzadovoljniji. Tip smještaja ovisi o socioekonomskog statusu obitelji iz koje dolaze:

- *“Naizgled najskuplji oblici stanovanja pripadaju najnižoj obrazovnoj razini. Dio njih u toj kategoriji su studenti koji se vraćaju u obrazovanje iz rada jer najvjerojatnije nisu ni imali priliku za visoko obrazovanje na teret roditelja. Da zaključci još bolje sjednu na svoje mjesto, generacije roditelja sadašnjih sredovječnih studenata u prosjeku su bile znatno lošije obrazovane, pa i odatle potiče hendikep koji su imali u obrazovanju u vrijeme mladosti. Drugi dio su studenti migranti, koji dolaze iz najslabije ekonomski i obrazovno razvijenih (ruralnih) područja koji zbog materijalnih teškoća u studiju, rade paralelno sa studijem i tako uglavnom gube uspješnost studiranja i pravo na smještaj u studentskom domu. Treći dio se odnosi na studente koji svakodnevno komutiraju na studij u iz okolnih ruralnih područja velikih sveučilišnih centara.” (Rimac, 2021).*

b. Prehrana

Studenti koji žive u stanu gdje ne moraju plaćati smještaj prosječno najviše troše na hranu i to 657,46 kuna, a odmah nakon njih studeni koji žive s roditeljima 656,46 kuna. Oni koji žive u iznajmljenom stanu troše 628,20 kuna mjesečno, u studentskom domu 605,33 kune, u stanu koji posjeduju 514,99 kuna i u učeničkom domu 390,54. 42,1% studenata ne ide u restorane studentske prehrane. Najveći postotak studenata ide više puta tjedno, zatim jednom tjedno i nekoliko puta dnevno. Korištenje menzi je najčešći oblik korištenja studentskih subvencija.

12. Zadovoljstvo životom

U konačnici, rezultati istraživanja pokazuju da su studenti uglavnom vrlo zadovoljni svojim životom, ali bi voljeli promijeniti neke odluke koje su donijeli u prošlosti. Smatraju da nemaju dovoljno slobodnog vremena. Najzadovoljniji su odnosima s prijateljima, osjećajem pripadnosti u okolini i fizičkom sigurnošću. Studenti na diplomskom studiju su nešto zadovoljniji nego studenti

na preddiplomskom (Vukadin, 2016). Razlog može biti već navedeni rezultati da se studenti na preddiplomskom još snalaze u akademskoj, emotivnoj i socijalnoj prilagodbi (Baker i Siryk 1984, prema Vrbanec, 2016). Studenti koji su zadovoljni životom, zadovoljniji su i svojim studijem (Vukadin, 2016).

13. Zaključak

Studenti su uglavnom dobrog fizičkog zdravlja, iako se premalo fizički kreću. Zanimljivo je da je u navedenim rezultatima istraživanja pokazano da se više djevojaka nosi s depresijom i anksioznošću te da se manje studentica bavi fizičkom aktivnošću od kolega studenata. Povezanost fizičke aktivnosti i mentalnog zdravlja je sigurna, ali je pitanje prijavljuje li manje muškaraca nošenje s mentalnim poteškoćama zbog hrvatskog mentaliteta i odgoja da muškarac treba biti snažan i ne smije pokazivati osjećaje ili je doista razlog fizička aktivnost.

Mladi općenito imaju neutralan odnos s profesorima i vrlo pozitivan odnos s kolegama koji su im postali prijatelji. Prema rezultatima istraživanja 6,5% ispitanika nosi se s depresijom, a 42% s anksioznošću. Loše mentalno zdravlje i loša emocionalna, socijalna ili akademska prilagodba može dovesti do potpunog prekida studija. Perfekcionizam studentima smanjuje volju i motivaciju, a strah od neuspjeha i roditeljski pritisak utječe na pojavu anksioznosti. Samostigmatizacija je najčešći razlog zašto studenti ne žele potražiti profesionalnu pomoć.

Studenti na diplomskoj razini manje su zadovoljni studijem i pripremom koja im je fakultet pružio za tržište rada. Studenti koji su primorani raditi uz studij teže prolaze na fakultetu, nemaju vremena za sve akademske obaveze i u nekim slučajevima potpuno prekidaju studiranje. Mladi ljudi u svim područjima imaju problem s pronalaskom posla nakon studija jer poslodavci smatraju da nemaju dovoljno znanja i iskustva. Studenti koji bi htjeli tijekom studiranja otići na razmjenu i probiti se u Europi, imaju puno prepreka za postizanje svog cilja, Vrlo malo studenata uspije otići na razmjenu zbog financija, a tamo se nose s puno faktora koji im izazivaju stres. Troškovi života, smještaja i hrana povisili su se, pa roditelji ne mogu sami uzdržavati studente. Dosta studenata radi uz studiranje kako bi imali sve što im je potrebno.

14.Literatura

1. Bilić, N., i Jukić, M. (2014). 'NEZAPOSLENOST MLADIH – EKONOMSKI, POLITIČKI I SOCIJALNI PROBLEM S DALEKOSEŽNIM POSLJEDICAMA ZA CJELOKUPNO DRUŠTVO', *Pravni vjesnik*, 30(2), str. 485-505. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/132450> (Datum pristupa: 24.08.2024.)
2. Bojanić, L., Gorski, I., & Razum, J. (2016). Zašto studenti ne traže pomoć? Barijere u traženju stručne pomoći kod studenata s psihičkim smetnjama. *Socijalna psihijatrija*, 44(4), 330-342.
3. Craske, M. G., Rauch, S. L., Ursano, R., Prenoveau, J., Pine, D. S., & Zinbarg, R. E. (2011). What is an anxiety disorder?. *Focus*, 9(3), 369-388.
4. Karlović, D. (2017). 'Depresija: klinička obilježja i dijagnoza', *Medicus*, 26 (2 Psihijatrija danas), str. 161-165. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/189041> (Datum pristupa: 26.08.2024.)
5. Kurtović, A. (2013). 'Odnos perfekcionizma i socijalne podrške s anksioznošću i depresivnošću kod studenata', *Medica Jadertina*, 43(4), str. 189-200. Preuzeto s: <https://hrcak.srce.hr/113420>
6. Ladić, N. (2022). 'Pregled tranzicije iz sustava obrazovanja na tržište rada u Hrvatskoj i izabranim zemljama', Diplomski rad, Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet, citirano: 24.08.2024., <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:199:281771>
7. Lenz, V., Vinković, M., & Degmečić, D. (2016). Pojavnost depresije, anksioznosti i fobija u studentskoj populaciji Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku. *Socijalna psihijatrija*, 44(2), 0-129.
8. Marić, I., Lovrić, F., Franjić, D. (2020). "Utjecaj rekreacijskih aktivnosti na mentalno zdravlje". *Zdravstveni glasnik*, 6(2), 105-114.
9. Merton, R. K. (1938). "Social Structure and Anomie". *American Sociological Review*, 3(5), 672–682. <https://doi.org/10.2307/2084686>
10. Muslić, Lj., Rukavina, T. i Raguž Pečur, B. (2024). Znete li što je mentalno zdravlje? Dobrodošli u pojmovnik mentalnog zdravlja! Zagreb: Hrvatski zavod za javno zdravstvo.
11. Pirbaglou, M. *et al.* (2013) "Perfectionism, Anxiety, and Depressive Distress: Evidence for the Mediating Role of Negative Automatic Thoughts and Anxiety Sensitivity", *Journal of American College Health*, 61(8), pp. 477–483. (Datum pristupa: 4.9.2024.) Perfectionism, Anxiety, and Depressive Distress: Evidence for the Mediating Role of Negative Automatic

Thoughts and Anxiety Sensitivity: Journal of American College Health: Vol 61, No 8 (tandfonline.com)

12. Rimac, I. (2021) *Istraživačko izvješće projekta Eurostudent VII*. Pribavljeno 20. 8. 2024. s adrese [Dokumenti \(eurostudent.hr\)](http://eurostudent.hr)
13. Rimac, I., Bovan, K., Ogresta, J. (2019) *Nacionalo izvješće istraživanja EUROSTUDENT VI za Hrvatsku*. Pribavljeno 23. 8. 2024. s adrese [Dokumenti \(eurostudent.hr\)](http://eurostudent.hr)
14. Sontag-Padilla, L., Roth, E., Woodbridge, M. W., Kase, C. A., Osilla, K. C., D'Amico, E., Jaycox, L. H., & Stein, B. D. (2014). *CalMHSA Student Mental Health Campus-Wide Survey: 2013 Summary Report*. (Datum pristupa: 4.9.2024.) <http://www.jstor.org/stable/10.7249/j.ctt14bs489.1>
15. Tran A, Tran L, Geghre N, Darmon D, Rampal M, Brandone D, et al. (2017) Health assessment of French university students and risk factors associated with mental health disorders. (Datum pristupa: 4.9.2024.) [https://doi.org/ 10.1371/journal.pone.0188187](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0188187)
16. Turner, R.H. (2001). Role Theory. In: Turner, J.H. (eds) *Handbook of Sociological Theory*. Handbooks of Sociology and Social Research. Springer, Boston, MA . https://doi.org/10.1007/0-387-36274-6_12
17. Vrbanec, L. (2016). 'Uloga roditeljske uključenosti u fakultetsko obrazovanje u prilagodbi studenata na studij u Hrvatskoj i Poljskoj', Diplomski rad, Sveučilište u Rijeci, Filozofski fakultet, citirano: 19.08.2024., <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:186:679383>
18. Vukadin, K. I. (2016). Kvaliteta života studenata u Republici Hrvatskoj. *Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Edukacijsko-rehabilitacijski fakultet*.
19. Xu, Q., Li, S. and Yang, L. (2018) "Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept", *Psychology, Health & Medicine*, 24(5), pp. 595–604 [Perceived social support and mental health for college students in mainland China: the mediating effects of self-concept: Psychology, Health & Medicine: Vol 24 , No 5 - Get Access \(tandfonline.com\)](https://doi.org/10.1080/10807039.2018.1511111) (Datum pristupa: 4.9.2024.)