

Učinak razdoblja nadolazeće odraslosti na mentalno zdravlje studenata: perspektiva studenata diplomskog studija socijalnog rada

Cik, Margareta

Master's thesis / Diplomski rad

2024

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

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:954970>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-11-28**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Margareta Cik

UČINAK RAZDOBLJA NADOLAZEĆE ODRASLOSTI
NA MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA:
PERSPEKTIVA STUDENATA DIPLOMSKOG STUDIJA
SOCIJALNOG RADA

DIPLOMSKI RAD

Zagreb, 2024.

SVEUČILIŠTE U ZAGREBU
PRAVNI FAKULTET
STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA

Margareta Cik

UČINAK RAZDOBLJA NADOLAZEĆE ODRASLOSTI
NA MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA:
PERSPEKTIVA STUDENATA DIPLOMSKOG STUDIJA
SOCIJALNOG RADA

DIPLOMSKI RAD

Izv. prof. dr. sc. Marijana Kletečki Radović

Zagreb, 2024.

Sadržaj

1. Uvod	1
1.1. Nadolazeća odraslost	2
1.2. Koncept mentalnog zdravlja	4
1.3. Pregled dosadašnjih spoznaja o povezanost razdoblja nadolazeće odraslosti i mentalnog zdravlja	7
2. Cilj istraživanja i istraživačka pitanja	10
3. Metoda	10
3.1. <i>Uzorak</i>	10
3.2. <i>Postupak provedbe istraživanja</i>	12
3.3. <i>Metoda prikupljanja podataka</i>	13
3.4. <i>Obrada podataka</i>	14
3.5. <i>Etika istraživanja</i>	15
4. Rezultati i rasprava	15
4.1. <i>Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?</i>	16
4.1.1. <i>Aspekti pozitivnog mentalnog zdravlja</i>	17
4.1.2. <i>Aspekti narušenog mentalnog zdravlja</i>	18
4.1.3. <i>Percepcija budućnosti</i>	19
4.2. <i>Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?</i>	20
4.2.1. <i>Psihološka dobrobit</i>	21
4.2.2. <i>Samoosnaživanje</i>	22
4.2.3. <i>Socijalna podrška kroz tranzicijsko razdoblje</i>	24
5. Zaključak	24
6. Popis tablica	26
7. Literatura	27
8. Prilozi	31

Učinak razdoblja nadolazeće odraslosti na mentalno zdravlje studenata: perspektiva studenata diplomskog studija socijalnog rada

Sažetak:

Životno razdoblje koje se naziva nadolazeća odraslost predstavlja vrijeme kada se pojedinci obično smatraju prestarima da bi bili adolescenti, ali s druge strane, još nisu potpuno odrasle osobe. Najčešći aspekti koji karakteriziraju razdoblje nadolazeće odraslosti su završavanje fakulteta i priprema za izlazak u svijet rada. Za veliki broj mladih ljudi u ranim dvadesetima fakultet je važan korak na prijelazu iz adolescencije u odraslu dob. Mentalno zdravlje je temelj koji omogućuje mladima da ostvare vlastite potencijale i predstavlja važnu sastavnicu cjelokupnog zdravlja svake osobe koja ima učinak na razne aspekte njegovog života. Studenti se u procesu studiranja susreću s novim životnim izazovima i zadacima zbog čega se može javiti osjećaj ugroženosti, tjeskobe i stresa te može doći do psihičke ranjivosti. Cilj ovog istraživanja jest dobiti uvid u doživljaj studentica diplomskog studija socijalnog rada o učinku razdoblja nadolazeće odraslosti na njihovo mentalno zdravlje. U istraživanju je sudjelovalo osam studentica diplomskog studija socijalnog rada Studijskog centra socijalnog rada na Pravnom fakultetu u Zagrebu. Metoda prikupljanja podataka koja je korištena je polustrukturirani intervju, a za obradu podataka korištena je tematska analiza. Rezultati istraživanja pokazali su da se kod studentica javljaju pomiješani osjećaji u vezi završavanja studija i planiranja budućnosti pa se tako s jedne strane javljaju pozitivni osjećaji kao što su sreća, uzbuđenje i samopouzdanje, ali također osjećaju strah, anksioznost i stres zbog budućnosti. Brige zbog završavanja studija i planiranja budućnosti očitovale su se kao zabrinutost u vezi pisanja diplomskog rada, pripravnštva i zapošljavanja, ali i kao češće promišljanje o budućnosti. Studentice navode da im pri nošenju s tim izazovima otežava nedostatak informacija, neizvjesnost, pisanje diplomskog rada, te često razmišljanje o budućnosti, a pomaže im razgovor i podrška od strane bližnjih, razne relaksacijske aktivnosti, njihova individualna obilježja, korištenje tehnika opuštanja i zaokupljanje nečim drugim.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, nadolazeća odraslost, diplomski studij, završavanje fakulteta, studenti

The effect of emerging adulthood on the mental health of students: the perspective of social work students

Abstract:

The period of life called emerging adulthood represents the time when individuals are usually considered too old to be adolescents, but on the other hand, they are not yet fully adults. The most common aspects that characterize the period of emerging adulthood are finishing college and preparing to enter the world of work. For a large number of young people in their early twenties, college is an important step in the transition from adolescence to adulthood. Mental health is the foundation that allows young people to realize their potential and is an important component of the overall health of every person that has an effect on various aspects of his life. In the process of studying, students encounter new life challenges and tasks, which can cause a feeling of threat, anxiety and stress, and can lead to psychological vulnerability. The aim of this research is to get an insight into the experience of graduate students in social work about the effect of the emerging adulthood period on their mental health. Eight students of the graduate study of social work of the Department of Social Work at the Faculty of Law in Zagreb participated in the research. The data collection method that was used was a semi-structured interview, and thematic analysis was used for data processing. The results of the research showed that students have mixed feelings about finishing their studies and planning for the future, so on the one hand there are positive feelings such as happiness, excitement and self-confidence, but they also feel fear, anxiety and stress about the future. Worries about completing studies and planning for the future manifested themselves as concerns about writing a graduate thesis, internships and employment, but also as more frequent thinking about the future. Female students state that when dealing with these challenges, lack of information, uncertainty, writing a thesis, and often thinking about the future make it difficult for them, while they are helped by conversation and support from loved ones, various relaxation activities, their individual characteristics, the use of relaxation techniques and preoccupation with something else.

Key words: mental health, emerging adulthood, graduate studies, college graduation, students

Izjava o izvornosti

Ja, MARGARETA CIK pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica diplomskog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristio/-la drugim izvorima do onih navedenih u radu.

Ime i prezime: Margareta Cik

Datum: 22.8.2024.

1. Uvod

U posljednjih nekoliko godina dolazi do sve većeg prepoznavanja jedinstvenih karakteristika i potreba pojedinaca tijekom razdoblja nadolazeće odraslosti. Životno razdoblje koje se naziva nadolazeća odraslost predstavlja vrijeme kada se pojedinci obično smatraju prestarima da bi bili adolescenti, ali s druge strane, još nisu potpuno odrasle osobe (Reifman i sur., 2007.). Ovo novije životno razdoblje više ne predstavlja samo kratki prijelaz u odraslu dob već ga možemo promatrati kao potpuno zasebno životno razdoblje (Arnett i sur., 2014.). Prema Matud i sur (2020.) nadolazeća odraslost predstavlja kritično razdoblje života koje uključuje mnoge promjene u životu, odnosima, obrazovanju i zapošljavanju, što može generirati stres i anksioznost kod mlade osobe. Iako nemaju sve mlade osobe poteškoće tijekom prijelaza tipičnih za ovu fazu života, može doći do raznih poteškoća mentalnog zdravlja koje kasnije mogu predstavljati značajnu prijetnju dobrobiti osobe (Matud i sur., 2020.). Često se može čuti kako je razdoblje studiranja jedno od najljepših razdoblja života, no isto tako to razdoblje sa sobom donosi i brojne izazove (Jokić-Begić, 2012.). Lenz (2016.) navodi kako se studenti u procesu studiranja susreću s novim životnim izazovima i zadacima zbog čega se može javiti osjećaj ugroženosti i može doći do psihičke ranjivosti. Studenti predstavljaju ranjivu skupinu u smislu njihovog mentalnog razvoja jer se upravo u dobi od 18. do 25. godine završava njihovo biološko i mentalno sazrijevanje (Jokić-Begić, 2012.). Također, Hunt i Eisenberg (2010.) navode kako se mentalne bolesti najčešće pojavljuju do 24. godine života pa su time i česta pojava među studentima. Kada se tome doda činjenica završavanja studija i skorog izlaska u svijet rada, moguće je da dođe do povećanja stresa i anksioznosti među studentima. Ulazak u ovu novu životnu ulogu uključuje svladavanje cijelog niza novih životnih vještina od građenja odnosa s novim osobama, započinjanja dubljih partnerskih odnosa, stjecanja praktičnih vještina te stjecanja drugih novih složenijih vještina (Jokić-Begić, 2012.). Zbog svega navedenog bitno je istražiti kako mladi vide sebe u ovom razdoblju, što ih točno brine, stvara stres i anksioznost te kako se nose sa svim tim izazovima.

Ovim se istraživanjem želi dobiti uvid u doživljaj studenata diplomskog studija socijalnog rada o učinku razdoblja nadolazeće odraslosti na njihovo mentalno zdravlje. Na početku rada biti će pojašnjeni pojmovi nadolazeće odraslosti i mentalnog zdravlja te će se ukratko prikazati dosadašnje spoznaje na ovu temu. Zatim će se prikazati metodologija istraživanja te rezultati dobiveni provedenim istraživanjem.

1.1. Nadolazeća odraslost

Prema Arnettu (2007.) termin nadolazeća odraslost predstavlja razvojno razdoblje između adolescencije, od oko 18. godine pa do 25. godine kada osoba ulazi u odraslu dob, iako se ta granica pomiče i do 29. godine. U industrijski razvijenim društvima u proteklih pola stoljeća došlo je do zajedničkih promjena u pogledu života mladih. Prijelaz u odraslu dob se sve više produljuje zbog dužeg srednjoškolskog obrazovanja i stručnog osposobljavanja, veće tolerancije na prebračne seksualne odnose i suživot s partnerom te kasnije dobi ulaska u brak i roditeljstvo. Kao posljedica tih promjena, razvilo se novo razdoblje životnog vijeka između adolescencije i mlade odrasle dobi, nadolazeća odraslost. U toj dobi pojedinci postupno preuzimaju odrasle uloge u suvremenom društvu. Također, nadolazeća odraslost odražava osjećaj mnogih osoba u kasnijim adolescentskim godinama i ranim dvadesetim godinama da više nisu adolescenti, već samo djelomično odrasli, te da, iako idu prema odrasloj dobi, osjećaju da još nisu tamo u potpunosti (Arnett, 2007.). Na početku ovog razdoblja, između 17 i 18 godina, mlade osobe su ovisne o drugima, žive sa svojim roditeljima, počinju se upuštati u romantične veze te završavaju srednju školu i neki upisuju fakultet. Na kraju razdoblja nadolazeće odraslosti, između 25 i 29 godina, mladi su puno samostalniji, često u dugoročnim vezama i imaju jasnu karijeru pred njima. Način na koji mlade osobe prolaze kroz razdoblje nadolazeće odraslosti ovisi o osobnim, obiteljskim i društvenim resursima koje posjeduju kad uđu u ovo dinamično razdoblje života. Stoga, postoje mnogi putevi koje mladi prolaze tijekom ovog razdoblja kako bi postigli stabilnu odraslu dob (Wood i sur., 2018.).

Arnett (2007.) je predložio teoriju o nadolazećoj odraslosti gdje opisuje pet obilježja nadolazeće odraslosti koja ju čine različitom od odraslih životnih razdoblja, a to su istraživanje identiteta, vrijeme nestabilnosti, usmjerenost na sebe, vrijeme osjećaja da su između adolescencije i odraslosti te vrijeme mogućnosti. Istraživanje identiteta odnosi na promišljanje o brojnim mogućnostima koje pojedinac može odabrati po pitanju romantičnih odnosa, zaposlenja i svjetonazora. S istraživanjem vlastitog identiteta osoba se angažira u aktivnostima koje više nisu u tolikoj mjeri vezane uz obitelj te se dovodi u situacije kad je potrebno samostalno promišljanje i donošenje odluka. Samostalnost u donošenju odluka pred osobu stavlja brojne mogućnosti izbora, što osobu priprema za budućnost u kojoj će kao odrasla osoba biti izložena neprestanim odabirima vezanima za svoju dobrobit, ali i dobrobit drugih osoba. Navedeno vodi do analize dotadašnjih stavova i vrijednosti te propitivanja prije postavljenih ciljeva što rezultira određenom nestabilnošću i nesigurnošću u životu pojedinca, a to nas dovodi i do sljedećeg obilježja. Kako osobe u nadolazećoj odraslosti istražuju različite mogućnosti u ljubavi, poslu i raznim drugim aspektima, njihovi su životi često nestabilni. Jedna od nestabilnosti su njihove česte promjene prebivališta (Arnett, 2004.). Neki se iseljavaju iz roditeljskog doma prvi put u kasnim adolescentnim godinama da bi pohađali fakultet, dok se drugi preseljavaju jednostavno zbog toga što žele neovisnost (Goldscheider i Goldscheider, 1999., prema Đotlo, 2019.). Nadolazeća odraslost je također doba usmjerenosti na sebe. Čak i u zemljama u kojima osobe u nadolazećoj odraslosti ostaju u roditeljskim domovima do ranih dvadesetih godina, oni uspostavljaju neovisniji način života te se usredotočuju na sebe dok razvijaju znanje i vještine koje će im trebati kasnije u životu. Još jedno karakteristično obilježje prijelaza u odraslu dob je to što se radi o dobi u kojoj se osoba ne osjeća niti kao adolescent, niti kao odrasla osoba. Većina osoba u nadolazećoj odraslosti ima subjektivni osjećaj da se nalazi u prijelaznom razdoblju života, na putu ka odrasloj dobi, ali da još uvijek nije tamo. Konačno, nadolazeća odraslost je doba mogućnosti, kada postoji još mnogo različitih mogućnosti i kada je malo o čovjekovom smjeru u životu sigurno odlučeno (Arnett, 2004.). No, stručnjaci se sve više udaljavaju od pukog karakteriziranja adolescencije i mlade dobi kao vremena stresa i nestabilnosti, a umjesto toga naglašavaju kako biološke i društvene promjene

u ovom razdoblju mogu stvoriti i izazove i prilike za pozitivan razvoj mladih (Ballard i sur., 2022.).

Najčešći aspekti koji karakteriziraju razdoblje nadolazeće odraslosti su završavanje fakulteta i priprema za izlazak u svijet rada te će se u ovom istraživanju prijelaz u odraslost promatrati uglavnom kroz ove čimbenike. Za veliki broj mladih ljudi u ranim dvadesetima fakultet je važan korak na prijelazu iz adolescencije u odraslu dob i danas jedan od najčešćih izbora. Očekuje se da je okruženje fakulteta više povezano s istraživanjem identiteta nego radno okruženje pa je manje vjerojatno da će mladi odrasli koji i dalje studiraju gledati sebe kao odrasle osobe nego osobe koje su zaposlene (Živčić-Bećirević i sur., 2020.). Nadalje, izlazak u svijet rada može predstavljati razne uloge koje će osobe dovesti do toga da se ranije osjećaju odraslima. Pronalaženje stabilnog posla i identificiranje vlastite karijere važne su prekretnice u uspješnoj tranziciji prema odrasloj dobi (Arnett, 2014.). Ulazak u svijet rada obično dovodi do financijske neovisnosti, što je važan kriterij za doživljavanje sebe kao odrasle osobe, te utječe na ciljeve u budućnosti koji se tiču drugih uloga odraslih, kao što su brak i roditeljstvo (Arnett, 1998.). Može se zaključiti da je razdoblje nadolazeće odraslost demografski gusto razdoblje s višestrukim prijelazima vezanim uz društvenu ulogu, stanovanje, rad i obrazovanje, sve u relativno kratkom vremenu (Živčić-Bećirević i sur., 2020.).

1.2. Koncept mentalnog zdravlja

Svjetska zdravstvena organizacija mentalno zdravlje definira kao stanje mentalnog blagostanja koje ljudima omogućuje da se nose sa životnim stresovima, ostvare svoje sposobnosti, rade produktivno i plodonosno, mogu se nositi sa svakodnevnim stresom te doprinose svojoj zajednici (WHO, 2022.). Mentalno zdravlje prema Caplanu, Caplanu i Erchulu (1994.) označava stanje emocionalne dobrobiti u kojoj je osoba sposobna bez previše napora zadovoljavajuće funkcionirati u svojoj okolini i u kojem su njezina postignuća i karakteristike zadovoljavajuće. Sve je veći broj znanstvenika, iz različitih znanstvenih područja, koji su prepoznali kako je mentalno zdravlje ključni element poboljšanja općeg zdravlja i dobrobiti. Mentalno zdravlje pridonosi

kvalitetnijem funkcioniranju pojedinaca, obitelji, zajednice te općenito društva (Selestrin, 2021.).

Koncept mentalnog zdravlja nadilazi izostanak same psihičke bolesti te je usko povezano s fizičkim i socijalnim blagostanjem te kao takvo predstavlja intrinzični dio pojedinca i kolektivnog zdravlja, ali i blagostanja zajednice (WHO, 2022.). Pojam mentalnog zdravlja može koristiti kako bi se opisao kontinuum od potpunog izostanka mentalnog zdravlja do optimalnog mentalnog zdravlja (Keyes, 2002.). No, prema Keyes (2007.) odsustvo simptoma duševnih smetnji i poremećaja ne označava nužno da je pojedinac dobrog mentalnog zdravlja. Istina je da se psihička stanja relativno brzo mijenjaju te je moguće da se osoba povremeno osjeća loše i preplavljeno problemima, a da pritom nije psihički bolesna. Svakome se mogu dogoditi razdoblja u kojima će se osjećati nesretno, kao što će se dogoditi i iznimno sretna i ispunjavajuća razdoblja (Jokić-Begić, 2012.). Mentalno zdravlje se može podijeliti na pozitivno i negativno mentalno zdravlje. Pozitivno mentalno zdravlje je dinamično stanje dobrobiti u kojem je pojedinac svjestan svog vlastitog potencijala, može se uspješno suočavati s normalnim životnim stresorima, posjeduje sposobnost suočavanja sa svakodnevnim stresorima, obuhvaća ostvarenu psihološku dobrobit, zadovoljstvo životom te uklopljenost u društvenu zajednicu pojedinca (Lamers, 2012.). Negativno mentalno zdravlje obuhvaća otežano sudjelovanje u životu zajednice, financijsku i radnu nestabilnost, disfunkcionalno ponašanje pojedinaca, slabljenje socijalnih veza te nezadovoljstvo vlastitim životom (Lamers, 2012.).

Mlada dob je ključno razdoblje za razvoj društvenih i emocionalnih navika važnih za mentalno blagostanje. To uključuje usvajanje mnogih zdravih obrazaca kao što su redovito vježbanje i spavanje, razvijanje vještina suočavanja, rješavanja problema i interpersonalnih vještina te učenje upravljanja emocijama. Važna su zaštitna i poticajna okruženja u obitelji, školi i široj zajednici (WHO, 2021.). S obzirom na izuzetnu razvojnu osjetljivost ovog perioda života, ne čudi da problemi mentalnog zdravlja, čak i oni relativno kratki i blagi, mogu onemogućiti, ozbiljno ograničiti ili blokirati potencijal mlade osobe (McGorry i sur., 2007.). Različiti čimbenici utječu na mentalno zdravlje, a što je više rizičnih čimbenika kojima su mladi izloženi, to je veći potencijalni utjecaj na njihovo mentalno zdravlje. Čimbenici koji mogu pridonijeti stresu tijekom mlade dobi uključuju izloženost izazovima, pritisak da se osoba

prilagodi vršnjacima i istraživanje identiteta (WHO, 2021.). Istraživanja pokazuju kako tijekom razdoblja nadolazeće odraslosti, dolazi i do promjena u crtama ličnosti. Već od 18. godine počinje opadanje neuroticizma, a raste savjesnost i dopadljivost (Roberts i sur., 2006., Roberts i Mroczek, 2008.). Takve promjene u crtama ličnosti također doprinose činjenici da krajem toga razdoblja većina mladih počinje prihvaćati odgovornost za sebe i druge. Također, pokazalo se da u ovom razdoblju dolazi do promjene u otvorenosti kao crti ličnosti, na način na se otvorenost u ovoj dobi povećava (Roberts i sur., 2006.).

Također, bitno je spomenuti ulogu spolnih razlika kod mentalnog zdravlja mladih obzirom na to da se ovo istraživanje provodi samo na uzorku studentica. Naime, doživljaj mentalnog zdravlja ne razlikuje se u odnosu na spol općenito, no muškarci i žene iskazuju znatno različite vrste problema mentalnog zdravlja. Počevši od rane adolescencije, kod žena se više javljaju internalizirane poteškoće, koje se očituju u depresivnosti i anksioznosti. Žene se suočavaju s većim osjećajem gubitka, beznađa i osjećaja bespomoćnosti te s više strahova u obliku fobija, napadaja panike i drugih anksioznih stanja. Međutim, kod muškaraca prevladavaju eksternalizirane poteškoće mentalnog zdravlja, koje su problematičnije za druge, što uključuje antisocijalne poremećaje osobnosti i zlouporabu supstanci ili ovisnost (Rosenfield, & Mouzon, 2012.).

Različite definicije mentalnog zdravlja su se razmatrale kako bi se mogla dobiti potpunija slika mentalnog zdravlja koji je multidimenzionalni i kompleksni konstrukt. Postoje mnogi različiti pogledi na konstrukt mentalnog zdravlja, te se on može istraživati putem različitih aspekata. Pozitivno mentalno zdravlje može se istraživati putem aspekata kao što su samopoštovanje, zadovoljstvo životom i kvaliteta života, a narušeno mentalno zdravlje može se istraživati kroz depresivnost, anksioznost, strah, stres i sl. Za potrebe ovog rada mentalno zdravlje promatrat će se kroz nekoliko njegovih aspekata, a to su anksioznost i stres. Anksioznost je subjektivni osjećaj nelagode, straha i zabrinutosti praćen nizom autonomnih i somatskih manifestacija (Shri, 2010.). Anksioznost i strah su usko povezani, a razlikuje ih to što je strah prilagodljiv odgovor na stvarnu prijetnju, a anksioznost je emocija koja je nekada nerazumna ili pretjerana reakcija na trenutnu ili buduću situaciju koju percipiramo kao prijeteću (Evans i sur., 2005.). Neki od simptoma anksioznosti su uznemirenost, nemir,

napetost, teškoće koncentracije, zbunjenost, zabrinutost, razdražljivost, napadi panike, očekivanje negativnih ishoda svake situacije, izbjegavanje određenih situacija, brzo umaranje, tjelesni simptomi distresa te smetnje spavanja (DSM-V). Iako je anksioznost tipična ljudska reakcija, ako je pretjerana ili traje nakon razvojno prikladnih razdoblja, može se dijagnosticirati kao anksiozni poremećaj (Evans i sur., 2005.). Stres se može definirati kao odnos između osobe i njezina okruženja, koji osoba procjenjuje kao odnos koji nadilazi njene mogućnosti i ugrožava njenu dobrobit, a prosudba da je određeni odnos stresan ovisi o kognitivnoj procjeni (Lazarus i Folkman, 2004.). Lučanin (2014.) navodi simptome stresa, a neku od njih su pojačano znojenje, drhtanje ruku, pojačano lupanje srca, potištenost, tjeskoba, bespomoćnost, poremećaja koncentracije i rasuđivanja. Svaka osoba se razlikuje u doživljavanju stresa pa tako neki podražaj, koji je stresan za jednu osobu, ne mora biti stresan i za druge ljude.

1.3. Pregled dosadašnjih spoznaja o povezanost razdoblja nadolazeće odraslosti i mentalnog zdravlja

Mladi odrasli, a posebno studenti predstavljaju ranjivu skupinu što se tiče njihovog mentalnog zdravlja. Tijekom odrastanja mladi ne prolaze samo kroz fizičku, već i psihičku transformaciju, prilikom koje stvaraju sliku o sebi i svoje „vlastito ja“, razvijaju svijest o sebi te formiraju stavove o onome što se događa oko njih (Rudan, 2004.). U životnoj dobi u kojoj se nalaze (od 18. do 25. godine života) privodi se kraju psihološko i biološko sazrijevanje (Jokić-Begić, 2012.). Iako većina adolescenata i mladih osoba svlada svoje razvojne zadatke bez većih problema, značajan broj studenata osjetit će povećani stres u ovoj fazi života (Jokić-Begić, 2012.). Problemi mentalnog zdravlja često započinju već u adolescenciji i mlađoj odrasloj dobi, a njihova pojava je relativno visoka te je u stalnom porastu. Sukladno ovome, oko 75% problema mentalnog zdravlja i mentalnih bolesti može se dijagnosticirati do 25. godine života (Kessler i sur., 2005.).

Razdoblje nadolazeće odraslosti karakterizirano je s pet glavnih obilježja koja obuhvaćaju kompleksnost tog razdoblja (Arnett (2007.)). Kao što je već spomenuto, jedno od obilježja ovog razdoblja prijelaza u odraslu dob je istraživanje identiteta koje uključuje isprobavanje raznih mogućnosti o tome kako pojedinac želi živjeti život i kakva osoba želi biti, posebno na području ljubavnih veza, zaposlenja i ideologija. Istraživanje identiteta može biti uzbudljivo, ali često je zastrašujuće i zbunjujuće za osobu, posebno za osobe na prijelazu u odraslu dob koji su neodlučni u svoje izbore ili su im ti izbori nedostižni (Arnett i sur., 2014.). S obzirom na to da prijelaz u odraslu dob uključuje potrebu da osoba spozna sebe i izgradi vlastiti identitet, otežano napredovanje na ovom području može biti povezano s lošijim mentalnim zdravljem (Schwartz, 2014., prema Arnett i sur., 2014.). Još jedno od obilježja razdoblja nadolazeće odraslosti prema Arnettovoj (2007.) teoriji je vrijeme nestabilnosti, a prijelaz u odraslu dob je vjerojatno jedno od najnestabilnijih razdoblja u životnom vijeku. Tada dolazi do najviše promjena vezanih uz fakultet, ljubavne odnose, mjesto stanovanja i zaposlenje (Arnett i sur., 2014.). Također, ovaj period karakterizira povećana emocionalna reaktivnost, osjetljivost na utjecaj vršnjaka i impulzivnost, s djelomično ograničenom sposobnošću uključivanja samokontrole kako bi se prevladale te emocije i postupci (Lee i sur., 2014.). Poznato je da se kod mladih sve češće pojavljuju poteškoće mentalnog zdravlja (Arnett, 2014.) te brojni autori navode da su mlade osobe u razdoblju od 18 do 29 godina podložne razvitku simptoma psihopatologije kao što su simptomi depresije, anksioznosti, problema sa spavanjem, te nekog oblika ovisnosti (Kessler i Wang, 2008., Kušec, 2016.). Također, dokazano je da je i učestalost i prevalencija poteškoća mentalnog zdravlja u mladoj odrasloj dobi u porastu (Kessler i sur., 2005.). Stoga, moguće je da razne promjene i nestabilnost u ovom razdoblju imaju ulogu u mentalnom zdravlju mladih. Nadalje, kao što je već predstavljeno, razdoblje nadolazeće odraslosti karakterizira usmjerenost na sebe. Mladi na prijelazu u odraslu dob često napreduju zahvaljujući svojoj usmjerenosti na sebe. 73% ljudi u dobi od 18 do 29 godina složilo s izjavom: „U ovom trenutku svog života imam puno slobode“, a 83% se složilo: "Ovo vrijeme moj život je zabavan i uzbudljiv" (Shulman i Connolly, 2013., prema Arnett i sur., 2014.). Međutim, usmjerenost na sebe može biti popraćena niskom socijalnom podrškom te posljedično depresijom (Pettit i sur., 2011., Arnett i sur., 2014.). Razdoblje nadolazeće odraslosti

predstavlja razdoblje gdje se osoba ne osjeća niti kao adolescent, niti kao odrasla osoba, već se nalazi u prijelaznom razdoblju života, na putu ka odrasloj dobi, ali da još uvijek nije tamo. Osjećaj između može izazvati simptome depresivnosti i anksioznosti kod nekih osoba u razdoblju nadolazeće odraslosti koji vjeruju da bi se trebali osjećati odraslije nego što zapravo jesu (Arnett i sur., 2014.). Pregledom svih navedenih obilježja nadolazeće odraslosti, vidljivo je da postoji mogućnost da razdoblje nadolazeće odraslosti i sva obilježja koja prate to razdoblje imaju značajnu ulogu na mentalno zdravlje studenata.

Treba naglasiti kako škole i fakulteti imaju potencijal promicati pozitivan razvoj mladih jer akademsko okruženje utječe na razna područja funkcioniranja mlade osobe uključujući formiranje identiteta, kognitivni i socijalni razvoj, odnose s vršnjacima i profesionalni razvoj. Mladi provode znatnu količinu vremena u akademskom okruženju te se tako povećava važnost fakulteta kao postavke za pozitivne interakcije i prilike koje promiču pozitivan razvoj mladih (Gomez i Ang, 2009., prema Novak i sur., 2021.). Nalazi istraživanja Novak i sur. (2021.) pokazali su povezanost fakulteta sa simptomima depresivnosti, anksioznosti i stresa. Utvrđeno je da kod studentica s većom privrženosti fakultetu dolazi do smanjenja simptoma depresivnosti, anksioznosti i stresa. Također, Foster i sur. (2017.) otkrili su da mladi koji prijavljuju veću privrženost školi i fakultetu prijavili manje depresivnih simptoma, manje suicidalnih ideja i niže razine anksioznosti. Privrženost fakultetu može poslužiti kao zaštitni čimbenik te može biti jedan od najvažnijih čimbenika pozitivnog razvoja mladih jer štiti mentalno zdravlje mladih (Novak i sur., 2021.). Stoga, vidljivo je da mlada osoba završetkom studija gubi jedan od potencijalnih zaštitnih čimbenika te može biti sklonija pogoršanju mentalnog zdravlja.

Nadalje, neki od glavnih aspekata mentalnog zdravlja su stres i anksioznost. Sve više istraživanja ukazuje na probleme mentalnog zdravlja povezane sa stresom za vrijeme studiranja. Podatci istraživanja pokazuju da je 72,9% studenata procijenilo da je pod stresom, a češće su stres iskazivale studentice (Saleh i sur., 2017.). Kao uzroci tog stresa često se pojavljuju prijelazno životno razdoblje, osjećaj usamljenosti, preveliki akademski zahtjevi, traženje studentskog posla, traženje partnera i socijalni pritisak (Karaman i sur., 2019.). Također, istraživanje Peer i sur. (2015.) pratilo je studente u razdoblju nadolazeće odraslosti od 18. do 29. godine, rezultati su pokazali da su

studenti izvještavali o iskustvu suočavanja s više stresora povezanih s fakultetom. Akademske i financijske obveze, te obiteljski i osobni odnosi navedeni su kao izvori stresa, a ovi stresori često ne postoje izolirani jedni od drugih, pa tako prisiljavaju pojedince na upravljanje više zahtjeva istovremeno. Nadalje, anksioznost predstavlja vrlo značajan aspekt mentalnog zdravlja. Prema Sakin i sur. (2009.) studenti iskazuju visoku razinu anksioznosti, a ona može uzrokovati neuspjeh studenta, što može imati dodatan učinak na dobrobit osobe. Prema studiji u Sjedinjenim Američkim Državama, koja je obuhvaćala 1029 mladih od 18 do 29 godina, anksioznost prevladava tijekom razdoblja nadolazeće odraslosti te se 56% ispitanika istraživanja složilo s izjavom, "Često se osjećam tjeskobno" (Arnett i Schwab, 2014.).

2. Cilj istraživanja i istraživačka pitanja

Cilj ovog istraživanja jest dobiti uvid u doživljaj studentica diplomskog studija socijalnog rada o učinku razdoblja nadolazeće odraslosti na njihovo mentalno zdravlje.

U skladu s ciljem istraživanja postavljena su dva istraživačka pitanja:

1. Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?
2. Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?

3. Metoda

3.1. Uzorak

Sudionice ovog istraživanja bile su studentice diplomskog studija socijalnog rada na Studijskom centru socijalnog rada Pravnog fakulteta u Zagrebu. U istraživanju je sudjelovalo osam studentica od kojih je 6 u dobi od 24 godina, jedna u dobi od 23 i jedna u dobi od 26 godina. Tri studentice su ponavljale jednu godinu studija, jedna studentica je ponavljala prvu godinu, dok su dvije ponavljale četvrtu godinu. Četiri studentica su iz Zagreba i okolice, a drugih četiri studentica su iz Siska, Čakovca i Varaždina te dvije žive u svojim gradovima i putuju na studij, a dvije studentice žive

u Zagrebu tijekom akademske godine u studentskom domu. Šest studentica od njih osam za vrijeme studiranja je radilo preko student servisa, a poslovi koje studentice navode da su radile su konobarenje, čuvanje djece, demonstratura, rad u IT firmi prodaja u trgovini.

Ciljna populacija ovog istraživanja bile su studentice diplomskog studija socijalnog rada na Studijskom centru socijalnog rada Pravnog fakulteta Sveučilišta u Zagrebu. Prema Arnettu (2007.) termin nadolazeća odraslost predstavlja razvojno razdoblje između adolescencije, od oko 18 godina pa do 25 godina kada osoba ulazi u odraslu dob, iako se ta granica pomiče i do 29. godine. U toj dobi pojedinci postupno preuzimaju odrasle uloge u suvremenom društvu. Također, nadolazeća odraslost odražava osjećaj mnogih osoba u kasnijim adolescentskim godinama i ranim dvadesetim godinama da više nisu adolescenti, već samo djelomično odrasli, te da, iako idu prema odrasloj dobi, osjećaju da još nisu tamo u potpunosti (Arnett, 2007.). Prema tome, odabrane su studentice kao ciljna populacija zato što se upravo nalaze u razdoblju nadolazeće odraslosti pa se smatra da će iz te pozicije odgovarati i na pitanja u istraživanju. Također, obzirom na to da je kriterij studentska populacija diplomskog studija socijalnog rada, smatra se da su to studentice koji će diplomirati na kraju tekuće akademske godine (ak. god. 2023/2024.). Ovaj kriterij je bitan s obzirom da su to studentice koje će se za svega nekoliko mjeseci suočiti sa završavanjem studija i izlaskom na tržište rada te imaju relevantna iskustva i znanja o temi ovog istraživanja. Mentalno zdravlje ima veliku ulogu u svim aspektima života pojedinca, pa tako i u prijelaznom razdoblju nadolazeće odraslosti (Reifman, 2007.). Pregledom literature može se zaključiti kako to nije novi fenomen i kako je mentalno zdravlje studenata tema raznih domaćih i stranih istraživanja (Kessler i Wang, 2008., Amutio i Smith, 2008., Jokić-Begić i sur., 2012., Kušec, 2016., Foster i sur., 2017., Novak i sur, 2021.). Sukladno tome, smatra se da je ova ciljna populacija relevantna jer je mentalno zdravlje studenata veoma važan dio cjelokupnog zdravlja te ima učinak na cjelokupni život osobe pa tako i na pohađanje studija. Osobito s posljednjom godinom studija kada studenti završavaju jedno razdoblje svog života i ulaze u nešto novo što još nisu upoznali i iskusili te ne znaju što ih čeka kada završe svoje formalno obrazovanje.

Uzorak sudionika za ovo istraživanje iz populacije studenata diplomskog studija socijalnog rada određen je neprobabilističkom metodom uzorkovanja što znači da su

neki članovi populacije imali veće šanse biti izabrani u uzorak u odnosu na neke druge članove populacije (Gilloway, 2005.). Prigodan uzorak je onaj koji obuhvaća sudionike koji su najdostupniji. U ovom istraživanju koristio se prigodan uzorak studenata koji su zadovoljavali kriterije definiranog uzorka, a koji su bili dostupni i voljni sudjelovati u istraživanju. Kriterij za odabir sudionika bio bi status studenta diplomskog studija socijalnog rada koji se odvijao u tekućoj godini (ak.god. 2023/2024.). Ovaj je kriterij odabran jer su to studenti koji će se za nekoliko mjeseci suočiti sa završetkom studija i izlaskom na tržište rada pa imaju relevantna znanja i iskustva o temi i cilju ovog istraživanja. Poznato je da su studenti više osjetljiviji na probleme mentalnog zdravlja nego općenito stanovništvo (Mahmood i sur., 2013.). Navedeno je posljedica ne samo stresa zbog akademskog pritiska nego i raznih čimbenika kao što su odrastanje i ulazak u odraslu dob, nadolazeći životni zahtjevi, razvoj i održavanje bliskih odnosa te drugih vanjskih čimbenika (Rodgers i Tennison, 2009., prema Mahmood i sur., 2013). Smatra se da će se dobiti uvid u razumijevanje iskustva i doživljaja studenata diplomskog studija socijalnog rada o skorom završavanju formalnog obrazovanja te kako to dovode u vezu s mentalnim zdravljem.

3.2. Postupak provedbe istraživanja

Istraživanje je provedeno u svrhu izrade diplomskog rada na diplomskom studiju socijalnog rada. Istraživanje je provedeno u razdoblju od 20. lipnja 2024. godine do 5. srpnja 2024. godine. Za dolazak do sudionika korištena je metoda prigodnog uzorkovanja. Sudionice su kontaktirane putem elektroničke pošte gdje su primile poziv za sudjelovanje u istraživanju te su njime upoznate sa svrhom i ciljem istraživanja, načinom provedbe istraživanja te kontaktom na koji se mogu javiti ukoliko imaju dodatnih pitanja. Tada se sa svakom sudionicom pojedinačno dogovorio točan datum, vrijeme i mjesto provedbe istraživanja, odnosno intervjua. Na samom početku intervjua sudionice su ponovno upoznate sa svrhom, ciljem i temom istraživanja te etičkim aspektima istraživanja. Objasnjeno im je kako je istraživanje dobrovoljno i da u bilo kojem trenutku mogu odustati od intervjua te da je sudjelovanje povjerljivo i da se nigdje neće spominjati njihova imena već će se podatci analizirati na grupnoj razini.

Također, sudionice su upoznate s time da će se provedba intervjua snimati i da će se intervju kasnije transkribirati. Na kraju intervjua sudionice se ukratko ispitalo sociodemografska obilježja koja su potrebna za istraživanje. Također, zahvalilo im se na sudjelovanju te im je ostavljena mogućnost da ostave svoju e-mail adresu ukoliko žele dobiti uvid u rezultate istraživanja.

3.3. *Metoda prikupljanja podataka*

Podaci u ovom istraživanju prikupljeni su metodom polustrukturiranog intervjua. Intervju je kvalitativna istraživačka metoda koja ima za cilj prikupiti informacije intrevjuiranih osoba vezanih uz temu istraživanja koje se provodi. Razlikujemo nekoliko oblika intervjua, ali u ovom istraživanju primijeniti će se polustrukturirani intervju koji omogućuje da istraživač dobije informacije o ispitanikovim iskustvima i životu (Willing, 2013.). Polustrukturirani intervju zadržava donekle prirodnu i nenamještenu atmosferu, ali je ipak sam intervju vođen od strane istraživača. Vođenje ovakvog intervjua vrlo je fleksibilno te postoji mogućnost da se ispitivač ubacuje u razgovor samo kad on skrene sa željene teme ili kada razgovor treba usmjeriti na probleme o kojima se nije govorilo. Za polustrukturirani intervju ispitivač ima unaprijed osmišljena pitanja no dopuštena je i formulacija novih pitanja s obzirom na informacije koje daje ispitanik (Bognar, 2000.). Upravo je zbog navedenih obilježja izabran polustrukturirani intervju kao metoda prikupljanja podataka u ovom istraživanju jer kako je već navedeno omogućuje da istraživač dobije uvid u doživljaje i iskustva ispitanika što je i cilj ovog istraživanja. Ova metoda prikupljanja podataka izabrana je jer također omogućuje istraživaču da sastavi protokol s pitanjima koji mu služi za usmjeravanje intervjua, ali mu ostavlja i mogućnost da pitanja prilagodi onome što sudionici iznose i za što ukazuju da im je bitno te na taj način dobije bolji uvid u njihova iskustva i doživljaje. Pitanja u ovom obliku intervjua služe kao pokretač koji ohrabruje ispitanika da govori o svojim iskustvima, a kako bi se u potpunosti potaknulo sudionike da govore slobodno i otvoreno važno ih je upoznati s temom istraživanja i onime o čemu se razgovara i upoznati ih sa svrhom istraživanja (Willing, 2013.). Na taj način će se ispitanicima dati do znanja da su važan dio istraživanja i da su njihova

iskustva važna za istraživanje što je vrlo bitno u ovom istraživanju jer se bavi osjetljivijom temom kao što je mentalno zdravlje. Još jedno važno obilježje polustrukturiranog intervjua je što omogućava upotrebu različitih tipova pitanja, gdje je naglasak na otvorenom tipu pitanja, ali mogući su i kratki odgovori. To nam daje više informacija za analizu, no i bolju mogućnost da se tema ovog istraživanja dubinski ispita kroz ispitanikovo opširnije odgovaranje, ali i kroz poneka zatvorena pitanja kojima će se ispitanika pokušati usmjeriti kada je potrebno.

3.4. Obrada podataka

Za analizu podataka dobivenih provedbom ovog istraživanja koristila se tematska analiza. Prema Braun i Clark (2006.) tematska analiza je metoda koja predstavlja fleksibilni pristup za identificiranje, analiziranje i izvještavanje o obrascima u okviru prikupljenih podataka. Kod primjene tematske analize teme ili obrasci unutar podataka mogu se analizirati na dva načina, induktivan ili deduktivan način. U ovom istraživanju koristila se induktivna tematska analiza koju čini proces kodiranja podataka bez pokušaja uklapanja tih podataka u već postojeći određen okvir kodiranja, već je ovaj oblik tematske analize vođen samim podacima. Prednost ove vrste analize je to što je metoda teorijski fleksibilna te je pristupačna onim istraživačima koji imaju malo iskustva u kvalitativnim istraživanjima (Willing, 2013.). Tematska analiza sastoji se od šest koraka koji će biti provedeni u ovom istraživanju. Prvi korak predstavlja upoznavanje s građom odnosno podacima te su unutar ovog koraka preslušani audio zapisi s provedenih intervjua i napravljen je transkript koji je zatim analiziran čitanjem te bilježenjem početnih ideja. Drugi korak je početno kodiranje (Braun i Clark, 2006.). Prvo su pregledane početne ideje, a zatim je slijedilo osmišljavanje kodova koji opisuju dijelove podataka koji se čine bitnim. Treći korak je traženje teme, a ovaj korak je uključivao sortiranje različitih kodova u potencijalne teme. Zatim je slijedio ponovni pregled tema, a peti korak predstavljalo je definiranje i imenovanje gdje se kodovi i teme finalno sortiraju i imenuju. Šesti korak koji je ujedno i zadnji korak tematske analize je izrada izvještaja gdje će se dobiti konačna analiza (Braun i Clark, 2006.).

3.5. *Etika istraživanja*

Tijekom provedbe istraživanja vodi se računa o pridržavanju etičkih aspekata, kako bi se osigurala zaštita sudionika te kako bi istraživanje bilo provedeno u skladu s etičkim načelima i standardima struke. Pristanak na istraživanje ili informirani pristanak sudionika obvezan je dio istraživačkog protokola te podrazumijeva suglasnost zakonski odgovornog pojedinca ili njegova skrbnika da uz punu informaciju o istraživanju može slobodno donijeti odluku o tome hoće li sudjelovati u istraživanju. Da je pristanak na istraživanje informiran, podrazumijeva zapravo obvezu istraživača da sudioniku prije početka istraživanja da one informacije o istraživanju koje su potrebne i relevantne da bi sudionik mogao procijeniti i donijeti odluku želi li sudjelovati ili ne (Čorkalo Biruški, 2014.). Sudionicima ovog istraživanja podijeljeni su podatci o cilju i svrsi istraživanja, o trajanju, o predviđenim rizicima i mogućim dobitima istraživanja putem poziva za sudjelovanje. Također, prije početka intervjua sudionicima je još jednom predstavljena tema istraživanja i cilj, činjenica da je sudjelovanje dobrovoljno i povjerljivo. Nadalje, jedan od najbitnijih aspekata istraživanja je dužnost istraživača da zaštiti ispitanikov identitet i osobnost. Povjerljivost znači da se privatne informacije o sudioniku po kojima bi se moglo zaključiti tko su oni neće objavljivati (Brinkamnn i Kvale, 2008.). U ovom istraživanju sudionicima je osigurana povjerljivost na način da se neće spominjati njihova imena niti bilo koje druge informacije koje bi se mogle povezati s njima već će njihovi odgovori biti označeni po šiframa.

4. Rezultati i rasprava

Kako je već ranije navedeno, cilj ovog istraživanja bio je dobiti uvid u doživljaj studentica diplomskog studija socijalnog rada o učinku razdoblja nadolazeće odraslosti na njihovo mentalno zdravlje. Sukladno navedenom cilju definirana su dva istraživačka pitanja koja su bila usmjerena na to kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze te kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje.

U nastavku rada predstaviti će se rezultati istraživanja i odgovori na postavljena istraživačka pitanja, odnosno biti će objašnjene sve dobivene teme, kategorije i kodovi.

4.1. *Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?*

Kao odgovor na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?“ dobivene su ukupno tri tematske cjeline: 1) Aspekti pozitivnog mentalnog zdravlja, 2) Aspekti narušenog mentalnog zdravlja i 3) Percepcija budućnosti. Analizirane tematske cjeline prikazane su u Tablici 4.1.

Tablica 4.1.

Tematske cjeline, kategorije i kodovi koji odgovaraju na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?“

Tema: Aspekti pozitivnog mentalnog zdravlja	
Kategorije	Kodovi
Subjektivna dobrobit	Osjećaj sreće
	Uzbuđenje
Osjećaj kompetentnosti i samoprihvatanja	Samopouzdanje
	Ponos
Tema: Aspekti narušenog mentalnog zdravlja	
Kategorije	Kodovi
Neugodni osjećaji straha	Osjećaj straha od budućnosti
Stres	Zbunjenost
	Životno odrastanje
	Završetak studija kao izvor stresa
	Pritisak
	Zabrinutost
Poteškoće mentalnog zdravlja	Anksioznost
Tema: Percepcija budućnosti	
Kategorije	Kodovi
Zabrinutost zbog budućnosti	Češće razmišljanje o budućnosti
	Zabrinutost vezana uz pripravnštvo
	Zabrinutost vezana uz diplomski rad

4.1.1. Aspekti pozitivnog mentalnog zdravlja

Prva tematska cjelina odnosi se na aspekte pozitivnog mentalnog zdravlja koje su sudionice opisivale kroz odgovore na pitanja. Sudionice su aspekte pozitivnog mentalnog zdravlja opisivale kroz subjektivnu dobrobit te osjećaj kompetencije i samoprihvatanja. Subjektivna dobrobit koju su sudionice navodile najprije se odnosila na **osjećaj sreće** („*Iskreno jako sam sretna...tako da se jako veselim novog razdoblja i poglavlju života.*“ (S6)), a sudionice su također osjećale **uzbuđenje** („*...ali i uzbuđenje da zapravo krećem u stvarni svijet.*“ (S2)). Osjećaj kompetencije i samoprihvatanja sudionice su opisivale kroz **samopouzdanje** („*...imam jako puno kompetencija i bogat životopis i ja uopće ne sumnjam u sebe u 9. mjesecu.*“ (S6)) i **ponos** („*...i ponosno u jednu ruku kada se osvrnem na sve što je iza mene.*“ (S4)).

Osjećaj sreće i uzbuđenja vezan je uz samu činjenicu završavanja studija koja sa sobom donosi prestanak studentskih obaveza te otvaranja novog poglavlja svog života koje studenticama donosi izlazak na tržište rada. Sukladno dobivenim rezultatima, prema Taylor (2002., prema Sakin Ozen i sur., 2009.) kod prilagodbe mladih njihovim novim ulogama u društvu, oni se osjećaju uzbuđeno započeti novu karijeru, upoznati nove ljude i naučiti nove stvari. Neke sudionice navode kako imaju samopouzdanja za novo poglavlje svoga života, kako su spremne krenuti u svijet rada i ponosne na sve što su postigle. Ponos zbog završavanja studija može se svrstati pod akademsku emociju, a to su emocije koje su povezane s učenjem, postignućem i studenti ih doživljavaju u fakultetskom okruženju (Burić, 2008.). Završavanje studija predstavlja ishod koji je rezultat brojnih aktivnosti koje je student trebao izvršiti tijekom studija pa bi se tako ponos na završavanje studija mogao okarakterizirati kao akademska emocija vezana uz ishod. Pozitivno mentalno zdravlje predstavlja dinamično stanje dobrobiti u kojem je naglašeno njegovanje potencijala i mogućnosti za razvoj, pojedinac se može uspješno suočavati s normalnim životnim stresorima, ostvarenu psihološku dobrobit te zadovoljstvo životom (Lamers, 2012.). Stanje dobrobiti pojedinci mogu poboljšati razvojem samopoštovanja, samopouzdanja, emocionalne

otpornosti na stres, strategija pozitivnog razmišljanja i strategija rješavanja problema, socijalnih vještina, vještina upravljanja stresom te povećanjem doživljaja kontrole nad vlastitim životom (Muslić i sur., 2024.). Stoga je iznimno važno što su studentice opisale da osjećaju sreću, uzbuđenje, samopouzdanje i ponos kao neke od odrednica pozitivnog mentalnog zdravlja. Također, dobro mentalno zdravlje pomaže nam da svoj život doživljavamo kao vrijedan, da međusobno komuniciramo, prilagođavamo se i po potrebi mijenjamo, da uspješno razumijemo i tumačimo okolinu te da budemo produktivni članovi društva (Muslić i sur., 2024.).

4.1.2. Aspekti narušenog mentalnog zdravlja

Sudionice su aspekte narušenog mentalnog zdravlja opisivale kroz neugodne osjećaje straha, stresa i poteškoća mentalnog zdravlja. Kao neugodan osjećaj straha javlja se **osjećaj straha od budućnosti** („*Pa iskreno ja sam u panici malo, odnosno malo većoj zato što sam sigurna da se neću baviti sa socijalnim radom ...imam neke druge planove, a nisam sigurna koliko su oni ostvarivi tako da me strah dosta.*“ (S7)). Nadalje, kod sudionica se javlja stres koji je karakteriziran kroz **zbunjenost** („*Pa s obzirom da sam završila prije par dana, odnosno obranila, dosta sam zbunjena...*“ (S8)), **životno odrastanje** („*...osjećam da je nekako vrijeme da krenem dalje i da mi je lagano već dosta studiranja.*“ (S3)), **završetak studija kao izvor stresa** („*...da sam se sad prije par dana našla baš pod intenzivnim stresom i overthinkanjem i previše misli je bilo u mojoj glavi gdje sam pokušavala iskontrolirati situaciju...*“ (S6)), **pritisak** („*Osjećam se kao da mi vrijeme istječe u smislu da mi je ostalo još malo slobodnog vremena koje mogu iskoristiti i kad jednom krenem raditi da će to biti to.*“ (S5)) te **zabrinutost** („*...već više me brine taj novi period života i onda ta neizvjesnost.*“ (S5)). Također, aspekti narušenog mentalnog zdravlja vidljivi su kao poteškoće mentalnog zdravlja koje se u odgovorima sudionica javljaju kroz **anksioznost** („*...čim je bliže taj kraj, tim sam više u panici i više sam anksioznija nekako.*“ (S7)).

Vidljivo je da se kod studentica javljaju pomiješani osjećaji kada je pitanje o završavanju studija i izlasku u svijet rada. U prethodnom dijelu opisani su pozitivni

osjećaji, a vidljivo je da dolazi i do raznih negativnih osjećaja. Većina studentica opisuje strah od budućnosti u smislu završavanja fakulteta i izlaska u svijet rada. Takav prijelaz kod studentica, koji predstavlja naglu i opsežnu promjena u njihovoj svakodnevnici, može dovesti do toga da studentice počinju osjećati strah i nesigurnost zbog onoga što slijedi. Iako je određena doza neizvjesnosti normalna i očekivana, neke osobe ona može silno obuzimati te postaje snažan izvor stresa i lošeg raspoloženja (Mamić i Nekić, 2018.). Također, kod studentica se javljaju zbunjenost, pritisak i zabrinutost, a to su sve osjećaji koji prema prijašnjim istraživanjima karakteriziraju ovo prijelazno razdoblje. Nadalje, završetak studija kao izvor stresa javlja se upravo zbog toga što će se studentice uskoro naći u situaciji koja je za njih nepoznata te ta nesigurnost kod njih uzrokuje stres (Amutio i Smith, 2008.). Prema Matud i sur (2020.) nadolazeća odraslost predstavlja kritično razdoblje života koje uključuje mnoge promjene u životu, odnosima, obrazovanju i zapošljavanju, što može generirati stres i anksioznost kod mlade osobe. Također, prema studiji Arnett i Schwab (2014.) anksioznost prevladava tijekom razdoblja nadolazeće odraslosti te se 56% njih složilo s izjavom, "Često se osjećam tjeskobno". Sukladno navedenome, kod nekih sudionica pojavila se anksioznost koja je povezana s približavanjem završetka studija te su takvi rezultati sukladni s ostalim istraživanjima provedenim na ovu temu.

4.1.3. Percepcija budućnosti

Kroz odgovore sudionica na pitanja unutar prvog istraživačkog pitanja vidljiva je i njihova percepcija budućnosti koja je izdvojena kao zasebna tema. Percepcija budućnosti od strane studentica ogleda se u zabrinutosti zbog budućnosti i zabrinutosti zbog ulaska u svijet rada. Studentice su zabrinutost zbog budućnosti opisivale kao **češće razmišljanje o budućnosti** („Pa puno više razmišljam o tome kako dalje, gdje bi točno htjela raditi, je li se sad uopće vidim u tome što sam završila...“ (S2)), **zabrinutost vezanu uz pripravnštvo** („Najviše čekam da prođe taj dio s procedurom, odlazak na pripravnštvo, ...ne toliko jer je meni teško nego jednostavno želim to skinut s leđa.“ (S3)) te **zabrinutost vezanu uz diplomski rad** („Trenutno mi je najaktualnije pisanje tog diplomskog, sada čekam odobrenje etičkog povjerenstva

*da uopće mogu provesti istraživanje, brine me kad će mi odgovoriti i hoću li stići to na vrijeme napraviti.“(S7)). Studentice su zabrinutost zbog ulaska u svijet rada većinski opisivale kao **zabrinutost vezanu uz zapošljavanje** („...najviše me brine ta neka prilagodba na to da ću svaki dan ići na posao, da više ne mogu kao na faksu bit ja ću danas izostat...brine me to što ću morati pojačat svoju disciplinu.“(S5)).*

Percepcija budućnosti od strane studentica manifestirala se kroz različite brige koje su vezane uz budućnost i zaposlenje. Kako se sve više bliži završetak studija, studentice navode da sve češće suočavaju sa zabrinutosti uz pisanje diplomskog rada i češće razmišljaju općenito o budućnosti. Zabrinutost studentica se većinski odnosi na pripravnštvo i zaposlenje u budućnosti te imaju najviše pitanja u vezi tih tema. Naime sve studentice nakon završetka studija očekuje obavljanje pripravnštva pa često razmišljaju o tome hoće li biti natječaja, hoće li dobiti pripravnštvo tamo gdje bi htjele, hoće li ga uopće dobiti i što će biti ako ne dobiju pripravnštvo. Zabrinutost o obavljanju pripravnštva sasvim je razumljiva jer pripravnštvo predstavlja važan izvor stjecanja kontakata s poslodavcima i osobama iz prakse što može osobama koje su nedavno završile studij olakšati prijelaz na tržište rada (Matković, 2011.). Što se tiče zaposlenja, studentice najviše brine hoće li pronaći zaposlenje, kako će se prilagoditi na svakodnevni rad, žele li uopće raditi ono što su studirali i hoće li moći dobro raditi svoj posao. Kao što je već spomenuto, jedno od obilježja ovog razdoblja prijelaza u odraslu dob je istraživanje identiteta koje uključuje isprobavanje raznih mogućnosti o tome kako pojedinac želi živjeti život i kakva osoba želi biti, a posebno vezano za zaposlenje. Istraživanje identiteta može biti uzbudljivo, ali često je zastrašujuće i zbunjujuće za osobu, posebno za osobe na prijelazu u odraslu dob koji su neodlučni u svoje izbore ili su im ti izbori nedostižni (Arnett i sur, 2014.), pa je razumljivo zašto se javlja zabrinutost oko izlaska na tržište rada i zaposlenja.

4.2. Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?

Kao odgovor na drugo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?“ dobivene su

ukupno tri tematske cjeline: 1) Psihološka dobrobit, 2) Samoosnaživanje i 3) Socijalna podrška kroz tranzicijsko razdoblje. Analizirane teme prikazane su u Tablici 4.2.

Tablica 4.2.

Tematske cjeline, kategorije i kodovi koji odgovaraju na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?“

Tema: Psihološka dobrobit	
Kategorije	Kodovi
Fakultetske obveze	Pisanje diplomskog rada Nedostatak informacija
Ruminiranje	Često razmišljanje o budućnosti
Osjećaj neizvjesnosti	Neizvjesnost
Tema: Samoosnaživanje	
Kategorije	Kodovi
Pozitivno strukturiranje slobodnog vremena	Relaksacijske aktivnosti Individualna obilježja Zakupljanje pozitivnim aktivnostima i mislima Korištenje tehnika suočavanja sa stresom
Tema: Socijalna podrška kroz tranzicijsko razdoblje	
Kategorije	Kodovi
Oснаživanje od strane bližnjih	Razgovor s bližnjima Podrška od strane bližnjih Dijeljenje iskustva

4.2.1. Psihološka dobrobit

Prva tematska cjelina odnosi se na psihološku dobrobit koju su studentice opisivale kroz odgovore na pitanja. Studentice su opisivale psihološku dobrobit koja je narušena kroz fakultetske obveze, ruminiranje i osjećaj neizvjesnosti. Studentice navode kako im fakultetske obaveze otežavaju u nošenju s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje kroz **pisanje diplomskog rada** („...otežava to što i dalje pišem taj diplomski pa se ne mogu opustiti i ne mogu raditi stvari u kojim uživam...“(S5)) i **nedostatak informacija** („Meni je posebno teško što mi na fakultetu nismo baš dobili konkretne informacije...neke praktične informacije koje je meni dosta teško pronaći

na internetu.“(S3)). Nadalje, ruminiranje studenticama otežava u smislu da dolazi do **čestog razmišljanja o budućnosti** („to je toliko iscrpno da je to meni najveći problem...znači moje misli, ja sama sebi radim problem jer sama sebi stvaram opterećenja. Ali ja i dalje imam te svoje neke nametajuće misli...tako da rekla bi da su jedino moje misli sad problem.“(S6)). Također, studentice kroz odgovore često opisuju i osjećaj **neizvjesnosti** koji im otežava u nošenju s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje („Pa otežava mi ta neizvjesnost, to što ne zna šta me čeka...i nakon diplome i nakon ljeta...ne znam šta me točno čeka, ne znam da li ću naći staž, hoću li ga uopće tražiti, gdje ću li ga tražiti.“(S7)).

Studentice navode kako im fakultetske obaveze otežavaju u nošenju s izazovima te time i narušavaju njihovu psihološku dobrobit. Aldiabat i suradnici (2014.) navode kako je upravo preklapanje obaveza uz višesatno učenje i ispite jedan od glavnih izvora stresa kod studenata. Kada uz sve to studentice još moraju kontinuirano pisati diplomski rad, često dolazi do prezasićenosti i stresa. Nadalje, neizvjesnost za studentice također predstavlja čimbenik koji im otežava u nošenju s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje. Razlog zašto je važno istraživati neizvjesnost u akademskom okruženju jest taj što prijelaz s fakulteta u svijet rada nosi sa sobom i čitav niz novih situacija. Kako bi se uspješno nosili s novim zahtjevima, studenti moraju biti samostalniji u svojem radu, a jedna takva nagla i opsežna promjena u njihovoj svakodnevnici može dovesti do toga da studenti počinju osjećati strah i nesigurnost zbog onoga što slijedi. Iako je određena doza neizvjesnosti normalna i očekivana, neke osobe ona može silno obuzimati te postaje snažan izvor stresa (Mamić i Nekić, 2018.). Nastavno na neizvjesnost koju studentice osjećaju, iskazuju da dolazi i do češćeg razmišljanja o budućnosti. Češće razmišljanje o budućnosti većini se sudionica javlja pred kraj studija što je i očekivano s obzirom da je završetak studija sve bliže i da studentice toga postaju svjesne. Zbog toga sve češće dolazi do razmišljanja o tome što će se dogoditi kada završi studij i kako će njihov život tada izgledati.

4.2.2. Samoosnaživanje

Samoosnaživanje također predstavlja jednu od tematskih cjelina koja se odnosi na strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na mentalno zdravlje studentica. Studentice ovdje iskazuju kako im u nošenju s izazovima pomaže pozitivno strukturiranje slobodnog vremena, a ono se detaljnije odnosi na **relaksacijske aktivnosti** („...još čitanje, šetnje i to mi dosta pomaže da se maknem od tih nekih misli o faksu i ostalom.“(S2)), **individualna obilježja** („...rekla bi moja osobnost...ja to sve posložim u glavi da meni bude okej, ono u smislu da sam u trenutnoj situaciji napravila sve što trebam. Tak da ono nekako se učim da razlikujem stvari na koje mogu i ne mogu utjecati.“(S3)), **zaokupljanje pozitivnim aktivnostima i mislima** („...najjednostavnija strategija samo zaokupit se s nečim drugim pošto je ljeto. Trudim se stvarno iskoristit ovo vrijeme, opustit se i ne mislit na to nešto...ono zaokupit si skroz glavu jer bit će vremena za razmišljanje o tom.“(S3)) te **korištenje tehnika suočavanja sa stresom** („...jedna tehnika koju sam naučila, za suočavanje sa stresom koja se zove četiri p...onda raznim mislima tako probam umanjiti važnosti ili ih nekako promijenim u drugi smjer.“(S6)).

Kao strategije koje im pomažu u suočavanju s izazovima, studentice navode razne relaksacijske aktivnost kao što su šetnja, fizička aktivnost, čitanje i slušanje glazbe. Bavljenje aktivnostima koje su relaksirajuće i izdvajanje vremena za sebe zapravo znači da se uspori tempo i uzme pauza od nečega što nam u tom trenutku predstavlja opterećenje (Lučanin, 2014.). Iz odgovora studentica vidljivo je da im je važno da imaju neke strategije koje će im pomoći da se nose sa negativnim emocijama i da im je bitno izdvojiti vrijeme za sebe. Bavljenje relaksacijskim aktivnostima predstavlja jedan od načina gdje se osoba posvećuje samoj sebi i tako ne dopušta da je negativne misli preplave. Sukladno tome, sudionice kao strategiju nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje navode kako je ponekad najlakše zaokupiti se bilo čime drugim i ne razmišljati o situaciji koja je izvor stresa i negativnih osjećaja. Nadalje, studentice kroz odgovore na pitanja navode kako neka njihova individualna obilježja zapravo predstavljaju strategiju koja im pomaže u nošenju sa izazovima. Neke studentice smatraju da imaju realan pogled na situaciju i da im to uvelike pomaže jer im to omogućuje da ih ne preplave negativne misli i brige te da onda smireno sagledaju situaciju (Lučanin, 2014.).

4.2.3. Socijalna podrška kroz tranzicijsko razdoblje

Posljednja tematska cjelina unutar drugog istraživačko pitanja odnosila se na socijalnu podršku kroz tranzicijsko razdoblje koju sudionice navode kao strategiju za nošenje s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje. Unutar ove tematske cjeline studentice su najviše opisivale osnaživanje od strane bližnjih, a u sklopu toga najviše ima pomaže **razgovor s bližnjima** („Pa ono meni pomaže jako to da se izjadam nekom bližnjem i ono da me se sasluša...u biti da pričam tak prijateljima, sestri i to da se malo izjadam...“(S1)), **podrška od strane bližnjih** („...imam i podršku svojih bližnjih koji su svi odrasli ljudi i zaposleni, već rade godinama pa su već prošli te faze, izlazak na tržište...Imam i starijeg brata pa i njega uvijek mogu pitati za savjet...i roditelje isto.“(S4)) te **dijeljenje iskustva** („...razgovor s kolegicama jer tu stvarno dobijem korisne informacije nazad i ja podijelim s njima ono što sam ja saznala.“(S2)).

Sudionice navode razgovor s obitelji, roditeljima, prijateljima, kolegama i partnerima jer im razgovor pomaže da izraze svoje misli i osjećaje nekome tko će ih saslušati. Na taj im način pomaže i olakšava kada vide da imaju nekoga kome se mogu povjeriti i tko ih želi saslušati. Također, osim razgovora i podrške od strane bližnjih, studenticama je vrlo važno dijeljenje iskustva s kolegicama sa studija koje se nalaze u istoj situaciji kao one jer na taj način saznaju nove informacije, ali i međusobno olakšavaju određene brige. Razgovor i dijeljenje iskustva podrazumijeva uzajamnu socijalnu podršku koja se pokazala posebno korisnom u situacijama kada se izvor stresa ne može lako otkloniti (Lučanin, 2014.).

5. Zaključak

Cilj ovog istraživanja bio je dobiti uvid u doživljaj studentica diplomskog studija socijalnog rada o učinku razdoblja nadolazeće odraslosti na njihovo mentalno zdravlje. Istraživanjem se željelo dobiti odgovor na dva istraživačka pitanja: kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze te kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje? U istraživanju je sudjelovalo osam studentica diplomskog studija

socijalnog rada Studijskog centra socijalnog rada na Pravnom fakultetu u Zagrebu koje su izabrane metodom prigodnom uzorka.

Rezultati istraživanja pokazali su da se kod sudionica javljaju različiti osjećaji s obzirom na to da se nalaze pri završetku studija i izlasku na tržište rada. Pomiješani osjećaji su očekivani s obzirom da je razdoblje nadolazeće odraslosti karakterizirano kao vrijeme nestabilnosti, a kako osobe u nadolazećoj odraslosti istražuju različite mogućnosti u raznim aspektima života, njihovi su životi često nestabilni (Arnett, 2004.). Kod studentica se javljaju pozitivni osjećaji poput sreće i uzbuđenja zbog završavanja studija i izlaska na tržište rada. Javlja se samopouzdanje i ponos zbog završetka studija i ulaska u novo razdoblje života. Međutim, studentice su iskazale i neke negativne osjećaje poput osjećaja straha od budućnosti, zbnjenosti, pritiska i zabrinutosti. Opisale su kako završavanje studija predstavlja izvor stresa i kako dolazi do anksioznosti zbog završetka studija te su takvi rezultati sukladni s ostalim istraživanjima provedenim na ovu temu. Percepcija budućnosti od strane studentica ogleda se u zabrinutosti zbog budućnosti i zabrinutosti zbog ulaska u svijet rada, a ta zabrinutost je većinom vezana uz pripravnštvo, pisanje diplomskog rada i zapošljavanje. Također, studentice navode kako pri kraju studija sve češće razmišljaju o budućnosti. Navedeni rezultati sukladni su s ranije dobivenim rezultatima koji su opisani i koji ukazuju na veće razine stresa i anksioznosti zbog završavanja fakulteta i prelaska u novo razdoblje života (Arnett i Schwab, 2014., Saleh i sur., 2017., Karaman i sur., 2019., Peer i sur., 2015., Sakin i sur., 2009.).

Rezultati istraživanja pokazali su kako studentice imaju razvijene različite strategije koje im omogućavaju da se nose s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje. Neke od njih su usmjerene na samoosnaživanje pa tako studentice smatraju da im u nošenju s izazovima pomažu relaksacijske aktivnosti kao što je šetnja, fizička aktivnost ili čitanje te zaokupljanje pozitivnim aktivnostima i mislima koje im pomažu da se odmaknu od situacije koja je izvor stresa. Također, u nošenju s izazovima koji imaju utjecaj na mentalno zdravlje studentica pomaže im korištenje tehnika suočavanja sa stresom te njihova individualna obilježja, odnosno osobnost koja determinira način na koji će se nositi s izazovima. Uz samoosnaživanje, studentice navode socijalnu podršku kao strategiju koja ima omogućava nošenje s izazovima koji imaju utjecaj na njihovo mentalno zdravlje. Kao što je već predstavljeno, razdoblje

nadolazeće odraslosti karakterizira usmjerenost na sebe te mladi na prijelazu u odraslu dob često napreduju zahvaljujući svojoj usmjerenosti na sebe (Shulman i Connolly, 2013., prema Arnett i sur., 2014.). Međutim, studentice opisuju kako su im vrlo bitni razgovor s bližnjima, podrška od strane bližnjih, ali i dijeljenje iskustva s kolegicama koje se nalaze u istoj situaciji kao i same sudionice. Navedena bitnost socijalne podrške podudara se s dosadašnjim spoznajama jer niska razina socijalne podrške posljedično može dovesti do narušenog mentalnog zdravlja i depresije (Pettit i sur., 2011.). Studentice navode da im u nošenju s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje otežavaju fakultetske obveze kao što je pisanje diplomskog rada i nedostatak informacija. Također, otežavajući faktori koji narušavaju psihološku dobrobit su osjećaj neizvjesnosti i ruminacija, odnosno često razmišljanje o budućnosti.

Rezultati ovog istraživanja daju nam uvid u doživljaj studentica diplomskog studija socijalnog rada o učinku razdoblja nadolazeće odraslosti na njihovo mentalno zdravlje. Prezentirani rezultati istraživanja pokazuju nam kako se studentice u procesu studiranja susreću s novim životnim izazovima i zadacima zbog čega se ponekad javlja osjećaj anksioznosti, stresa i straha od budućnosti te može doći do opće psihičke ranjivosti. Iako studentice pokazuju i pozitivne osjećaje te nemaju sve mlade osobe poteškoće tijekom prijelaza tipičnih za ovu fazu života, može doći do raznih poteškoća mentalnog zdravlja koje kasnije mogu predstavljati značajnu prijetnju dobrobiti osobe. Na kraju, možemo zaključiti kako mentalno zdravlje predstavlja temelj koji omogućuje mladima da ostvare vlastite potencijale i predstavlja važnu sastavnicu cjelokupnog zdravlja svake osobe koju je vrlo bitno dalje i detaljnije proučavati.

6. Popis tablica

Tablica 4.1.

Tematske cjeline, kategorije i kodovi koji odgovaraju na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?“

Tablica 4.2.

Tematske cjeline, kategorije i kodovi koji odgovaraju na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?“

7. Literatura

1. Aldiabat, K.M., Matani N.A. & Le Navenec C.N. (2014). Mental Health among Undergraduate University Students: A Background Paper for Administrators, Educators and Healthcare Providers. *Universal Journal of Public Health*, 2(8), 209 – 214.
2. Američka psihijatrijska udruga (1996): DSM-IV: Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
3. Amutio, A., & Smith, J. C. (2008). Stress and irrational beliefs in college students. *Ansiedad y Estrés*, 14(2-3), 211–220.
4. Arnett, J. J. (1998). Learning to Stand Alone: The Contemporary American Transition to Adulthood in Cultural and Historical Context. *Human Development*, 41(5-6), 295- 315.
5. Arnett, J. J. (2004). *Emerging adulthood: The winding road from the late teens through the twenties*. New York: Oxford University Press.
6. Arnett, J. J. (2007). Emerging adulthood: What is it, and what is it good for? *Child Development Perspectives*, 1, 68-73.
7. Arnett, J.J. (2014). *Emerging adulthood: the winding road from the late teens through the twenties*, 2nd ed. New York: Oxford University Press.
8. Ballard, P.J., Hoyt, L.T. & Johnson, J. (2022). Opportunities, challenges, and contextual supports to promote enacting maturing during adolescence. *Frontiers in Psychology*, 13, 954860.
9. Bognar, L., (2000). Kvalitativni pristup istraživanju odgojno-obrazovnog procesa, *Zbornik Učiteljskog fakulteta u Zagrebu*, 45-54.
10. Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101.

11. Brinkmann, S. & Kvale, S. (2008). Ethics in qualitative psychological research. U Willing, C & Stainton-Rogers, W. (ur.), *The SAGE handbook of qualitative research in psychology* (str. 263-279). London: SAGE Publications Ltd.
12. Burić, I. (2008). Uloga bemoćija u obrazovnom kontekstu-teorija kontrole i vrijednosti. *Suvremena psihologija*, 11(1), 77-92.
13. Caplan, G., Caplan, R. B. & Erchul, W. P. (1994). Caplanian mental health consultation: Historical background and current status. *Consulting Psychology Journal: Practice and Research*, 46(4), 2-12.
14. Čorkalo Biruški, D. (2014). Etički izazovi kvalitativnih istraživanja u zajednici: od planiranja do istraživačkog izvještaja. *Ljetopis socijalnog rada*, 21 (3), 393-423.
15. Đotlo, I. (2019). Stavovi vršnjaka i odraslih osoba prema osobama u nadolazećoj odraslosti (Diplomski rad). Zadar: Sveučilište u Zadru.
16. Evans, D. L., Foa, E. B., Gur, R. E., Hendin, H., O'Brien, C. P., Seligman, M. E. & Walsh, B. T. (2005). *Treating and preventing adolescent mental health disorders: What we know and what we don't know*. Oxford: Oxford University Press.
17. Foster, C. E., Horwitz, A., Thomas, A., Opperman, K., Gipson, P. & Burnside, A. (2017). Connectedness to family, school, peers, and community in socially vulnerable adolescents. *Child Youth service*, 81, 321–331.
18. Galloway, A. (2005). Non-Probability Sampling. *Encyclopedia of Social Measurement*, 2, 859-864.
19. Hunt, J. & Eisenberg, D. (2010). Mental health problems and help-seeking behavior among college students. *Journal of Adolescent Health*, 46(1), 3-10.
20. Jokić-Begić, N. (2012). *Psihosocijalne potrebe studenata*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu.
21. Karaman, M. A., Lerma, E., Vela, J. C., & Watson, J. C. (2019). Predictors of academic stress among college students. *Journal of College Counseling*, 22(1), 41-55.
22. Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R. & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV

- disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry*, 62, 593–602.
23. Kessler, R.C. & Wang, P.S. (2008). The descriptive epidemiology of commonly occurring mental disorders in the United States. *Annu Rev Pub Health*, 29, 115–129.
 24. Keyes, C. L. M. (2002). The mental health continuum: From languishing to flourishing in life. *Journal of Health and Social Behavior*, 43(2), 207-222.
 25. Keyes, C. L. M. (2007). Promoting and protecting mental health as flourishing: A complementary strategy for improving national mental health. *American Psychologist*, 62(2), 95–108.
 26. Lamers, S. M. A. (2012). Positive mental health: Measurement, relevance and implications. Enschede, the Netherlands: University of Twente.
 27. Lazarus, R.S., i Folkman, S. (2004). Stres procjena i suočavanje. Jastrebarsko: Naklada Slap.
 28. Lee, F.S., Heimer, H., Giedd, J.N., Lein, E.S., Šestan, N., Weinberger, D.R. & Casey, B.J. (2014). Adolescent mental health--opportunity and obligation. *Science*, 346(6209), 547-549.
 29. Lenz, V., Vinković, M. i Degmečić, D. (2016). Pojavnost depresije, anksioznosti i fobija u studentskoj populaciji Medicinskog i Pravnog fakulteta u Osijeku. *Socijalna psihijatrija*, 44 (2), 0-129.
 30. Lučanin, D. (2014). Mjere prevencije i sprečavanja štetnih posljedica stresa. *Sigurnost*, 56 (3), 223-234.
 31. Mahmood, Z., Saleem, S. & Naz, M. (2013). Mental Health Problems in University Students: A prevalence study. *FWU Journal of Social Sciences*, 7, (2), 124-130.
 32. Mamić, S. i Nekić, M. (2019). Anksioznost kod studenata: uloga perfekcionizma, netolerancije neizvjesnosti, ruminacije i usredotočene svjesnosti. *Društvena istraživanja*, 28 (2), 295-314.
 33. Matud, M.P., Díaz, A., Bethencourt, J.M. & Ibáñez, I. (2020). Stress and Psychological Distress in Emerging Adulthood: A Gender Analysis. *Journal of Clinical Medicine*, 9(9), 2859.

34. McGorry, P. D., Purcell, R., Hickie, I. B., & Jorm, A. F. (2007). Investing in youth mental health is a best buy. *Medical Journal of Australia*, 187(S7), S5-S7.
35. Novak, M., Parr, N.J., Feric, M., Mihic, J. & Kranželi, V. (2021). Positive Youth Development in Croatia: School and Family Factors Associated With Mental Health of Croatian Adolescents. *Frontiers in Psychology*, 11, 611169.
36. Peer, J. W., Hillman, S. B., & Van Hoet, E. (2015). The Effects of Stress on the Lives of Emerging Adult College Students: An Exploratory Analysis. *Adultspan Journal*, 14(2), 90–99.
37. Reifman, A., Arnett, J.J. & Colwell, M.J (2007). Emerging Adulthood: Theory, Assessment and Application. *Journal of Youth Development*, 2(1), 1-12.
38. Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W. (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132(1), 1–25.
39. Roberts, B.W. & Mroczek, D.K. (2008). Personality Trait Change in Adulthood. *Psychological Science*, 17(1), 31-35.
40. Rosenfield, S., & Mouzon, D. (2012). Gender and Mental Health. *Handbook of the Sociology of Mental Health*, 277–296.
41. Rudan, V. (2004). Normalni adolescentni razvoj. *Medix: specijalizirani medicinski dvomjesečnik*, 10(52), 36-39.
42. Sakin Ozen, N., Ercan, I., Irgil, E., & Sigirli, D. (2009). *Anxiety Prevalence and Affecting Factors Among University Students. Asia Pacific Journal of Public Health*, 22(1), 127–133.
43. Saleh, D., Camart, N., & Romo, L. (2017). Predictors of stress in college students. *Frontiers in psychology*, 8(19), 1-8.
44. Selestrin, Z. (2021). Odnos prevencije mentalnih, emocionalnih i ponašajnih problema i promocije mentalnog zdravlja. *Kriminologija & socijalna integracija*, 29 (2), 248-267.
45. Willing, C. (2012). *Introducing Qualitative Research in Psychology*. McGraw-Hill Education (UK).
46. Wood, D., Crapnell, T., Lau, L., Bennett, A., Lotstein, D. & Ferris M. (2018). Emerging Adulthood as a Critical Stage in the Life Course. U Halfon, N.,

- Forrest, C.B., Lerner, R.M. & Faustman, E.M. (ur.), Handbook of Life Course Health Development (str. 123-143). Cham: Springer.
47. World Health Organization, Mental health of adolescents (2021). Posjećeno 25.6.2024. na mrežnoj stranici WHO-a: <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health>
48. World Hhealth Oorganization. World Mental Health Report: Transforming mental health for all (2022). Posjećeno 8.6.2024. na mrežnoj stranici WHO-a: <https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/world-mentalhealth>.
49. Živčić-Bećirević, I., Smojver-Ažić, S. i Martinac Dorčić, T. (2020). Percepcija odraslosti i psihološka prilagodba na nadolazeću odraslost. Društvena istraživanja, 29 (2), 195-215.

8. Prilozi

Prilog 1. Protokol za intervju

Ja sam Margareta Cik, studentica sam pete godine socijalnog rada i ovo istraživanje provodim u svrhu izrade svog diplomskog rada. Na početku bi Vam se htjela zahvaliti što se pristali biti sudionik ovog istraživanja i izdvojili svoje vrijeme. Tema istraživanja mojeg diplomskog rada je učinak razdoblja nadolazeće odraslosti na mentalno zdravlje. Zapravo me zanima kako ovaj prijelazni period završavanja studija i skorog izlaska na tržište rada utječe na Vas i Vaše mentalno zdravlje. Sada se nalazite na zadnjoj godini studija, riješili ste sve ispite ili Vam je možda ostao jedan. Pred Vama se još nalazi predaja i obrada diplomskog rada. Sada se vjerojatno nalazite usred pisanja diplomskog rada te bi trebali završiti studij nekada u rujnu ove godine, a onda nakon obrane kreće traženje pripravništva. Zanima me kakvi su Vaši osjećaji, misli, ponašanja i brige usred svega toga. O svojim iskustvima i doživljajima možete govoriti slobodno i otvoreno jer Vam je osigurana povjerljivost na način da ćete dobiti određenu šifru pod kojom će se prikazivati Vaši odgovori te zbog toga Vaši odgovori neće moći biti povezani a Vama. Istraživanje je dobrovoljno i u svakom trenutku intervju možete

odustati. Intervju koji ću provesti s Vama će se snimati i kasnije će se transkribirati. Ukoliko Vas rezultati istraživanja zanimaju, možete mi ostaviti svoju e-mail adresu te ću Vas nakon završetka diplomskog rada kontaktirati i dostaviti Vam kopiju diplomskog rada. Imate li još nekih pitanja ili nejasnoća oko provođenja intervjuja? Ukoliko nemate dodatnih pitanja, možemo započeti s intervjuom.

1. Kako se osjećate s obzirom na to da ste pri završetku vašeg studija i da vas čekaju neke nove okolnosti povezane s dobivanjem diplome?
2. Jeste li unazad mjesec dana primijetili neke promjene kod sebe *Ako da, možete li nešto više reći o tome?*
3. O čemu najčešće (najviše) razmišljate kao studentica koja će uskoro završiti svoje fakultetsko obrazovanje i izaći na tržište rada?
4. Imate li nekih posebnih briga u ovom periodu života završavanja studija i planiranja bliže budućnosti? Što vas najviše brine? Na koji način? *(Možete li nešto više reći o tome? Opisati na koji način se odražavaju ove brige na vaš život, vaše osjećaje, misli, ponašanja. Je li nešto drugačije u vašem životu u odnosu na raniji period studiranja, života? Ako da, što i na koji način?)*
5. Što Vam otežava u nošenju s ovim izazovima? Što vam je posebno teško? *(Možete li nešto više reći o tome?)*
6. Što vam najviše pomaže u nošenju s osjećajima, brigama i mislima vezanim uz ovaj period završavanja studija i planovima nakon završetka studija *(osjećaja, misli i ponašanja koje ste prethodno opisali)? (Što činite (radite) kako biste se nosili s osjećajima i brigama koje ste opisali da vam se događaju?)*
7. Koja je za vas najkorisnija strategijama za nošenje s ovim izazovima i brigama vezanim uz završetka studija i ulaska u novo poglavlje života? *(Možete li nešto više reći o tome na koji način je upravo ta strategija za vas važna? Na koji način vam ona pomaže i umiruje?)*

Prilog 2. Analiza podataka

Tablica 4.1.

Tematske cjeline, kategorije i kodovi koji odgovaraju na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju sebe i svoje psihosocijalno stanje u razdoblju života u kojem se nalaze?“

Tema: Aspekti pozitivnog mentalnog zdravlja		
Kategorije	Kodovi	Izjave
Subjektivna dobrobit	Osjećaj sreće	<p>„U principu ja se veselim završetku...“ (S1)</p> <p>„...ja se baš veselim tom da ću ići na tržište rada.“ (S1)</p> <p>„...mislím ono i sreća da sam napokon gotova...“ (S2)</p> <p>„Osjećam se sretno...nekako se baš veselim vidjet što me dalje čeka.“ (S4)</p> <p>„Iskreno jako sam sretna...tako da se jako veselim novog razdoblju i poglavlju života.“ (S6)</p>
	Uzbuđenje	<p>„...tak da sam ja u uglavnom uzbuđena.“ (S1)</p> <p>„...ali i uzbuđenje da zapravo krećem u stvarni svijet.“ (S2)</p> <p>„...i uzbuđeno.“ (S4)</p>
Osjećaj kompetentnosti i samoprihvatanja	Samopouzdanje	<p>„Smatram i da sam spremna i da imam znanja i da sam odgovorna...“ (S1)</p> <p>„...imam jako puno kompetencija i bogat životopis i ja uopće ne sumnjam u sebe u 9. mjesecu.“ (S6)</p>
	Ponos	<p>„...i ponosno u jednu ruku kada se osvrnem na sve što je iza mene.“ (S4)</p>
Tema: Aspekti narušenog mentalnog zdravlja		
Kategorije	Kodovi	Izjave
Neugodni osjećaji straha	Osjećaj straha od budućnosti	<p>„...možda i uplašeno zato što krećem u te neke nove vode koje nisam još istražila.“ (S2)</p> <p>„...ali tu je više nekako strah od nastavka života.“ (S2)</p> <p>„...u isto vrijeme me strah jer sam sad imala dosta slobode i fleksibilnosti kad sam bila student.“ (S3)</p>

		<p>„s druge strane je neka zabrinutost i strah vezano uz to kako ću se snaći u tim novim situacijama, jesam li spremna na to što me čeka...“(S4)</p> <p>„ Pa iskreno ja sam u panici malo, odnosno malo većoj zato što sam sigurna da se neću baviti sa socijalnim radom ...imam neke druge planove, a nisam sigurna koliko su oni ostvarivi tako da me strah dosta.“(S7)</p> <p>„...strah od budućnosti, strah da budem zaglavila i ako uspijem naći staž i ako se zaposlim da ću biti nesretna.“(S7)</p> <p>„A sada dolazi nekakvo drugo razdoblje i zapravo sam zbunjena i u strahu.“(S8)</p>
Stres	Zbunjenost	<p>„Mogu reći na prvu dosta zbunjeno...“(S2)</p> <p>„Pa s obzirom da sam završila prije par dana, odnosno obranila, dosta sam zbunjena...“(S8)</p>
	Životno odrastanje	<p>„...osjećam se spremno da napokon idem raditi i zarađivati za život.“(S3)</p> <p>„...osjećam da je nekako vrijeme da krenem dalje i da mi je lagano već dosta studiranja.“(S3)</p> <p>„...bilo stvarno predivno iskustvo, ali sad mi je lagano dosta.“(S6)</p>
	Završetak studija kao izvor stresa	<p>„Pa znam bit pod stresom, jer ja volim sve imati pod kontrolom...“(S3)</p> <p>„...ovo je situacija koja je nepoznata i ne mogu ju kontrolirati pa mi zna to biti izvor stresa.“(S3)</p> <p>„Ali sad me to malo baca pod stres zato jer ja sad točno moram znati na minutu, na sekundu di budem ja radila...koji datum...“(S6)</p> <p>„...da sam se sad prije par dana našla baš pod intenzivnim stresom i overthinksom i previše misli je bilo u mojoj glavi gdje sam</p>

		<i>pokušavala iskontrolirat situaciju... “(S6) „...i više u stresu, i sukladno tome nekakve tipične ženske stvari kao što su prištići i to...” (S8)</i>
	Pritisak	<i>„Osjećam se kao da mi vrijeme istječe u smislu da mi je ostalo još malo slobodnog vremena koje mogu iskoristiti i kad jednom krenem raditi da će to biti to.”(S5)</i>
	Zabrinutost	<i>„...neka zabrinutost...”(S4) „...već više me brine taj novi period života i onda ta neizvjesnost.”(S5)</i>
Poteškoće mentalnog zdravlja	Anksioznost	<i>„Pa sigurno anksioznost, ali ne do te mjere da je bilo napadaja panike, nego jednostavno neka tjeskoba.”(S6) „...čim je bliže taj kraj, tim sam više u panici i više sam anksioznija nekako.”(S7) „Pa možda sam malo više nervoznija...”(S8)</i>
Tema: Percepcija budućnosti		
Kategorije	Kodovi	Izjave
Zabrinutost zbog budućnosti	Češće razmišljanje o budućnosti	<i>„Pa puno više razmišljam o tome kako dalje, gdje bi točno htjela raditi, je li se sad uopće vidim u tome što sam završila...”(S2) „Znam se uhvatiti da dosta razmišljam o budućnosti, ne znam, kad će biti natječaj za pripravništvo, kaj sve moram napraviti za to...”(S3) „...češće razmišljam o onome što me čeka, često razmišljam sama sa sobom...pa onda o tome često promišljam.”(S4)</i>
	Zabrinutost vezana uz pripravništvo	<i>„...o tome kako se uopće prijaviti na to pripravništvo, kako će to sve ići, hoću li dobiti sad nešto uopće ili ću morati još čekat.”(S2) „Najviše čekam da prođe taj dio s procedurom, odlazak na pripravništvo, ...ne toliko jer je</i>

		<p>meni teško nego jednostavno želim to skinut s leđa.“ (S3)</p> <p>„ ...to pripravnštvo jer je to nekako idući korak i brine me da ga neću naći...“(S8)</p>
	Zabrinutost vezana uz diplomski rad	<p>„ ...jedino da sam se krenula oko tog diplomskog možda malo više stresirati jer mi mentorica ne odgovara na mailove...ono malo stresno kako ću to sad s ostalim obvezama ishendlati.“(S1)</p> <p>„Primijetila sam da sam dosta više pod stresom, ne znam jel to i zbog diplomsko...“(S5)</p> <p>„Trenutno mi je najaktualnije pisanje tog diplomskog, sada čekam odobrenje etičkog povjerenstva da uopće mogu provesti istraživanje, brine me kad će mi odgovoriti i hoću li stići to na vrijeme napraviti.“(S7)</p>
Zabrinutost zbog ulaska u svijet rada	Zabrinutost vezana uz zapošljavanje	<p>„i općenito to što eto po prvi put stupam na tržište rada, zapravo svaki taj korak od razgovora s poslodavcima, cijeli taj proces zapošljavanja pa onda i do samog rada.“(S4)</p> <p>„ ...hoću li zapravo bit neki ajmo reći dobar socijalni radnik.“(S2)</p> <p>„ ...najviše me brine ta neka prilagodba na to da ću svaki dan ići na posao, da više ne mogu kao na faksu bit ja ću danas izostat...brine me to što ću morati pojačat svoju disciplinu.“(S5)</p> <p>„ ...a ako ne nađem pripravnštvo, nema ništa od posla...i posao me brine najviše.“(S8)</p>

Tablica 4.2.

Tematske cjeline, kategorije i kodovi koji odgovaraju na prvo istraživačko pitanje „Kako studentice opisuju svoje strategije nošenja s izazovima koji imaju učinak na njihovo mentalno zdravlje?“

Tema: Psihološka dobrobit		
Kategorije	Kodovi	Izjave

Fakultetske obveze	Pisanje diplomskog rada	<i>„...otežava to što i dalje pišem taj diplomski pa se ne mogu opustiti i ne mogu raditi stvari u kojim uživam...“ (S5)</i>
	Nedostatak informacija	<i>„...rekla bi manjak informacija jer je sve nekako ono na kapaljku, nikad ne znamo točno što se događa i što trebamo raditi. Sve je onako tu i tamo neka informacija s raznih krajeva, nikada nije na jednom kupu.“ (S2)</i> <i>„Meni je posebno teško što mi na fakultetu nismo baš dobili konkretne informacije...neke praktične informacije koje je meni dosta teško pronaći na internetu.“ (S3)</i>
Ruminiranje	Često razmišljanje o budućnosti	<i>„to je toliko iscrpno da je to meni najveći problem...znači moje misli, ja sama sebi radim problem jer sama sebi stvaram opterećenja. Ali ja i dalje imam te svoje neke nametajuće misli...tako da rekla bi da su jedino moje misli sad problem.“ (S6)</i>
Osjećaj neizvjesnosti	Neizvjesnost	<i>„...otežava to što nalaziš se u situaciji gdje ti je zapravo vrlo malo toga poznato.“ (S4)</i> <i>„Pa otežava mi ta neizvjesnost, to što ne zna šta me čeka...i nakon diplome i nakon ljeta...ne znam šta me točno čeka, ne znam da li ću naći staž, hoću li ga uopće tražiti, gdje ću li ga tražiti.“ (S7)</i> <i>„Otežava mi neizvjesnost jer se realno nikad nisam susrela da sad nešto moram tražit...ovo je sad nekako neizvjesnost i neiskustvo i to mi otežava jer se nikad s tim nisam susrela.“ (S8)</i>
Tema: Samoosnaživanje		
Kategorije	Kodovi	Izjave

Pozitivno strukturiranje slobodnog vremena	Relaksacijske aktivnosti	<p>„...prošećem i razbistrim misli.“(S1)</p> <p>„...šetnja po prirodi ili slušanje muzike sa slušalicama da se jednostavno odvojim od sveg ostalog.“(S4)</p> <p>„Odlazak u teretanu...pa da s jedne strane fizička aktivnost.“(S7)</p> <p>„...još čitanje, šetnje i to mi dosta pomaže da se maknem od tih nekih misli o faksu i ostalom.“(S2)</p> <p>„...slušam neke podcaste.“(S5)</p>
	Individualna obilježja	<p>„...rekla bi moja osobnost...ja to sve posložim u glavi da meni bude okej, ono u smislu da sam u trenutnoj situaciji napravila sve što trebam. Tak da ono nekako se učim da razlikujem stvari na koje mogu i ne mogu utjecati.“(S3)</p> <p>„...sigurnost u sebe i samopouzdanje u sebe. Znanje da jednostavno to šta ja jesam, da s tim mogu doći jako daleko i jednostavno to me gura. Jednostavno sam ponosna na to sve sta sam postigla i ne sumnjam u sebe.“(S6)</p>
	Zaokupljanje pozitivnim aktivnostima i mislima	<p>„...najjednostavnija strategija samo zaokupit se s nečim drugim pošto je ljeto. Trudim se stvarno iskoristit ovo vrijeme, opustit se i ne mislit na to nešto...ono zaokupit si skroz glavu jer bit će vremena za razmišljanje o tom.“(S3)</p> <p>„...ja si većinom okupiram dan s obavezama tak da ne stignem se toliko preko dana stresirat.“(S1)</p>
	Korištenje tehnika suočavanja sa stresom	<p>„...jedna tehnika koju sam naučila, za suočavanje sa stresom koja se zove četiri p...onda raznim mislima tako probam umanjiti važnosti ili ih nekako promijenim u drugi smjer.“(S6)</p>
Tema: Socijalna podrška kroz tranzicijsko razdoblje		
Kategorije	Kodovi	Izjave

Osnaživanje od strane bližnjih	Razgovor s bližnjima	<p>„U biti da pričam tak prijateljima, sestri i to da se malo izjadam...“(S1)</p> <p>„Pa ono meni pomaže jako to da se izjadam nekom bližnjem i ono da me se sasluša...“(S1)</p> <p>„...pomaže to što pričam stalno s kolegicama koje sad isto završavaju i razmjenjujemo različita iskustva i ono što smo čuli...“(S2)</p> <p>„Razgovor sa svojim bližnjima za koje imam osjećaj da me mogu saslušati i koji me jako dobro znaju...“(S4)</p> <p>„Razgovor s prijateljicom, razgovor s mamom, razgovor s dečkom, znači bliske osobe.“(S6)</p> <p>„...kad pričam s dečkom i čak kad pričam s frendicom koja je prošle godine diplomirala socijalni rad pa je sad na pripravništvu pa od nje mogu čuti iskustva iz prve ruke.“(S5)</p> <p>„Nekako mi pomaže razgovor s obitelji, s prijateljima jer se većinom ohrabrujemo i vjerujemo da će to sve biti okej.“(S8)</p>
	Podrška od strane bližnjih	<p>„...imam i podršku svojih bližnjih koji su svi odrasli ljudi i zaposleni, već rade godinama pa su već prošli te faze, izlazak na tržište...Imam i starijeg brata pa i njega uvijek mogu pitati za savjet...i roditelje isto.“(S4)</p> <p>„Dečko...to što znam da imam njega, znam da mi on može pomoći financijski i emocionalno i da je tu za mene i da mi je velika podrška u svakoj mojoj odluci.“(S7)</p>
	Dijeljenje iskustva	<p>„...razgovor s kolegicama jer tu stvarno dobijem korisne informacije nazad i ja podijelim s njima ono što sam ja saznala.“(S2)</p>

		<i>„...to dijeljenje s drugim osobama, nekako da nisi sam u tom nošenju svega, podijeliš brige i ne zadržavaš sve za sebe.“(S8)</i>
--	--	---