
POSITIVE MENTAL HEALTH OF SARAJEVO UNIVERSITY STUDENTS

Amela Salihović

University of Sarajevo-The Faculty of Health Studies, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
amela.salihovic@fzs.unsa.ba

Jasmina Mahmutović

University of Sarajevo-The Faculty of Health Studies, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
jasmina.mahmutovic@fzs.unsa.ba

Arzija Pašalić

University of Sarajevo-The Faculty of Health Studies, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
arzija.pasalic@fzs.unsa.ba

Suada Branković

University of Sarajevo-The Faculty of Health Studies, Sarajevo, Bosnia and Herzegovina
suada.brankovic@fzs.unsa.ba

Abstract: Mental health is an integral part of general health, which contributes to the quality functioning of individuals, families and communities. Mental health disorders affect 22.10% of the young adult population aged 18-25. years of life, which is the highest prevalence in all age groups. Mental health problems among students in higher education are an increasingly prevalent public health problem, and therefore evidence-based prevention is of key importance. Positive mental health is a strong protective factor against mental health disorders. As a key indicator of well-being, high mental health is associated with lower prevalence and incidence of anxiety and depressive disorders over a period of three to ten years. High mental health "Flourishing in life" is a form of positive mental health that differs from the mere absence of mental disorders, whereby, if we look at the health continuum (flourishing in life - languishing in life), most individuals are in its middle. The aim of the research is to assess the level of positive mental health of students at the University of Sarajevo. A total 814 students attending different groups of faculties of the University of Sarajevo participated in the cross-sectional study in the period from November 2021 to May 2022. A total of 805 subjects met the criteria for inclusion in the study. The research used a general questionnaire (demographic characteristics of respondents) and a mental health questionnaire Mental Health Continuum-Short Form. In the sample of respondents who participated in the research, the reliability of the questionnaire is $\alpha=0.91$. In the research participated 70.81% of female students and 29.19% of male students. The average age of the subjects was $M=21.56\pm 1.22$ years. The t-test revealed a statistically significant difference ($t=-2.638$; $p=0.008$), whereby the male subjects were older. By conducting a t-test, a statistically significant difference was found in the level of the average score of positive mental health in relation to gender ($t=-2.229$; $p=0.026$), whereby male respondents evaluated their positive mental health with significantly higher average scores compared to female respondents female. Out of the total number of respondents, 56% assessed their positive mental health as high so-called "flourishing", 5% of respondents rated their positive mental health as low positive mental health "languishing", while 39% of respondents rated their positive mental health as moderate mental health. Respondents who live with their partner and parents, respondents who always have enough monthly money, respondents who attend the Faculty of Criminology, Criminology and Security Studies belong to the category of highly positive mental health.

Keywords: mental health, positive mental health. university, students

POZITIVNO MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA UNIVERZITETA U SARAJEVU

Amela Salihović

Univerzitet u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija, Bosna i Hercegovina,
amela.salihovic@fzs.unsa.ba

Jasmina Mahmutović

Univerzitet u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija, Bosna i Hercegovina,
jasmina.mahmutovic@fzs.unsa.ba

Arzija Pašalić

Univerzitet u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija, Bosna i Hercegovina,
arzija.pasalic@fzs.unsa.ba

Suada Branković

Univerzitet u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija, Bosna i Hercegovina,
suada.brankovic@fzs.unsa.ba

Sažetak: Mentalno zdravlje je sastavni dio opšteg zdravlja, koje pridonosi kvalitetnom funkcionisanju pojedinaca, porodica i zajednica. Poremećaji mentalnog zdravlja pogađaju 22.10% mladog odraslog stanovništva u dobi od 18-25. godine života, što je najveća prevalencija u svim dobnim skupinama. Problemi mentalnog zdravlja među studentima u visokom obrazovanju su sve prisutniji javno zdravstveni problem, te je stoga prevencija utemeljena na dokazima od ključnog značenja. Pozitivno mentalno zdravlje predstavlja snažan zaštitni faktor protiv poremećaja mentalnog zdravlja. Kao ključni pokazatelj blagostanja, visoko mentalno zdravlje je povezano s nižom prevalencijom i incidencijom anksioznih i depresivnih poremećaja u periodu od tri do deset godina. Visoko mentalno zdravlje “flourishing in life” je oblik pozitivnog mentalnog zdravlja koji se razlikuje od puke odsutnosti mentalnih poremećaja, pri čemu se, ako posmatramo zdravstveni kontinuum (flourishing in life - languishing in life), većina pojedinaca nalazi na njegovoj sredini Cilj istraživanja predstavlja procjenu nivoa pozitivnog mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Sarajevu. U presječnoj studiji je učestvovalo 814 studenata koji pohađaju različite grupacije fakulteta Univerziteta u Sarajevu u periodu od novembra 2021.godine do maja 2022.godine. Ukupno 805 ispitanika su zadovoljavali kriterije za uključanje u studiju. U istraživanju je korišten opšti upitnik (demografske karakteristike ispitanika) i upitnik mentalnog zdravlja Mental Health Continuum-Short Form. Na uzorku ispitanika koji su učestvovali u istraživanju pouzdanost upitnika iznosi $\alpha=0.91$. U istraživanju je učestvovalo 70.81% studentica i 29.19% studenata. Prosječna dob ispitanika je iznosila $M=21.56\pm 1.22$ godine. Provođenjem t-testa utvrđena je statistički značajna razlika ($t=-2.638$; $p=0.008$), pri čemu su ispitanici muškog spola bili stariji. Provođenjem t-testa utvrđena je statistički značajna razlika u nivou prosječne ocjene pozitivnog mentalnog zdravlja u odnosu na spol ($t=-2.229$; $p=0.026$), pri čemu su ispitanici muškog spola značajno većim prosječnim ocjenama ocijenili svoje pozitivno mentalno zdravlje u odnosu na ispitanike ženskog spola. Od ukupnog broja ispitanika 56% je svoje pozitivno mentalno zdravlje procijenilo kao visoko „flourishing“, 5% ispitanika je svoje pozitivno mentalno zdravlje procijenilo kao nisko pozitivno mentalno zdravlje „languishing“, dok je 39% ispitanika svoje pozitivno mentalno zdravlje procijenilo kao umjereno mentalno zdravlje. Kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja pripadaju ispitanici koji žive sa partnerom/com i roditeljima, ispitanici koji imaju mjesečno uvijek dovoljno novca, ispitanici koji pohađaju Fakultet za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, pozitivno mentalno zdravlje, univerzitet, studenti

1. UVOD

Mentalno zdravlje je sastavni dio opšteg zdravlja, koje pridonosi kvalitetnom funkcionisanju pojedinaca, porodica i zajednica (Antolić & Novak, 2016). Od 2004. godine Svjetska zdravstvena organizacija definiše mentalno zdravlje kao stanje u kojem osoba ostvaruje svoje sposobnosti, sposobna je nositi se sa svakodnevnim stresom, u stanju je raditi produktivno i plodonosno, te doprinosti vlastitoj zajednici (Vuletić i sar., 2018). Ne postoji univerzalna definicija mentalnog zdravlja, jer to zavisi od sociokulturalnog konteksta svakog pojedinca. (Budler Cilar, 2022). Poremećaji mentalnog zdravlja pogađaju 22.10% mladog odraslog stanovništva u dobi od 18-25. godine života, što je najveća prevalencija u svim dobnim skupinama (Wattick i sar., 2018). Poremećaji mentalnog zdravlja se najčešće prvi put pojavljuju do 24. godine života, te se poremećaji mentalnog zdravlja u adolescenciji gotovo u pravilu prenose i u odraslu dob (Kovačević i sar., 2021; Jokić & Begić, 2010; El Ansari, 2014; Brajković, 2019). Narušeno mentalno zdravlje javlja se kod svakog petog adolescenta u vidu tjeskobe, niskog samopoštovanja, depresije ili raznih poremećaja u ponašanju (Arumugam, 2019).

U kontekstu javnog zdravstva, pozitivno mentalno zdravlje ima za cilj prepoznavanje i smanjivanje faktora rizika, te suzbijanje mentalnih poremećaja. Pozitivno mentalno zdravlje predstavlja snažan zaštitni faktor protiv poremećaja mentalnog zdravlja (Elof & Graham 2020). Elof i Graham M. (2020) ističu da je snaga pozitivnog mentalnog zdravlja i blagostanja osnov za predviđanje dugoročnih ishoda kao što su: kvalitet života, tjelesno zdravlje i dugovječnost, smanjeno konzumiranje droga i alkohola, smanjeni kriminal, veću finansijsku zaradu i prosocijalno ponašanje. Ispitivanje pozitivnog mentalnog zdravlja korištenjem anketnog upitnika Mental Health Continuum-Short Form omogućava predviđanje rizika od budućih anksioznih i depresivnih poremećaja. Kao ključni pokazatelj blagostanja, visoko mentalno zdravlje je povezano s nižom prevalencijom i incidencijom anksioznih i depresivnih poremećaja u periodu od tri do deset godina (Knoesen & Nuade, 2018). Keyes & Lopez (2002) su razvili model kontinuumu mentalnog zdravlja na kojem mentalno zdravlje i bolest predstavljaju različite i odvojene dimenzije na kontinuumu, ali koje su međusobno isprepletene (Gokcen, 2012). Visoko mentalno zdravlje engl. “flourishing in life” je oblik pozitivnog mentalnog zdravlja koji se razlikuje od puke odsutnosti mentalnih poremećaja, pri čemu se,

ako posmatramo zdravstveni koontinuum (*flourishing in life - languishing in life*), većina pojedinaca nalazi na njegovoj sredini (Heras Las i sar., 2023).

Visoko mentalno zdravlje engl. "*flourishing in life*" je oblik pozitivnog mentalnog zdravlja, opisuje se kao prisustvo pozitivnih osjećaja i pozitivnog funkcionisanja u životu (Akin, 2015). Akin (2015) navodi da osobe koje pripadaju kategoriji visokog mentalnog zdravlja više doprinose zajednicama u kojima žive i rade, produktivnije su na poslu, imaju manje ograničenja u svakodnevnim aktivnostima i pokazuju niže nivoe usamljenosti (Winzer, 2018). S druge strane, na suprotnom kraju kontinuuma, definisano je nisko mentalno zdravlje engl. "*languishing in life*", koje se karakteriše kao stanje u kojem pojedinci nemaju pozitivne emocije prema životu, nisu društveno i psihološki funkcionalni, ne ispunjavaju svoj potencijal niti ostvaruju svoje ciljeve kojima teže (Gokcen, 2012). Studenti su grupa koja je izložena mnogobrojnim pritiscima, kao što je prilagođavanje novom društvenom i fizičkom okruženju i promjenama socijalne mreže. Pred njih se postavljaju visoki zahtjevi da bi ostvarili željene ciljeve u akademskoj karijeri (Brajković, 2019). Problemi mentalnog zdravlja među studentima u visokom obrazovanju su sve prisutniji javno zdravstveni problem, te je stoga prevencija utemeljenja na dokazima od ključnog značenja (Selestrin, 2021).

Cilj istraživanja predstavlja procjenu nivoa pozitivnog mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Sarajevu.

2. MATERIJAL I METODE

Studija predstavlja studiju presjeka provedenu deskriptivno analitičkom metodom. U istraživanje je uključeno 814 ispitanika, studenata Univerziteta u Sarajevu koji su u statusu redovnog i redovnog samofinansirajućeg studenta, starosne dobi od 19-25. godine života, oba spola, upisanih na sve godine studija prvog ciklusa, izuzev prve godine. Ukupno 805 ispitanika je zadovoljavalo kriterije uključenja u studiju, te su njihovi odgovori uključeni u dalju analizu podataka. Istraživanje je provedeno na fakultetima Univerziteta u Sarajevu čiji studijski programi traju četiri godine, uz saglasnost dekana fakulteta. Istraživanje je provedeno u periodu od novembra 2021.godine do maja 2022. godine.

Instrumenti za provođenje istraživanja

Instrumenti istraživanja koji su korišteni u istraživanju su opšti upitnik (sociodemografske karakteristike) i upitnik mentalnog zdravlja (Mental Health Continuum -Short Form (MHC-SF)). Upitnik Mental Health Continuum -Short Form (MHC-SF) se sastoji od 14 pitanja kojima se mjeri pozitivno mentalno zdravlje po principu Likertove skale, pri čemu 0 označava "nikad", 1 označava "jednom ili dvaput u tom razdoblju", 2 označava "jednom sedmično", 3 označava "nekoliko puta sedmično", 4 označava "gotovo svaki dan", dok 5 označava "svaki dan". Ukupan rezultat se formira na osnovu zbira svih odgovora koji se dijeli sa ukupnim brojem pitanja, odnosno 14. Procjena mentalnog zdravlja kreće se u rasponu od 0 (nisko mentalno zdravlje) do 5 bodova (visoko mentalno zdravlje) (2). Cronbach's α koeficijent za upitnik MHC-SF u ovom istraživanju iznosi 0.912.

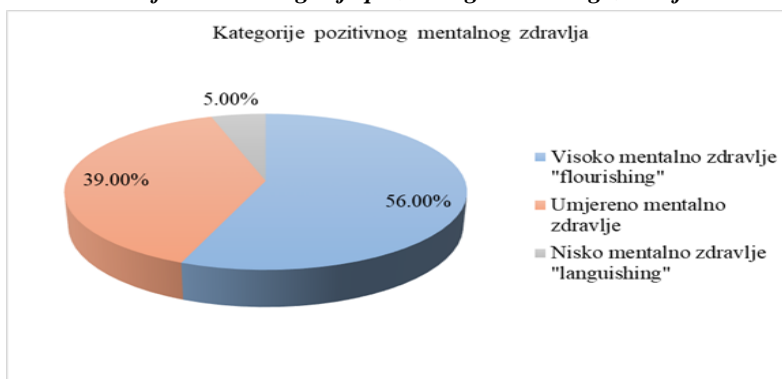
3. REZULTATI

Od ukupno $n=805$ ispitanika, 70.81% ispitanika je ženskog spola i 29.19% ispitanika je muškog spola. Prosječna dob ispitanika je iznosila $M=21.56\pm 1.22$ godine. Provođenjem t-testa utvrđena je statistički značajna razlika ($t=-2.638$; $p=0.008$), pri čemu su ispitanici muškog spola bili stariji.

Prosječna vrijednost skora pozitivnog mentalnog zdravlja ispitanika je iznosila $M=3.43\pm 0.90$, ispitanici muškog spola su značajno većim prosječnim ocjenama ocijenili svoje pozitivno mentalno zdravlje u odnosu na ispitanike ženskog spola ($t=-2.229$; $p=0.026$). Korištenjem hi-kvadrat testa nije utvrđena statistički značajna razlika u kategoriji pozitivnog mentalnog zdravlja u odnosu na spol ispitanika ($\chi^2=5.044$; $p=0.080$).

Na grafikonu br:1. predstavljena je kategorizacija pozitivnog mentalnog zdravlja. Od ukupnog broja ispitanika 56% je svoje pozitivno mentalno zdravlje procijenilo kao visoko tzv. „*flourishing*“, 5% ispitanika je svoje pozitivno mentalno zdravlje procijenilo kao nisko pozitivno mentalno zdravlje „*languishing*“, dok je 39% ispitanika svoje pozitivno mentalno zdravlje procijenilo kao umjereno mentalno zdravlje.

Grafikon 1. Kategorije pozitivnog mentalnog zdravlja



Izvor: Autori

U tabeli br:1. predstavljena je analiza odnosa pozitivnog mentalnog zdravlja i mjesta stanovanja ispitanika. Najveći procenat 62.07% ispitanika koji žive sa partnerom/com i 58.53% ispitanika koji žive s roditeljima pripadaju kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja „flourishing“, dok 2.38% ispitanika koji žive sa cimerom/kom pripadaju kategoriji nisko pozitivnog mentalnog zdravlja “languishing”. Korištenjem hi-kvadrat testa utvrđena je statistički značajna razlika ($\chi^2=17.802$; $p=0.023$), pri čemu ispitanici koji žive sa partnerom/com i roditeljima pripadaju kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja „flourishing“.

Tabela 1. Pozitivno mentalno zdravlje i mjesto stanovanja ispitanika

Mjesto stanovanja	Kategorija pozitivnog mentalnog zdravlja					
		%	Visoko mentalno zdravlje "flourishing"	Umjereno mentalno zdravlje	Nisko mentalno zdravlje "languishing"	Ukupno
Mjesto stanovanja	Živim sam/a	%	46.54	44.55	8.91	12.55
	Živim sa partnerom/com	%	62.07	24.14	13.79	3.60
	Živim s roditeljima	%	58.53	37.68	3.79	52.42
	Živim sa cimerom/kom	%	52.38	45.24	2.38	15.65
	Studentski smještaj/dom	%	57.48	36.22	6.30	15.78
	Ukupno	%	56.00	39.00	5.00	100

Izvor: Autori

U tabeli br:2 predstavljen je odnos pozitivnog mentalnog zdravlja i mjesečnih finansija ispitanika. Korištenjem hi-kvadrat testa utvrđena je statistički značajna razlika ($\chi^2=25.101$; $p<0.001$), pri čemu ispitanici koji imaju uvijek nedovoljno novca na mjesečnom nivou imaju nisko pozitivno mentalno zdravlje“languishing”.

Tabela 2. Pozitivno mentalno zdravlje i procjena mjesečnih finansija

Procjena mjesečnih finansija	Kategorija pozitivnog mentalnog zdravlja					
		%	Visoko mentalno zdravlje "flourishing"	Umjereno mentalno zdravlje	Nisko mentalno zdravlje "languishing"	Ukupno
Procjena mjesečnih finansija	Uvijek dovoljno	%	61.85	34.30	3.85	38.75
	Uglavnom dovoljno	%	56.30	39.41	4.29	46.33
	Ponekad nedovoljno	%	42.40	50.00	7.60	11.42
	Uvijek nedovoljno	%	32.14	50.00	17.86	10.18
	Ukupno	%	56.00	39.00	5.00	100

Izvor: Autori

U tabeli br:3 predstavljen je odnos pozitivnog mentalnog zdravlja i fakulteta ispitanika. Utvrđeno je da najveći procenat 68.30% ispitanika procjenom svog mentalnog zdravlja svrstan u kategoriju visoko pozitivnog mentalnog zdravlja “flourishing” pohađa FKKS, dok najveći broj ispitanika 11.37% u kategoriji nisko pozitivnog mentalnog zdravlja “languishing” pohađa ALU. Korištenjem hi-kvadrat testa utvrđena je statistički značajna razlika ($\chi^2=26.609$; $p=0.003$), pri čemu najveći broj ispitanika koji pohađaju FKKS pripadaju kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja “flourishing”.

Tabela 3. Pozitivno mentalno zdravlje i fakultet ispitanika

		Kategorija pozitivnog mentalnog zdravlja				
Fakultet		Visoko mentalno zdravlje “flourishing”	Umjereno mentalno zdravlje	Nisko mentalno zdravlje “languishing”	Ukupno	
	FZS	%	60.00	36.00	4.00	40.17
	PMF	%	47.21	45.92	6.87	28.80
	ALU	%	36.36	52.27	11.37	5.44
	FIN	%	58.62	37.93	3.45	10.88
	FASTO	%	67.86	28.57	3.57	6.92
	FKKS	%	68.30	30.00	1.70	7.79
Ukupno	%	56.00	39.00	5.00	100	

Izvor: Autori

4. DISKUSIJA

Promocija i zaštita mentalnog zdravlja mladih predstavlja važnu istraživačku temu u budućnosti našeg društva (Selestrin, 2021). Pouzdanost upitnika mentalnog zdravlja na uzorku studenata Univerziteta u Sarajevu iznosila je $\alpha=0.91$. Graham M.A. i Eloff I. (2022) proveli su istraživanje na univerzitetu u Južnoj Africi, gdje su takođe dobili visoku pouzdanost MHC-SF upitnika na ispitivanoj populaciji, a koja je iznosila $\alpha=0.92$ (Graham & Eloff, 2022). Istu vrijednost $\alpha=0.92$ pouzdanosti MHC-SF upitnika ostvarena je na uzorku studenata Sveučilišta "J.J. Strossmayer" u Osijeku (Vuletić, 2018). Van Slingerland K.J. i sar. (2018) su istražujući među 30 kanadskih univerziteta, dobili sličnu pouzdanost MHC-SF upitnika $\alpha=0.92$ (Van Seligman i sar., 2018). Prosječna vrijednost ukupnog skora pozitivnog mentalnog zdravlja studenata Univerziteta u Sarajevu je iznosila $M=3.43\pm 0.9$ što je približno jednaka vrijednost koju su dobili Vuletić G. i sar. (2018) mjereći pozitivno mentalno zdravlje istim instrumentom među studentima Univerziteta u Osijeku, te je prosječna vrijednost ukupnog skora iznosila $M=3.27\pm 0.84$ (Vuletić, 2018). Navedeno istraživanje u Hrvatskoj (Vuletić, 2018) nije pokazalo statistički značajnu razliku između prosječnih vrijednosti pozitivnog mentalnog zdravlja među spolovima, što je u suprotnosti s rezultatima našeg istraživanja u kojem su ispitanici muškog spola ostvarili statistički značajno veće prosječne ocjene pozitivnog mentalnog zdravlja ($t=-2.229$; $p=0.026$).

Kada se tiče kategorizacije pozitivnog mentalnog zdravlja, većina studenata 56% Univerziteta u Sarajevu pripada kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja, kategoriji umjereno pozitivnog mentalnog zdravlja pripada 39% studenata, dok se najmanji procenat 5% studenata nalazi u kategoriji nisko pozitivno mentalno zdravlje. U komparaciji sa studentima iz Osijeka, najveći procenat 52% je u kategoriji umjereno pozitivnog mentalnog zdravlja, a u kategoriji nisko pozitivnog mentalnog zdravlja je 44.30% studenata, dok je najmanji procenat 3.70% ispitanika bio u kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja (Vuletić, 2018). Zajednička karakteristika oba istraživanja je da niti jedno nije utvrdilo statistički značajne razlike prema kategorijama pozitivnog mentalnog zdravlja u odnosu na spol ispitanika. Van Slingerland K.J. i sar. (2018) su u longitudinalnoj studiji koja je proučavala pozitivno mentalno zdravlje, na prvom mjerenju dobili da je najveći procenat studenata 85.70% u kategoriji umjerenog pozitivnog mentalnog zdravlja, dok je procenat istih u drugom mjerenju bio dosta manji i iznosio 51.80%. Na prvom mjerenju je u kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja bilo 45.50% studenata, dok je na drugom mjerenju bilo 44.50% studenata. Najmanji broj studenata je na oba mjerenja bio u kategoriji nisko pozitivnog mentalnog zdravlja (Van Seligman i sar., 2018). Procenat studenata u različitim kategorijama pozitivnog mentalnog zdravlja navedenih studija se razlikuje od rezultata našeg istraživanja.

Slične rezultate predstavio je Baghoori D. (2021) istražujući na Univerzitetu u Albertu, Kanada na uzorku od $n=338$ studenata, od čega je 23.37% u kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja, 65.38% u kategoriji umjerenog mentalnog zdravlja, dok je 11.24% studenata u kategoriji nisko pozitivnog mentalnog zdravlja (Baghoori, 2021).

Navedeni rezultati istraživanja među studentima na Univerzitetu u Albertu se ne podudaraju s rezultatima našeg istraživanja u odnosu kategorizacije pozitivnog mentalnog zdravlja i u odnosu na statistički značajnu razliku između ukupnog skora pozitivnog mentalnog zdravlja i spola studenata.

5. ZAKLJUČAK

Rezultati istraživanja pokazuju da 56% ispitanika pripada kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja. Ispitanici muškog spola su ostvarili veće prosječne ocjene na ispitivanoj skali pozitivnog mentalnog zdravlja. Kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja pripadaju ispitanici koji žive sa partnerom/com i roditeljima, ispitanici koji imaju mjesečno uvijek dovoljno novca, ispitanici koji pohađaju Fakultet za kriminalistiku, kriminologiju i sigurnosne studije.

NAPOMENA

Ovaj rukopis predstavlja dio doktorske disertacije u izradi na Univerziteta u Sarajevu-Fakultet zdravstvenih studija pod nazivom „Povezanost mentalnog zdravlja i prehrambenih navika studentske populacije kroz salutogenezu“.

REFERECES

- Akin, A., Akin, U. (2015) Examining the predictive role of self-compassion on flourishing in Turkish university students. *anales de psicología*. 31 (3): 802-807. <http://dx.doi.org/10.6018/analesps.31.3.192041>
- Antolić,
- Arumugam, S. (2019) Strategies toward building preventive mental health. *Indian J Soc Psychiatry*. 35:164-168.
- B., Novak, M. (2016) Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*. 25 (2):317-339.
- Baghoori, D. (2021) *Mental Health of International Students Studying at Canadian Universities*. Alberta: Faculty of Rehabilitation Medicine, University of Alberta. Master of Science in Rehabilitation Science
- Brajković, M., Pavlović, M., Rabić, D. (2017) Samopoštovanje, kvaliteta života i psihički simptomi studenata Fakulteta zdravstvenih studija Sveučilišta u Mostaru. *Zdravstveni glasnik*. 3(2): 13-19.
- Budler Cilar, L. (2022) *Nursing support in facilitating mental well-being of adolescents*. Faculty of Health Sciences. Maribor: Doctoral dissertation.
- El Ansari, W., Adetunji, H., Oskrochi R. (2014) Food and mental health: Relationship between food and perceived stress and depressive symptoms among university students in the United Kingdom. *Cent Eur J Public Health*. 22 (2):90-97.
- Eloff, I., Graham, M. (2020) Measuring mental health and well-being of South African undergraduate students. *Global Mental Health*. 7 (34):1-10. <https://doi.org/10.1017/gmh.2020.26>
- Gokcen, N., Hefferon, K., & Attree, E. (2012) University students' constructions of 'flourishing' in British higher education: An inductive content analysis. *International Journal of Wellbeing*. 2(1):1-21. doi: 10.5502/ijw.v2i1
- Graham, M.A., Eloff, I. (2022) Comparing Mental Health, Wellbeing and Flourishing in Undergraduate Students Pre-and during the COVID-19 Pandemic. *Int. J. Environ. Res. Public Health*. 19 (7438): 2-17. <https://doi.org/10.3390/>
- Heras Las, M., Grau Grau, M., Rofcanin, Y. (2023) *Human Flourishing. A Multidisciplinary Perspective on Neuroscience, Health, Organizations and Arts*. Springer. <https://doi.org/10.1007/978-3-031-09786>
- Jokić-Begić, N., Čuržik, D. (2010) *Psihološko zdravlje studenata, materijali, Projekt EU StuDiSupport*. Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Str: 1-52.
- Knoesen, R., Naudé, L. (2018) Experiences of flourishing and languishing during the first year at university. *Journal of Mental Health*. 27 (3):269-278. DOI: 10.1080/09638237.2017.1370635
- Kovačević, E., Abazović, E., Ibrahimović, M., Mekić, A., Čaušević, D., Vrcić, M., et al. (2021) *Pretilost studenata Univerziteta u Sarajevu*. Ministarstvo za nauku, visoko obrazovanje i mlade Kantona Sarajevo.
- Selestrin, Z. (2021) Odnos prevencije mentalnih, emocionalnih i ponašajnih problema i promocije mentalnog zdravlja. *Kriminologija i socijalna integracija*. 29 (2) :248-267.
- Van Slingerland, K.J., Durand-Bush N., Rathwell S. (2018) Levels and Prevalence of Mental Health Functioning in Canadian University Student-Athletes. *Canadian Journal of Higher Education*. 48 (2): 149 – 168.
- Vuletić, G., Erdeši, J., Brigitte Nikić, Lj. (2018) Faktorska struktura i validacija hrvatske verzije upitnika mentalnoga zdravlja MHC-SF. *Med Jad*. 48 (3):113-124.
- Wattick, R., Hagedorn, R., Olfert, M. (2018) Relationship between Diet and Mental Health in a Young Adult Appalachian College Population. *Nutrients*. 10 (8):1-9.

Winzer, R., Lindberg, L., Guldbrandsson, K., Sidorchuk, A. (2018) Effects of mental health interventions for students in higher education are sustainable over time: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. PeerJ. 2(6):1-27. DOI 10.7717/peerj.4598