NAZIV DISERTACIJE: POVEZANOST MENTALNOG ZDRAVLJA I PREHRAMBENIH NAVIKA STUDENTSKE POPULACIJE KROZ SALUTOGENEZU

Autor: Amela Salihović

Mentor: Prof. dr. Jasmina Mahmutović

Datum odbrane: 29.09.2025.

DOI:

SAŽETAK

UVOD

Mentalno zdravlje je sastavni dio opšteg zdravlja, koje pridonosi kvalitetnom funkcionisanju pojedinaca, porodica i zajednica. Studenti predstavljaju potencijalne profesionalce sa značajnim ulogama u budućnosti, uloga visokog obrazovanja je od velike važnosti za ekonomski razvoj jedne zemlje, te ulaganje u napredak akademski obrazovane mladeži predstavlja ulaganje u razvoj društva. Poremećaji mentalnog zdravlja pogađaju 22.10% mladog odraslog stanovništva u dobi od 18-25. godine života, što je najveća prevalencija u bilo kojoj dobnoj skupini. Problemi mentalnog zdravlja među studentima u visokom obrazovanju su sve prisutniji javno zdravstveni problem, te je stoga prevencija utemeljenja na dokazima od ključnog značenja. Sa stanovišta javnog zdravstva, rano otkrivanje i prevencija problema mentalnog zdravlja adolescenata u visokom obrazovanju su najvažniji.

CILJEVI ISTRAŽIVANJA

Ciljevi istraživanja su procjeniti nivo pozitivnog mentalnig zdravlja, utvrditi nivo razvijenosti osjećaja koherentnosti, procjeniti nivo stresa, anksioznosti i depresije kod studenata, procjeniti prehrambene navike studenata, korelirati stepen stresa, anksioznosti i depresije sa vrijednostima osjećaja koherentnosti, korelirati mentalno zdravlje studenata sa njihovim prehrambenim navikama i definisati promotivne aktivnosti za formiranje „ Zdravih univerziteta/univerziteta koji promovišu zdravlje“.

ISPITANICI I METODE ISTRAŽIVANJA

Istraživanje predstavlja studiju presjeka koja je provedena među studentima Univerziteta u Sarajevu u periodu od novembra 2021. godine do maja 2022. Godine. U istraživanju je učestvovalo n=805 ispitanika.

REZULTATI

Najveći broj ispitanika koji su učestvovali u istraživanju pripada kategoriji visoko pozitivnog mentalnog zdravlja. Navedenoj kategoriji pripadaju ispitanici koji žive sa partnerom/com ili roditeljima, imaju dovoljno novca na mjesečnom nivou, pohađaju FKKS, svoje zdravstveno stanje procjenjuju odličnim i nikada ne konzumiraju opojne droge. Najveći broj ispitanika ima srednje jak razvijen osjećaj koherentnosti. Navedenoj kategoriji pripadaju ispitanici koji su muškog spola, koji procjenjuju da imaju uvijek dovoljno novca na mjesečnom nivou, ispitanici koji pohađaju Fakultet sporta i tjelesnog odgoja, te ispitanici koji svoje zdravstveno stanje subjektivno procjenjuju odličnim. Više od polovine ispitanika je percipiralo srednji nivo stresa i simptome anksioznosti, dok je najveći broj ispitanika prijavilo blage simptome depresije. Ukupno 88.70% ispitanika ima nepravilnu prehranu, dok 11.30% ispitanika ima pravilnu prehranu.

ZAKLJUČAK

U kontekstu salutogeneze predstavljeni su resursi za definisanje promotivnih aktivnosti za formiranje „Zdravih univerziteta/univerziteta koji promovišu zdravlje“. Istraživanje ukazuje na nužnost individualnih, organizacijskih, strateških i političkih aktivnosti u cilju očuvanja i unapređenja zdravlja studentske populacije.

Ključne riječi: mentalno zdravlje, prehrana, salutogeneza, poremećaji mentalnog zdravlja, student

DISSERTATION TITTLE:

Author: Amela Salihović

Mentor: Prof. dr. Jasmina Mahmutović

Date of defence: 29. 09. 2025.

DOI:

ABSTRACT

INTRODUCTION

Mental health is an integral part of general health, which contributes to the quality functioning of individuals, families and communities. Students represent potential professionals with significant roles in the future, the role of higher education is of great importance for the economic development of a country, and investing in the progress of academically educated youth represents investing in the development of society. Mental health disorders affect 22.10% of the young adult population aged 18-25. years of life, which is the highest prevalence in any age group. Mental health problems among students in higher education are an increasingly prevalent public health problem, and therefore evidence-based prevention is of key importance. From the point of view of public health, early detection and prevention of adolescent mental health problems in higher education are the most important.

AIMS

The aims of the research are to assess the level of positive mental health, to determine the level of development of the sense of coherence, to assess the level of stress, anxiety and depression among students, to assess the eating habits of students, to correlate the level of stress, anxiety and depression with the values of the sense of coherence, to correlate the mental health of students with their eating habits and define promotional activities for the formation of "Healthy Universities".

METHODS

The research is a cross-sectional study that was conducted among students of the University of Sarajevo in the period from November 2021 to May 2022. n=805 respondents participated in the research.

RESULTS

The largest number of respondents who participated in the research belongs to the category of high positive mental health. Respondents who live with their partner or parents, have enough money on a monthly basis, attend FKKS, assess their health condition as excellent and never consume narcotic drugs belong to the mentioned category. The majority of respondents have a moderately developed sense of coherence. The aforementioned category includes respondents who are male, who estimate that they always have enough money on a monthly basis, respondents who attend the Faculty of Sports and Physical Education, and respondents who subjectively assess their state of health as excellent. More than half of the respondents perceived a medium level of stress and symptoms of anxiety, while the largest number of respondents reported mild symptoms of depression. A total of 88.70% of respondents have an improper diet, while 11.30% of respondents have a proper diet.

CONCLUSION

The results of the research indicate the importance of assessing the mental health and eating habits of the student population in order to define and form "Healthy Universities" through a salutogenic approach. The research indicates the necessity of individual, organizational, strategic and political activities in order to preserve and improve the health of the student population.

Key words: mental health, nutrition, salutogenesis, mental health disorders, students