

Informacijske potrebe studenata vezane uz mentalno zdravlje u online prostoru

Baković, Matija

Master's thesis / Diplomski rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zadar / Sveučilište u Zadru**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:162:929937>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-10**



Sveučilište u Zadru
Universitas Studiorum
Jadertina | 1396 | 2002 |

Repository / Repozitorij:

[University of Zadar Institutional Repository](#)



Sveučilište u Zadru

Odjel za informacijske znanosti

Sveučilišni diplomski studij

Informacijske znanosti

Matija Baković

**Informacijske potrebe studenata vezane uz mentalno
zdravlje u online prostoru**

Diplomski rad

Zadar, 2023.

Sveučilište u Zadru

Odjel za informacijske znanosti

Sveučilišni diplomski studij

Informacijske znanosti

Informacijske potrebe studenata vezane uz mentalno zdravlje u online prostoru

Diplomski rad

Student/ica:

Matija Baković

Mentor/ica:

dr.sc. Josip Ćirić, izv. prof.

Zadar, 2023.



Izjava o akademskoj čestitosti

Ja, **Matija Baković**, ovime izjavljujem da je moj **diplomski** rad pod naslovom **Informacijske potrebe studenata vezane uz mentalno zdravlje u online prostoru** rezultat mogega vlastitog rada, da se temelji na mojim istraživanjima te da se oslanja na izvore i radove navedene u bilješkama i popisu literature. Ni jedan dio mogega rada nije napisan na nedopušten način, odnosno nije prepisan iz necitiranih radova i ne krši bilo čija autorska prava.

Izjavljujem da ni jedan dio ovoga rada nije iskorišten u kojem drugom radu pri bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj, obrazovnoj ili inoj ustanovi.

Sadržaj mogega rada u potpunosti odgovara sadržaju obranjenoga i nakon obrane uređenoga rada.

Zadar, 20. prosinca 2023.

Sažetak

Studenti danas žive i u zahtjevnoj razvnojnoj psihološkoj fazi i u izazovnim vremenima. Ne iznenađuje što različite studije javljaju o višim razinama nezadovoljstva vlastitim mentalnim zdravljem. Stoga, rastuća je potreba za informiranjem s kvalitetnim, relevantnim i praktičnim informacijama o zdravlju općenito, posebice o mentalnom zdravlju.

U ovom istraživanju anketirali smo studente Sveučilišta u Zadru o njihovim informacijskim potrebama vezanima uz mentalno zdravlje. Rezultati sugeriraju kako percipiraju taj dio vlastitog života izazovnim, te se oslanjaju pronaći korisne informacije o mentalnog zdravlju u online okružju. Studenti pokazuju izvjesnu razinu zdravstvene informacijske pismenosti, ali stanje može biti bolje. Jedan mogući način poboljšanja je povećati vidljivost i ulogu koje Studentsko savjetovalište igra na Sveučilištu.

Ključne riječi: informacijska pismenost, mentalno zdravlje, informacijske potrebe

Sadržaj

Uvod	4
Informacijska pismenost	4
Zdravstvena pismenost	11
Model zdravstvene pismenosti	13
Mentalnozdravstvena pismenost	17
Prikaz prethodnih istraživanja.....	22
Stresori	24
Tražilica, vrste izvora	26
Navigacija	28
Funkcije, kredibilitet, vrednovanje.....	31
Povezivanje	33
Metodologija	35
Rezultati i rasprava	36
Zaključak	49
Literatura.....	51
Prilog A: online anketa	54

Uvod

Informacijska pismenost

Informacijska pismenost je jedna od ključnih oblika pismenosti u 21. stoljeću te pripada obitelji pismenosti potrebnoj za preživljavanje u današnjem okruženju i izazovima 21. stoljeća, Informacijska pismenost spada u grupu pismenosti koja se naziva survival literacies tj. pismenosti potrebne za preživljavanje. Radi se o sljedećim oblicima pismenosti: funkcionalnoj pismenosti, medijskoj pismenosti, računalnoj pismenosti, kulturalnoj pismenosti, te pismenosti vezanoj uz učenje na daljinu i e-učenje. Nadalje, Može se primijetiti kako su svi navedeni oblici pismenosti međusobno povezani, te se preklapaju i ne funkcioniraju jedna bez druge -. Kada se radi o pismenostima potrebnim za preživljavanje „nije važna destinacija, već putovanje koje obuhvaća cijeli životni vijek osobe koja se prilagođava izazovima vremena“ te nadopunjuje svoje vještine, sposobnosti i stavove vezane uz različite oblike pismenosti. ALA-ina definicija iz 1989. godine je jedna od definicija koje na jednostavan i pregledan način opisuju što je to informacija pismenost te glasi:

„Da bi bila informacijski pismena, osoba mora biti sposobna prepoznati kada su informacije potrebne i imati sposobnost lociranja, vrednovanja i učinkovite uporabe potrebnih informacija.“ (Horton 2008, 3-4)

U navedenoj definiciji se vidi kako informacijska pismenost se ne mora gledati nužno kao linearan proces, već više kao ciklički proces gdje imamo cikluse koji se nadopunjuju. Sve počinje s informacijskom potrebom koju je potrebno znati prepoznati, uočiti i definirati, te zatim definirano potražiti na pravim mjestima, procijeniti što je potrebno kada su u pitanju velike mogućnosti i više potencijalnih odgovora na potrebu te naravno znati koristiti isto na odgovarajući način. Sve to u jednoj rečenici obuhvaća ALA-ina definicija informacijske pismenosti. ALA je informacijsko pismenu osobu definirala kao osobu koja je naučila kako učiti jer zna kako je znanje organizirano te je svjesna važnosti cjeloživotnog učenja i korištenja informacija na način koji će pridonijeti drugima. (ALA 1989)

Definicija iz UNESC-ovog primera o informacijskog pismenosti također definira informacijsku pismenost kao skup sposobnosti, vještina i stavova koji su potrebni kako bi se prepoznalo kada postoji potreba za informacijom koja bi pomogla pri donošenju odluka i rješavanju određenih problema tj. kako bi se popunio određeni jaz u znanju, zatim su potrebne

vještine prevođenja informacijske potrebe u pretraživački jezik koji je sukladan različitim softverima, bazama i njihovim tražilicama te naravno ovdje se radi i o dohvatanju informacija, naime informacije je potrebno na siguran način dohvatiti i organizirati kako bi se potom mogle efikasno koristiti i prenositi drugim zainteresiranim agentima. Osim navedenog, u ovoj definiciji se govori i o važnosti razumijevanja, vrednovanja i interpretiranja pronađenih informacija kako bi informacijski proces bio učinkovit i zaista pomogao u popunjavanju jaza u znanju te kako bi se došlo do relevantnih, pouzdanih i autentičnih informacija koje su potrebne. (Horton 2008, 53) Pretraživanjem i proučavanjem SCONUL modela informacijske pismenosti se nalazi i obuhvatna definicija informacijske pismenosti u kojoj se spominje pojam svjesnosti u doticaju s informacijama, i to o svjesnosti koju informacijski pojedinac posjeduje prilikom korištenja, prikupljanja i upravljanja informacijama kako bi na koncu mogao etički analizirati informacije, povezivati koncepte i slične informacije te kreirati svoje značenje u skladu s etičkim pristupom informacijama. Svijest o informacijama te etičko informacijsko ponašanje pojedinca je veoma važna pri kasnijem djelovanju pojedinca i korištenju informacija koje je pronašao da zadovolji informacijsku potrebu. (SCONUL 2011, 3) ACRL-ova definicija informacijske pismenosti također naglašava važnost etičkog ponašanja u susretu s informacijama, i to etičkog ponašanja u zajednicama gdje se uči poput primjerice akademskih zajednica, ali naravno i svih drugih zajednica gdje je u središtu učenje, istraživanje i razmjenjivanje mišljenja i informacija, nadalje, u ovoj definiciji se naglašava i kreativnost pri svim procesima koje obuhvaća informacijsko pretraživanje i pronalaženje, ali i nakon toga kreativnost u stvaranju novog znanja i značenja na temelju prolaženja kroz sve faze informacijskog ciklusa kojima se ispunjava informacijska potreba. Također, u ACRL-ovoj definiciji se na informacijsku pismenost gleda kao integraciju sposobnosti koje obuhvaćaju sposobnost razumijevanja informacija te sposobnost otkrića informacija, i to sposobnost razumijevanja u smislu kako se informacije procjenjuju i vrednuju jer stvarne životne situacije imaju različita rješenja te informacijski zahtjevi mogu imati više različitih odgovora ili se pak radi o pretrpanosti informacijama te je potrebno vrednovanje kako bi se kvalitetno odabrale informacije, nadalje kako bi se isto ostvarilo potreban je povratak na početak te razumijevanje kako nastaju informacije, tko je autor informacija, koja je svrha i namjena isti itd., uz razumijevanje, dolazi se do uspješnog otkrivanja informacija gdje zatim važnost počiva na reflektivnom učenju i otkrivanju ideja. Informacijska pismenost je izuzetno važna za pojedinca jer obuhvaća sposobnost kritičkog mišljenja u susretu s informacijama na koje nailazi, pronalazi i koristi, i to u svrhu donošenja racionalnih i informiranih odluka koji će osnažiti pojedinca za

djelovanje i izražavanje u zajednici u kojoj se nalazi. Informacijska pismenost obuhvaća različite vještine, sposobnosti i stavove koji su potrebni za ispunjavanje informacijske potrebe, obavljanje zadataka te donošenja odluka, naime kao da se mogu podijeliti na tehničke i misaone zahtjeve, naime misaoni zahtjevi obuhvaćaju sposobnost kritičkog mišljenja, etičkog korištenja informacija, osviještenost o informacijama te naravno i pravednog odnosa prema informacija u smislu pravilnog interpretiranja informacija, dok tehnički zahtjevi obuhvaćaju zadatke vezane uz proces pretraživanja i pronalaženja informacija. (CILIP 2018, 3)

Naravno, informacijski pismena osoba pronalazi, integrira i praktično primjenjuje pronađene informacije kako bi riješila određeni problem, ispunila zadani cilj te lakše donijela odluku, i to neovisno o vrsti izvora s kojim se susreće, naime može se raditi o informacijama pronađenim u knjizi, časopisu, online bazi podataka, digitalnoj knjižnici, seriji, knjižnici, informacije dobivene od stručnjaka ili pak prijatelja i slično. (ALA 1989) Može se primijetiti kako je osoba koja traži informacije okružena opsežnim i raznovrsnim izvorima, različitim vrstama i formatima izvora koje joj mogu uvelike pomoći i olakšati potragu, ti izvori kao da bi se mogli podijeliti na ljudske izvore informacije poput obitelji, prijatelja, kolega, mentora, različitih stručnjaka u svom području te naravno informacijskih stručnjaka i knjižničara te izvora koji kao da su vezani uz različite medije koje sadrže informacija koji mogu biti printani i digitalni te koji se nalaze u vlasništvu različitih institucija čija je dužnost opskrbljivati javnost informacijama o svom radu i sadržaju. (Horton 2008) Nadalje, informacijski pismena osoba efikasno i efektivno koristi informacije neovisno iz kojeg izvora iste dolaze, no zanimljiva je i sama definicija informacije, a to je da je informacija uhvaćeno, zapakirano i kompresirano znanje ili točnije podaci na temelju kojih se gradi i integrira znanje te sukladno tome npr. i sam miris može biti informacija o npr. požaru te se na tom primjeri vidi kompleksnost koja dolazi u doticanju i radu s informacijama, (IFLA 2006) te važnost multidisciplinarnosti i multimedijalnosti pri doticaju s informacijama. (ALA 1989) Upravo informacijsko ponašanje po Wilsonu obuhvaća ljudsko ponašanje u doticaju s informacijama, informacijskim izvorima i kanalima te naravno aktivno i pasivno pretraživanje i na koncu korištenje pronađenih informacija. Vidljivo je kako informacijsko ponašanje može bit raznoliko i obuhvaćati različite poduzete radnje u doticaju s informacijama kao što su prepoznavanje informacijske potrebe, pretraživanje, vrednovanje, dijeljenje te na drugu stranu izbjegavanje informacija te potiskivanje ili ignoriranje pronađenog. Informacijsko ponašanje korisnika je od izuzetne važnosti za informacijske stručnjake kako bi se informacije organizirale na način koji odgovara

krajnjem korisniku kako bi mogao prolaziti kroz proces traženja informacija što bezbrižnije te kako bi stekao pozitivna iskustva u doticaju s informacijama i informacijskim izvorima i kanalima.

U sklopu informacijske pismenosti je veoma važno obuhvatiti i opisati SCONUL model koji obuhvaća sedam stupova informacijske pismenosti, naravno svi stupovi su međusobno povezani te ih se ne promatra linearno, kao što se i napredak osobe ne promatra linearno već uspjeh ponekad ovisi i okolnostima i kontekstu u kojima se nalazi, tako da se može napredovati od početnika do profesionalca u svakom stupcu, ali se uvijek treba učiti jer se u ovom polju koji obuhvaća informacije ne stagnira, već se okruženje i okolnosti te kontekst brzo mijenjaju. SCONUL model obuhvaća sljedećih sedam stupova; identificiranje, scope/pretraživanje?, planiranje, prikupljanje, vrednovanje, upravljanje i prezentiranje. Identificiranje je stup koji obuhvaća identifikaciju informacijske potrebe, naime pojedinac treba imati svijest o tome što mu nedostaje, koje informacijske potrebe treba ispuniti, koji je to jaz u njegovom znanju te je navedeno dosta osoban proces jer samo određena osoba zna što joj točno treba i na koji način. Naravno ovaj proces zahtjeva osobno zapitkivanje, svijest o informacijama te potrebi za stalnim traženjem informacija jer nove informacije dolaze, različite opcije i odgovori postoje te postoji i širok izbor koji može utjecati na kreativnost i ideje. Također, u ovoj fazi je potrebno i identificirati termine, izraze i pitanja po kojima će se pretraživati u različitim izvorima te je potrebna svijest o tome što se već zna o temi koja se pretražuje te što se može eliminirati prilikom pretrage ili pak kako već znane informacije mogu pomoći u novoj pretrazi. Scope je stupac koji podrazumijeva znanje korisnika o tome kojim informacijama, uslugama, servisima i platformama može pristupiti kako bi ispunio svoj cilj, također kojim vrstama informacija ima pristup i dostupnost te u kojem formatu informacije dolaze, naime dolaze li u obliku tiskane knjige ili pak online baze podataka i sl.

Kod planiranja je potrebno razmišljati o različitim dostupnim tehnikama i alatima za pretraživanje, naime potrebno je imati znanje o tome koji alati i tehnike su odgovarajući za specifičnu situaciju te kako prevesti informacijsku potrebu u primjeren jezik za pretraživanje informacija, kako pravilno postaviti informacijski upit te odrediti ključne riječi i koncepte uz pomoću kojih će se doći brže do željenih rezultata, naravno tu je poželjno i prepoznavanje važne uloge taksonomija i kontroliranih rječnika koji postoje u različitim sustavima s ciljem boljeg organiziranja znanja. Nadalje, može se primijetiti kako planiranje sadrži jedan veoma važan

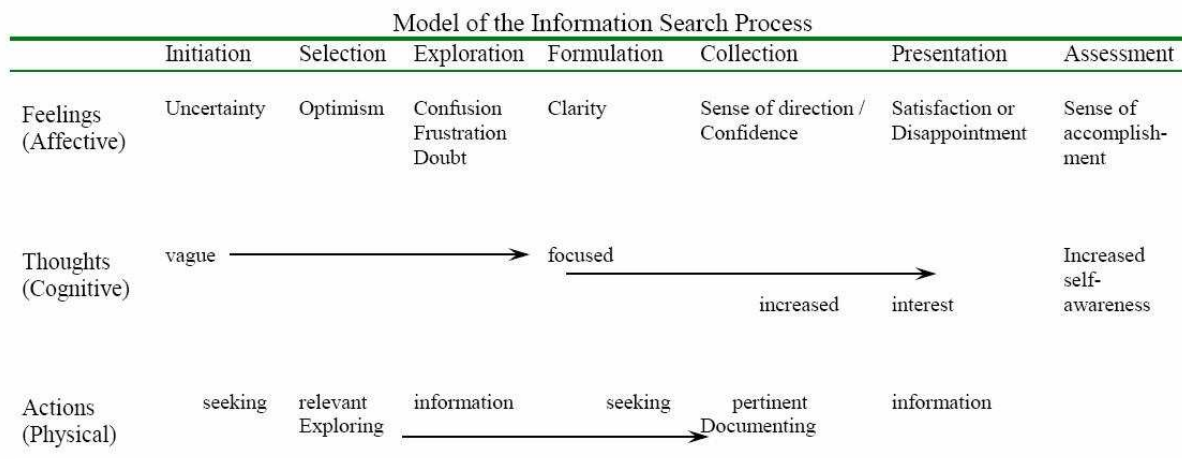
korak u informacijskom pretraživanju, i to strategiju pretraživanja čije je definiranje potrebno za daljnji rad s informacijama.

Nadalje, u stupcu koji obuhvaća prikupljanje i sakupljanje informacija dolazi do izražaja sposobnost prepoznavanja toga kako su informacije organizirane u digitalnom i tiskanom obliku, također i prepoznavanje odgovarajućih tehnika za prikupljanje informacija te pomagala poput sažetka, citiranja, pomoći informacijskih stručnjaka o pristupu i dostupnosti izvora.

U stupcu u kojem se obuhvaća procjena informacija dolazi do izražaja sposobnost kritičkog mišljenja i prepoznavanja relevantnosti, autentičnosti, kvalitete, točnosti, pristranosti, vjerodostojnosti i reputacije informacija i informacijskih izvora te važnosti citiranja pri učenju, istraživanju i pretraživanju informacija.

Pri upravljanju informacijama je važno korištenje različitih tehnika, alata i softvera za upravljanje informacijama poput primjerice softvera za stvaranje bibliografije ili pak softvera za citiranje, uz navedeno je važno imati vlastite zapise o upravljanju informacijama jer je upravljanje informacijama dosta opsežan zadatak koji zahtjeva svijest o intelektualnom vlasništvu, copyrightu, plagijarizmu te akademskom integritetu.

Prezentiranje je stupac u kojem se mogu vidjeti rezultati prijašnjih koraka te se prezentiranjem radi na praktičnoj primjeni pronađenog te na kreiranju vlastitog značenja na temelju odabranog tj. povezuju se nove informacija s postojećim znanjem kako bi se došlo do novih rješenja i ideja. U ovoj posljednjoj fazi dolaze na vidjelo sposobnosti i vještine vezane uz analizu, sažimanje i sintezu te sposobnosti prezentiranja i dijeljenja pronađenog na različitim platformama i na različite načine tj. stilove kako bi i drugi imali koristi od prezentiranih informacija. (SCONUL 2011, 5-11)



Slika 1 Model procesa pretraživanja informacija.

Carol Kuhlthau je jedna od prominentnih istraživačica i znanstvenica u polju informacijskih znanosti s posebnim interesom za informacijsku pismenost čiji je model značajan doprinos u području informacijskih znanosti tj. informacijske pismenosti, naime radi se o Modelu u kojem se opisuje proces traženja informacija koji se sastoji od sljedećih faza: inicijacije, selekcije, istraživanja, formulacije, prikupljanja, prezentacije te procjene.

Naime, prolazeći kroz svaku fazu procesa postoje različite misli i osjećaji koje korisnik doživljava te sukladno tome poduzima radnje koje su potrebne kako bi ispunio svoj cilj, upravo zato se u modelu fokusira na afektivno, kognitivno i akcijsko pri traženju informacija.

U prvoj fazi je potrebno inicirati zadatak i pretraživanje te se tada osoba osjeća poprilično nesigurno jer je na samom početku puta gdje osvještava jaz u svom znanju te traži relevantne informacije koje još nisu u potpunosti određene i jasne te je potrebno kasnije specificiranje informacija i teme kako bi se korisnik sigurnije osjećao.

U drugoj fazi se korisnik osjeća bolje jer je odabrao temu te iako je kognitivno i dalje pomalo u magli, osjeća optimizam jer je odabir teme jedan od ključnih koraka koji označava potrebu korisnika te početak uspješnog istraživanja. No, kada je riječ o samom istraživanju i pretraživanju informacija korisnik se osjeća pomalo zbunjeno i frustrirano jer je suočen s pretrpanošću informacija, informacijskih izvora, strategijama pretraživanja te je potrebna formulacija teme kako bi se bolje fokusirao i jasnije vidio što je važno i kako doći do potrebnog, formulacija dovodi do povećane znatiželje kod korisnika te odabira značajnih informacija tj. najznačajnih informacija u moru relevantnih informacija. Nadalje, može se primijetiti kako

korisnik u navedenoj fazi dolazi do specifičnosti jer mu kognitivno informacije i tema nisu neodređeni, već specifikirani.

Završetkom pretraživanja korisnik osjeća olakšanje te dolazi do faze prezentiranja ili pak praktične primjene stečenih informacija i znanja iz procesa pretraživanja informacija te je zadovoljan ako je sve prošlo u redu i može početi dijeliti svoje iskustvo; pisati o pronađenom te praktično primjenjivati dohvaćeno. Na koncu se dolazi i do procjene gdje se korisnik osjeća ispunjeno i zadovoljan je uspjehom svoje misije te osim novih informacija koje može integrirati u postojeće znanje i iskustvo, dobiva i radi na osviještenosti o određenoj temi.(RUTGERS n.d.)

U IFLA-inom dokumentu o informacijskoj pismenosti i cjeloživotnom učenju navode se kompetencije informacijske pismenosti koje obuhvaćaju prospekciju, interpretiranje te kreiranje novih ideja kako bi se steklo dublje razumijevanje koncepta čemu prethodi interpretacija tj. prijevod ili transfer informacija u postojeće znanje, i to pomno odabranih i sortiranih informacija.

Informacijska pismenost ima velikih potencijala u osnaživanju pojedinca pri donošenju odluka u svakodnevnom životu vezanih uz obrazovanje, posao, zdravlje, građanstvo i drugo, pojedinac se osnažuje i cjeloživotnim učenjem te kritičkim mišljenjem što je potrebno za kompetencije informacijske pismenosti. Informacijski pismena osoba ima bolju mogućnost pri ispunjavanju ciljeva u svakodnevnom životu te npr. kada je u situaciji gdje su narušena njena potrošačka prava može tražiti da se navedeno ispravi ako ima potrebne informacije te zna kako ih smisljeno iskomunicirati i upotrijebiti. Navedeno se može promatrati kao jedan od mnogih primjera gdje su potrebne informacijske kompetencije kako bi se zadovoljila određena potreba te donijela informirana i razumna odluka. Također, može se primijetiti kako je osnaženi pojedinac zapravo samostalan i neovisan pojedinac koji slijedi svoj interese i strasti te odgovore i rješenja za različite probleme traži u opsežnim resursima za koje zna da su mu dostupni jer prepoznaje svoje opcije te takav pojedinac raste u interaktivnom učenju tj. u interaktivnom okruženju gdje se mogu slobodno razmjenjivati misli i ideje i gdje se ne traži samo jedan točan odgovor na pitanje jer postoji svijesti o kompleksnosti pitanja te raznolikosti odgovora ovisno iz kojeg kuta se gleda na pitanje.(ALA 1989)

Zdravstvena pismenost

Zdravstvena pismenost je kao i informacijska pismenost jedna od pismenosti potrebnih za preživljavanje u 21. stoljeću te definicija iz inicijative Healthy people 2030 daje vrlo jednostavnu i preglednu definiciju zdravstvene pismenosti, i to da se radi o ponašanju pojedinca u doticaju sa zdravstvenim informacijama, naime, podrazumijeva se u kojoj je mjeri pojedinac sposoban i vješt pretraživati, locirati, razumjeti i na kocu koristiti zdravstvene informacije i zdravstvene usluge, i to sve s ciljem donošenja boljih odluka i radnji vezanih uz svoje zdravlje, ali i uz zdravlje drugih ljudi koji ga okružuju.(CDC 2021) Kao i kod informacijske pismenosti, stavlja se naglasak na aktivnoj ulozi pojedinca kako bi mogao donositi informirane odluke, odnositi se kritički prema različitim informacijama te na koncu primjereno koristiti te informacije.

Nadalje, Svjetska zdravstvena organizacija u definiciji zdravstvene pismenosti govori o setu vještina, znanja i kompetencija pri pronalasku, vrednovanju, razumijevanju te korištenju zdravstvenih informacija, ali se u navedenoj definiciji uključuje jedan važna faktor koji obuhvaća motivaciju pri pronalasku i korištenju zdravstvenih informacija te se može primijetiti važnost motivacije pojedinca kako bi bio zdravstveno opismenjen. Naravno kao i u prethodnoj definiciji, tako se i u ovoj definiciji govori o krajnjem cilju korištenja zdravstvenih informacija kako bi se donosile bolje odluke i koraci vezani uz zdravlje te kako bi se poboljšala kvaliteta življenja, no u potonjoj definiciji se ističu još dva koncepte, i to preventivne mjere i promocija zdravlja jer zdravstvene informacije ne obuhvaćaju samo informacije vezane uz određenu bolest, već i uz preventivu te promociju zdravlja.(WHO n.d.) Navedene definicije opisuju na određen način osobnu zdravstvenu pismenost, i na tu će se vrstu zdravstvene pismenosti usredotočiti u ovom rad jer osim tog oblika zdravstvene pismenosti, u inicijativi Healthy people 2030 se definira i organizacijska zdravstvena pismenost koja se odnosi na to kako različite organizacije omogućuju svojim korisnicima da pronađu potrebne informacije te ih koriste s razumijevanjem kako bi sebi i drugima oko sebe olakšali pri donošenju odluka i poduzimanja određenih radnji uz zdravlje, naravno kod organizacijske zdravstvene pismenosti je naglasak na ravnopravnosti korisnika te pristupu i dostupnosti informacija.(CDC 2021) Kod definiranja zdravstvene pismenosti je veoma važno napomenuti multidimenzionalnost i heterogenost jer se svojim razvitkom ova vrsta pismenosti više ne promatra kao statična ili pak homogena pismenost koja obuhvaća funkcionalnu zdravstvenu pismenost i sposobnosti čitanja

zdravstvenih informacija, već kao kompleksnu vrstu pismenosti koju treba promatrati kroz određeni kontekst u kojem se nalazi ili pak o kojim je sadržajima riječ kada se radi o zdravstvenoj pismenosti, na primjer zdravstvena pismenost obuhvaća i pismenost o mentalnom zdravlju kao što obuhvaća i pismenost o lupusu i e-zdravlju te se iz primjera vidi kompleksnost područja, različitih aspekata te različitih ciljanih grupa koji su zdravstveno pismeni na određenoj razini.

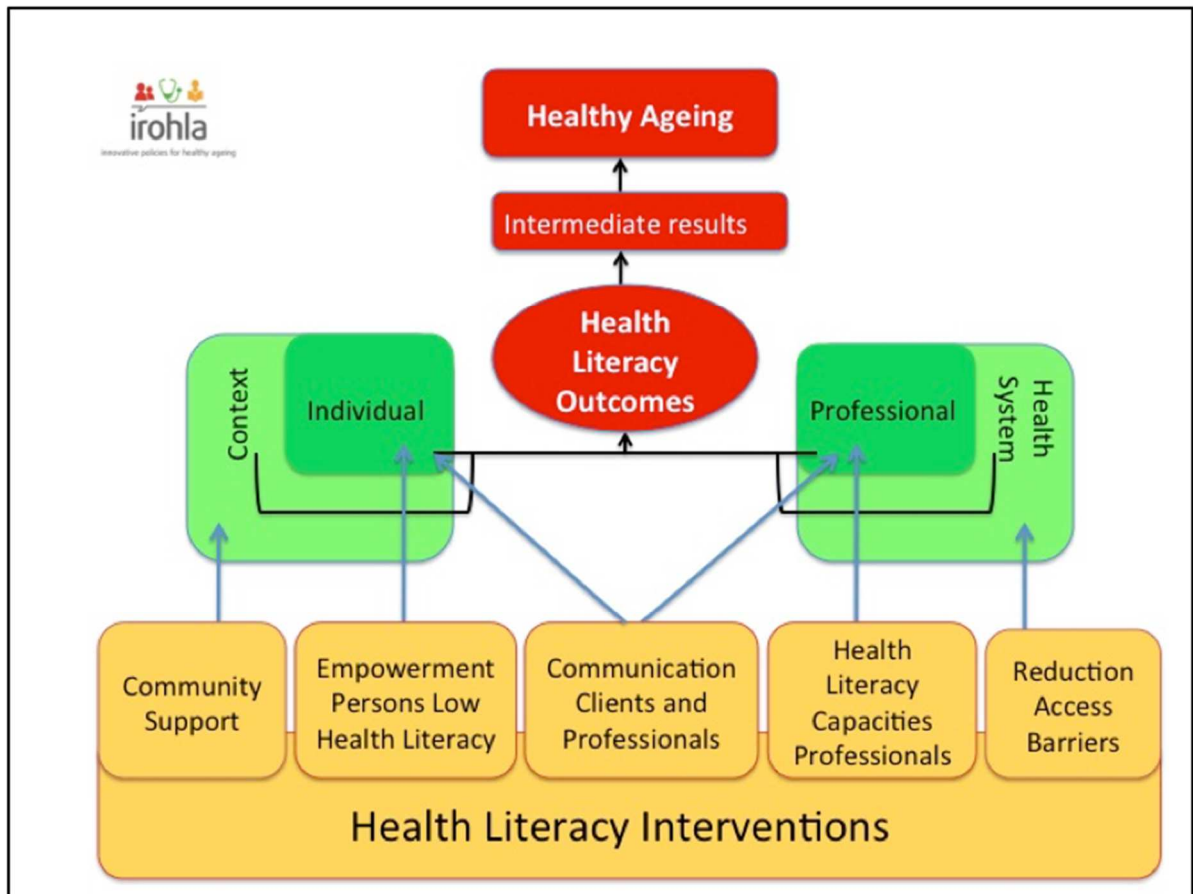
Nadalje, zdravstvena pismenost se može promatrati i kroz četiri toka, jedan koji obuhvaća ciljanu populaciju koje mogu biti npr. mlade žene u dvadesetim godinama, drugi tok obuhvaća zdravstveno stanje ili bolesti koje su od interesa za određenu skupinu poput npr. lupusa, fibromialgije i sl., treći tok se odnosi na veliku ulogu koju ima kontekst, ali i kanali putem kojih korisnici dolaze do informacija te to mogu biti različite e-platforme za javno zdravlje, mediji koji prenose zdravstvene informacije itd. Naravno, izuzetno je bitno na kojem su jeziku informacije radi manjine koja ne razumije glavni jezik i kojoj je potreban prijevod, što čini četvrti tok. Na primjer mlada žena u ranim dvadesetim godinama traži informacije o mentalnom zdravlju putem online platforme dostupne građanima na glavnom jeziku.

Što se tiče multidimenzionalnosti zdravstvene pismenosti – radi se o konceptu koji obuhvaća funkcionalnu zdravstvenu pismenost, interaktivnu zdravstvenu pismenost te kritičku zdravstvenu pismenost, naime zdravstvena pismenost je proces koji obuhvaća mnoge vještine pojedinca u susretu sa zahtjevima zdravstvenog sustava, tako da se ne radi o isključivo individualnom procesu, već o spoju zahtjeva koji nameće zdravstveni sustav te vještina kojima se služi pojedinac da bi ispunio svoj zdravstveni cilj. Naime, da bi se ispunio zdravstveni cilj za početak je potrebna funkcionalna zdravstvena pismenost koja obuhvaća vještine čitanja, pisanja i korištenja matematičkih koncepata u doticaju sa zdravstvenim informacijama, ali i u doticaju sa svim drugim informacijama s kojima se pojedinac susreće u svakodnevnom životu. Zatim je potrebna interaktivna zdravstvena pismenost gdje pojedinac aktivno koristi pronađene informacije te stvara vlastito značenje na temelju komuniciranja s različitim dionicima, tu su potrebne izražene kognitivne vještine te socijalne vještine pojedinca, kao i kod kritičke zdravstvene pismenosti, naime kritička zdravstvena pismenost zahtjeva napredne kognitivne i socijalne vještine pri analizi informacija te upravljanja vlastitim zdravljem i životom. Za kraj, zdravstvena pismenost je i heterogeni koncept jer obuhvaća pojedinca, ali i društvo te zajednicu u kojoj je pojedinac djeluje te se tako može podijeliti na individualnu zdravstvenu pismenost i zdravstvenu pismenost okruženja koja obuhvaća pravila, strukturu i procese zdravstvenog

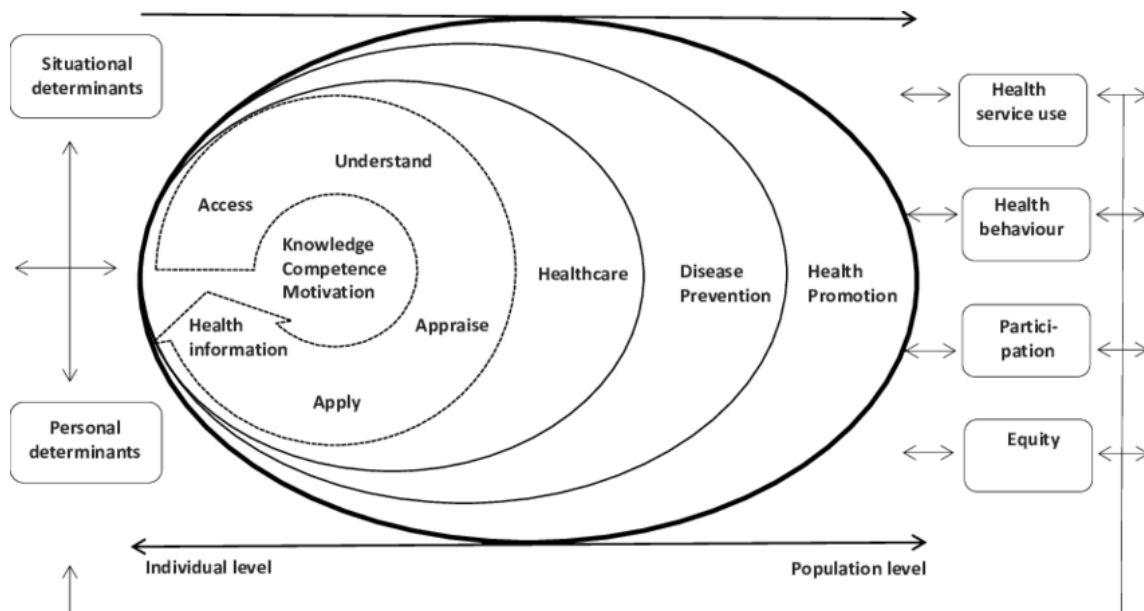
sustava. Heterogenost zdravstvene pismenosti se vidi i u domenama koje se isprepliću i utječu na zdravlje, zdravstveni sustav i zdravstvenu pismenost, a to su kulturalne, znanstvene i građanske domene.

Model zdravstvene pismenosti

Navedeni model se zove *The Comprehensive Model of health Literacy* (u prijevodu „Sveobuhvatni model zdravstvene pismenosti“) te se radi o modelu u kojem se koristi sveobuhvatni pristup pri intervencijama, promicanju i razumijevanju zdravstvene pismenosti, naime sveobuhvatan je pristup jer obuhvaća sve dionike koji su uključeni u proces primanja i davanja zdravstvenih informacija te se radi o sveobuhvatnom modelu jer uključuje sve komponente zdravstvene pismenosti. Ovaj model je holistički model zdravstvene pismenosti u kojem se uzima u obzir važnost povezanosti i utjecaja mnogih čimbenika na razinu zdravstvene pismenosti jer ne radi se o pojedinačnim akcijama ili intervencijama ili pak jednom odgovoru na pitanje, već se radi o promatranju odnosa između različitih čimbenika te uočavanju određenih obrazaca koje utječu na ponašanje pri radu sa zdravstvenim informacijama. Pomoću sljedećeg primjera bi se mogla objasniti opsežnost navedenog modela, npr. ako se radi o problemu anksioznosti kod mladih osoba, neće se ponuditi jedno riješene za taj problem poput odlaska na psihoterapiju, već će se ponuditi i opcija lijekova za anksioznost, promjene životnog stila i usvajanja zdravijih navika, uključivanja okoline, osvještavanja socijalnih problema koji pridonose problemu i sl. Naime, osoba s visokom razinom zdravstvene pismenosti zna svoje opcije te je svjesna razlika između različitih stručnjaka koji joj mogu pomoći u ovom slučaju u liječenju anksioznosti, ali je svjesna faktora koji pridonose anksioznosti te važnosti prevencije. Naime, može se primijetiti kako osoba s visokom razinom zdravstvene pismenosti zna prepoznati preventivne mjere, zatim simptome koji mogu upućivati na određena stanje te potom i vrste tretmana za isto. Naime, model obuhvaća pojedinca i kontekst u kojem su mu potrebne informacije te zdravstvene stručnjake i zdravstveni sustav u kojem se nalaze te naravno intervencije u zdravstvenoj pismenosti i konačno rezultate tih intervencija. Intervencije kod zdravstvene pismenosti podrazumijevaju osnaživanje osoba s niskom razinom zdravstvene pismenost, uključivanje zajednice, snažnu komunikaciju stručnjaka s klijentima, kapacitet samih stručnjaka vezanih uz zdravstvenu pismenost te uklanjanje barijera pristupa zdravstvenim informacijama, procesima i uslugama.(HLCE n.d.)



Slika 2 Sveobuhvatni model zdravstvene pismenosti



Slika 3 Model pretraživanja zdravstvenih informacija

Navedeni model zdravstvene pismenosti je veoma važan u području zdravstvene pismenosti jer je nastao na temelju ključnih definicija i koncepta zdravstvene pismenosti koje je autorica navela u svom radu kreiravši tablicu ključnih definicija i konceptata te potom kreiravši ovaj opsežan i integrativan model u čijem se središtu nalazi znanje, motivacija i kompetencije pojedinca vezane uz pristup, razumijevanje, vrednovanje i korištenje zdravstvenih informacija u domeni zdravstvenog sustava te prevencije bolesti i promocije zdravlja. U integrativnom modelu se može primijetiti kako je polazište vezano uz pojedinca i njegove individualne kompetencije te se može primijetiti utjecaj razine zdravstvene pismenosti na pojedinca sve do utjecaja razine zdravstvene pismenosti općenito na društvo.

Domene u kojima osoba koristi svoje znanje i kompetencije zdravstvene pismenosti su u domeni zdravstvenog sustava kada je u ulozi pacijenta i traži pomoć, zatim kada je u riziku od određene bolesti i potrebne su joj preventivne mjere te potom kada je u ulozi građanina koji djeluje u svrhu promocije zdravlja u svojoj okolini.

Naravno, važno je ukazati na to kako ovaj integrativni model obuhvaća individualne i situacijske faktore koji utječu na razinu zdravstvene pismenosti jer razina zdravstvene pismenosti ne ovisi u potpunosti o pojedincu i o njegovom obrazovanju, statusu i razini pismenosti, već i o situaciji u kojoj se nalazi, o vrsti potpore koju dobiva od svojih bližnjih te o vrsti potpore koju dobiva od zajednice u kojoj se nalazi, također, mediji imaju velik utjecaj na pojedinca i na to kako se ponaša u doticaju sa zdravstvenim informacijama. Socijalne odrednice i odrednice vezane uz okruženje pojedinca također određuju razinu zdravstvene pismenosti jer se proces opismenjavanja odvija u određenoj kulturi, demografiji, na određenom jeziku i pod utjecajem društvenih sistema i političkih sila. Kao što se može primijetiti radi se o integraciji koju se ilustrira u ovom modelu, nadalje, u modelu se rade poveznice između jednakosti i održivosti, zatim sudjelovanja i osnaživanja, potom između ponašanja i ishoda te između korištenja zdravstvenih usluga i zdravstvenih troškova, svi čimbenici su isprepleteni i djeluju zajedno kao jedan organizam, naime visoka razina pismenosti utječe na kvalitetnije ponašanje i odgovarajuće korištenje zdravstvenih usluga, što pak dovodi do smanjenja troškova pojedincu i zajednici te manjeg zatrpavanja zdravstvenog sustava, uz navedeno visoka razina pismenosti dovodi i do boljih zdravstvenih ishoda. Naravno, sudjelovanjem u aktivnostima vezanim uz zdravstveno opismenjavanje radi se i na osnaživanju pojedinca koji će pak nakon toga htjeti još i više sudjelovati u razgovorima i aktivnostima vezanim uz zdravlje, a osnažena i proaktivna zajednica dovodi i do jednakosti u zajednici koja pak omogućuje održiviji sustav.

Zdravstveno pismena osoba je sposobna snalaziti se u zdravstvenom sustavu, pronaći usluge koje su potrebne te pronaći stručnjake koji će joj pružiti te usluge na odgovarajući način, uz to sposobna je ispunjavati različite formulare i obrasce koji znaju biti komplicirani i potrebni su različitim dionicima poput zdravstvenih dionika, ali i primjerice osiguravateljskim kućama i slično. Nadalje, zdravstvena opismenjenost omogućuje osobi da se bolje brine sama o sebi, koristi se i upoznata je s preventivnim metodama te na primjeren način upravlja simptomima kroničnih bolesti. Uz navedeno, zdravstveno pismen pojedinac zna komunicirati informacije sa zdravstvenim djelatnicima kako bi se kolaborativno došlo do određenog rješenja te kako bi razumio povratne informacije zdravstvenih djelatnika o primjerice rizicima i vjerojatnostima, što uključuje i matematičke koncepte kao jednu od kompetencija u zdravstvenoj pismenosti. Naravno, kada se govori o zdravstvenoj pismenosti treba uzeti u obzir komponentu kulture i konteksta i utjecaj navedenog na razinu pismenosti i mogućnosti ostvarivanja visoke razine pismenosti jer je osobna pismenosti isprepletena s organizacijskom pismenošću koja je od utjecaja.

Osim navedenih sposobnosti u Smjernicama za zdravstvenu pismenost, CDC u svojoj brošuri navodi kako zdravstveno pismena osoba zna pronaći uslugu i pružatelja usluge koji mu financijski odgovaraju i koju si može priuštiti, zatim razumije instrukcije na npr. lijeku ili na različitim dodacima, zna čitati instrukcije i oznake kako bi znao na pravilan način koristiti i odabrati proizvode, osim toga upoznata je s utjecajima okoliša na zdravlje (utjecaj globalnog zatopljenja i visokih temperatura na zdravlje) te s utjecajem rizičnih ponašanja na zdravlje poput uporabe narkotika itd. Naravno, važno je napomenuti kako se zdravstveno pismena osoba odnosi prema zdravstvenim informacijama koje dobiva iz različitih medija te je važno istaknuti kako tu dolazi na vidjelo kritičko razmišljanje i vrednovanje zdravstvenih informacija te prepoznavanje skrivenih poruka i prisnosti - poput rada farmaceutskih kuća na promoviranju svojih proizvoda putem različitih poznatih osoba, hoće li osoba automatski povjerovati o učinkovitosti lijeka ili će pak vidjeti da se radi o dobroj reklami i pristranosti ovisi o razini zdravstvene pismenosti. Naposljetku, kada je riječ o zdravstvenim vijestima i objavama, zdravstveno pismena osoba ih prati i djeluje po preporukama jer je potrebno znanje zdravstvenih autoriteta da bi se došlo do rješenja problema, što se može vidjeti i na primjeru pandemije korona virusa.(CDC 2009) Pokazalo se kako osobe s nižom razinom zdravstvene pismenošću manje koriste preventivne mjere i usluge koje im se nude te imaju ograničeno znanje o medicinskim stanjima, bolestima i tretmanima te iz tog razloga češće završavaju

hospitalizirani za razliku od osoba s visokom razinom zdravstvene pismenosti, navedeno pridonosi većim zdravstvenim troškovima te općenito narušenijem zdravlju jer su osobe s niskom razinom zdravstvene pismenosti u istraživanju više prijavili i odredili svoje zdravlje kao lošije. Na koncu, sve navedeno rezultira osjećajem srama kod osobe s niskom razinom zdravstvene pismenosti što dovodi do još većeg problema čije je rješenje osnaživanje pojedinca kroz zdravstveno opismenjavanje.

Naime, što se tiče manjeg poznavanja i korištenja preventivnih mjera i usluga, vide se negativni rezultati jer npr. cijepljenje, zdrav način života i izbjegavanje štetnih navika te različiti testovi i pregledi su tu da održavaju zdravlje pojedinca, brže otkrivaju i preciznije dijagnosticiraju određena stanja što dovodi do manjeg broja dolaska na pregled kod liječnika s uznapređovalom bolešću.

Također, ograničeno znanje o medicinskim stanjima i tretmanima dovodi do lošijih rezultata jer se pojedinac ne zna dovoljno dobro brinuti o npr. kroničnom stanju koje ima jer ne poznaje svoje opcije i zahtjeve stanja što dovodi do češćeg hospitaliziranja i korištenja usluga hitne medicine jer kod osobe s nižom razinom zdravstvene pismenosti dolazi do osvještavanja o problemu tek kada simptomi uznapreduju i moraju ići hitno kod liječnika što pak rezultira većim zdravstvenim troškovima jer se više koriste usluge liječenja, za razliku od preventivnih usluga.

Za kraj, svi navedeni čimbenici dovode do toga da pojedinac osjeća određenu nelagodu zbog manjka znanja o zdravstvenim pitanjima što se može riješiti osnaživanjem pojedinca putem osvješćivanja o različitim zdravstvenim konceptima.

Mentalnozdravstvena pismenost

Također, u zdravstvenu pismenost spada i pismenost o mentalnom zdravlju jer zdravstvena pismenost obuhvaća sve komponente zdravlja te nije fokus samo na pismenosti o fizičkom zdravlju, već i na pismenosti o mentalnom zdravlju koja obuhvaća uvjerenje i znanje pojedinca o određenim mentalnim poremećajima, i to uvjerenja i znanja povezana uz ponajprije preventivne mjere, zatim prepoznavanje simptoma određenih bolesti te potom uz kontroliranje kroničnih bolesti, radi se od dosta citiranoj definiciji pismenosti mentalnog zdravlja čiji su autori kasnije definiciju obogatili te nadodali da se pritom misli i na znanja i uvjerenja koja ne pomažu samo pojedincima, već i drugim osobama u njihovom okruženju. Navedeno uključuje

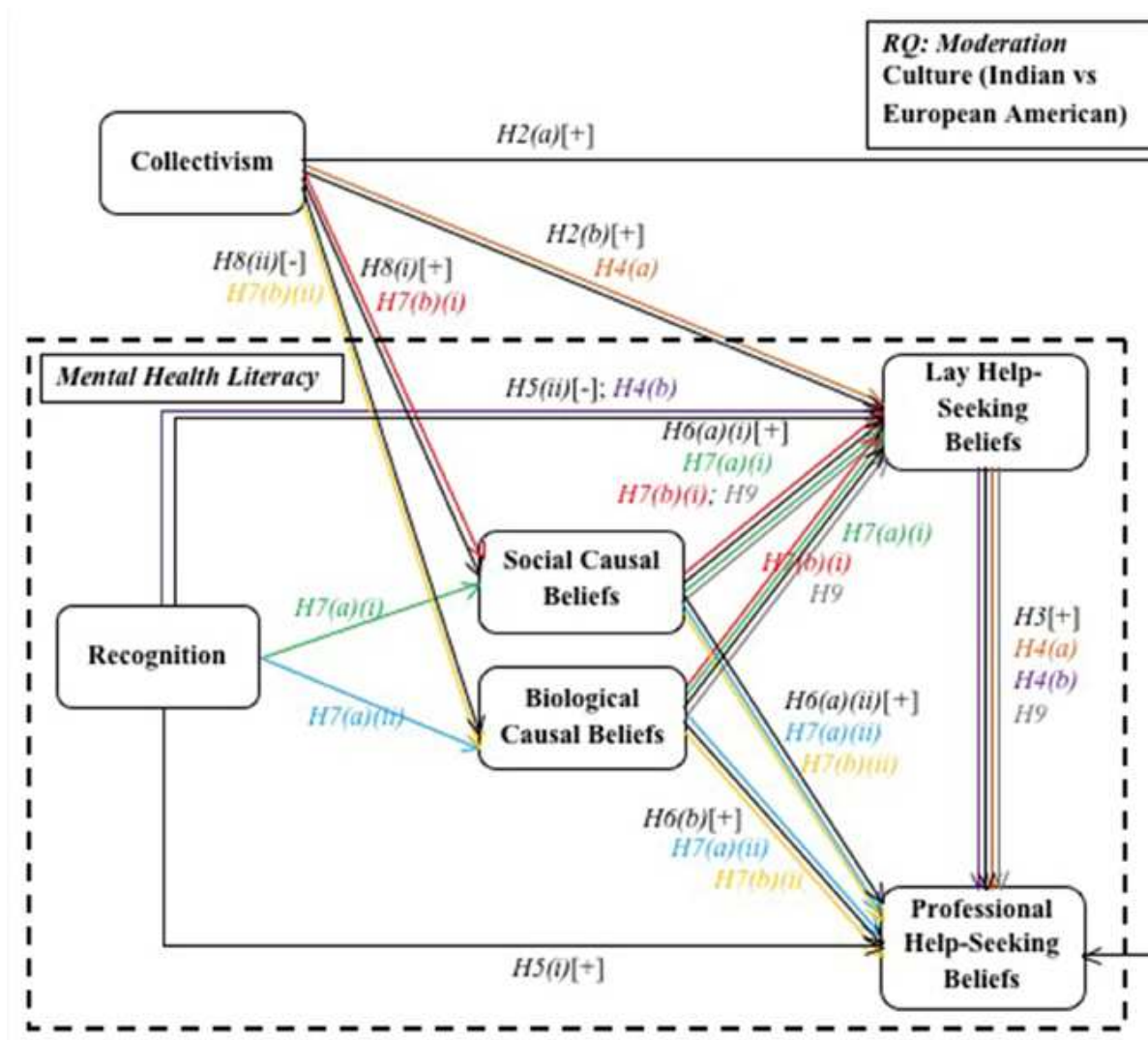
i organiziranje psihološke prve pomoći, poznavanje efikasnih strategija prve pomoći u određenoj situaciji, prepoznavanje razvitka određenih bolesti te znanje o prevenciji istih. Između ostalog, mentalnozdravstvena pismenost uključuje i rad te podršku pri promociji mentalnog zdravlja jer se ipak radi o temi mentalnog zdravlja koju i dalje prati određena razina stigme u društvu. (Stan, Wei i Coniglio 2016) Stigma u društvu se može smanjiti radeći na mentalnozdravstvenom opismenjavanjem društva, pritom uzimajući u obzir važnost kritičke pismenosti, komunikacijske pismenosti te funkcionalne pismenosti, jer se različiti oblici pismenosti međusobno nadopunjuju. Naravno, uz sve znanje i informacije o mentalnom zdravlju, cilj mentalnozdravstvene pismenosti je proaktivno djelovanje osobe na temelju informirano donesenih odluka s krajnjim rezultatom poboljšanja vlastitog mentalnog zdravlja ili poboljšanja mentalnog zdravlja osoba koje ga okružuju.(ELY 2017)

Nadalje, mentalnozdravstvena pismenost se sastoji od šest ključnih komponenti, i to se radi o sljedećim komponentama;

- znanje o tome kako pretraživati i koristiti informacije o mentalnom zdravlju jer se istraživanjem pokazalo kako se informacije o mentalnom zdravlju najčešće dobivaju iz ljudskih izvora poput obitelji i prijatelja, ali se i ističe važnost osobnog iskustva poznavanja osobe kojoj je dijagnosticirana mentalna bolest. Nadalje, nakon ljudskih izvora informacija o mentalnom zdravlju, na red dolaze mediji poput novinskih članaka, televizije, kina i sličnih medija u kojima se često ne prikazuje stvarna slika života osoba s mentalnom bolešću već se ili radi poveznica između mentalne bolesti i nasilja ili se ta tema romanticizira i prilagođava priči kako bi bila zanimljivija publici u kinu ili pred malim ekranima što ne prikazuje različitost iskustva te kompleksnost teme. Naravno tu su i knjige o mentalnom zdravlju koje najčešće obuhvaćaju knjige samopomoći i čiju je kvalitetu potrebno vrednovati, kao što je potrebno vrednovati i kvalitetu web stranica putem kojih se traže informacije o mentalnom zdravlju jer se istraživanjem pokazalo da top 20 web stranica o depresiji nisu bile u skladu s kliničkim smjernicama
- uvjerenja i znanje o tome koja je vrsta stručne pomoći dostupna te koje su uopće opcije dostupne pojedincu što se tiče profesionalne pomoći, u istraživanjima se pokazalo kako osobe ponajprije vjeruju i traže pomoć obiteljskih liječnika, a zatim psihijatra i psihologa za kojih smatraju da su zaduženi za kompleksnije mentalne bolesti. Nadalje, što se tiče lijekova za mentalnu bolest, pokazali su se negativni stavovi prema uzimanju

lijekova za mentalno zdravlje, a pozitivni stavovi prema uzimanju lijekova za fizičko zdravlje. Na drugu ruku, društvo ima pozitivan stav prema prirodnom liječenju psihičkih stanja s biljnim dodacima i vitaminima te također postoji pozitivan stav prema liječenju putem savjetovanja ili psihoterapije

- znanje o potencijalnim uzrocima određenih psihičkih stanja ili bolesti te poznavanje rizičnih ponašanja što se tiče mentalnog zdravlja jer prepoznavanje uzroka koji mogu biti biološki ili pak psihosocijalni ili najčešće kombinirani može dovesti do uspješnijeg odabira tretmana i liječenja
- znanje i vjerovanje o strategijama samopomoći je komponenta koja se istraživanjem pokazala jako vrijedna ispitanicima te se navodi važnost socijalne potpore, vježbanja i slično, no potrebno je utvrditi utjecaj istih na mentalno zdravlje te prezentirati isto u društvu
- stav koji omogućuje pojedincu prepoznavanje kada je pomoć potrebna te znanje o tome kako potražiti primjerenu pomoć ovisno o individualnoj situaciji jer negativan stav tj. utjecaj stigme utječe na razinu mentalnozdravstvene pismenosti, neprepoznavanje trenutka kada je pomoć potrebna te nesnalaženje pri traženju pomoći
- uočavanje psihološkog stresa te prepoznavanje mentalne bolesti jer se pokazalo da postoji problem kod poznavanja dijagnoza, medicinskih termina i simptoma što dovodi do lošeg komuniciranja istih te krivog navođenja pri navigaciji zdravstvenim sustavom (Jorm 2000)



Slika 4 Model mentalnozdravstvene pismenosti

Navedeni model je predloženi model mentalnozdravstvene pismenosti koji je nastao u istraživanju kros-kulturalnog pristupa mentalnozdravstvenoj pismenosti, naime u modelu se za početak navodi važnost prepoznavanja, i to prepoznavanja simptoma, razvitka bolesti, okidača, određenih psiholoških stanja i slično jer jedan od prvih koraka mentalnozdravstvene pismenosti je prepoznavanje i osvješćivanje stanja. Nadalje, nakon prepoznavanja se razmišlja o mogućim uzrocima nastanka određenog stanja te je važno saznati kakva uvjerenja postoje u društvu i je li se za uzroke više navode biološki čimbenici ili pak socijalni čimbenici pri nastanku određenih bolesti jer određivanje uzroka utječe na odabir pomoći koja može biti profesionalna pomoć ili pak laička pomoć. Nadalje, prethodnim istraživanjem se pokazalo kako veće prepoznavanje bioloških čimbenika kao uzroka za nastanak i razvoj mentalnih bolesti dovodi do toga da se

više traži stručna pomoć, dok kod prepoznavanja socijalnih čimbenika kao uzročnika bolesti dolazi do potražnje i laičke i stručne pomoći, također visoka razina kolektivima se povezuje s prepoznavanjem socijalnih čimbenika kao uroka mentalnih bolesti.

Model obuhvaća i jednu kulturalnu varijablu koju označava pod pojmom kolektivizam gdje se zapravo želi uvidjeti utjecaj kulture na mentalnozdravstvenu pismenost jer pojedinac postoji i djeluje u određenoj kulturi i ne može ga se gledati izdvojenog iz svoje kulture. Nadalje, kolektivizam označava socijalni identitet te prioritetiziranje ciljeva i potreba društva u kojem se nalazi. U dotičnom istraživanju promatrala se mentalnozdravstvena opismenjenost Amerikanaca koji su podrijetlom iz Europe te Amerikanaca koji su porijeklom iz Indije te su se uočavale određene razlike i utjecaji kulture na mentalnozdravstvenu pismenost.

Mentalnozdravstvena pismenost i opismenjavanje, kao i svaka drugi oblik pismenosti osnažuje pojedinca i društvo u cjelini jer se radi na tome da pojedinac postaje samostalan, proaktivan i zainteresiran te kritički promišlja o određenim konceptima iz područja mentalnog zdravlja što mu omogućuje aktivno djelovanje i zagovaranje važnosti mentalnozdravstvene pismenosti. Nadalje, visoka razina mentalnozdravstvene pismenost omogućuje pojedincu već kontrolu nad svojim zdravljem i bolji odabir strategija samopomoći te efikasnije metode pri traženju pomoći jer je potrebna svijest o važnosti samopomoći, ali i važnosti stručne pomoći. Kao što se može primijetiti, osoba koja je zahvaćena simptomima određenih mentalnih bolesti ili je pak u bliskom kontaktu druge osobe koja je zahvaćena simptomima bolesti, upravo uz pomoć visoke razne mentalnozdravstvene pismenosti može postati primarni agent u kontroliranju te bolesti i upravljanju simptomima, i to postoje primarni agenti u svom životu poznajući opcije koje joj se nude i koje su odgovarajuće za njenu situaciju. (Jorm 2018) Za kraj mentalnozdravstvena pismenost osnažuje cjelokupno društvo jer se radi na destigmatizaciji koja uz druge aspekte mentalnozdravstvene pismenosti dovodi do manjih troškova za zdravstveni i socijalni sustav te većem doprinosom osoba koje su bile pod pritiskom simptoma koji su se poboljšali.

Prikaz prethodnih istraživanja

U istraživanju provedenom nad kineskim studentima se na samom početku naglašava važnost mentalnog zdravlja studenata kako bi vodili kvalitetan život i uspješno izvršavali akademske obveze te u svojoj budućnosti pridonijeli razvoju društva. Naime, u kineskom istraživanju se htio dobiti uvid u faktore koji su od utjecaja na mentalno zdravlje studenata upravo u kontekstu informacijskih mreža i informacijskog društva.(Chen et al. 2020) Studenti se smatraju domorodcima informacijskog društva čije online pretraživanje informacija ima određenu dubinu, širinu i intenzitet koji se ne vidi u ostatku društva. Također, studenti posjeduju i određenu razinu specifičnog opažanja informacija te korištenja istih, iz tog razloga je zanimljivo uvidjeti kako se studenti ponašaju u doticaju s mentalnozdravstvenim informacijama online.(Chen et al. 2020)

Istraživanjem uz pomoć metode sustavnog pregleda literature se htio dobiti uvid u to kako studenti pretražuju mentalnozdravstvene informacije online te na koji način traže potporu za svoje mentalno zdravlje, naime istraživanje je uključivalo pregled članaka nastalih u razdoblju od 2008. do 2018. god., u istraživanjem se obuhvatilo članke s engleskog govornog područja neovisno o lokaciji istraživanja te su u fokusu bili članci s dva ključna koncepta; pretraživanje mentalnozdravstvenih informacija te traženje podrške u domeni mentalnog zdravlja. Naime, na kraju se odabralo 24 relevantna članka, a pretraživački termini do kojih se došlo do navedenih članaka su uključivali sljedeće pojmove: mentalno zdravlje, pretraživanje informacija, traženje pomoći, internet i nove tehnologije te naravno targetirana populacija koja obuhvaća studente.(Montagni et al. 2020, 2)

Upravo se metodom sustavnog pregleda literature pokazalo kako su studenti diljem svijeta populacija koja ima visoku potrebu za mentalnozdravstvenim informacijama te su tu potrebnu spremni zadovoljiti korištenjem digitalnih alata, nadalje e-mentalno zdravlje i korištenje informacijsko-komunikacijskih tehnologija u svrhu mentalnog zdravlja je područje koje se brzo razvija te privlači studente koji su prepoznati kao najbrojniji korisnici digitalnih uređaja i digitalnih sadržaja koji uključuju blogove i podkaste, igrice, virtualnu realnost, društvene mreže, aplikacije, forume, online grupe za podršku, sobe za čavljanje, portale poput Wikipedije ili pak portale i web stranice određenih državnih institucija – svi navedeni sadržaji se mogu koristiti u domeni e-mentalnog zdravlja te npr. Online grupe za podršku mogu uključivati osobe s dijagnozom depresije te tada postaju Online grupe podrške za osobe s

dijagnozom depresije ili se igrice mogu iskoristiti za psihoedukaciju i podršku studentima pri akademskim izazovima, naime postoje čak i online alati s namjenom procjene ili dijagnoze određenih stanja za studente.(Montagni et al. 2020, 1)

Nadalje, važno je istaknuti kako se mladi ljudi osjećaju osnaženo koristeći internetske izvore te imaju veće samopouzdanje pri pretraživanju mentalnozdravstvenih informacija koje su dosta osjetljive informacije za pretraživati, naime radi se o osjetljivoj temi za studente (Burns et al. 2010).

Također, kada se govori o osnaženoj mladoj osobi pri pretraživanju online mentalnozdravstvenih informacija, zapravo se govori o informiranoj mladoj osobi ili kako se u uvodu kvalitativnog istraživanja mladih ljudi s učestalim kroničnim bolestima (i to dijabetesa i najučestalijih psiholoških bolesti poput depresije, anksioznosti i sl.) u doticaju s informacijama u kontekstu interneta i društvenih mreža kaže laički ekspert, a laički ekspert ima resurse za informirano donošenje odluka vezano uz zdravlje te za bolju komunikaciju s medicinskim stručnjacima.(Gillian, Hilton i Hunt 2016)

Nadalje, povezivanje interneta, mentalnozdravstvenih informacija i mentalnozdravstvenih usluga ima potencijal za stvaranje pouzdanih izvora kojima mogu pristupiti veliki broj ljudi te za stvaranje online prostora u kojem se korisnici mogu povezivati, slobodno izražavati i dijeliti vlastite ideje. (Burns et al. 2010)

Sustavnim pregledom literature o online traženju mentalnozdravstvenih informacija među studentima su se uvidjela dva tipa studenata koji pretražuju navedene informacije, i to prvi tip obuhvaća studente s određenom dijagnozom iz područja mentalnog zdravlja čiji je cilj pronaći informacije o liječenju i tretmanima za svoje stanje te naravno informacije o pristupu istim tretmanima i mogućnostima zdravstvene skrbi za njihovo stanje, uz navedeno ova grupa studenata traži online informacije kako bi pratila svoje stanje i uvidjela eventualne promjene u istom. Nadalje, druga grupa studenata koja traži mentalnozdravstvene informacije na internetu su studenti koji traže navedene informacije radi znatiželje i zabrinutosti za vlastito mentalno zdravlje, naime znatiželjni su oko određenih tema iz područja mentalnog zdravlja te su zabrinuti za vlastito mentalno zdravlje i služe se različitim alatima samodijagnoze dostupnih na internetu.(Montagni et al. 2020)

Iako je pretraživanje mentalnozdravstvenih informacija na internetu popularno u obje navedene grupe, korištenje e-mentalnozdravstvenih usluga se posebno može vidjeti kod studenta s određenim psiholoških problemima koji traže pomoć u ovom obliku. (Montagni et al. 2020)

Narativnim pregledom literature u kojoj se tematizira kako mladi ljudi traže pomoć online se naglašavaju tri funkcije interneta za navedeno, naime, postoji internet kao alternativna opcija mladim ljudima kada im tradicionalna pomoć nije dostupna, a potreba im je pomoć za mentalno zdravlje, zatim internet kao mjesto za povezivanje mladih sa stručnjacima za mentalno zdravlje ili pak s vršnjacima i osobama koje dijele slična iskustva u svezi mentalnozdravstvenih izazova te internet kao mjesto za dobivanje mentalnozdravstvenih informacija, i to posebno onih vezanih uz simptome koje mladi ljudi osjećaju. (Pretorius, Chambers i Coyle 2019)

Stresori

U irskom istraživanju mladih ljudi i njihovog online traženja mentalnozdravstvene pomoći i informacija se na samom početku htjelo saznati koji su to najveći okidači stresa u životima mladih ljudi u Irskoj te se pokazalo kako mladima najviše stresa izaziva fakultet, slika o vlastitom tijelu te polaganje ispita. Naime, za očekivati je da mladim ljudima najviše stresa izaziva fakultet jer je za većinu njih fakultet glavna okupacija u tom životnom razdoblju, nadalje, nakon fakulteta slijedi slika o vlastitom tijelu kao drugi po redu okidač stresa jer prisutnost slika savršenih i nerealnih tijela na društvenim mrežama i u online prostoru može izazvati nesigurnost oko vlastitog tijela kod spomenute populacije. Polaganje ispita je nakon fakulteta i slike o tijelu treći po redu okidač stresa mladim ljudima jer polaganje ispita zahtjeva određene vještine i sposobnosti mladih kako bi se pametno pripremili i zadovoljili postavljene uvjete te bili zadovoljni postignutim. Većina ispitanika u irskom istraživanju je afirmativno odgovorila na pitanje bi li za navedene stresore potražili pomoć online, i to ne samo za sebe, već i za prijatelje i obitelj. . (Pretorius, Chambers i Coyle 2019)

U istraživanju španjolskih studenata i njihove upotrebe interneta za pretraživanje mentalnozdravstvenih informacija te traženja mentalnozdravstvene pomoći se uvidjelo kako španjolski studenti na internetu ponajviše pretražuju opće informacije o mentalnom zdravlju što može biti primjeren način za naučiti više o tome što mentalno zdravlje podrazumijeva, koji su istaknuti mentalnozdravstveni problemi, što je mentalnozdravstvena prevencija, a što liječenje

i slično. Nakon općih informacija o mentalnom zdravlju, španjolski studenti pretražuju informacije o depresiji te potom i informacije o anksioznosti što se može očekivati s obzirom da se radi o najistaknutijim mentalnozdravstvenim problemima. Nakon depresije i anksioznosti, španjolski studenti su u jednakoj mjeri pretražuju informacije o poremećajima u prehrani te informacije o stresu pod kojeg spada i post-traumatski stres, naime studenti su populacija koja je podložna poremećajima u prehrani te traženje informacija o stresu i utjecaju traume može biti pozitivan pokazatelj za mentalno zdravlje studenata.(Montagni et al. 2016)

U istraživanju provedenom u sklopu projekta The e-MentH project, u prijevodu projekta e-mentalnog zdravlja se proučavalo kako europski studenti koriste internet za pretraživanje mentalnozdravstvenih informacija te za traženje mentalnozdravstvene pomoći, naime europski studenti su podrazumijevali francuske, talijanske, irske i španjolske studente te se saznalo kako su studenti najviše pretraživali opće informacije o mentalnom zdravlju, dok su nakon općih informacija pretraživali informacije o stresu u kojeg spada i post-traumatski stres jer je ipak stres dio svakodnevnice, a trauma je stanje kroz koje može prolaziti pojedinac i skupina ljudi. Nakon općih informacija o mentalnom zdravlju te stresa i post-traumatskog stresa, europski studenti su pretraživali informacije o depresiji i anksioznosti, i to su ipak malo više htjeli znati o depresiji te zatim o anksioznosti.(Montagni et al. 2016)

Što se tiče sustavnog pregleda literature 24 članka s engleskog govornog područja u kojima se tematiziraju studenti i upotreba digitalnih tehnologija u svrhu mentalnog zdravlja se uvidjelo kako studenti najčešće pretražuju opće informacije o mentalnom zdravlju ili pak specifične informacije o određenoj mentalnoj bolesti koju su iskusili oni ili njihovi bližnji. Nadalje, što se tiče određenih psiholoških stanja najčešće se pretražuju informacije o stresu, anksioznosti i depresiji. (Montagni et al. 2020, 3)

U navedenim istraživanjima se može primijetiti kako studenti najčešće traže opće informacije o mentalnom zdravlju putem interneta jer je potrebno poznavanje osnovnih koncepta iz područja mentalnog zdravlja kako bi se moglo dublje pretraživati određene teme, što se tiče stanja mentalnog zdravlja koji su od interesa za studente, najviše se pretražuju informacije o depresiji, anksioznosti i stresu, u dva navedena istraživanja stres je obuhvaćao i posttraumatski stres. U studentskoj svakodnevnici podosta stres izaziva fakultet i polaganje ispita jer se ipak radi o okruženju u kojem student mora odgovoriti na različite zahtjeve koje iziskuju različite vještine i sposobnosti koje se još grade. Studenti su populacija koja lako može

postati podložna uspoređivanju vlastitog tijela s tijelima na internetu koja su vrlo često nerealna i uređena putem različitih programa što može negativno utjecati na sliku o tijelu, također studenti su i populacija gdje se može vidjeti velik broj slučajeva poremećaja u prehrani te se može vidjeti kako se informacije o toj temu također pretražuju online.

Tražilica, vrste izvora

Što se tiče metode pronalaska mentalnozdravstvenih informacija, velika većina ispitanika (93.3%) u australskom istraživanju je navela korištenje tražilice poput Googlea ili Yahooa za ispunjavanje svoje informacijske potrebe, dok je mali broj ispitanika (6.7%) naveo kako dolazi do informacija pristupajući točno određenoj web stranici. (Burns et al. 2010)

U irskom istraživanju se također potvrdilo da najveći broj ispitanika koristi tražilice na internetu kako bi pronašli informacije vezane uz mentalno i emocionalno zdravlje, nakon tražilica slijede specifične web stranice o zdravlju te su potom navedene diskusijske grupe i forumi. Mali broj ispitanika je naveo kako za mentalnozdravstvene informacije online preferira aplikacije te utjecajnike ili blogere koji su popularni na društvenim mrežama. Iako je najveći broj korisnika preferiralo internet tražilice, web stranice s informacijama o zdravlju te forume i diskusijske grupe, sva tri izvora je zadovoljilo manje od polovice ispitanika koja je glasala za ove izvore.

Kod španjolskih studenata se također vidjelo kako najčešće svoju pretragu započinju određivanjem ključnih riječi i fraza koje zatim unose u određene tražilice ili preglednike kako bi došli korak bliže do ispunjenja svojih informacijski potreba, zanimljivo je kako je čak trećina španjolskih studenata izjavila da nikad ne ide na web zdravstvene stranice s kojima su već upoznati, već provjeravaju koje su im sve opcije dostupne pri odabiru informacijskog izvora. (Montagni et al. – Montagni je u više članaka!)

U sklopu projekta The e-MentH project se uvidjelo kako je značajan broj europskih studenata vrlo često ili bar jednom pretraživalo mentalnozdravstvene informacije uz pomoć različitih tražilica ili preglednika gdje upisuju prikladne ključne riječi za svoje istraživanje, također za razliku od španjolskih studenata većina ispitanika je izjavilo da je direktno posjetila web stranicu o zdravlju koju su znali od ranije. (Montagni et al. 2016 – Montagni se pojavljuje u više različitih članaka)

Narativnim pregledom literature se također pokazalo kako mladi ljudi pri traženju mentalnozdravstvene pomoći online primarno koriste internet tražilice koje se baziraju na tekstnim upitima, za razliku od specifičnih web stranica, upravo popularnost tekstnih internet tražilica se može pripisati jednostavnom konceptu istih, nadalje, iako vladine web stranice, web stranice dobrotvornih organizacije te službene web stranice o mentalnom zdravlju nisu bile nužno prvi izbor kod mladih i dalje se uvidjelo kako mladi cijene online usluge iza kojih stoje stručnjaci za mentalno zdravlje te je istraživanje Birnbauma pokazalo kako mladi ljudi preferiraju komunicirati sa stručnjacima putem društvenih mreža, osim navedenog koriste se i sobe za čavrljanje te instant poruke, i to se pokazalo kako mladi koriste ove opcije kada su određenoj krizi i treba im direktna komunikacija u realnom vremenu. Online zajednice su služile mladim ljudima da se izraze osobne probleme te dobiju potencijalne sugestije od drugih ljudi iz zajednice koji prolaze kroz slično iskustvo,. Osim navedenog, narativnim pregledom se učilo kako su mladi koristili i diskusijske grupe za svoje potrebe.(Pretorius, Chambers i Coyle 2019)

Sustavnim pregledom literature se uvidjelo kako studenti koriste tekstne tražilice i informativne stranice, uz forume i društvene mreže kako bi zadovoljili informacijske potrebe u domeni mentalnog zdravlja. Naime, koriste se tekstne tražilice poput Googla radi jednostavnosti i pristupačnosti, zatim se koriste informativne stranice koje mogu poslužiti kao polazišna točka za daljnje istraživanje gdje se dobiva jasnija slika o problemu, dok su forumi popularna opcija radi mogućnosti sudjelovanja i komuniciranja različitih ideja, nadalje, društvene mreže, i to posebno Facebook(Montagni et al. 2020) je koristan informacijski izvor radi mogućnosti dijeljenja informacija, stvaranja odnosa i dobivanja podrške online - što čini društvene mreže izrazito popularnim, popularnijim od npr. online diskusijskih grupa ili online grupa za podršku na koje se može gledati kao pomalo zastarjelu opciju za ispunjavanje informacijske potrebe.

Nadalje, što se tiče konkretnog izvora, australskim istraživanjem mladih ljudi se uvidjelo da je 50.7% ispitanika potražilo mentalnozdravstvene informacije u online enciklopedijama, istraživačkim bazama podataka, medicinskim časopisima, web stranicama visokog obrazovanja, web stranicama vlade te farmaceutskim web stranicama, dok je malo manje od polovice ispitanika tj. 44.4% ispitanika informacije o mentalnom zdravlju tražilo na specifičnim web stranicama za mentalno zdravlje što predstavlja jednu od najsigurnijih i najpouzdanijih opcija za mlade ljude. Jako mali broj ispitanika (3.9%) je pak primarno tražio

informacije po forumima, online grupama za podršku ili online diskusijskim grupama te npr. Online oglasnim pločama. (Burns et al. 2016)

U irskom istraživanju se uvidjelo kako se informacijski kanali mentalnozdravstvenih informacija mogu podijeliti na formalne i neformalne te je YouTube platforma popularna među neformalnim izvorima (Pretorius et al. 2019 se pojavljuje u više istraživanja) , što je uočeno i u narativnom pregledu literature, (Pretorius, Chambers i Coyle 2019) dok su među formalnim izvorima popularne službene stranice o mentalnom zdravlju poput primjerice ReachOut Ireland. Naravno, online informacijski izvori mentalnozdravstvenih informacija su podložni trendovima određenog vremena(Pretoriu et al. 2019).

Što se tiče tijeka pretraživanja mentalnozdravstvenih informacija, većina ispitanika započinje svoju potragu pristupivši internetskim tražilicama, u najvećem slučaju Google tražilici te pregledavajući rezultate Google tražilice se fokusiraju na web stranice s općim informacijama o mentalnom zdravlju, nakon općeg uvoda u temu, specifično traže forume ili online grupe za podršku koje bi odgovarale njihovim potrebama.(Burns et al. 2010)

„For instance Mia said: ‘I started to feel like, “well, maybe it is depression,” and I did, Google it – the usual stuff, and I thought, “yeah, this must be it”’ (Mia, CMHD, 20).“

Kao što se može vidjeti kod ispitanice u istraživanju o iskustvu mladih pri pretraživanju informacija o mentalnom zdravlju i dijabetesu online u doba društvenih mreža, ispitanica pod pseudonimom Mia se primarno koristila Google internet tražilicom, što se pokazalo učestalim u ovom istraživanju te je opisala cijeli proces pretraživanja informacija o simptomima i sl. kao uobičajen pri razumijevanju situacije u kojoj se nalazi. U navedenom istraživanju se može primijetiti važnost kao i kod drugih istraživanja - Googla u procesu pretraživanja i pronalaska potrebnih informacija, ali i važnost društvenih mreža tj. linkova i preporuka na društvenim mrežama koje korisnika vode na izvore koje bi ih mogle zanimati i koje dobivaju od svojih kontakata na društvenim mrežama te gdje vide npr. je li određena osoba ili organizacija lajkala preporuke i tko podržava navedeno i sl. (Gillian, Hilton i Hunt 2016)

Navigacija

U irskom istraživanju se navodi kako je mladim ljudima dostupan veliki broj online informacijskih izvora mentalnozdravstvenih informacija i intervencija, no potrebna je dobra navigacija istim kako ne bi došlo do pretrpanosti informacijama te je potrebno kritičko

promišljanje studenata kako bi vrednovali koje su to informacije i intervencije koje će im najviše pomoći te ih potaknuti na proaktivno korištenje. Naime, studenti su zatrpani web informacijskim resursima različite kvalitete te je njihov zadatak znati odabrati kvalitetan sadržaj. (Pretorius et al. 2019)

U kvalitativnom istraživanju gdje se koristila metoda polustrukturiranog intervjua kako bi se saznalo kako mladi s određenim izazovima mentalnog zdravlja (i to s najučestalijim izazovima poput depresivnosti ili anksioznosti) pretražuju online mentalnozdravstvene informacije danas u doba društvenih mreža se pokazalo kako mladima za navigaciju brojnim informacijama i izvorima najčešće služe tražilice, i to naravno Google tražilica gdje se upisuju ključne riječi kako bi se došlo do željenih rezultata, ili bi se pak upisale detaljnije fraze kao što se vidjelo na primjeru ispitanice Mie u istraživanju, naravno kako će se postaviti upit ovisi i o razini informacijske pismenosti kao što i korištenje različitih alata i strategija pretraživanja također ovisi o razini informacijske pismenosti jer precizno formulirani upit i korištenje alata tražilice mogu dovesti do kvalitetnijih i prikladnijih rezultata pretraživanja. Nadalje, korištenje URL adrese određene web stranice za navigaciju se pokazalo dosta rijetkim u ovom istraživanju, a na sljedećem primjeru ispitanice Mia se može uočiti kako je googlala dosta opsežan i doslovan ljudski upit u internet tražilicu te pregledavala rezultate, ne detaljno, već kao da je proskenirala prvih par stranica kako bi vidjela što je zanima;

“If I was feeling absolutely desperately unhappy I'd maybe type in ‘what to do when you're feeling desperately unhappy’. Like, do literally the most basic thing in the world, and I'd probably read the first few pages, just glance at them (Mia, CMHD, 20)”

Osim te jedne tehničke navigacije koja obuhvaća targetirano pretraživanje uz pomoć interneta tražilice, postoji i socijalna navigacija koja obuhvaća korisnikove kontakte na društvenim mrežama gdje korisnik nailazi na sugestije svojih prijatelja ili pratitelja ili pak nailazi na podijeljene linkove koje ih mogu odvesti do vrijednih izvora, kao što se može vidjeti na primjeru ispitanika Simona;

“it's a bit more informal isn't it or, you know, like if you're on Facebook, [...] you go off on tangents, [...] you skip from one thing to the other. [...] You might just kinda think ‘yeah, well that's quite interesting, I'll read a bit more into it’, and then yeah, it might lead onto looking at the website (Simon, CMHD, 30)”(Gillian, Hilton i Hunt 2016)

Što se tiče funkcija web stranice koje su od velike pomoći mladim ljudima pri pretraživanju informacija, istraživanjem se pokazalo kako su ispitanici visoko vrednovali dio općih informacija o mentalnom zdravlju na web stranici jer upravo te informacije na samom početku pretrage daju jasniju sliku o mentalnom zdravlju ili određenom mentalnom stanju nakon kojeg mogu detaljnije pretraživati određene koncepte. Nakon dijela općih informacija na web stranici, ispitanici su ocijenili funkciju pitanja i odgovori kao drugu po važnosti jer pomoću te funkcije mladi mogu pregledati najučestalija pitanja i odgovore te pronaći informacije za koncepte koji su im zbunjujući i koji su vrlo vjerojatno nejasni i drugim korisnicima te iz tog razloga i postoji funkcija pitanja i odgovori. Nakon funkcije općih informacije na web stranici te funkcije pitanja i odgovori, ispitanici su visoko ocijenili tražilicu i poveznice kao važan dio web stranice jer ipak tražilica u kratkom vremenskom periodu pronalazi specifične informacije koje su potrebne, dok se uz pomoć poveznica može kretati između sličnih sadržaja te doći do najrelevantnijih i najpouzdanijih informacija za određeni informacijski problem. Pojednostavljeno, mladi ljudi su ocijenili funkciju općih informacija na web stranici kao funkciju od najveće pomoći, zatim funkciju pitanje i odgovori kao drugu po redu od pomoći te funkciju tražilice i poveznice kao treću po redu od pomoći. Naime, u navedenom su bili složni i dobna skupina mladih od 12 do 17 godina i dobna skupina mladih od 18 do 25 godina te se nakon toga njihova mišljenja razilaze, jer mlađa dobna skupina prednost daje letcima koje sadrže činjenice, dok starija dobna skupine navodi priče i svjedočanstva drugih ljudi dostupnih na web stranici kao četvrtu po važnosti funkciju jer se kroz iskustvo drugih ljudi mladih ljudi može doći do informacija koje su testirane u stvarnom životu te dolaze u obliku savjeta za druge. Nakon iskustva i svjedočanstva drugih ljudi, funkcija koja je na petom mjestu od pomoći za stariju dobnu skupinu je dostupnost članaka, knjiga i časopisa na web stranici kako bi se stekao uvid u stručnu literaturu o određenom problemu te upravo praćenje struke može pomoći korisnicima pri praćenju trendova i novih načina razmišljanja i djelovanja vezanih uz određeno mentalnozdravstveno stanje. Letci sa činjenicama su kod stariji dobne skupine loše ocijenjeni kao oblik pomoći na web stranici jer se ipak radi o dosta tehničkom štivu i činjenicama što može biti pomalo odbojno mladim ljudima. Pamfleti i brošure su također bile dosta nepopularna opcija kod mladih ljudi pri traženju mentalnozdravstvenih informacija što se također može pripisati stručnoj formi i terminima koji nisu zanimljivi mladim ljudima.(Burns et al. 2010)

Funkcije, kredibilitet, vrednovanje

U kvalitativnom istraživanju gdje se koristila metoda polustrukturiranog intervjua kako bi se doznalo više o iskustvu mladih ljudi prilikom traženja mentalnozdravstvenih informacija (istraživanje je obuhvaćalo dvije skupine ispitanika, i to mlade ljude u potrazi za mentalnozdravstvenim informacijama te mlade ljude u potrazi za informacijama o dijabetesu te će se za svrhe rada usmjeriti na prvu skupinu) se pokazalo kako mladi ljudi koriste različite strategije procjene sadržaja i izvora kako bi došli do kvalitetnih informacija, naime mladim ljudima je važno kako je sadržaj vizualno predstavljen jer i po tom elementu procjenjuju kredibilitet sadržaja, zatim im je važna svrha sadržaja pri procjeni kvalitete informacija te naravno povlače usporedbe između više izvora kako bi vidjeli dosljednost informacija u različitim izvorima te kako bi znali koliko se mogu pouzdati u informacije i izvore.

Naime, vizualni identitet sadržaja ima utjecaj na korisničko ponašanje te može utjecati pozitivno i negativno na percepciju kvalitete i na daljnje korištenje sadržaja, ovim istraživanjem se pokazalo kako je mladim ljudima pokazatelj kvalitete sadržaja dobra struktura i dobar dizajn sadržaja, nadalje, relevantnost i prikladnost vizualnih inačica poput slika te relevantnost i prikladnost jezičnog izražavanja također govori krajnjem korisniku o kvaliteti sadržaja jer je npr. potrebno da je slika u skladu s tekстом te da se koriste neutralni jezični termini koji neće pobuditi negativne emocije kod korisnika.

Uz vizualni identitet sadržaja ispitanici su naglasili važnost postojanja sekcije *O nama* pri procjeni sadržaja jer na taj način mogu više saznati o tko stoji iza sadržaja te kakva obrazovna i profesionalna iskustva posjeduje, prepoznatljive URL adrese također mogu korisnicima naznačiti vjerodostojnost sadržaja kao i loga koja označuju određene organizacije. (Gillian, Hilton i Hunt 2016)

Naime, mladim ljudima u Irskoj loga na određenom web mjestu ulijeva povjerenje u pouzdanost informacija, i to ponajprije loga određenih zdravstvenih organizacija, a potom i loga drugih službenih institucija poput loga sveučilišta na kojem studiraju, nadalje povjerenje ne ulijeva samo loga navedenih organizacija, već i promicanje i podrška istih u kontekstu online mentalnozdravstvenih informacija i izvora.

Svrha sadržaja je izuzetno bitna korisnicima pri vrednovanju jer nije isto je li sadržaj na Instagram stranici koju vode laici ili je na web stranici službene organizacije jer bolje vrednuju

potonje, također nije isto je li korisnik vidio jedan individualni komentar na društvenoj mreži naspram mnoštvu komentara na forumu gdje dosta ljudi dijeli slično mišljenje te korisnik može prikupljati podatke iz masa i vjerovati većini. Naravno, na korisničko vrednovanje utječu i korisničke potrebe u određenom vremenu te iako korisnici više vjeruju sadržaju službenih organizacija, potreban im je i korisničko generirani sadržaj.

Usporedba više različitih izvora je jedna od istaknutih strategija procjenjivanja sadržaja jer se može vidjeti kako se u drugim izvorima raspravljalo o određenoj temi iz mentalnog zdravlja te dosljednost u činjenicama ukazuje na vjerodostojnost informacija, ovo je jedna od strategija koja se pokazala veoma praktičnom te se koristi svakodnevno jer raznolikost izvora i dosljednost činjenica je jedan od pouzdanijih načina za kritičko vrednovanje. (Gillian, Hilton i Hunt 2016)

Pregledom literature u kojoj se raspravlja o studentima i korištenju digitalnih tehnologija u svrhu mentalnog zdravlja se uvidjelo kako studenti vjeruju informacijama i izvorima koje izdaju službene institucije poput npr. njihovih sveučilišta jer je ipak sveučilište ključna institucija u akademskom životu u čije informacije i izvore studenti vjeruju, a vjerovanje u informacije i izvore službenih institucija je pozitivan predznak za uspješno zadovoljavanje informacijskih potreba vezano uz mentalno zdravlje studenata. (Montagni et al.)

Naravno, priznati autori određenih informacija te referiranje na znanstvene podatke dobivene istraživanjem su pokazatelji kredibilitnosti određenog informacijskog izvora. S druge strane, mladi ljudi u Irskoj nemaju visoku razinu povjerenja prema online informacijskim izvorima koji sadrže mentalnozdravstvene informacije, iako se u velikoj mjeri služe s navedenim, naime pokazali su sumnjičavost prema internet tražilicama, iako su se iste najviše koristile među ispitanicima, no ipak su dali malu prednost web stranicama o mentalnom zdravlju naspram drugim izvorima kada je riječ o vjerodostojnosti sadržaja.

Ispitanici vrednuju i sigurnost stranica te ne vole kada prilikom pretraživanja informacija nailaze na brojne oglase ili reklame koje ih mogu dekoncentrirati.

Osim navedenog, korisnicima, u ovom slučaju mladim ljudima u Irskoj je važna mogućnost direktnog kontakta s organizacijom koja producira sadržaj online jer upravo direktnim kontaktom se radi na povjerenju jer se vidi tko stoji iza sadržaja i od koga mogu dobiti više informacija, nadalje mogućnost sudjelovanja i komentiranja je također važna opcija

jer je to prilika za iznošenje različitih mišljenja i stavova te postojanje linkova koji vode do npr. lokalne organizacije ili pak hiperlinkova uz koje je moguće provjeravati činjenice pokazuje mladim ljudima koliko je izvor vjerodostojan.

U europskom istraživanju se doznalo kako većina studenata obraća pažnju na elemente poput datuma nastanka sadržaja te element koji upućuje na stvaratelja sadržaja što je veoma važno pri procjeni sadržaja, (Montagni et al. 2016)

Dok se u španjolskom istraživanju pokazalo kako oko trećine studenata nikad nije obraćala pažnju na datum i stvaraoca sadržaja što može predstavljati prepreku pri kvalitetnom ispunjavanju informacijske potrebe. (Montagni et al. 2016) Nadalje, većina španjolskih studenata nije znala što su to označene web stranice tj. labeled sites koje posjeduju odobrenje zdravstvenih autoriteta poput Ministarstva zdravlja u Španjolskoj te poštuju etičke standarde, naime ovaj certifikat za web stranicu postoji već od 1998. u Španjolskoj. (Montagni et al. 2016)

Slično se pokazalo i u europskom istraživanju gdje većina studenata nisu znali za postojanje i značenje certifikiranih web stranica o zdravlju. (Montagni et al. 2016)

Povezivanje

Mladi ljudi u australskom istraživanju su koristili internet i za povezivanje i komuniciranje s vršnjacima sličnog iskustva vlastitom kako bi osim potrebnih informacija i savjeta dobili i podršku koja ima je potrebna za bolje mentalnozdravstvene ishode, naime 33.9% ispitanika u istraživanju je izjavilo kako je razgovor s drugim mladim ljudima o problemima s kojima se suočavaju bio od pomoći za njihovo mentalno zdravlje. Naime, i faktor koji obuhvaća razmjenu informacija, i faktor koji uključuje razmjenu podrške su ključni za što bolje ispunjavanje informacijske potrebe u domeni mentalnog zdravlja. (Burns et al 2010)

Sustavnim pregledom literature se također uvidjelo kako studenti koriste digitalne tehnologije u kontekstu mentalnog zdravlja kako bi pronašli informacije koje im trebaju, ali i kako bi pronašli podršku koja im je potrebna, naime podršku mogu pronaći u uslugama online savjetovanja ili psihoterapije, zatim u povezanosti i komunikaciji s vršnjacima sa sličnim iskustvom, potom u psihoedukacijskim programima i metodama samopomoći – dok je na drugu ruku traženje mentalnozdravstvenih informacije uključivalo traženje informacija za početak o simptomima koje pojedinac osjeća, zatim o mogućim poremećajima na koji ukazuju simptomi te na kraju o vrstama liječenja i pomoći za navedeno. Na koncu, studentima su od velike

vrijednosti priče drugih ljudi koji prolaze kroz isto, detaljnije priče drugih pacijenata/klijenata te priče njihovih bližnjih.(Montagni et al.)

“When I've been feeling down I've Googled ‘other people feeling down’, [...] just to see what they're dealing with, [...] I don't want to know their problem, I just like to know that you're not the only person that feels that way. [...] It's nice to know that people understand, you know, how it can beat you (Alistair, CMHD, 21)”

U navedenoj izjavi ispitanika pod pseudonimom Alistair se može vidjeti kako je na googlu tražio sadržaj temeljen na iskustvu što se u dotičnog istraživanju naziva korisnički generirani sadržaj, naime, Alistair je bio u potrazi za iskustvom drugih ljudi u kojima se zrcali njegovo iskustvo kako bi se osjećao manje samim i kako bi dobio emocionalnu potporu.(Gillian, Hilton i Hunt 2016)

Zanimljivo je kako su ispitanici pretraživali mentalnozdravstvene informacije te informacije o fizičkom zdravlju na internetu ne samo kako bi ispunili vlastitu informacijsku potrebu, već kako bi pomogli u ispunjavanju informacijskih potreba svojih bližnjih.(Burns et al. 2010)

Metodologija

Cilj istraživanja je ispitati razinu informacijske pismenosti vezanu uz zdravlje, posebice ono mentalno. U tu svrhu kreće se od izvjesnih hipoteza.

U prvoj hipotezi se tvrdi kako studenti percipiraju da su suočeni s više izazova za mentalno zdravlje, te da su manje zadovoljni njegovom razinom. Također, očekuje se kako će prijaviti veću učestalost simptoma vezanih za stres, anksioznost i depresiju.

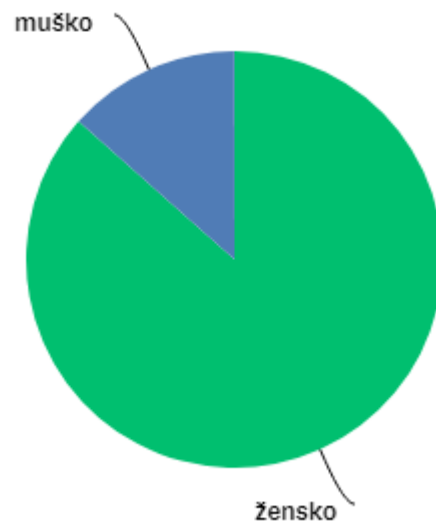
Druga hipoteza pretpostavlja kako izvjesni stereotipovi o mentalnom zdravlju imaju negativan utjecaj na uspješnost zadovoljavanja informacijskih potreba na mentalno zdravlje.

Treća hipoteza pretpostavlja izvjesno stupnjevanje povjerenja koje ispitanici imaju u izvore informacija o mentalnom zdravlju.

Istraživanje je provedeno anketiranjem pomoću online servisa SurveyMonkey. Iskoristivo je bilo 45 anketa. Za obradu rezultata koristilo se proračunsku tablicu i statistički paket Jamovi.

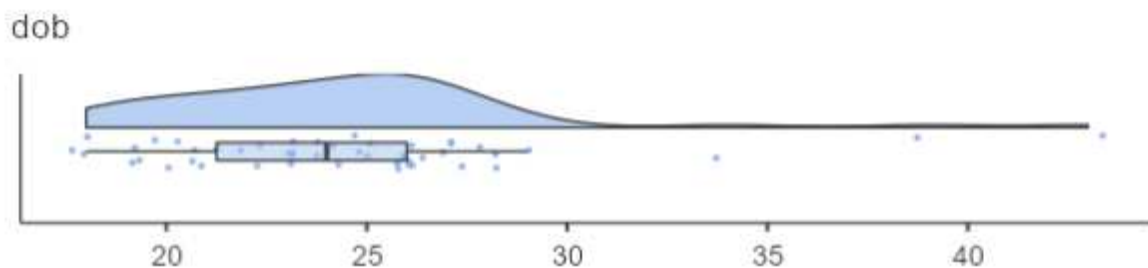
Rezultati i rasprava

Anketi je pristupilo 53 ispitanika. Budući nisu svi ispitanici odgovorili na sva pitanja u anketu, uz statističke parametre za pojedine čestice stajat će i informacija o broju ispitanika koji su odgovorili na česticu. U uzorku prevladavaju ispitanice (87%); hi-kvadrat test potvrđuje kako je uzorku neravnomjerno više žena nego muškaraca ($\chi^2=27,77$ $df=1$ $p<,01$). Ovi parametri nam nalažu suzdržanost u zaključivanju o možebitnim razlikama između muškaraca i žena; u ovakvoj situaciji ne možemo biti sigurni je li pronađena razlika odraz stvarne razlike po varijabli spola ili neravnomjernosti uzorka. S obzirom na prikladnost uzorka, ovakav ishod nije bio neočekivan.



Slika 5 Spol ispitanika

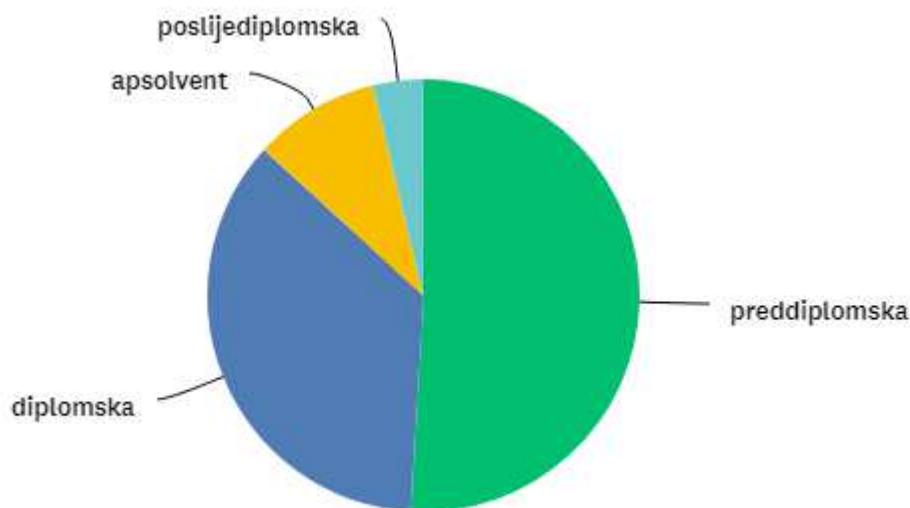
Drugo pitanje ispitanicima ticalo se dobi. Raspon odgovora je od 18 do 43 godine ($N=50$), medijan je 24 godine. Distribucija nije normalna (Shapiro-Wilkis $W=,854$ $p<,001$) pa je potreban oprez u tumačenju prosjeka ($M=24,5$). Odgovori su prikazani na grafikonu.



Slika 6 Dob ispitanika.

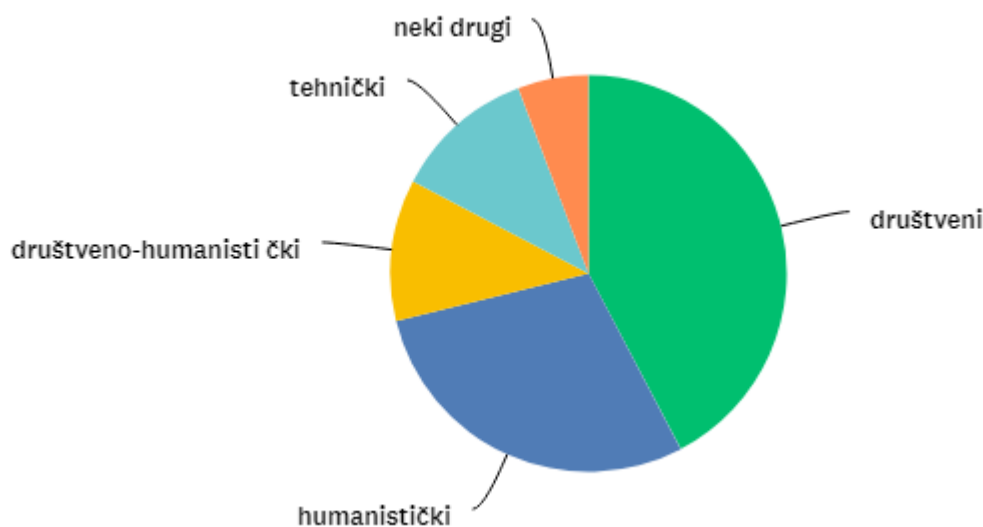
Kako možemo vidjeti, samo su tri ispitanika starija od 40 godina, dok ih je 50% unutar raspona dobi manjeg od pet godina ($IQR=4,75$). Medijan i aritmetička sredina se razlikuju za samo pola godine.

Željelo se više znati o stupnju obrazovanja ispitanika. Kako je riječ o skupini studenata Sveučilišta u Zadru (on-line upitnik je podijeljen na njihovoj Facebook grupi, što je bilo središnje mjesto regrutiranja ispitanika). Prva informacija koju smo zatražili je o razini studija. Nešto više od polovice ispitanika su studenti preddiplomske razine studija (51%), nešto više od trećine ih je diplomska razina studija (36%), ostalo su absolventi ili studenti poslijediplomske razine studija. Odgovori ispitanika prikazani su na grafikonu.



Slika 7 Studijska razina ispitanika.

Također, željelo se znati koji studijski smjer pohađaju. Ponuđeni su odgovori: društveni, humanistički, društveno-humanistički, tehnički ili neki drugi. Većina ispitanika (42%) studiraju neki od društvenih studija, 29% ih studira na nekom od humanističkih smjerova, dok dvopredemtu kombinaciju društveno-humanističkih studija sluša 12% ispitanika, isti broj kao i tehničke studije. Neki drugi studij pohađa 6% ispitanika. Odgovori su prikazani na grafikonu.



Slika 8 Studijski smjer koji pohađaju ispitanici.

Sljedećom skupinom pitanja htjelo se ispitati upoznatost ispitanika s temama vezanim za informacijske znanosti i(li) mentalno zdravlje, presjek čega je tema ovog rada. Zato se postavilo četiri pitanja na koja su ispitanici mogli odgovoriti sa „Da“ ili „Ne“. Pitanja su „Slušao/la sam kolegij 'Informacijska pismenost'“; „Studiram informacijske znanosti“; „Nisam tražio/la informacije o mentalnom zdravlju na internetu“ i „Nisam koristio/la usluge Studentskog savjetovališta“.

Pitanjima se htjelo utvrditi usporedivu početnu točku (baseline) na odgovore ispitanika o informiranosti o pitanjima vezanima za mentalno zdravlje i ponašanju vezanom uz pretraživanje informacija o tom pitanju. Studenti koji su slušali kolegij informacijska pismenost ili su studenti informacijskih znanosti očekivano su više informirani o učinkovitim strategijama pretraživanja i (ne)pouzdanosti informacija koje su lako dostupne na internetu. S druga dva pitanja htjelo se postići dvije stvari. Prvo, provjeriti jesu li se aktivno odnosili prema potrebama za vlastitim mentalnim zdravljem. Drugo, negativno sročnim pitanjima htjelo se izbjeći automatsko potvrđivanje odgovora, tako da ove čestice služe kao svojevrsna kognitivna prisila na promišljanje o odgovorima jer krše ustaljeni oblik. Ovo je uobičajeni postupak u psihološkom anketiranju.

Kolegij informacijska pismenost je slušala trećina ispitanika (35%, N=52), dok studij informacijskih znanosti pohađa petina ispitanika (21%). Informacije o mentalnom zdravlju na

internetu je potražilo četvero od petero ispitanika (79% N=52), a otprilike polovica ispitanika je koristila neke od usluga Studentskog savjetovišta (48%). Ovdje bi trebalo naglasiti kako su usluge Studentskog savjetovišta široke; uz individualno savjetovanje, koje je vjerojatno prva asocijacija mnogima, uključuju radionice za studente, rad s volonterima, podršku studentima s invaliditetom, radionice za nastavno i administrativno osoblje, kao i znanstveno-istraživački rad vezan uz kvalitetu studentskog života. Detaljnije se o aktivnostima Studentskog savjetovišta može saznati na njihovim mrežnim stranicama.

Za očekivati je kako će studenti koji su zainteresirani za pretraživanje informacija o mentalnom zdravlju biti bolje upoznati s povezanim pojmovima. Zato se ispitanicima postavilo pitanje u kojem su za niz pojmova trebali odgovoriti razumiju li značenje pojmova. Odgovori su bili poredani u niz: „ne razumijem što znači“, „razumijem što znači“ i „razumijem što znači i mogu to nekom objasniti“. Pojmovi za koje su se trebali izjasniti su: informacijska pismenost, zdravstvena pismenost, mentalno zdravlje, psihoterapija, psihološko savjetovanje, biblioterapija te grupe za potporu. Odgovori ispitanika (N=51) prikazani su na grafikonima.

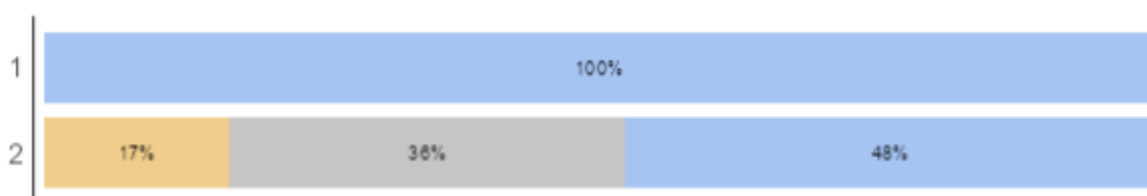
Nešto više od polovice ispitanika zna i može nekome objasniti pojam informacijske pismenosti, dok ih je nešto više od četvrtine samo čulo za pojam. Ako ispitanike podijelimo na

informacijska pismenost



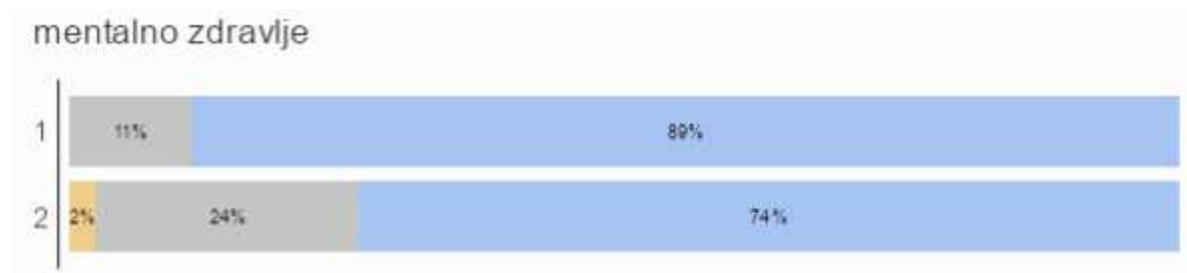
Slika 9 Upoznatost svih ispitanika sa pojmom informacijska pismenost.

studente informacijskih znanosti (oznaka „1“ na grafikonu; $N_{IZ}=9$) i ostale (oznaka „2“ na grafikonu; $N_{ostali}=42$), onda vidimo kako svi studenti informacijskih znanosti znaju za pojam i mogu objasniti što je informacijska pismenost, dok to može saznati polovica studenata drugih studijskih smjerova.



Slika 10 Raspodjela upoznatosti s pojmom informacijska pismenost između studenata informacijskih znanosti i drugih studijskih smjerova. Oznaka „1“ za studente informacijskih znanosti, „2“ za studente ostalih studijskih grupa.

Drugi pojam za koji smo pitali ispitanike je mentalno zdravlje. I ovdje smo podijelili ispitanike u dvije skupine, već prema tome studiraju li informacijske znanosti ili ne. Gotovo svi studenti informacijskih znanosti koji su pristupili anketi dovoljno su upoznati s tim pojmom da su ga u stanju objasniti, dok je tri četvrtine studenata s ostalih studijskih grupa također to sposobno učiniti.



Slika 11 Upoznatost studenata s pojmom mentalno zdravlje. Oznaka „1“ za studente informacijskih znanosti, „2“ za studente ostalih studijskih grupa.

Treći pojam na popisu je psihoterapija. Ovdje su odgovori gotovo identični – dvije trećine ispitanika iz svake skupine je u potpunosti upoznata s pojmom, a samo je trećina za pojam psihoterapije tek čula.



Slika 12 Upoznatost studenata s pojmom psihoterapija. Oznaka „1“ za studente informacijskih znanosti, „2“ za studente ostalih studijskih grupa.

U javnom prostoru se često brkaju pojmovi psihoterapije i psihološkog savjetovanja, pa se zato postavilo pitanje upoznatosti s tim pojmom. Velika većina ispitanika iz obje grupe tvrdi kako su dobro upoznati sa značenjem pojma psihološkog savjetovanja.

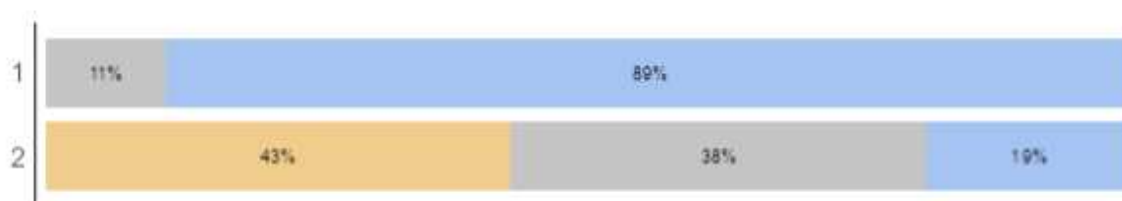
psihološko savjetovanje



Slika 13 Upoznatost studenata s pojmom psihološkog savjetovanja. Oznaka „1“ za studente informacijskih znanosti, „2“ za studente ostalih studijskih grupa.

Pojam biblioterapije sve je prisutniji u medijima, pa se htjelo provjeriti i upoznatost istim. Kako je istraživanje fokusirano na informacijske potrebe studenata vezane uz mentalno zdravlje, za očekivati je kako bi trebali biti upoznati i s ovim pojmom. U ovom slučaju uočljive su razlike između skupine studenata informacijskih znanosti i studenata ostalih studijskih grupa. Svi studenti informacijskih znanosti su čuli za taj pojam, a devet od deset ih ga može i nekome objasniti, dok gotovo polovica studenata s drugih studijskih grupa za taj pojam uopće nije ni čula. Ovakav ishod ne treba iznenaditi budući se pojam biblioterapije pojavljuje na nekoliko mjesta tijekom studija informacijskih znanosti kao pojava kojoj se posvećuje pozornost unutar nastavnog procesa.

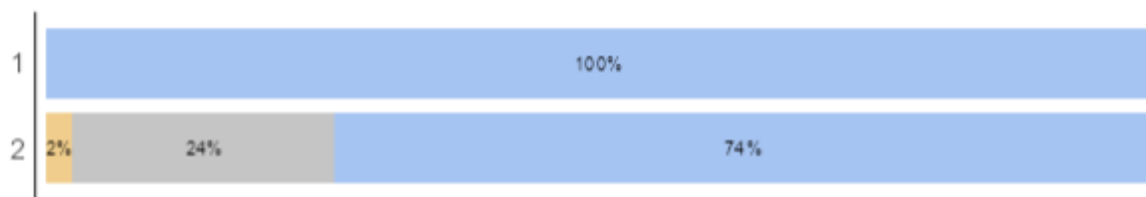
biblioterapija



Slika 14 Upoznatost studenata s pojmom biblioterapije. Oznaka „1“ za studente informacijskih znanosti, „2“ za studente ostalih studijskih grupa.

Posljednji pojam iz skupine je onaj grupa za potporu. Grupe za potporu predstavljaju značajan način kako se aktivno pobrinuti za vlastito mentalno zdravlje ukoliko smo suočeni s izvjesnim konkretnim problemom. Potpora koju mogu pružiti osobe koje su suočene s istim ili sličnim izazovima poput nas samih može biti značajan izvor osnaživanja. Također, grupe za samopotporu imaju značajnu prednost što su manje stigmatizirane u javnom mnijenju od psihoterapije ili psihološkog savjetovanja. Upoznatost s postojanjem ovakvog načina osnaživanja može biti značajna olakšavajuća okolnost osobama koje su u potrazi za

grupe za potporu



Slika 15 Upoznatost studenata s pojmom grupa za potporu. Oznaka „1“ za studente informacijskih znanosti, „2“ za studente ostalih studijskih grupa.

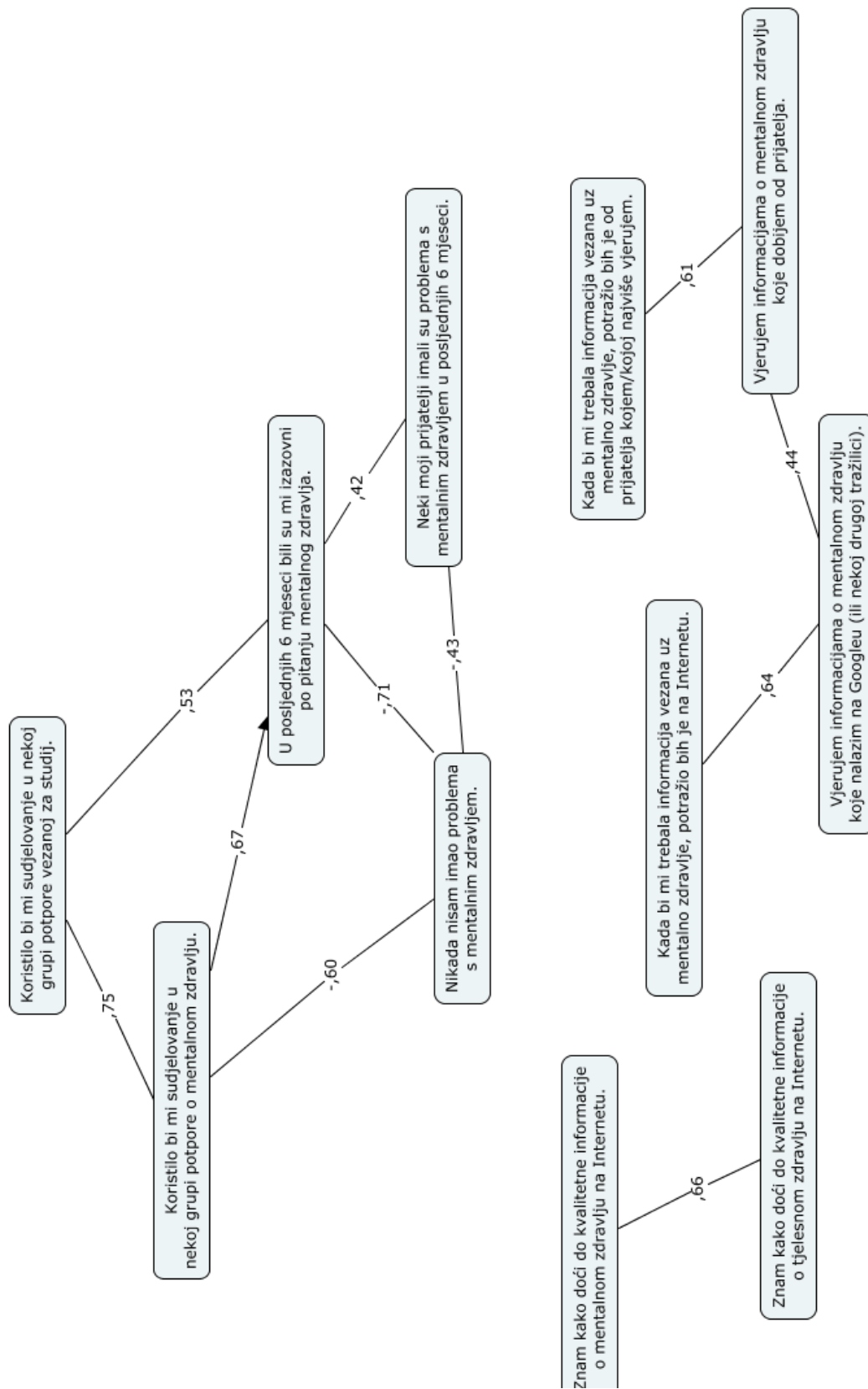
informacijama ili uslugama vezanima za mentalno zdravlje.

Posljednja skupina pitanja provjeravala je stavove i ponašanja ispitanika vezane uz mentalno zdravlje i informacijske potrebe o mentalnom zdravlju. Ispitanicima se predstavilo 26 tvrdnji za koje su se trebale izjasniti u kojoj mjeri se slažu ili ne slažu s njima, odnosno koliko su opisana ponašanja tipična za njih. Odgovori su bili na Likertovoj skali od šest stupnjeva. Namjerno se odabrao parni broj opcija kako bi se ispitanike prisilo na izjašavanje o pozitivnom ili negativnom stavu o čestici, nakon čega su trebali odrediti i intenzitet slaganje/neslaganja. Na ovakav metodološki postupak se odlučilo kako bi se izbjeglo grupiranje odgovora na niz, iz perspektive ispitanika, neugodnih pitanja, oko neutralne vrijednosti što bi poništilo varijabilitet odgovora i time mogućnost smislene statističke obrade.

Osnovni statistički parametri odgovora na navedene čestice prikazani su u tablici. Niti za jednu česticu se nije potvrdila normalna distribucija (izračunat je Shapiro-Wilkis W parametar, svi su značajni), što je bilo za očekivati s obzirom na ograničenu veličinu uzorka. Kako sve distribucije imaju zvonoliki oblik, za svrhe ovog istraživanja, koje je primarno eksplorativno, ovi nalazi nisu ograničavajući.

Table 1 Statistički parametri za čestice o stavovima i ponašanjima vezanima za mentalno zdravlje i povezane informacijske potrebe.

	N	Mean	Median	SD	Minimum	Maximum	Shapiro-Wilk	
							W	p
Znam kako doći do kvalitetne informacije na Internetu.	44	4.41	5.00	1.245	1	6	0.895	<.001
Znam kako doći do kvalitetne informacije o tjelesnom zdravlju na Internetu.	45	4.04	4	1.381	1	6	0.906	0.002
Znam kako doći do kvalitetne informacije o mentalnom zdravlju na Internetu.	45	4.29	5	1.375	1	6	0.895	<.001
U posljednjih 6 mjeseci bili su mi izazovni po pitanju mentalnog zdravlja.	45	4.29	5	1.632	1	6	0.871	<.001
Nikada nisam imao problema s mentalnim zdravljem.	45	2.24	1	1.721	1	6	0.727	<.001
Neki moji prijatelji imali su problema s mentalnim zdravljem u posljednjih 6 mjeseci.	44	4.02	4.00	1.861	1	6	0.853	<.001
Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore o mentalnom zdravlju.	45	3.60	4	1.698	1	6	0.907	0.002
Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore vezanoj za studij.	45	3.62	4	1.614	1	6	0.917	0.003
Medicinske informacije na Internetu su u potpunosti pouzdane.	45	2.38	2	1.302	1	6	0.858	<.001
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje objavljuje Sveučilište / Savjetovalište.	45	4.18	4	1.134	1	6	0.904	0.001
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje objavljuju liječnici.	45	4.44	5	1.099	2	6	0.877	<.001
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje nalazim na YouTube-u.	45	2.64	2	1.264	1	5	0.892	<.001
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje nalazim na Googleu (ili nekoj drugoj tražilici).	45	3.02	3	1.252	1	6	0.931	0.010
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje dobijem od prijatelja.	45	3.24	4	1.048	1	5	0.843	<.001
Moj tjelesni izgled mi je značajni izvor stresa.	45	3.69	4	1.730	1	6	0.900	<.001
Obaveze na studiju su mi značajni izvor stresa.	45	4.33	5	1.567	1	6	0.869	<.001
Neki meni bliske osobe su mi značajni izvor stresa.	45	4.13	4	1.486	1	6	0.890	<.001
Nemam problema nositi se s epizodama depresije.	45	3.07	3	1.558	1	6	0.917	0.003
Nemam problema nositi se s epizodama anksioznosti.	44	3.16	3.00	1.599	1	6	0.905	0.002
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je na Internetu.	45	3.84	4	1.461	1	6	0.901	0.001
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je kod ljekarnika.	45	2.60	2	1.737	1	6	0.826	<.001
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je od stručnjaka ili u Studentskom savjetovalištu.	45	3.80	4	1.766	1	6	0.882	<.001
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je od prijatelja kojem/kojoj najviše vjerujem.	44	3.86	4.00	1.287	1	6	0.914	0.003
Mentalno zdrave osobe uvijek su vesele.	45	2.04	1	1.397	1	6	0.759	<.001
Psihologu se za pomoć obraćaju samo poremećene osobe.	45	1.24	1	0.830	1	5	0.331	<.001

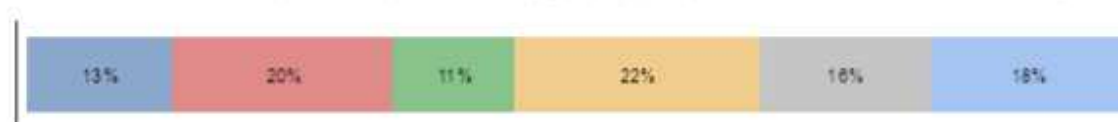


Slika 16 Mreža čestica i najznačajniji koeficijenti korelacije .

Na kraju, za isti skup od 26 čestica izračunali su se koeficijenti korelacije ($N=45$, $df=43$) i prikazani su u tablici. Dodatno su istaknuti oni koeficijenti korelacije koji su veći od vrijednosti 0,6 odnosno manji od vrijednosti -0,6. Tih osam koeficijenata korelacije je prikazano u mreži na slici.

Devet čestica koje pokazuju veću razinu međusobne povezanosti ćemo pregledati detaljnije od niza deskriptivnih parametara navedenih u tablici. Prva čestica koja nas zanima glasi „Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore vezanoj za studij.“ Već smo vidjeli kako postoji razlika između studenata informacijskih znanosti i studenata ostalih studijskih smjerova s poznavanjem pojma grupe za potporu. Kako je broj studenata informacijskih znanosti premali za pouzdanu statistiku ($N_{IZ}=6$ $N_{ostali}=39$), odgovori na analizirane čestice su tretirani kao odgovori jedinstvene skupine ispitanika, kako su uostalom izračunati i koeficijenti korelacije.

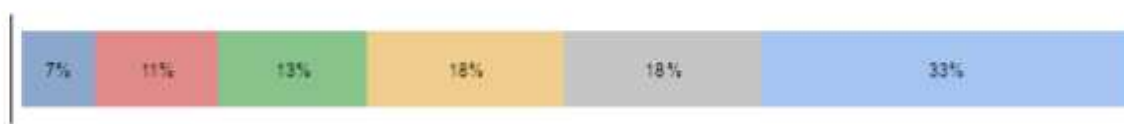
Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore o mentalnom zdravlju.



Slika 18 Odgovori ispitanika na procjenu korisnosti sudjelovanja u grupi potpore o mentalnom zdravlju.

Gotovo polovica ispitanika (44%) se ne slaže s tvrnjom, dok ih se gotovo petina u potpunosti slaže s tvrnjom (18%). Odgovori na tu česticu značajno su povezani ($r=,67$ $df=43$ $p<,01$) s onima na pitanje koliko im je posljednjih šest mjeseci bilo izazovno po pitanju mentalnog zdravlja.

U posljednjih 6 mjeseci bili su mi izazovni po pitanju mentalnog zdravlja.



Slika 19 Odgovori ispitanika o procjeni izazovnosti posljednjih šest mjeseci za vlastito mentalno zdravlje.

Slika 17 Mreža korelacija za najpovezanije čestice.

Odgovori su u ovom slučaju zabrinjavajući. Dvije trećine ispitanika (69%) se u izvjesnoj mjeri slaže s tom tvrdnjom, pri čemu se jedna trećina s tvrdnjom slaže u potpunosti. Zbog toga se dodatno htjelo provjeriti imaju li ispitanici povijest problema s mentalnim zdravljem. Kako možemo vidjeti iz odgovora, polovica ih se u potpunosti ne slaže s tvom tvrdnjom, a manje od petine (18%) ih potvrđuje u izvjesnoj mjeri prethodna iskustva s problemima mentalnog zdravlja.

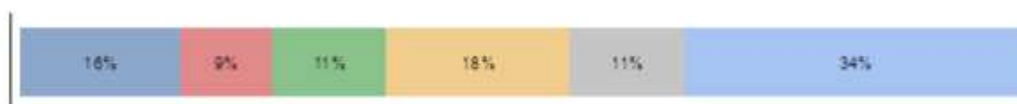
Nikada nisam imao problema s mentalnim zdravljem.



Slika 20 Odgovori ispitanika na prethodna iskustva s problemima mentalnog zdravlja.

Kad provjerimo kakva su iskustva njihovih prijatelja u posljednjih šest mjeseci vezanih za mentalno zdravlje, slika također nije dobra. Više od polovice ispitanika (54%) potvrđuje u izvjesnoj mjeri kako im je dio bliskih ljudi imao izvjesnih problema s mentalnim zdravljem u proteklih pola godine. Pri tome trećina (34%) se u potpunosti slaže s tvrdnjom.

Neki moji prijatelji imali su problema s mentalnim zdravljem u posljednjih 6 mjeseci



Slika 21 Odgovori ispitanika na iskustva problema s mentalnim zdravljem u mreži njihovih prijatelja.

Pozitivan tona daje samoprocjena ispitanika kako bi im koristilo sudjelovanje u grupama potpore, kako onima o mentalnom zdravlju, tako i grupama potpore vezanima uz studija. S tom tvrdnjom se slaže nešto više od polovice ispitanika (56%).

Čini se kako navedeni rezultati sugeriraju isplativost ulaganja u preventivne aktivnosti vezane uz mentalno zdravlje, te kako posljedice koje je donijela globalna epidemija COVID-19 virusa ostavlja posljedice na studenstkoj populaciji i uz one očekivane izazove koje donosi studiranje i prilagodba na novi način života. Kako Sveučilište u Zadru ima Studenstvo

savjetovanište koje je već prilično aktivno po pitanju preventivnih aktivnosti vezanih uz mentalno zdravlje, ovo je jasna sugestija kako postojeće aktivnosti treba povećati.

Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore vezanoj za studij.



Slika 22 Odgovori ispitanika o korisnosti grupe potpore vezanoj za studij.

Zaključak

Razdoblje studiranja predstavlja raznolik izvor stresa; riječ je o značajnom razvojnom razdoblju koje uključuje razradu identiteta, preuzimanje izvjesnih odgovornosti, vjerojatno i prvo suočavanje sa samostalnim životom. Stoga, studenti imaju i raznovrsne upite vezane uz mentalno i fizičko zdravlje.

U istraživanju se anketnim upitnikom ispitalo informacijske potrebe studenata vezane uz mentalno zdravlje. U uzorku od 53 ispitanika većinu čine ispitanice, te je više od polovice studenata s preddiplomske razine. Bez obzira na to studiraju li informacijske znanosti ili ne, ispitanici su podjednako upoznati s pojmovima mentalnog zdravlja, psihoterapije, psihološkog savjetovanja, grupa za potporu i informacijske pismenosti; razlika postoji samo uz pojam biblioterapije, s čime su studenti informacijskih znanosti bolje upoznati.

Samoprocjene ispitanika vezane uz vlastito mentalno zdravlje upućuju kako su ispitanici izloženi izazovnom životnom razdoblju, percipiraju kako bi im trebao izvjestan oblik potpore. Rezultati sugeriraju kako bi bilo korisno povećati vidljivost Studentskog savjetovišta i ojačati suradnju s Odjelima Sveučilišta.

Student's information needs in online space related to their mental health

Summary

Students live in both a demanding psychological development stage and challenging times. No wonder that various studies find higher rate of dissatisfaction related to one's mental health. Thus, there is ever stronger need to inform oneself with quality, relevant and practical information about health in general, and the mental health.

In this research we surveyed Zadar University students about their information need related to mental health. The results suggest they perceive this part of their life to be challenging and rely to find helpful mental health related information online. Students show certain level of health information literacy, but thing could be better. One possible way is to enhance existing visibility and role that Students counseling center has at the University.

Keywords: information literacy, mental health, information needs

Literatura

- ACRL Board. 2015. Framework for Information Literacy for Higher Education. Pristupljeno: 19. studenog 2021. URL: <https://www.ala.org/acrl/standards/ilframework>
- ALA. 1989. "Presidential Committee on Information Literacy: Final Report" Pristupljeno: 19. studenog 2021. <https://www.ala.org/acrl/publications/whitepapers/presidential>
- Burns, Jane M, Tracey A Davenport, Lauren A Durkin, Georgina M Luscombe i Ian B Hickie. 2010. "The internet as a setting for mental health service utilisation by young people." MJA 192, br. 11. <https://www.mja.com.au/journal/2010/192/11/internet-setting-mental-health-service-utilisation-young-people>
- Case, Donald O. 2007. "Information behaviour". *Annual Review of Information Science and Technology* 40, br. 1, 293. <https://doi.org/10.1002/aris.1440400114>
- Chen, Wenen, Qian Zheng, Changyong Liang, Yuguang Xie, i Dongxiao Gu. 2020. "Factors Influencing College Students' Mental Health Promotion: The Mediating Effect of Online Mental Health Information Seeking." U *International Journal of Environmental Research and Public Health* 17, br. 13 (2020): 1. <https://doi.org/10.3390/ijerph17134783>
- CDC. 2009. "What we know about...Health literacy" Pristupljeno: 20. studenog 2021. <https://www.cdc.gov/healthcommunication/pdf/audience/healthliteracy.pdf>
- CDC. 2021. "What Is Health Literacy?" Objavljeno: 19. svibnja 2021. Pristupljeno: 19. studenog 2021. <https://www.cdc.gov/healthliteracy/learn/index.html>
- CILIP. 2018. "CILIP Definition of Information Literacy 2018". Pristupljeno: 19. Studenog 2021. <https://infolit.org.uk/ILdefinitionCILIP2018.pdf>
- Ely, Jennifer Ann. 2017. "Exploring educator mental health literacy: a study to inform professional learning needs." Dokt. disert. University of Pittsburgh <http://d-scholarship.pitt.edu/34605/1/6.11%20Jennifer%20Ely.ETD.pdf>
- Fergie, Gillian, Shona Hilton i Kate Hunt. 2016. "Young adults' experiences of seeking online information about diabetes and mental health in the age of social media." *Health expectations : an international journal of public participation in health care and health policy* 19, br. 6. doi:10.1111/hex.12430

HLCE. n.d. "The Comprehensive Model of health Literacy" Pristupljeno: 19. studenog 2021.

<http://healthliteracycentre.eu/all-about-hlce/the-hl-model-result-irohla/>

Horton, Forest Woody, Jr. 2008. Understanding Information Literacy: A Primer. Pariz:

UNESCO. URL:https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000157020&file=/in/rest/annotationSVC/-

[DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_c275c8cb-7fff-467d-bfb3-282a92accbfb%3F_%3D157020eng.pdf&updateUrl=updateUrl5131&ark=/ark:/48223/pf0000157020/PDF/157020eng.pdf.multi&fullScreen=true&locale=en#%5B%7B%22num%22%3A57%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C-74%2C627%2C0%5D](https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000157020&file=/in/rest/annotationSVC/-DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_c275c8cb-7fff-467d-bfb3-282a92accbfb%3F_%3D157020eng.pdf&updateUrl=updateUrl5131&ark=/ark:/48223/pf0000157020/PDF/157020eng.pdf.multi&fullScreen=true&locale=en#%5B%7B%22num%22%3A57%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C-74%2C627%2C0%5D) .

[0000157020/PDF/157020eng.pdf.multi&fullScreen=true&locale=en#%5B%7B%22num%22%3A57%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C-74%2C627%2C0%5D](https://unesdoc.unesco.org/in/documentViewer.xhtml?v=2.1.196&id=p::usmarcdef_0000157020&file=/in/rest/annotationSVC/-DownloadWatermarkedAttachment/attach_import_c275c8cb-7fff-467d-bfb3-282a92accbfb%3F_%3D157020eng.pdf&updateUrl=updateUrl5131&ark=/ark:/48223/pf0000157020/PDF/157020eng.pdf.multi&fullScreen=true&locale=en#%5B%7B%22num%22%3A57%2C%22gen%22%3A0%7D%2C%7B%22name%22%3A%22XYZ%22%7D%2C-74%2C627%2C0%5D) .

IFLA. 2006. "Guidelines On Information Literacy For Lifelong Learning". Pristupljeno: 19.

Studenog 2021. <https://www.ifla.org/wp-content/uploads/2019/05/assets/information-literacy/publications/ifla-guidelines-en.pdf>

Jorm, Anthony F. 2000. "Mental Health Literacy: Public Knowledge and Beliefs about

Mental Disorders." *British Journal of Psychiatry* 177, br. 5 (2000): 396–401.

doi:10.1192/bjp.177.5.396.core/content/view/5563369643662EC541F33D1DD307AD35/000712500022730Xa.pdf/div-class-title-mental-health-literacy-div.pdf

Kutcher, Stan, Yifeng Wei i Connie Coniglio. 2016. "Mental Health Literacy: Past, Present, and Future." *The Canadian Journal of Psychiatry* 61, br. 3 (ožujak 2016)

<https://doi.org/10.1177/0706743715616609>

Montagni, Ilaria, Isabelle Parizot, Aine Horgan, Juan-Luis Gonzalez-Caballero, José

Almenara-Barrios, Carolina Lagares-Franco, Juan-Luis Peralta-Sáez, Pierre Chauvin i

Francesco Amadeo. 2016. "Spanish students' use of the Internet for mental health information and support seeking." *Health Informatics Journal* 22, br. 1. 7.

https://www.researchgate.net/publication/269107477_Spanish_students%27_use_of_the_Internet_for_mental_health_information_and_support_seeking

Montagni, Ilaria, Christophe Tzourio, Thierry Cousin, Joseph Amadomon Sagara, Jennifer

Bada-Alonzi i Aine Horgan. 2020. "Mental Health-Related Digital Use by University Students: A Systematic Review." *Telemedicine and e-Health* 26, br. 2, 2.

<https://doi.org/10.1089/tmj.2018.0316>

Pretorius, Claudette, Derek Chambers i David Coyle. 2019. "Young People's Online Help-Seeking and Mental Health Difficulties: Systematic Narrative Review." *JMIR* 21, br. 11. URL: <https://www.jmir.org/2019/11/e13873> DOI: 10.2196/13873

Pretorius, Claudette, Derek Chambers, Benjamin Cowan, David Coyle. 2019. "Young People Seeking Help Online for Mental Health: Cross-Sectional Survey Study." *JMIR MENTAL HEALTH* 6, br. 8. 7.

RUTGERS School of Communication and Information. n.d. "Information Search Process". Pristupljeno: 19. studenog 2021. <https://wp.comminfo.rutgers.edu/ckuhlthau/information-search-process/>

SCONUL. 2011. "The SCONUL Seven Pillars of Information Literacy" Pristupljeno: 19. studenog 2021. <https://www.sconul.ac.uk/sites/default/files/documents/coremodel.pdf>

U.S. Department of Health and Human Services. Quick Guide to Health Literacy. <https://healthliteracycentre.eu/wp-content/uploads/2015/11/Quick-guide-to-health-literacy.pdf>

WHO. n.d. Health literacy. Pristupljeno: 19. Studenog 2021. <https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/128703/e96854.pdf>

Prilog A: online anketa


Dobro došli u istraživanje o mentalnom zdravlju i informacijskoj pismenosti.

Hvala što ste odvojili vrijeme za ispunjavanje ankete. Molimo vas da odgovorite na sva pitanja iskreno i brzo, bez puno razmišljanja. Ne postoje točni i netočni odgovori, zanimaju nas samo vaša iskustva i stavovi o temi. Također, ne bilježimo nikakve podatke pomoću kojih bi mogli doći do vašeg identiteta. Zanimaju nas odgovori na razini skupine i statistički obrasci u tim odgovorima. Ova pitanja ne predstavljaju nikakav oblik dijagnostike.

1/4  25%

Sljedeće

Omogućio

 SurveyMonkey

Pogledajte kako je jednostavno [izraditi anketu](#).

[Obavijest o privatnosti i kolačićima](#)

Vaš spol (ne rod).

- žensko
- muško

Dob (godine):

Razina studija

- preddiplomska
- diplomska
- apsolvent
- poslijediplomska

Studijski smjer:

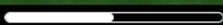
- društveni
- humanistički
- društveno-humanistički
- tehnički
- neki drugi

Na sljedeća pitanja odgovorite odnose li se na vas sa Da/Ne

	Da	Ne
nisam koristio/la usluge Studentskog savjetovališta	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
studiram informacijske znanosti	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
nisam tražio/la informacije o mentalnom zdravlju na Internetu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
slušao/la sam kolegij „Informacijska pismenost“	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Odgovorite u kojoj mjeri razumijete sljedeće pojmove (ne razumijem; razumijem što znači; razumijem što znači i mogu to nekome objasniti)

	ne razumijem	razumijem što znači	razumijem što znači i mogu to nekome objasniti
psihološko savjetovanje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
informacijska pismenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
biblioterapija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
psihoterapija	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
grupe za potporu	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
mentalno zdravlje	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
zdravstvena pismenost	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

2 / 4  50%

Prethodno

Sljedeće

Na sljedeća pitanja odgovorite u kojoj se mjeri slažete s ponuđenim tvrdnjama na skali 1-5 (1= u potpunosti se *ne* odnosi na mene ... 5= u potpunosti se odnosi na mene)

	u potpunosti se *ne* odnosi na mene	uglavnom se *ne* odnosi na mene	donekle se *ne* odnosi na mene	donekle se odnosi na mene	uglavnom se odnosi na mene	u potpunosti se odnosi na mene
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje objavljuju liječnici.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje objavljuje Sveučilište / Savjetovalište.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Znam kako doći do kvalitetne informacije na Internetu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neki moji prijatelji imali su problema s mentalnim zdravljem u posljednjih 6 mjeseci.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore vezanoj za studij.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je kod ljekarnika.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Moj tjelesni izgled mi je značajni izvor stresa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
U posljednjih 6 mjeseci bili su mi izazovni po pitanju mentalnog zdravlja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Znam kako doći do kvalitetne informacije o mentalnom zdravlju na Internetu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje nalazim na YouTube-u.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je od prijatelja kojem/k kojoj najviše vjerujem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nemam problema nositi se s epizodama depresije.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje nalazim na Googleu (ili nekoj drugoj tražilici).	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nikada nisam imao problema s mentalnim zdravljem.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Koristilo bi mi sudjelovanje u nekoj grupi potpore o mentalnom zdravlju.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je na Internetu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Medicinske informacije na Internetu su u potpunosti pouzdane.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Znam kako doći do kvalitetne informacije o tjelesnom zdravlju na Internetu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Vjerujem informacijama o mentalnom zdravlju koje dobijem od prijatelja.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Psihologu se za pomoć obraćaju samo poremećene osobe.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Neke meni bliske osobe su mi značajni izvor stresa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Obaveze na studiju su mi značajni izvor stresa.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Mentalno zdrave osobe uvijek su vesele.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Nemam problema nositi se s epizodama anksioznosti.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
Kada bi mi trebala informacija vezana uz mentalno zdravlje, potražio bih je od stručnjaka ili u Studentskom savjetovalištu.	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3 / 4

75%

Prethodno

Sljedeće


To je to! Hvala na pomoći. Ako imate ikakve komentare vezane uz istraživanje, možete ih unijeti u okvir ispod.

4/4  100%

Prethodno

Učinjeno

Omogućio

 SurveyMonkey

Pogledajte kako je jednostavno [izraditi anketu](#).