

UTICAJ PERCIPIRANE SOCIJALNE PODRŠKE NA MENTALNO ZDRAVLJE STUDENATA – pilot studija

Jasmina Kovačević¹, Milana Dražić², Boris Kovačević³

^{1,2}Univerzitet u Beogradu, Fakultet za specijalnu edukaciju i rehabilitaciju, Beograd, Srbija

³Zavod za vaspitanje dece i omladine, Beograd, Srbija

¹kovacjasmina@gmail.com, ²drazicmilana67@gmail.com, ³boriskovacevic635@gmail.com

Kratak sadržaj: Cilj ovog rada je bio da se ispita uticaj percipirane socijalne podrške na pojavu stresa, anksioznosti i depresije kod studenata. Rezultati prikazani u ovom istraživanju predstavljaju deo celovitijeg istraživanja usmerenog na ispitivanje uticaja društvene podrške na mentalno blagostanje studenata Univerziteta u Beogradu. Uzorak istraživanja činio je 40 studenata ženskog pola, prosečne starosti od 24 godine ($M=24.13$, $SD=2.75$), koji pohađaju osnovne, master i doktorske akademske studije. Za procenu percipirane socijalne podrške korišćena je Višedimenzionalna skala socijalne podrške, dok su simptomi stresa, anksioznosti i depresije ispitani Skalom depresivnosti, anksioznosti i stresa. Dobijeni rezultati ukazuju na visok nivo percipirane socijalne podrške među studentkinjama ($M=6.21$, $SD=0.98$), posebno u domenu podrške prijatelja. Uočeno je da ispitanici ispoljavaju umerene nivoe simptoma stresa i anksioznosti, te blage nivoe simptoma depresije. Analizom njihove povezanosti pokazan je negativan odnos između socijalne podrške i simptoma stresa, anksioznosti i depresije, pri čemu je značajna korelacija utvrđena samo između društvene podrške i simptoma depresije ($r=-.41$, $p=.009$). Dobijeni nalazi potvrđuju da socijalna podrška ima zaštitnu ulogu i predstavlja ključni faktor u očuvanju mentalnog zdravlja studenata suočenih sa brojnim akademskim i socijalnim izazovima.

Ključne reči: studenti, socijalna podrška, stres, anksioznost, depresija

THE INFLUENCE OF PERCEIVED SOCIAL SUPPORT ON STUDENTS' MENTAL HEALTH – A Pilot Study

Abstract: The aim of this study was to examine the impact of perceived social support on the occurrence of stress, anxiety, and depression among students. The results presented in this research are part of a broader study investigating the influence of social support on the mental well-being of students at the University of Belgrade. The research sample comprised 40 female students with a mean age of 24 years ($M = 24.13$, $SD = 2.75$), enrolled in undergraduate, master's, and doctoral programmes. The Multidimensional Social Support Scale was used to assess perceived social support, while The Depression, Anxiety, and Stress Scale (DASS) measured symptoms of stress, anxiety, and depression. The results indicate a high level of perceived social support among participants ($M = 6.21$, $SD = 0.98$), particularly in the domain of friend support. The findings also show moderate levels of stress and anxiety symptoms, and mild levels of depressive symptoms. Correlation analysis revealed a negative relationship between social support and symptoms of stress, anxiety, and depression, with a statistically significant correlation observed only between social support and depressive symptoms ($r = -.41$, $p = .009$). These findings confirm that social support plays a protective role and is a key factor in maintaining the mental health of students facing numerous academic and social challenges.

Key Words: students, social support, stress, anxiety, depression

1. UVOD

Percepcija socijalne podrške odnosi se na verovanje da drugi brinu o nama: porodica, prijatelji, vršnjaci [1], da smo voljeni, poštovani i vredni, kao i da pripadamo određenoj grupi ljudi [2]. Kako određeni autori ističu, socijalna podrška štiti osobu od delovanja različitih stresora. Podrška od strane drugih osoba, pre svega verovanje osobe da joj je podrška dostupna ima značajan uticaj na mentalno blagostanje [3]. Istraživanja su pokazala da snažna društvena podrška ublažava stres i poboljšava opšte blagostanje. Nasuprot tome, nedovoljna podrška je povezana sa lošijim ishodima mentalnog zdravlja [4]. Socijalna podrška je ključni koncept u životima mladih, posebno za one koji se opredele za nastavak školovanja na nivou univerzitetskog obrazovanja. Prelazak na fakultetski život za mnoge studente predstavlja poseban izazov. Samostalni život kao i novo socijalno i akademsko okruženje zahteva brzo prilagođavanje, što dodatno pojačava pritisak na mladu osobu koji može da dovede do povećanog nivoa stresa, anksioznosti, pa čak i do depresije [5]. Određeni autori ističu da je prevalencija problema mentalnog zdravlja kod studenata u porastu i može se pripisati akademskim, finansijskim i društvenim stresorima [6]. Socijalna podrška je identifikovana kao determinanta integracije studenata u akademski život [7]. Porodična podrška je dosledno prepoznata kao neophodna za akademsku istrajnost, dok je podrška dobijena od vršnjaka i grupa povezana sa pozitivnim akademskim ishodima [8,9].

Kako percipirana podrška porodice, prijatelja i vršnjaka igra ključnu ulogu u pomaganju studentima da se snađu u izazovima univerzitetskog života, cilj ovog rada je bio da se ispita uticaj percipirane socijalne podrške na pojavu stresa, anksioznosti i depresije kod studenata Univerziteta u Beogradu.

2. METOD RADA I REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Za procenu nivoa percipirane socijalne podrške korišćena je Višedimenzionalna skala socijalne podrške [10]. Skala je sačinjena od 12 stavki, kojima se meri nivo podrške koju studenti dobijaju iz svog neposrednog okruženja. Stavke se vrednuju na sedmostepenoj Likertovoj skali, gde vrednost 1 označava potpuno neslaganje, a vrednost 7 potpuno slaganje sa navedenom tvrdnjom [8]. Na nivou Višedimenzionalne skale socijalne podrške u celini registrovana je visoka pouzdanost ($\alpha = .94$).

Za procenu simptoma stresa, anksioznosti i depresije kod studenata korišćena je Skala depresivnosti, anksioznosti i stresa (DASS-21, Lovibond & Lovibond, 1995), koja sadrži 21 tvrdnju podeljenu u tri podskale: Stres, Anksioznost i Depresija. Stavke se ocenjuju četvorostepenom Likertovom skalom sa rasponom vrednosti od 0 (potpuno neslaganje) do 3 (potpuno slaganje). Na nivou podskala Stres ($\alpha = .90$) i Anksioznost ($\alpha = .93$) registrovana je visoka pouzdanost, dok je na podskali Depresija registrovana dobra pouzdanost ($\alpha = .89$).

Uzorak istraživanja obuhvatio je 40 studenata prosečne starosti od 24 godine ($M=24.13$, $SD=2.75$). Od ukupnog broja ispitanika 85% školovalo se na budžetu. Kada je reč o nivou studija, 62.5% ispitanika pohađalo je osnovne akademske studije, 22.5% master akademske studije, dok je 15% ispitanika bilo na doktorskim akademskim studijama.

Podaci prikupljeni u istraživanju obrađeni su uz pomoć statističkog programa SPSS (Statistics for Windows 26). U analizi su primenjene metode deskriptivne statistike. Prosečan skor izračunat je na nivou celokupne skale. Za dobijanje rezultata korišćen je Spirmanov koeficijent korelacije.

Dobijeni rezultati pokazuju da studenti visoko percipiraju podršku koju dobijaju iz svog neposrednog okruženja ($M=6.21$, $SD=0.98$). Najviši skor zabeležen je na stavkama „Imam prijatelje sa kojima mogu da podelim svoje radosti i tuge“ ($M=6.48$, $SD=0.96$) i „Mogu da razgovaram o svojim problemima sa prijateljima.“ ($M=6.45$, $SD=1.04$), dok je najniži skor zabeležen kod stavki „Mogu da razgovaram o svojim problemima sa porodicom“ ($M=5.90$, $SD=1.52$) i „Dobijam emocionalnu podršku i pomoć od svoje porodice.“ ($M=5.95$, $SD=1.43$). Međutim, rezultati pokazuju da se i najniži skorovi nalaze u okviru pozitivnih vrednosti (Tabela 1).

Tabela 1 – Deskriptivni pokazatelji Višedimenzionalne skale socijalne podrške u celosti i po stavkama

	Min	Max	M	SD
Višedimenzionalna skala socijalne podrške u celosti	3	7	6.21	0.98
1. Postoji posebna osoba koja je uz mene kada mi je potrebna pomoć.	2	7	6.00	1.41
2. Postoji posebna osoba sa kojom mogu da podelim svoje radosti i tuge.	3	7	6.40	1.13
3. Moja porodica zaista pokušava da mi pomogne.	3	7	6.20	1.26
4. Dobijam emocionalnu podršku i pomoć od svoje porodice.	2	7	5.95	1.43
5. Imam posebnu osobu koja mi pruža utehu.	2	7	6.13	1.28
6. Moji prijatelji zaista pokušavaju da mi pomognu.	3	7	6.23	1.23
7. Mogu da računam na svoje prijatelje kada stvari krenu po zlu.	3	7	6.30	1.11
8. Mogu da razgovaram o svojim problemima sa porodicom.	2	7	5.90	1.52
9. Imam prijatelje sa kojima mogu da podelim svoje radosti i tuge.	4	7	6.48	0.96
10. U mom životu postoji posebna osoba kojoj je stalo do mojih osećanja.	1	7	6.10	1.41
11. Moja porodica je spremna da mi pomogne pri donošenju odluka.	3	7	6.35	1.14
12. Mogu da razgovaram o svojim problemima sa prijateljima.	3	7	6.45	1.04

Min – minimalna vrednost; Max – maksimalna vrednost; M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija

U Tabeli 2 prikazani su prosečni skorovi koji se odnose na nivo stresa, anksioznosti i depresije kod studenata. Važno je napomenuti da skorovi veći od 7 ukazuju na povišen nivo simptoma stresa, skorovi veći od 3 na povišene nivoe simptoma anksioznosti, a skorovi veći od 4 na povišene nivoe simptoma depresije. Rezultati pokazuju da je prisutan umeren nivo stresa ($M=11$, $SD=5.25$) i anksioznosti ($M=6.80$, $SD=6.15$), kao i depresije ($M=4.82$, $SD=4.93$).

Tabela 2 – Deskriptivni pokazatelji simptoma stresa, anksioznosti i depresije na uzorku studenata ($N=40$)

	Min	Max	M	SD
Stres	1	21	11.00	5.25
Anksioznost	0	21	6.80	6.15
Depresija	0	19	4.82	4.93

N – broj ispitanika; Min – minimalna vrednost; Max – maksimalna vrednost; M – srednja vrednost; SD – standardna devijacija

Zbog odstupanja od normalne raspodele kod Višedimenzionalne skale socijalne podrške ($W=0.79$, $p<.001$), kao i podskala Anksioznosti ($W=0.90$, $p=.002$) i Depresije ($W=0.84$, $p<.001$), za ispitivanje povezanosti korišćen je Spirmanov koeficijent korelacije. Rezultati prikazani u Tabeli 3 pokazuju negativne vrednosti koeficijenta, što ukazuje na postojanje negativne veze između percipirane socijalne podrške i simptoma stresa, anksioznosti i depresije. Dobijeni rezultati su potvrdili da je viši nivo percipirane socijalne podrške povezan sa nižim nivoima stresa, anksioznosti i depresije. Statistička analiza pokazuje da korelacija između socijalne podrške i nivoa stresa i anksioznosti nije značajna, dok je veza između socijalne podrške i nivoa depresije statistički značajna.

Tabela 3 – Povezanost socijalne podrške sa simptomima stresa, anksioznosti i depresije ($N=40$)

	Stres		Anksioznost		Depresija	
	r	p	r	p	r	p
Socijalna podrška	-.22	.17	-.19	.24	-.41	.009

N – broj ispitanika; r- Spirmanov koeficijent korelacije; p - značajnost

3. ZAKLJUČAK

Jak sistem percipirane podrške može učiniti da izazovni događaji deluju manje zastrašujuće, što dovodi do smanjenja rizika od nepovoljnih psiholoških ishoda [11]. Rezultati ovog istraživanja su pokazali da studenti percipiraju visok nivo socijalne podrške, posebno od strane prijatelja, koji predstavljaju ključan izvor emocionalne podrške u ovom periodu života. Utvrđena je negativna povezanost između socijalne podrške i simptoma stresa, anksioznosti i depresije, što ukazuje da studenti koji doživljavaju viši nivo podrške iz svog okruženja ujedno ispoljavaju niže nivoe emocionalnih teškoća. Pronađena korelacija je statistički značajna za simptome depresije. Na osnovu dobijenih rezultata može se zaključiti da percipirana socijalna podrška ima značajnu zaštitu ulogu u očuvanju mentalnog zdravlja studenata.

4. LITERATURA

- [1] Cobo-Rendón, R., López-Angulo, Y., Pérez-Villalobos, M. V., & Díaz-Mujica, A. (2020). *Perceived social support and its effects on changes in the affective and eudaimonic well-being of Chilean university students*. *Frontiers in Psychology*, 11, 1-12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.590513>
- [2] Petković, L.J., Mihajlović, M., Stevanović, J., Arsić, M., Glišić, D. (2021). *Lokus kontrole i percipirana socijalna podrška kao prediktori nivoa stresa kod adolescenata*, *Godišnjak za psihologiju*, 18, 75–88. <https://doi.org/10.46630/gpsi>
- [3] Knežević H.J. i Kardum I. (2005). *Psihosocijalne odrednice tjelesnog zdravlja: stres i tjelesno zdravlje*. Naklada Slap
- [4] Fronda, M., Villegas, K., Bacani, M.A., Coronado, E., Rivera, C., Vergara, J., Gaddi, J.A., & Popatco, E.B. (2025). *Perceived social support as a predictor of mental health among first-year college students at a state university*. *Journal of Interdisciplinary Perspectives*, 3(3), 227-235. <https://doi.org/10.69569/jip.2025.001>
- [5] Stice, E., Ragan, J., & Randall, P. (2004). *Prospective relations between social support and depression: Differential direction of effects for parent and peer support?* *Journal of abnormal psychology*, 113(1), 155–159. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.113.1.155>

- [6] Alsubaie, M. M., Stain, H. J., Webster, L. A. D., & Wadman, R. (2019). *The role of sources of social support on depression and quality of life for university students*. International journal of adolescence and youth, 24(4), 484-496. <https://doi.org/10.1080/02673843.2019.1568887>
- [7] Cox, S., & Naylor, R. (2018). *Intra-university partnerships improve student success in a first-year success and retention outreach initiative*. Student Success, 9(3), 51-64. <https://doi.org/10.5204/ssj.v9i3.467>
- [8] Kim, B., Jee, S., Lee, J., An, S., & Lee, S. M. (2018). *Relationships between social support and student burnout: A meta-analytic approach*. Stress and Health, 34(1), 127-134. <https://doi.org/10.1002/smi.2771>
- [9] Carnicer, J., Calderón, C., & Calderón-Garrido, D. (2019). *Stress, coping strategies and academic achievement in teacher education students*. European Journal of Teacher Education, 42(1), 102-115. <https://doi.org/10.1080/02619768.2019.1576629>
- [10] Zimet, G. D., Dahlem, N. W., Zimet, S. G., & Farley, G. K. (1988). *The multidimensional scale of perceived social support*. Journal of personality assessment, 52(1), 30-41. https://doi.org/10.1207/s15327752jpa5201_2
- [11] Acoba, E. F. (2024). *Social support and mental health: The mediating role of perceived stress*. Frontiers in psychology, 15, 1330720. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1330720>