

# 68. KONGRES PSIHOLOGA SRBIJE, 27. i 28.11.2020.

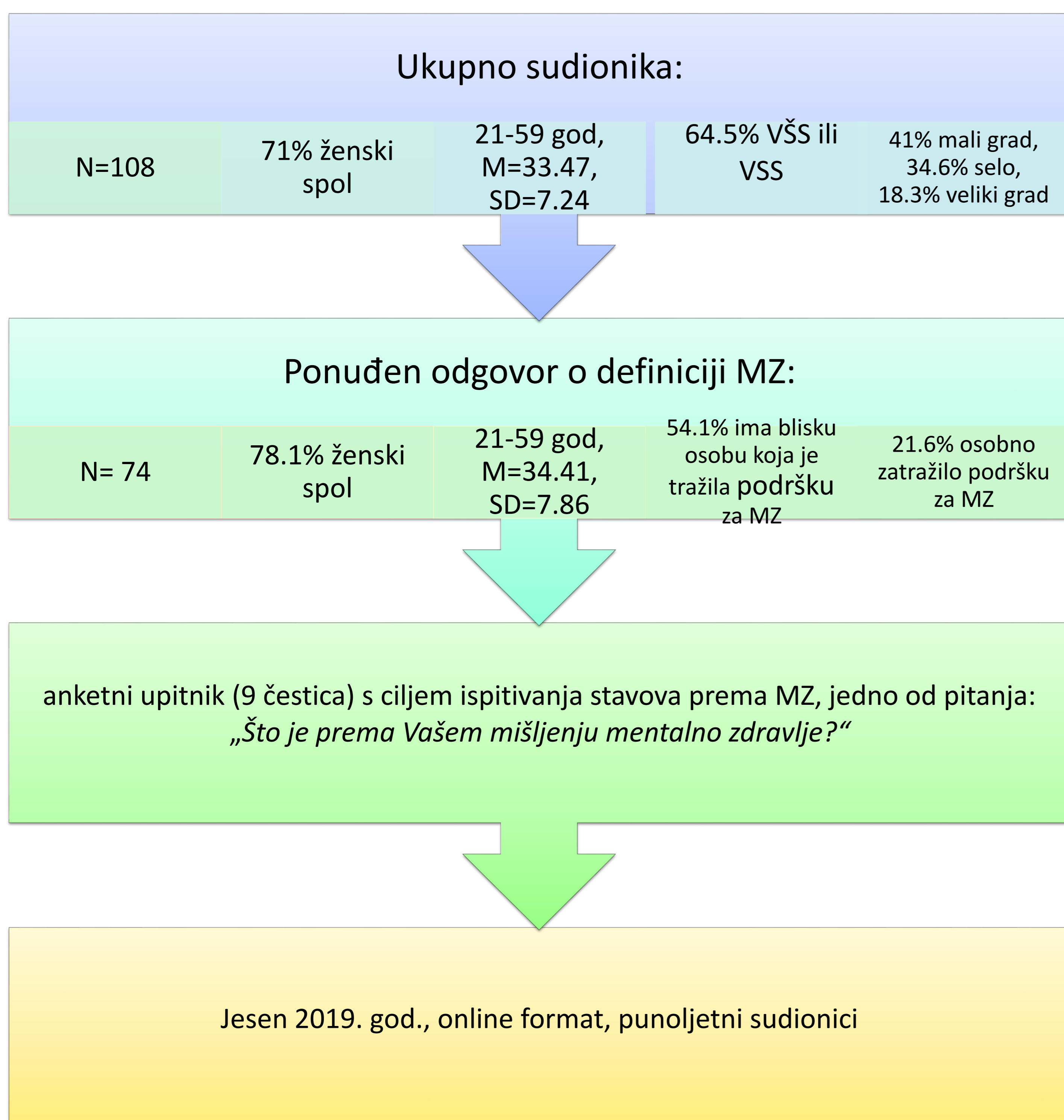
## Kvalitativni pristup definiciji mentalnog zdravlja: Što je prema Vašem mišljenju mentalno zdravlje?

Petak, Ana ([apetak@hrstud.hr](mailto:apetak@hrstud.hr)), Jureta, Jelena i Maričić, Jelena  
Sveučilište u Zagrebu, Fakultet hrvatskih studija

### UVOD:

Više od 20 % odrasle populacije zahvaćeno je nekim od problema mentalnog zdravlja (MZ) tijekom života (Štrkalj Ivezic i sur., 2008). MZ se često pogrešno smatra suprotnošću mentalnoj bolesti, no ono je kompleksan konstrukt (Cattan i Tilford, 2006) čija je jasna definicija nužna za adekvatan pristup njegove integracije u globalne javnozdravstvene programe. WHO (2004) definira MZ kao stanje dobrobiti u kojem pojedinac realizira sve svoje potencijale, može se nositi s uobičajenim stresovima u životu, može raditi produktivno i plodonosno te je u stanju doprinijeti svojoj zajednici. WHO definiciju podržava 20% stručnjaka za MZ (Manwell i sur., 2015) te su u uporabi i druge definicije koje uključuju koncepte intelektualnog, emocionalnog i duhovnog razvoja (HEA, 1997), samopoštovanja, osjećaja vlastite vrijednosti, fizičkog zdravlja (Bhurga i sur., 2013) te unutarnje ravnoteže (Galderisi i sur., 2015). Prema prijedlogu nove definicije neovisne od kulturalnog utjecaja MZ je „dinamično stanje unutarnje ravnoteže koje omogućuje pojedincu da koristi svoje sposobnosti uvažavajući univerzalne društvene vrijednosti“ (Galderisi i sur., 2015, str. 231). Dok su stručnjaci svjesni širine konstrukta MZ, nedostaje uvid u razumijevanje i percepciju MZ među građanima. Istraživanje je provedeno s ciljem utvrđivanja percepcije MZ među građanima.

### METODA:



### Odgovorima na relevantno pitanje pristupilo se kvalitativnom metodom tematske analize.

### REZULTATI I RASPRAVA:

Tabela 1. Prikaz značajnih razlika u sociodemografskim varijablama sudionika koji su ponudili odgovor (N=74) i onih koji nisu odgovorili (N=34) na relevantno pitanje

		M	sd	t (df)	sig
Samoprocjena informiranosti (1-Uopće ne, 5-U potpunosti)	Bez odgovora	2,56	1,11	-2,509 (106)	,014
	Odgovor	3,12	1,07		
Dob	Bez odgovora	31,17	4,83	-2,100 (101)	,038
	Odgovor	34,41	7,86		

Sudionici koji su ponudili definiciju MZ ne razlikuju se značajno od onih koji nisu prema podrijetlu, obrazovanju i iskustvu s traženjem podrške, no razlikuju se prema informiranosti i dobi (Tabela 1).

Tabela 2. Prikaz učestalosti kategoriziranih odgovora sudionika na pitanje „Što je po Vašem mišljenju mentalno zdravlje?“ (N=74) \*pojedine definicije nalaze se u nekoliko kategorija

Kategorija	Postotak odgovora	Primjeri odgovora
Unutarnje zadovoljstvo (mir/snaga/ravnoteža)	31.1%	„Vlastiti mir.“, „Uvijek ravnoteženo funkcioniranje pojedinca.“, „Osjećaj mentalnog (psihičkog) blagostanja/uravnoveženosti.“
Adekvatno suočavanje s problemima/stresom	25.7%	„Normalno funkcioniranje u svakodnevici u kojoj se znam nositi sa stresom koji je u današnjem životu neizbježan.“, „Kada se osoba dobro nosi sa svim emocionalnim izazovima koji su sastavni dio života.“, „Mogućnost nesmetanog funkcioniranja u normiranom svakodnevnom životu.“
Zdravlje /odsutnost bolesti	25.7%	„Odsutnost psihičke bolesti.“, „Zdravlje psihe.“, „Dio općeg zdravlja s naglaskom na emocije i psihu pojedinca.“
Socijalno prilagođeno funkcioniranje	12.2%	„Zdravo funkcioniranje u društvu.“, „Čovjek je mentalno zdrav kad može samostalno brinuti o sebi, normalno funkcionirati u okolini kojoj živi.“
Samokontrola (razmišljanja, emocija, ponašanja)	12.2%	„Ovladavanje vlastitim emocijama i razmišljanjima.“, „Samokontrola.“, „Kada ne dopuštamo da crne misli ovladaju nama i sprečavaju nas u obavljanju svakodnevnih poslova i obaveza.“
Samopoštovanje	10.8%	„Dobar odnos prema sebi.“, „Znati prihvatiti sebe i voljeti.“, „Ljubav prema sebi i drugima.“
Samoaktualizacija i produktivnost	9.5%	„Sposobnost iskorištavanja svog punog potencijala s ciljem ostvarenja životnih i socijalnih potreba.“, „Stanje kad bilo koja osoba može raditi i biti korisna sebi i svima u okolini“, „Stanje u kojem čovjek može ostvariti sebe u svim sferama, na vlastitu dobrobit i dobrobit društva.“
Društveni kontekst MZ	5.4%	„Temeljno ljudsko pravo i preduvjet za razvoj društva.“

Rezultati podupiru inicijativu i prijedloge nove definicije MZ. Sudionici u odgovorima kombiniraju definiciju WHO (2004) i Galderisi i sur. (2015). U odgovorima su zastupljene sve dimenzije MZ iz WHO definicije, a dobivene kategorije mogu se komparirati s elementima definicije Galderisi i sur. u području socijalnih vještina, društvenih uloga, suočavanja sa svakodnevnim stresom te samokontrolom. Najčešće izdvojena kategorija odgovora sudionika ističe dimenziju „unutarnjeg zadovoljstva“, a slijedi je „adekvatno suočavanje sa stresom“. Od 25.7% odgovora koji povezuju MZ sa „zdravljem/bolestima“, samo tri odgovora navode odsustvo psihičkih bolesti kao obilježje MZ. Uvrštavanje „samopoštovanja“ u definicije MZ koje nude sudionici znakovito je za buduća istraživanja i definicije. Dok najmanji postotak sudionika MZ promatra u društvenom kontekstu, pristup temeljen na ljudskim pravima može predstavljati budućnost sustavnog pristupa MZ te neophodan preduvjet za razvoj društva (Puras i Gooding, 2019).

Obrazovanje i iskustvo traženja podrške (osobno ili iskustvo bliskih osoba) nisu se pokazali relevantnima za način definiranja MZ. Jedina granična iznimka je kategorija „samopoštovanje“ koju su češće navodili sudionici čije su bliske osobe imale iskustvo traženja podrške za MZ u odnosu na one čiji su bliski kontakti bez takvog iskustva ( $\chi^2=3.880 (1), p=.049$ ).

Rezultate je potrebno promatrati u kontekstu ograničenja vezanih uz uzorkovanje (broj sudionika, prigodan odabir, većinski žene) i metodu tematske analize.

### ZAKLJUČAK:

Rezultati podupiru inicijativu i prijedloge nove šire definicije MZ s naglaskom na postizanje osjećaja unutarnje harmonije i ravnoteže. Ističe se daljnja potreba za educiranjem, informiranjem i opismenjanjem građana u području MZ.