RECENZIJA RUKOPISA POD NASLOVOM „PUTEVIMA MENTALNOG ZDRAVLJA“ AUTORICE VESNE ANĐELKOVIĆ

Rukopis pod naslovom „Putevima mentalnog zdravlja“ autorice Vesne Anđelković pisan je na 191 stranici komjuterskog fonta Times New Roman vel. slova 14 pt, proreda 1,5. Sadrži 14 pogavlja teksta i Spisak literature.

Kako sama autorica u **Predgovoru** navodi, knjiga je inspirisana istraživačkim i teorijskim pristupima mentalnom zdravlju sa kojima se suočavala, kao i vlastitim istraživanjima različitih problema u području mentalnog zdravlja.Konačnom oblikovanju sadržaja doprinio je i dugogodišnji rad sa studentima kroz koji je filtrirala njihova dominantna interesovanja vezano za ovu oblast.

Prvo poglavlje pod naslovom **Ka određenju mentalnog zdravlja** uvodi čitaoca u složenost problematike, dileme i teškoće sa kojima se u startu suočavamo, ako želimo razumjeti ili sami istražiti ovu problematiku. Prikazani su različiti modeli, koji su se razvijali u 20-om i početkom 21-og vijeka: Od psihoanalitičkih kriteriujuma po kojima je mentalno zdrava osoba ona „koja može da voli i radi“, a ipak nejasno postavljenih granica izmeđum zdravlja i bolesti, preko najjednostavnijeg, ali i najosporavanijeg kriterijuma prosjeka, preko, u psihijatriji favorizovanog odsustva psihijatrijskog poremećaja do savremenijih pristupa humanističke, a zatim i pozitivne psihologije.

U poglavlju **Prevencija i unapređenje mentalnog zdravlja** autorica pokušava da rasvjetli faktore koji određuju mentalno zdravlje, kako razvojno, tako i u kontekstu brojnih faktora, koji djeluju u aktuelnoj interakciji čovjeka sa okolinom.Razmatranje mentalnog zdravlja kroz prizmu Bronfenbrenerovog ekološkog razvojnog modela, autorica bira jedan od mogućih pristupa mentalnom zdravlju, koji na pregledan, naizgled jednostavan, a u suštini, veoma dinamičan način nudi obrazac interakcije određenih subsistema u okviru mreže odnosa pojedinca sa svojom okolinom tokom cjeloživotnog razvojnog toka. Ovdje su predstavljeni i koncepti rizičnih i protektivni faktori, ukazano na nužnost relativizacije zasebnih faktora, kako protektivnih, tako i rizičnih, budući da su svi ti faktori ekstrahovani iz različitih individualnih životnih i razvojnih puteva svakog pojedinca.

Poglavlje **O stresu** opširno je razmatrano, budući da je nezaobilazna tema kada se radi o izučavanju mentalnog zdravlja. Predstavljeni su pristupi počev od Kenona i Selija preko modela Lazarusa, koji je značajno razradio ovu temu, uokvirio stres u kognitivni model i zajedno sa Folkmanovom razvio učenje o strategijama prevladavanja stresa. Navedena je i novija verzija modela stresa Tejlora i Aspinvala, koji nadopunjuju Lazarusov model nekim drugim faktorima, koji određuju intenzitet stresa, koji su poredstavljeni kao grupa unutrašnjih i vanjskih resurasa.

Kako su pojmovi „stres“ i „trauma“ u literaturiri često nejasno razgraničeni, autorica je ove dvije teme obradila u zasebnim poglavljima i na početku i poglavlja o stresu i poglavlja o traumi ilustrovala primjerima za jedno i drugo, te tako na konkretan način čitaocu olakšala distinkciju između ova dva srodna koncepta.

Poglavlje pod naslovom **Traumatski događaji i trauma** tako je posvećeno djelovanju ekstremno snažnih događaja , koji su izvan uobičajenog ljudskog iskustva na pojedine funkcije ličnosti i funkcionisanje ličnosti u cjelini. Razgraničeni su pojmovi „šok-trauma“, „kumulativna trauma“, politrauma“ i sl. konstrukti koji se bave uticajem nesvakidašnje snažne stimulacije na ličnost. U ovom kontekstu razmatran se i Posttraumatski stresni poremećaj kao patološki entitet koji je uzrokovan traumatskim doživljajem. U ovom poglavlju takođe se razmatra način na koji ličnost prorađuje traumatsko iskustvo , kako u budnosti, tako i kroz snove tokom spavanja . Ukazuje se i na značaj prethodnih životnih iskustava, koja traumatski događaj može reaktivirati, unutrašnje resurse ličnosti te značaj vanjske podrške u olakšavanju integrisanja traumatskog iskustva u sveukupnu strukturu ličnosti.

**Veliki životni događaji** je poglavlje posvećeno onim događajima koji tokom života zahtijevaju dodatne adaptivne napore i redefinisanje određenih područja psihosocijalnog identiteta, događaja koji prekidaju kontinuitet dotadašnjeg načina trajanja u mreži emocionalnih, socijalnih, ekonomskih i drugih relacija. U ovom poglavlju razrađen je i pristup Holmsa i Rahea životnim događajima: njihovom pokušaju da ranguju životne događaje prema njihovom značaju. Ukazano je i na kulturelne obrasce koji , između ostalog, određuju značaj pojedinih životnih događaj i njihov uticaj na sveukupno mentalno zdravlje.

**Hronični stresni događaji** je poglavlje koje obuhvata sadržaj vezan za neku vrstu pritiska na ličnost, koja traje kroz duži vremenski period i izaziva restrikcije i deprivaciju u pogledu zadovoljenja nekih životnih potreba , često siromaši neka područja ličnosti i otežava samoaktuelizaciju. Ovdje su navedeni neki hronični stresori: nezadovoljstvo poslom, hronično življenje u siromaštvu, nezadovoljavajući bračni i porodični odnosi isl. Dugotrajno izlaganje ovim stresnim događajima može dovesti do promjena u adaptivnim obrascima i izazvati neke patološke promjene u strukturi ličnosti.

Autorica poglavlja **Djeca i trauma** na svoj način se bavi specifičnostima reakcija djece različitog uzrasta na traumatske stimuluse. Ukazuje da specifičnost reakcija na traumatske događaje na dječjem uzrastu određuje nivo emocionalnog i kognitivnog razvoja. Tako, npr. odvajanje od bliskih osoba može biti traumatsko na najranijem uzrastu (do 4 godine), ali ne i na kasnijem uzrastu. Osim toga, nivo kognitivnog razvoja određuje mogućnost razumijevanja i prorade traumatskog doživljaja. Naglašava se da će dijete na preoperacionalnom nivou mišljenja koristeći magijsko mišljenje pokušati da savlada bol zbog gubitka bliske osobe, dok to na nivou konkretnih misaonih operacija neće biti moguće. U ovom poglavlju posebno se ističe značaj podrške, prvenstveno porodične, ali i šire socijalne podrške u savladavanju traumatskog iskustva.

Poglavlje **Strategije prevladavanja stresa** posvećeno je modalitetima koje ljudi koriste da bi lakše savladali stresne reakcije. Iako je već ranije pomenut individualni pristup stresnim reakcijama, ovdje se detaljnije razmatraju strategije, počev od onih o kojima su govorili Lazarus i Folkman do danas, unapređenijih modela, koje su razvili noviji pristupi. Ističe se Lazarusovo učenje o savladavanju stresa usmjerenom na problem i usmjerenog na emocije i ukazauje da je prvi pristup zreliji i efikasniji. Kao i u drugim poglavljima i u ovom autorica navodi niz istraživanja, uglavnom savremenih, koja su se bavila relacijom stresa, strategije njegovog prevladavanja i nekih osobina ličnosti, uključujući i one patološke. Većina istraživanja sugeriše da su strategije prevladavanja usmjerene na problem prisutnije kod zrelijih i manje patoloških ličnosti, a strategije usmjerene na emocije, kod neurotičara. Ipak, autorica upozorava na nekonzistentnost rezultata koje su dobili različiti istraživači. U ovom poglavlju ukazuje se i na značaj proaktivnog i anticipatornog savladavanja stresa (mogućnosti da se unaprijed djeluje na očekivani događaj), što ublažava efekte stresnog događaja. Na kraju ovog poglavlja predstavljeni su rezultati istraživanja strategija prevladavanja stresa u okviru različitih kultura, koji dodatno ukazuju na višedimenzionalnost konstrukta „prevladavanje stresa“.

**Rezilijentnost** je poglavlje u kome se apostrofiraju faktori , koji osobu čine otpornom na nepovoljne uticaje, iako se na određene faktore implicitno ukazivalo i u prethodnim poglavljima. Ovo je po sebi složeno pitanje i na to ukazuje autorica razmatrajući kako faktore vezana za razvojna iskustva tako i za aktuelni kontekst življenja koji mogu osobu ojačati. Razmatraju se unutrašnji resursi otpornostri o kojima je govorio Antonovski, ali i oni vanjski, koji su, uglavnom, vezani za podršku od strane okoline. Među unutrašnje resurse svakako se ubrajaju i kognitivne funkcije i neke osobine koje karakterišu zrelu i dobro integrisanu ličnost.

**Psihosocijalna podrška** koju je autorica u jednom segmentu uključila u okviru poglavlja o rezilijentnosti, posebno je obrađena i to sasvim opravdano, budući da samo bavljenje problemom mentalnog zdravlja podrazumijeva i izučavanje i profesionalnu primjenu različitih oblika psihosocijalne podrške. Kako i problemi i unapređenje, ali i oštećenje mentalnog zdravlja nastaju u kontekstu odnosa ličnosti sa svojom okolinom, logično proizilazi da podrška okoline –psihosocijalna podrška (materijalna, informativna,emocionalna,socijalna) čine jedan od ključnih stubova mentalnog zdravlja, posebno u situacijama bilom koje vrste pritiska na ličnost.

Posljednjih nekoliko poglavlja naslovljeni su upotrebom konstrukata iz savremene pozitivne psihologije, koja afirmiše salutogeni model mentalnog zdravlja.

**Kvalitet života** je savremeni konstrukt u okviru pozitivne psihologije koji je autorica razradila uz niz drugih pozitivno-psiholoških konstrukata. U poglavlju autorica podsjeća da se i SZO bavila definisanjem ovog složenog konstrukta i navedeni su neki subjektivni o objektivni faktori koji ga određuju.Između ostalog navodi se zadovoljstvo poslom, materijalni i drugi uslovi življenja, samopoštovanje, zadovoljstvo porodičnim odnosima kao determinante kvaliteta života. Ovdje se takođe ističe da objektivna procjena i subjektivna procjena kvaliteta života često nisu usklađeni zbog individualnih preferencija značaja određenih životnih područja. Takođe se razmatra povezanost kvaliteta života sa uzrastom, polom subkulturom isl.

Dva sljedeća poglavlja:**Subjektivno blagostanje i Psihološko blagostanje, sreća, nada i psihološki napredak** posvećena su pozitivnopsihološkim pristupima nekim kategorijama, koje su do skora potpuno bile izostavljena u psihološkoj literaturi. Autorica ovog poglavlja kroz svoje razmatranje ukazuje da je ove odrednice mentalnog zdravlja teorijski teško definisati , empirijski su teško provjerljive, a i subjektivno teško izrecive u svojim nijansama. A ipak i filozofi i psiholozi različitih orijentacija prije pojave pozitivne psihologije na neki način su se , bar implicitno, bavili ovim odrednicama. Pitanje na koje se teško nalazi odgovor u vezi sa ovim je i da li su to trajne osobine ličnosti ili proces, koliko su determinisane objektivnim činjenicama, a koliko subjektivnom procjenom. Iako autorica nema pretenzija da odgovori na sva brojna pitanja koja su vezana za ove savremene konstrukte, uklopive u pojam mentalnog zdravlja generalno, kroz ovaj tekst uvodi najsavremeniju građu, koja ga se tiče. Ovaj dio u knjizi je posebno podsticajan u smislu afirmisanja salutogene paradigme u okviru mentalnog zdravlja i raskida sa tradicionalnom dihotomijom: mentalno zdravlje – mentalna bolest. Ista autorica je izdvojila **Optimizam i pesimizam** kao zasebno poglavlje u ovoj knjizi, i pridružila ovaj pozitivnopsihološki konstrukt prethodno obrađenim pozitivnopsihološkim konstrukatima relevantnim za mentalno zdravlje.Prikazujući bogatu literaturu i istraživanja vezana za ovu temu,autorica nastoji sagledati faktore koji određuju naša očekivanja u pogledu ishoda rješavanje nekog zadatka ili izlaska iz neke situacije. U sadržaj teksta ovdje uključuje i naučne pokušaje da se nađe biološki supstrat optimizma ili pesimizma. Ipak, i sama uočava da su razvojne hipoteze u vezi sa pesimističkim ili optimističkim pogledom na svijet ubjedljivije , a utemeljene su na izučavanju kvaliteta rane emocionalne interakcije sa okolinom i razvoju samopoštovanja.

Posljednje poglavlje u ovoj knjizi pod naslovom **Krize i intervencije u krizi** posvećeno je razmatranju teme, srodne prethodno razmatranim konstruktima i relevantnom za mentalno zdravlje. Kriza kao konstrukt nastao u drugačijem kontekstu nego stres i trauma, ,ali se u nekim segmentima se preklapa sa njima, značajna je zato što je kako neizbježna u životu svakog pojedinca, tako i zbog činjenice da, kao životna prekretnica nudi šansu za kvalitetniju organizaciju života. Ovo poglavlje se bavi i razvojnim krizama u okviru cjelokupnog životnog ciklusa i njihovim mogućim ishodima, ali i sitiuacionim krizama nastalim usljed nekih faktora u okolini (stres i životni događaji se svojim značenjem približavaju ovim vrstama krize). Intervencije u krizi obrađene su saglasno sa korištenjem poznavanja značaja prethodno razmatranih salutogenih faktora. Pošto završetak ovog rukopisa koincidira sa vanrednim stanjem uslovljenim epidemijom virusa covid-19, kratkim razmatranjem psiholoških aspekata ove epidemije, autorica otvara dalji put mladim psiholozima da nastave „putevima mentalnog zdravlja“ koji je ovim štivom utemeljila, a za koje nam život nudi novi materijal. I ovo posljednje poglavlje, koje je napisala mlada koleginica to obećava.

Na kraju je predstavljena obimna **Literatura** (knjige, časopisi, internet izvori), koja je savremana i relevantna u odnosu na tematiku koju knjiga obrađuje.

**Zaključak**: Knjiga pod naslovom **Putevima mentalnog zdravlja** autorice Vesne Anđelković predstavlja kvalitetnu sintezu teorijskih i empirijskih saznanja, te vlastitih istraživanja i promišljanja vezano za savremeni pogled na mentalno zdravlje.Ovdje se radi o znalačkoj integraciji tradicionalnih i najsavremenijih pogleda na mentalno zdravlje iz ugla pozitivne psihologije , što je rezultovalo kvalitetnim sadržajem kroz koji se rasvjetljavaju determinante kvalitetnog življenja današnjeg čovjeka, te načini na koje sam može uticati na taj kvalitet i izbjeći brojne zamke na tom putu. Sam naslov „Putevima mentalnog zdravlja“ upućuje na složenost međuigre mogućnosti i nemogućnosti, šansi i prepreka, dobrih i loših izbora, unutrašnjih i vanjskih resursa, koji se nekad suptilno, a nekad grubo prepliću ,određujući privremeno ili trajno kvalitet života pojedinca.Iako su savremeni konstrukti koji određuju višedimenzionalnost mentalnog zdravlja često u literaturi maglovito konceptualizovani, a granice između pojedinih konstrukata propustljive i često nejasno postavljene, autorica je vještinom dobrog poznavaoca materije i iskusnog naučnika uspjela da građu predstavi dovoljno jasno, sistematično i interesantno.Pri tome svakako treba istaći i doprinos mladih kolega, koji su svojim učešćem u organizaciji i pisanju dijelova teksta obogatili ukupni sadržaj knjige .

Vjerujem da će ova knjiga zbog toga biti i edukativna i podsticajna kako za studente psihologije, tako i za istraživače iz područja mentalnog zdravlja drugih profesija.Zbog svega navedenog imam čast da predložim da se rukopis pod naslovom **Putevima mentalnog zdravlja** autorice **Vesne Anđelković** štampa u vidu knjige i i na taj način učini dostupnim kako studentima psihologije, tako i drugim profesionalcima iz područja mentalnog zdravlja, ali i široj čitalačkoj javnosti.

7.05.2020.

Prof. Dr Spasenija Ćeranić, Filozofski fakultet

Univerziteta u Istočnom Sarajevu