

# Uloga knjižnica u zaštiti mentalnog zdravlja mladih u 21. stoljeću

---

Daničić, Sara

Undergraduate thesis / Završni rad

2023

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **University of Zagreb, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:908503>

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

*Download date / Datum preuzimanja:* **2024-08-06**



Sveučilište u Zagrebu  
Filozofski fakultet  
University of Zagreb  
Faculty of Humanities  
and Social Sciences

*Repository / Repozitorij:*

[ODRAZ - open repository of the University of Zagreb  
Faculty of Humanities and Social Sciences](#)



SVEUČILIŠTE U ZAGREBU  
FILOZOFSKI FAKULTET  
ODSJEK ZA INFORMACIJSKE I KOMUNIKACIJSKE ZNANOSTI  
Ak. god. 2022./ 2023.

Sara Daničić

**Uloga knjižnica u zaštiti mentalnog zdravlja mladih u 21.  
stoljeću**

Završni rad

Mentor : dr. sc. Denis Kos

Zagreb, rujan 2023.

## Izjava o akademskoj čestitosti

Izjavljujem i svojim potpisom potvrđujem da je ovaj rad rezultat mog vlastitog rada koji se temelji na istraživanjima te objavljenoj i citiranoj literaturi. Izjavljujem da nijedan dio rada nije napisan na nedozvoljen način, odnosno da je prepisan iz necitiranog rada, te da nijedan dio rada ne krši bilo čija autorska prava. Također izjavljujem da nijedan dio rada nije korišten za bilo koji drugi rad u bilo kojoj drugoj visokoškolskoj, znanstvenoj ili obrazovnoj ustanovi.

Lara Daničić

---

(potpis)



# Sadržaj

Sadržaj	ii
1. Uvod	1
2. Internet kao izvor informacija	3
3. Knjižnice kao izvor informacija	5
4. Anksioznost i depresija	7
5. Pismenost knjižničara	9
6. Pismenost o mentalnom zdravlju	10
6. Biblioterapija	12
7. Promocija zaštite mentalnog zdravlja	14
9. Mišljenje mladih	16
9.1. Cilj i pretpostavke	16
9.2. Metodologija istraživanja	17
9.3. Rezultati istraživanja	17
9.4. Rasprava	21
10. Zaključak	23
11. Literatura	25
Prilog- obrazac anketnog upitnika	29
Sažetak	31
Summary	32

# 1. Uvod

Knjižnice su oduvijek služile kao izvor informacija o različitim temama. Jedna od tih tema obuhvaća mentalno zdravlje koje je postalo aktualna tema u 21. stoljeću te postaje sve popularnija kako vrijeme prolazi. Kao izvori informacija, knjižnice su u odličnoj poziciji da pomognu svim pojedincima koji traže znanje o mentalnom zdravlju i kako ga održavati. No, unatoč svojoj ulozi u društvu kao mjesto okupljanja zajednice, izvor kojem mladi najviše prilaze je Internet koji nema isti nadzor kvalitete i vjerodostojnosti koje imaju knjižnice. Zbog toga, često informacije koje se pronadu na Internetu mogu biti pogrešne i napisane od strane ljudi koji nisu stručnjaci o navedenoj temi što može naškoditi mladim ljudima, ali i bilo kome tko naiđe na te informacije.

Mladi su pogotovo skloni problemima s mentalnim zdravljem zbog pritiska studiranja i snalaženja u svijetu koji se stalno mijenja. Pandemija koronavirusa je također ostavila trag na mentalno zdravlje svih ljudi. Svi ti faktori otvaraju mjesto za diskusiju o ulozi knjižnica u zaštiti mentalnog zdravlja mladih, odnosno, o tome kako mogu pomoći svojim mladim korisnicima u pronalaženju vjerodostojnih izvora informacija koji bi im mogli pomoći u održavanju svog mentalnog zdravlja i kako prebroditi poteškoće. Najčešći mentalni problemi koji se pojavljuju u životu mladih ljudi su anksioznost i depresija koje mogu imati razorne učinke na njihovu sveukupnu dobrobit.

Knjižničari bi trebali biti educirani o temama mentalnog zdravlja kako bi smanjili razinu stigme s kojom se suočavaju svi ljudi koji imaju problema s mentalnim bolestima i kako bi pružili sigurno mjesto za sve svoje korisnike. Za rad u knjižnici je potrebna informacijska pismenost kao osnova za pružanje informacija korisnicima te bi se uz nju trebalo inkorporirati i pismenost o mentalnom zdravlju. Tako se pruža najbolja moguća usluga svima koje dođu u knjižnicu, bez obzira je li riječ o stalnom ili privremenom korisniku.

U prvom, teorijskom dijelu ovoga rada, uspoređuje se Internet kao izvor informacija i knjižnice kao izvor informacija. U drugim riječima, prikazuju se moguće prednosti i mane oba izvora što se tiče informacija o mentalnom zdravlju. Poslije te usporedbe, definiraju se anksioznost i depresija te kako utječu na mlade ljude. Također, govori se o tri vrste pismenosti (informacijska, zdravstvena i pismenost o mentalnom zdravlju) kako bi uveli temu mogućih načina promocije zaštite mentalnog zdravlja. Dani su prijedlozi tih načina promocije i ukratko objašnjeni kako bi se uočila njihova vrijednost u zaštiti mentalnog zdravlja. U

drugom praktičnom dijelu rada predstavljeni su rezultati istraživanja kojemu je cilj utvrditi mišljenje mladih u dobi od 18 do 26 godina o mogućim načinima promocije zaštite mentalnog zdravlja u knjižnicama. Na kraju slijedi zaključak i popis literature.

## 2. Internet kao izvor informacija

Hrvatska enciklopedija (2021) definira Internet kao “svjetski sustav međusobno povezanih računalnih mreža” te se “svi oblici informacija (tekstovi, zvuk i slike) u računalima se, u digitaliziranom obliku pohranjuju u datotekama”. U današnjem svijetu, Internet se može smatrati jednim od glavnih izvora informacija koji se pruža skoro besplatno. Svaka osoba ima pravo na pristup Internetu, iako svi nemaju jednake mogućnosti s obzirom na ekonomski položaj. Internet trenutno predstavlja jedan od najpopularnijih izvora informacija za mlade diljem svijeta te se veliki dio njih koristi njime za dobivanje informacija vezanih za zdravlje (Montagni et al., 2016).

Prednosti Interneta su lagan i brz pristup informacijama, anonimnost i privatnost korisnika te velika količina informacija na jednom mjestu (Montagni et al., 2016). S razvojem tehnologije, korištenje Interneta nikad nije bilo jednostavnije i brže. U bilo kojem trenutku postoji mogućnost pristupa velikoj količini informacija o skoro bilo kojoj temi. Internet bi se tako isto mogao shvatiti i kao jedan tip knjižnice, s obzirom na to da skuplja informacije na jedno mjesto i pruža ih svojim korisnicima. Što se tiče anonimnosti i privatnosti, može se tvrditi da nitko na Internetu nije potpuno anonimna. Unatoč tome, Internet pruža puno više anonimnosti nego traženje informacija u knjižnici. Taj kontakt s ljudima automatski oduzima privatnost i anonimnost jer korisnik mora komunicirati s knjižničarima ako traži neku specifičnu informaciju i nema vremena tražiti knjige za svoje specifične potrebe. Upravo taj gubitak vremena razlikuje korištenje Interneta i knjižnice. Također, unatoč činjenici da oboje imaju velike količine informacija, knjižnice su puno ograničenije od Interneta. Pogotovo ako je riječ o fizičkim knjižnicama koje nemaju dovoljno prostora za skladištenje toliko informacija na jednom mjestu. Internet nema to ograničenje jer je riječ o digitalnom okruženju koje obuhvaća i same knjižnice.

Usprkos navedenim prednostima, Internet ima i sljedeće nedostatke: nepouzdana informacije, manjak vjerodostojnosti u usporedbi sa savjetima stručnjaka te anonimnost autora tih informacija koje se pronalaze (Montagni et al., 2016). Sva tri nedostatka su povezana s mogućim netočnim informacijama o temi koja se pretražuje. Ne zna se tko govori o navedenim temama, to jest, je li riječ o stručnjacima tog područja ili nasumičnim osobama koje nemaju provjereno znanje o temi. Ako osoba koja pruža informacije nema to provjereno



znanje, onda ne može tvrditi da su njegova mišljenja točna ili netočna čime odmah gubi na vjerodostojnosti svojih informacija.

Osobe koje nemaju većih problema sa svojim mentalnim zdravljem, oslanjaju se više na pomoć i informacije pružene od strane doktora nego od Interneta (Montagni et al., 2016). Moglo bi se tvrditi da je to uzrokovano stigmom koja i danas postoji unutar društva. Teme koje se pretražuju su obično vezane uz depresiju, anksioznost i stres (Montagni et al., 2016). Svjetska zdravstvena organizacija (2018) tvrdi da je mentalno zdravlje “stanje dobrobiti u kojem je pojedinac svjestan svojih sposobnosti, može se nositi s normalnim razinama stresa u životu, može biti produktivan u radu te je u stanju pridonijeti svojoj zajednici”. Prema navedenim pretragama mladih, situacija mladih u 21. stoljeću ne odgovara toj definiciji, to jest, mladi se bore s raznim poteškoćama koje su oštetile njihovo mentalno zdravlje. Stoga nije iznenađujuće da traže informacije o tim temama, pogotovo putem Interneta gdje pronalaze puno manje stigme nego putem tradicionalnih izvora informacija, poput knjižnica (Powell & Clarke, 2006).

### 3. Knjižnice kao izvor informacija

Jedna od glavnih uloga knjižnica je pružiti svojim korisnicama pomoć u pronalaženju željenih informacija koje im pomažu s njihovim problemima te im pomoći u stjecanju novih vještina (Vrana & Kovačević, 2010). Kao izvor informacija o mnogim temama, prirodna evolucija knjižnica bila bi i uključivanje informacija o mentalnom zdravlju, s obzirom na to da ta tema uživa sve veću popularnost. Knjižničari su u jedinstvenoj poziciji zbog svoje uloge kao "čuvara informacija" te mogu pomoći mladima ljudima koji traže pouzdane informacije, bilo da je to zbog vlastitih potreba ili za istraživanja (Kankam & Baffour, 2021).

Prednosti korištenja knjižnica su pristup vjerodostojnim i organiziranim informacijama i diseminacija informacija (Kankam & Baffour, 2021). Knjižnice se može smatrati organiziranim skupom informacija te je zbog te organiziranosti knjižničarima i korisnicima lakše pronaći informacije koje su im potrebne. Također, knjižničari imaju znanje koje pomaže njihovim korisnicima da pronađu odgovarajuće materijale s njima potrebnim informacijama. Što se tiče diseminacije informacija, knjižničari kroz interakciju sa svojim korisnicima imaju sposobnost identificiranja njima važnih izvora o temi koja ih zanima i time skraćuju vrijeme koje bi im bilo potrebno za pronalazak željenih informacija (Kankam & Baffour, 2021).

Jedan od općenito najvećih nedostataka knjižnica bio bi manjak prostora za pohranu raznovrsnih informacija s obzirom na to da je teško pronaći rješenje za taj problem jer su knjižnice rijetko u mogućnosti proširiti svoje prostore (Vrana & Kovačević, 2010). Tako su ograničenije u resursima koje mogu ponuditi svojim korisnicima. Drugi nedostatak bio bi brzina pronalaženja informacija. Za razliku od Interneta, traženje informacija u knjižnicama zauzima dosta vremena, a u današnje vrijeme korisnici bilo kakvih izvora informacija žele što prije dobiti željene informacije (Antulov & Burčul, 2020). Internetu se može pristupiti od kuće i time se gubi manje vremena na samo pretraživanje. Aktualnost informacija može ovisiti o vrstama publikacija u kojima se nalaze te je preciznost podataka najbolja u primarnim publikacijama (memoari, književna djela, disertacije, etc.) dok se kod tercijarnih (katalozi, adresari, tekući indeksi, etc.) znaju pronaći greške (Sabolić, 2018). Kad je riječ o osjetljivoj temi poput mentalnog zdravlja, trebalo bi se težiti što manjem broju grešaka u bilo kojem obliku publikacija.

Knjižnice su središta zajednica, mjesta okupljanja, i kao takva imaju moć da pomognu svojim korisnicima s njihovim mentalnim zdravljem (Smith, 2021). Imaju određeni utjecaj koji su

stekli s prolaskom vremena koji se može iskoristiti za napredak društva. Kako se svijet mijenja, tako se i knjižnice prilagođavaju svojim korisnicima kako bi im mogli pružiti svoje usluge i nastaviti svoj rad u društvu (Vrana & Kovačević, 2010).

## 4. Anksioznost i depresija

Antolović (2022) definira mentalno zdravlje kao „stanje dobrobiti u kojem je pojedinac svjestan svojih sposobnosti, može se nositi s normalnim razinama stresa u životu, može biti produktivan u radu te je u stanju pridonijeti svojoj zajednici”. Svaka će osoba u svojem životu proći kroz razdoblje tijekom kojeg doživljava iznimno visoke razine stresa. Problem je u tome što nema svaka osoba istu sposobnost podnošenja tog stresa. Tada je moguć razvoj mentalnih bolesti poput anksioznosti i depresije.

Anksioznost je “osjećaj nelagode, opće napetosti, zabrinutosti, velikog stresa, panike, straha te iracionalnog lošeg predosjećaja” (Zaharija, 2020). Taj osjećaj se može pojaviti zbog racionalnih ili iracionalnih razloga. Simptomi anksioznosti obuhvaćaju lupanje srca, grčeve u truhu, glavobolje, učestalo mokrenje, znojenje dlanova i drugo (Isaković, 2021). Ako mentalno zdravlje podrazumijeva sposobnost nošenja sa stresom, onda je anksioznost stanje do kojeg dolazi zbog nemogućnosti nošenja sa stresnim situacijama. Postoji povezanost između straha i anksioznosti te uobičajeno jedan osjećaj vodi do drugoga (Isaković, 2021). Ako osoba dulje vrijeme osjeća velike razine anksioznosti, to može negativno utjecati na njihovu sposobnost funkcioniranja u svakidašnjem životu (Bisson, 2017). Čim anksioznost otežava izvršavanje jedne obaveze, može se zakomplicirati i obavljanje drugih. Time nastaje niz teškoća koje još više mogu povećati stres pojedinca.

Depresija je “bolest koju karakteriziraju poremećaji raspoloženja kao što su dugotrajna tuga, nesposobnost uživanja u ranije ugodnim stvarima ili aktivnostima i duševna bol” (*Depresija*, 2017). Simptomi ove bolesti uključuju probleme sa spavanjem, umor, gubitak ili dobitak kilaže, krivnja savjesti, suicidalne misli i drugo (Bisson, 2017). Iz navedenih simptoma može se vidjeti kako ova bolest razorno utječe na psihičko i fizičko stanje pojedinca. Depresija nema određeno vrijeme trajanja niti se može precizno predvidjeti hoće li se, i kada, ponovno pojaviti (Isaković, 2021). Nije neuobičajeno da osobe koje se nose s depresijom imaju i druge mentalne bolesti, što još više otežava njihov oporavak i funkcioniranje u svakidašnjem životu.

Uočeno je da mladi ljudi koji studiraju imaju poteškoća s mentalnim bolestima, najčešće anksioznošću i depresijom (Walters et al., 2018). Studiranje je stresno razdoblje za mlade te oni provode vrijeme unutar knjižnica kako bi učili za ispite ili tražili važne informacije za svoje radove (Green, 2020). Osoba ne mora biti mlada da bi studirala, ali većina studenata

spada pod tu kategoriju. Neovisno o tome, kako se povećavaju akademske obaveze mladih tako se i povećava količina anksioznosti o njihovom obavljanju (Bisson, 2017). Zbog toga se razina anksioznosti i depresije mogu mijenjati ovisno o novim stresorima u životu osoba koje imaju poteškoća s mentalnim zdravljem. Depresija čak može utjecati na sposobnost pojedinca da prima i razumije informacije koje su bitne, pogotovo one vezane uz gradivo ispita na fakultetu (Bisson, 2017).

Osim studiranja, još jedan faktor koji se treba uzeti u obzir je pandemija koronavirusa. Istraživanja pokazuju da poslije dugog vremena u karanteni, ljudi mogu razviti anksioznost, depresiju, probleme sa spavanjem, nisko samopouzdanje i probleme sa samokontrolom zbog te fizičke izoliranosti od drugih (Hossain et al., 2020). Pojava ovog virusa utječe na svaku osobu, ali pogotovo na osobe koje su već imale problema s mentalnim zdravljem. Mlade osobe kojima treba pomoć s njihovim mentalnim zdravljem često je ne dobivaju (Antolović et al., 2022). Ako uzmemo u obzir da poslije pandemije ima još više ljudi kojima treba pomoć, vjerojatnost da će svi primiti nekakav oblik podrške je nizak.

## 5. Pismenost knjižničara

Hrvatska enciklopedija (2021) definira pismenost kao “sposobnost čitanja i pisanja”, ali u današnje vrijeme ta definicija je puno šira ovisno o vrsti pismenosti na koju se odnosimo (Muslić et al., 2020). Više nije dovoljno definirati ju samo u okviru čitanja i pisanja. Povezivanjem više vrsta pismenosti dobiva se multipla pismenosti (engl. *multiple literacies*) koja želi proširiti značenje same pismenosti (Cervetti et al., 2006). Za ovo istraživanje, relevantne vrste pismenosti su informacijska, zdravstvena i pismenost o mentalnom zdravlju.

Miličević (2012) definira informacijsku pismenost kao “pristup informaciji, vrednovanje informacije, korištenje, primjena informacije” (152). Ta definicija se odnosi na mogućnost pojedinaca da pronađe najvažnije informacije o određenoj temi i da ih zna iskoristiti na koristan način. Knjižničari su ti koji daju pristup informacijskim izvorima koji se nalaze u knjižnicama (Vrana & Kovačević, 2010). Oni olakšavaju korisnicima knjižnice da pronađu željene informacije. Bez obzira radi li se o informacijama o zdravlju ili o nečemu drugome. Kao takvi, moraju znati katalog svoje knjižnice i gdje je moguće pronaći željene informacije ako ih se ne može pronaći unutar te institucije.

Zdravstvena pismenost govori o sposobnosti pojedinca da prikupi, analizira i razumije osnovne informacije o svojem zdravlju kako bi se znao brinuti o njemu (Freedman et al., 2009). Osobe koje imaju veću razinu zdravstvene pismenosti imaju manje poteškoća s različitim bolestima te im je lakše prebroditi zdravstvene izazove kada se pojave, dok osobe s manjom razinom zdravstvene pismenosti imaju veći rizik od obolijevanja jer idu rjeđe na preventivne preglede (Bobinac et al., 2022). Kada bi se to povezalo s mentalnim zdravljem, osobe koje su više osviještene o održavanju kvalitete svog mentalnog zdravlja imale bi veće šanse za poboljšanje.

Informacijska i zdravstvena pismenost su osnove za pismenost o mentalnom zdravlju. Ta vrsta pismenosti bi se mogla smatrati prvim korakom pri promociji zaštite mentalnog zdravlja. Bez osposobljavanja knjižničara o toj temi, bilo koji drugi oblik promocije neće biti dovoljan za pomoć mladima. Stigma i sram koji okružuju mentalno zdravlje, a pogotovo mentalne bolesti poput anksioznosti i depresije, utječu na volju i želju mladih da sudjeluju u bilo kakvim oblicima promocije mentalnog zdravlja (Green, 2020). Stoga treba educirati knjižničare da pristupe toj temi s poštovanjem i pažljivošću koja joj je potrebna.

## 6. Pismenost o mentalnom zdravlju

*Mental health literacy*, to jest, pismenost o mentalnom zdravlju prije je obuhvaćala znanje o mentalnim poremećajima koje pomaže njihovo prepoznavanje i pomoć osobama koje ih imaju, dok je danas fokus na smanjivanju srama i stigme koje okružuju mentalno zdravlje (Chung et al., 2022). Taj je pojam stigao od Anthony F. Jorma i njegovih suradnika koji su htjeli da se usmjeri više pažnje na taj zanemareni aspekt javnog zdravlja (Kankam & Baffour, 2021). Pismenost o mentalnom zdravlju obuhvaća: sposobnost uočavanja mentalnih bolesti, znanje o tim bolestima (uzroci, simptomi), znanje o samopomoći, znanje o profesionalnoj pomoći, stav koji pomaže u prepoznavanju i pronalaženju odgovarajuće pomoći te znanje o načinu pronalaska informacija o mentalnom zdravlju (Jorm, 2000).

Jedan od prvih koraka promocije zaštite mentalnog zdravlja bilo bi upravo inkorporiranje te pismenosti koja bi pomogla u educiranju djelatnika knjižnica kako bi zauzvrat oni mogli pomoći svojim korisnicima. Kao što je već spomenuto, glavna uloga knjižnica je pružiti svojim korisnicima informacije koje traže. To mogu biti materijali za pisanje znanstvenih rada, lektire za školu ili preporuke knjižničara knjiga za čitanje u svojem slobodnom vremenu. Niti jedna od tih usluga ne nosi sram ili stigmu koja se pojavljuje kod tema mentalnog zdravlja. Povećanje pismenosti o tim temama pomaže i pojedincu i zajednici (Chung et al., 2022).

Pismenost o mentalnom zdravlju promovira mentalno zdravlje, sprječava razvoj težih slučajeva bolesti, pomaže osobama koje se ne mogu nositi s tim poteškoćama same i pokušava im olakšati oporavak (Adkins et al., 2019). Postoji manjak informiranosti i svjesnosti knjižničara o mentalnim poremećajima kroz koje prolaze mladi u današnjem svijetu te manjak znanja o tome kako im pravilno pružiti pomoć i podršku (Kankam & Baffour, 2021). Nisu mladi jedini koji imaju određene mentalne poteškoće, poput anksioznosti i/ili depresije, ali upravo njihova dob omogućuje ranu prevenciju težih mentalnih bolesti kasnije u životu, ako prime prikladnu skrb. Knjižnice pružaju djeci pristup različitim korisnim izvorima i informacijama. To rade kako bi osigurale njihov napredak i obrazovanje. Pružanje te vrste podrške mladima bilo bi jednako povoljno za razvoj njihovog mentalnog zdravlja.

Proces pronalaženja relevantnih informacija može biti stresan i dugotrajan bez pomoći knjižničara (Kavanaugh, 2021). Upravo zbog toga je važno osposobljavanje knjižničara o

pismenosti o mentalnom zdravlju. Iznimno je važna njihova sposobnost da pronađu informacije koje korisnici traže bez da njihova prisutnost uzrokuje nelagodu ili sram. Također je važno pružiti ispravne informacije. Veliki broj knjižničara se brine da će dati netočne informacije te pogoršati situaciju (Adkins et al., 2019). Jedan od načina osiguravanja da su svi djelatnici knjižnice educirani o tome jest *Mental Health First Aid Training* (MHFA), oblik obuke koji objašnjava kako pristupiti osobi s anksioznošću ili depresijom i koji prikazuje strategije za identificiranje i rješavanje te situacije (Smith, 2021). S povećanjem pismenosti knjižničara raste i broj mladih koji potraže pomoć sa svojim mentalnim zdravljem, što dovodi do boljeg uspjeha tijekom studiranja (Kankam & Baffour, 2021).

Knjižnice trebaju prilagoditi svoj programe prema svojim korisnicima, to jest, uzeti u obzir njihove kulturološke razlike (Muslić et al., 2020). U ovom slučaju, to bi bili različiti stavovi prema mentalnom zdravlju. Sve to utječe na uspješno provođenje promocije zaštite mentalnog zdravlja. Knjižnice stalno rade na svojoj inkluzivnosti osoba s bilo kakvim poteškoćama, fizičkim ili mentalnim, te širenju svojih usluga (Smith, 2021). Rad na pismenosti o mentalnom zdravlju je sljedeći korak prema njihovom napretku. Iako taj pojam postoji već dva desetljeća, i dalje se mijenja i razvija (Chung et al., 2022). Moglo bi se reći da se s aktualizacijom tema o mentalnom zdravlju, pojavljuje i sve veća potreba za postojanjem nekog oblika te pismenosti. Kako u knjižnicama, tako i u drugim ustanovama.



## 6. Biblioterapija

Postoje različiti načini promocije mentalnog zdravlja i njegove zaštite. Jedan od glavnih koji se trenutno koristi u svijetu je biblioterapija. Prema definiciji Hrvatske enciklopedije (2021), biblioterapija je “liječenje knjigom (književnošću) mentalnih, emotivnih i socijalnih problema” i “primjenjuju je knjižničari, psiholozi, socijalni radnici i učitelji, individualno ili u skupinama potpore”. Ova metoda koristi se kako bi se pomoglo korisnicima knjižnice s njihovim mentalnim problemima, iako ne može zamijeniti rad sa psiholozima i psihijatrima ako je riječ o težim slučajevima (Adkins et al., 2019). Knjižnice predstavljaju siguran i miran prostor za sve svoje korisnike, a pogotovo za one mlađe. Studenti provode dosta svog vremena upravo u knjižnicama te bi mogli beneficirati od biblioterapije zbog raznih izazova s kojima se suočavaju tijekom školovanja.

Proces biblioterapije je složen. Sastoji se od edukacije knjižničara za provedbu procesa, pažljivog odabira književnih tekstova i održavanje radionica (Isaković, 2021). Knjižničari znaju knjige i korisnike te su u tom smislu više nego kvalificirani za provođenje biblioterapije, ali u različitim knjižnicama postoji različita razina interesa za sam proces (Antulov, 2019). Unatoč tome, većina knjižničara želi i može pomoći svojim korisnicama ako prime potrebnu edukaciju o provođenju radionica jer bez nje se ne osjećaju dovoljno osposobljeno (Adkins et al., 2019). Što se tiče odabira književnih tekstova, mnogi knjižničari smatraju da dostupni materijal, često u obliku ne-fikcije, nije dovoljno aktualan niti popularan među mlađim ljudima (Adkins et al., 2019). Treba se komunicirati s korisnicima o mogućim temama koje bi bile zanimljive i vrstama književnih tekstova koje ih privlače, ali koje i dalje spadaju u kategoriju o mentalnom zdravlju (Isaković, 2021). Također treba uzeti u obzir druge faktore o tim korisnicima, poput dobi, spola, obrazovanja, etc., jer sve to utječe na uspješnost biblioterapije (Antulov, 2019).

Održavanje radionica prvo zahtijeva provođenje navedenih kriterija (edukacije i odabira) i tek onda se može krenuti s radom. Knjižničari bi trebali motivirati svoje korisnike da prisustvuju na tim radionicama (Isaković, 2021). Jednom kad se počne, fokus knjižničara se usmjerava na razgovor o odabranim tekstovima i o njihovim problematikama te se traži rješenje (Isaković, 2021). Ne preporučuju se tekstovi koji sadrže teme o nasilju, tragičnosti i beznađu, jer postoji šansa negativnog učinka na čitatelje umjesto na konstruktivnu refleksiju o životu (Antulov, 2019).

Biblioterapija primarno služi za prevenciju mentalnih problema, poput anksioznosti i depresije (Isaković, 2021). Studenti su pod stalnim pritiskom i stresom tijekom svojeg školovanja tako da su među ranjivijim skupinama što se tiče razvoja mentalnih problema te jednako imaju veliku potrebu razgovarati o tim temama (Antulov, 2019). Na području Hrvatske je proveden projekt Biblioterapija-priče koje liječe, koji se provodio tijekom pandemije koronavirusa (*Priče koje liječe*, 2020). Tijekom tog razdoblja, došlo je do povećanja anksioznosti i depresije među mladima (Antolović et al., 2022). Projekt Biblioterapija je dokaz da knjižnice mogu imati značajan, pozitivan utjecaj na mentalno zdravlje svojih korisnika. Pandemije, potresi ili drugi životni događaji svi utječu na zdravlje osoba koje su to proživjele. Biblioterapija, samim time i knjižnica, im može pomoći u potrazi za rješenjem svojih mentalnih problema koji su uzrokovani tim životnim događajima.

## 7. Promocija zaštite mentalnog zdravlja

Osim biblioterapije, koja dokazano ima pozitivan učinak na zaštitu mentalnog zdravlja, knjižnice također mogu koristiti druge načine promocije. Neke od njih uključuju terapiju kućnim ljubimcima, sobe za meditaciju, sobe za spavanje, radionice o mentalnom zdravlju, informativni letci i mjesečne preporuke knjiga o mentalnom zdravlju (Green, 2020). Riječ je o idejama koje nisu raširene po cijelom svijetu, već o pokušaju različitih stručnjaka da poboljšaju mentalno zdravlje svojih korisnika, najčešće studenata. Iako su sve bile više ili manje uspješne, nisu idealne za svako okruženje, to jest, za svaku knjižnicu.

Većina knjižnica je prostorno ograničena, tako da izdvajanje dodatnih prostora za meditaciju ili spavanje nije idealna opcija. Usprkos tome, postojanje prostora gdje osobe mogu biti same je savršeno za osobe s napadajima panike ili osobe koje su previše stimulirane vanjskim zvukovima (Green, 2020). Privatnost je od velike važnosti za osobe koje imaju mentalne probleme, s obzirom na stigmu koja okružuje bilo koje poteškoće s mentalnim zdravljem. Boravak u tim prostorijama bi im omogućio trenutak mira prije nego što moraju nastaviti sa svojim danom.

Informativni letci bi trebali sadržavati korisne informacije o mentalnom zdravlju i resursima za njegovo poboljšanje. Bilo to u obliku linkova za web stranice ili popis knjiga koje se bave tim temama, poput self-help knjiga. Self-help knjige dokazano pomažu u razvijanju načina upravljanja svojim mentalnim problema i jako su korisne kad korištene u biblioterapiji (Bergsma, 2008). Stoga bi njihovo inkorporiranje u letke pomoglo u širenju kvalitetnih savjeta o održavanju mentalnog zdravlja. Također, ovisno o učestalosti printanja tih letaka, različiti primjerci bi mogli sadržavati različite tematike. Time bi se pokrio veliki broj tema o mentalnom zdravlju i korisnici bi konzistentno primali informacije.

Kao što se navelo ranije, za provođenje radionica o mentalnom zdravlju potrebno je educirati voditelje i odabrati prikladne materijale. Kada radionica koristi biblioterapiju, veliki je naglasak na odabiru knjiga i razgovoru o tematikama koje se nalaze unutar izabranog materijala. No, kada radionice održavaju predavanje o različitim aspektima mentalnog zdravlja, fokus je više na prenošenju činjenica o mentalnom zdravlju. To je jedan od jeftinijih načina promocije mentalnog zdravlja i njegove zaštite (Smith, 2021). Ovaj tip radionica također se može održati online ili snimiti pa objaviti. S obzirom na to da veliki broj mladih

traži informacije na Internetu, ovo bi bio odličan način prikazivanja vjerodostojnih činjenica o mentalnom zdravlju.

Moglo bi se inkorporirati i takozvanu ljudsku knjižnicu (engl. *the human library*). Riječ je o pristupu u kojem osoba s određenim mentalnim poremećajem razgovara s djelatnicima knjižnice ili drugih institucija kako bi im omogućila jedinstven uvid u svoj život i time potaknula tolerantnost i suosjećanje te informirala sudionike o mentalnom zdravlju (Chung et al., 2022). Smatra se da bi ta ljudska knjižnica bila uspješna ne samo u educiranju ljudi nego i u promociji zaštite mentalnog zdravlja. Kad bismo spojili taj pristup s edukativnim radionicama, moguć je dvostruki uspjeh tog načina promocije. Edukativne radionice, iako korisne, ne omogućuju slušanje o iskustvu pojedinaca i istovremeno postavljanje pitanja tom pojedincu. Uvijek postoji opcija puštanja videozapisa osobe koja priča o svojim iskustvima, ali ne može se usporediti s prisutnošću te osobe u prostori. No, samo jedan razgovor s osobom koja predstavlja ljudsku knjižnicu nije dovoljno za širenje znanja pojedinca o mentalnom zdravlju već je potrebno održati više radionica kako bi imali priliku bolje apsorbirati dane informacije (Chung et al., 2022).

Svibanj je mjesec svijesti o mentalnom zdravlju (*Mental health awareness month*, n.d.). Za knjižnice to predstavlja savršenu priliku za promociju važnosti i zaštite mentalnog zdravlja u odgovarajuće vrijeme, što je također važan dio njihove uloge u promociji pismenosti o mentalnom zdravlju (Kankam & Baffour, 2021). Unutar tih tridesetak dana, svaki dan može biti preporučena nova knjiga koja je povezana s mentalnim zdravljem. Prikladan odabir knjiga sa željenim informacijama je dio posla knjižničara (Antunov, 2018). Prema tome, pronalaženje književnih tekstova o mentalnom zdravlju ne bi trebao predstavljati nikakav izazov, barem ne u tradicionalnom smislu.

## 9. Mišljenje mladih

U praktičnom dijelu rada provodit će se istraživanje o mišljenju mladih prema ulozi knjižnica u zaštiti mentalnog zdravlja. Pitanja sadržana u anketi obuhvaćaju stavove ispitanika o izvorima koje koriste za pronalazak informacija o mentalnom zdravlju, o vjerodostojnosti Interneta i knjižnica, o njihovom mentalnom zdravlju te kako se mijenjalo kroz studiranje, o njihovom poznavanju pojmova vezanih za promociju zaštite mentalnog zdravlja, o mogućim načinima promocije unutar knjižnica i o tome trebaju li knjižnice uopće promovirati mentalno zdravlje.

### 9.1. Cilj i pretpostavke

Cilj provođenja ankete je ustanoviti mišljenje mladih u dobi od 18 do 26 godina o knjižnicama i njihovim mogućnostima promocije zaštite mentalnog zdravlja, to jest, koje vrste promocije bi mladi smatrali učinkovitim. Istraživanje se fokusira i na njihovo korištenje drugih izvora za pronalazak informacija o mentalnom zdravlju, poput Interneta, i na samo mentalno stanje u kojem se ispitanici trenutačno nalaze.

Pretpostavke ovog istraživanja su:

1. Mladi koriste Internet za pronalazak informacija o mentalnom zdravlju više nego što koriste druge izvore (poput knjižnica, psihologa/psihijatra, etc.).
2. Mladi smatraju da su knjižnice vjerodostojan izvor informacija.
3. Mentalno zdravlje mladih se pogoršalo tijekom studiranja.
4. Većina mladih ne sudjeluje u inicijativama knjižnica o mentalnom zdravlju (radionice, predavanja, etc.).
5. Mladi ne smatraju da knjižnice mogu pomoći s mentalnim zdravljem.

## 9.2. Metodologija istraživanja

Anketa je provedena u vremenskom razdoblju od 22. do 25. kolovoza 2023. Upitnik je poslan putem društvenih mreža, poput grupa na Facebooku i WhatsAppu kako bi se oformio uzorak mladih ljudi u Hrvatskoj. Riječ je o studentima s različitih fakulteta te ih je većina s područja Zagreba. Sama anketa sastoji se od 17 pitanja, od kojih je 13 zatvorenog tipa, a otvorenog. Pitanja otvorenog tipa unutar ove ankete imaju ponuđene odgovore, ali i priliku bilježenja vlastitih odgovora.

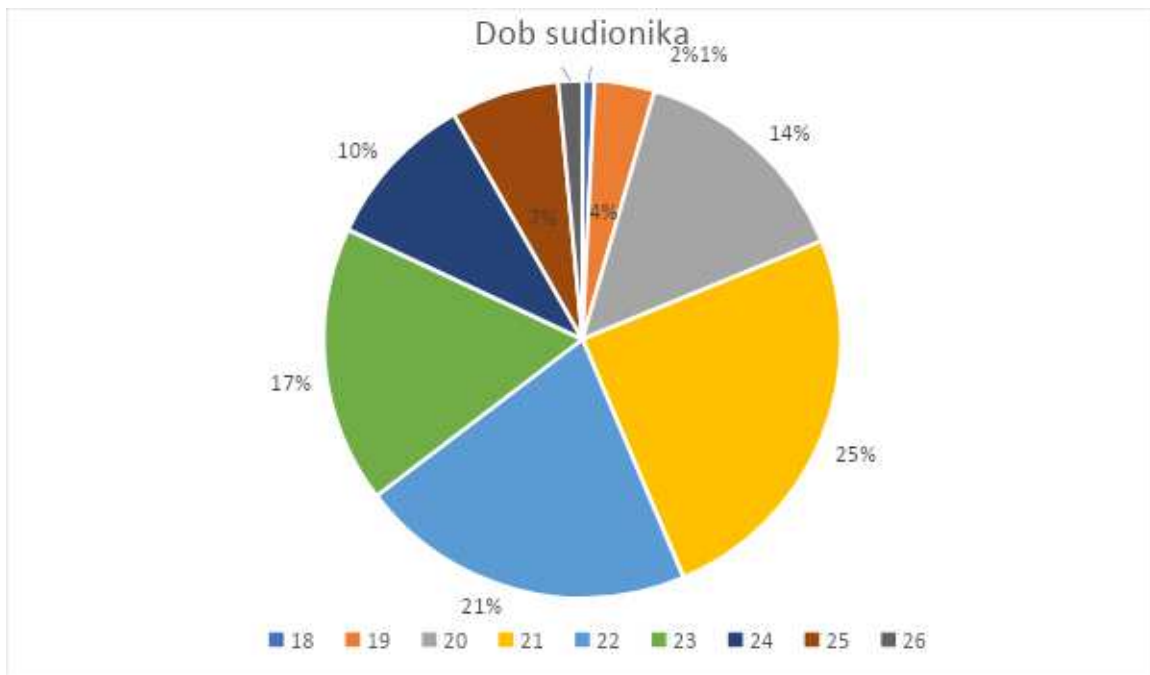
Prva grupa pitanja (1-4) se odnosi na generalne podatke o ispitaniku, poput spola, dobi, fakulteta i smjera te godine studiranja. Time dobivamo sliku ispitanika te faktore koji bi mogli utjecati na njihove odgovore. Druga grupa pitanja (5-7) raspituje o mentalnom zdravlju sudionika, to jest, učestalost osjećanja anksioznosti i depresije te promjenu tog stanja tijekom studiranja. Važno je znati koliki broj ispitanika ima iskustvo s anksioznosti i depresijom jer su upravo oni ciljana grupa za promociju zaštite mentalnog zdravlja.

Treća grupa pitanja (8-10) se odnosi na vjerodostojnost Interneta i knjižnica kao izvora informacija te na moguće druge izvore informiranja. Ako postoje drugi izvori, treba vidjeti može li ih se inkorporirati u rad knjižnice. Na isti način kao što je Internet postao izvor kojem se može pristupiti u knjižnicama. Četvrta grupa pitanja (11-12) utvrđuje upoznatost mladih s pojmovima pismenost o mentalnom zdravlju i biblioterapija, kako bi se ustanovilo je li riječ o opće poznatim pojmovima.

Peta grupa pitanja (13-17) istražuje moguće načine promocije zaštite mentalnog zdravlja i upoznatost mladih s promocijama koje knjižnice već provode. Također se pita mlade smatraju li da knjižnice uopće mogu, i bi li trebale, sudjelovati u promociji zaštite mentalnog zdravlja.

## 9.3. Rezultati istraživanja

Anketu je ispunilo 135 ispitanika, od koji je eliminirano 2 (1,5%) zbog neodgovarajuće dobi. Nakon te eliminacije, broj ispitanika kojih se uzelo u obzir je 133. U istraživanju je sudjelovalo 118 ženskih ispitanika (88,7%) i 15 muških ispitanika (11,2%). Prema grafikonu 1 možemo vidjeti da je najviše ispitanika imalo 21 godina (24,8%) te najmanje njih 18 godina (0,8%). Svi navedeni ispitanici trenutno studiraju na području Hrvatske.



*Grafikon 1. Dob sudionika.*

Od 133 sudionika, njih 123 studira na području Zagreba dok njih 10 studira u drugim gradovima Hrvatske (Split, Dubrovnik). Njih 60 (45,1%) studira na Filozofskom fakultetu dok njih 13 (9,7%) studira na Hrvatskim studijima, a 60 (45,1%) na drugim fakultetima.

Također se tražilo od sudionika da navedu godinu studiranja. Većina, njih 67, je odgovorila da su treća godina (50,3%), što znači da više od polovice sudionika studira treću godinu, a ostatak je raznovrstan. Od druge polovice, 21 sudionika je izjasnilo da su četvrta godina (15,7%), 19 da su peta godina (14,2%), 16 da su druga godina (12%) i 7 da su prva godina (5,2%).

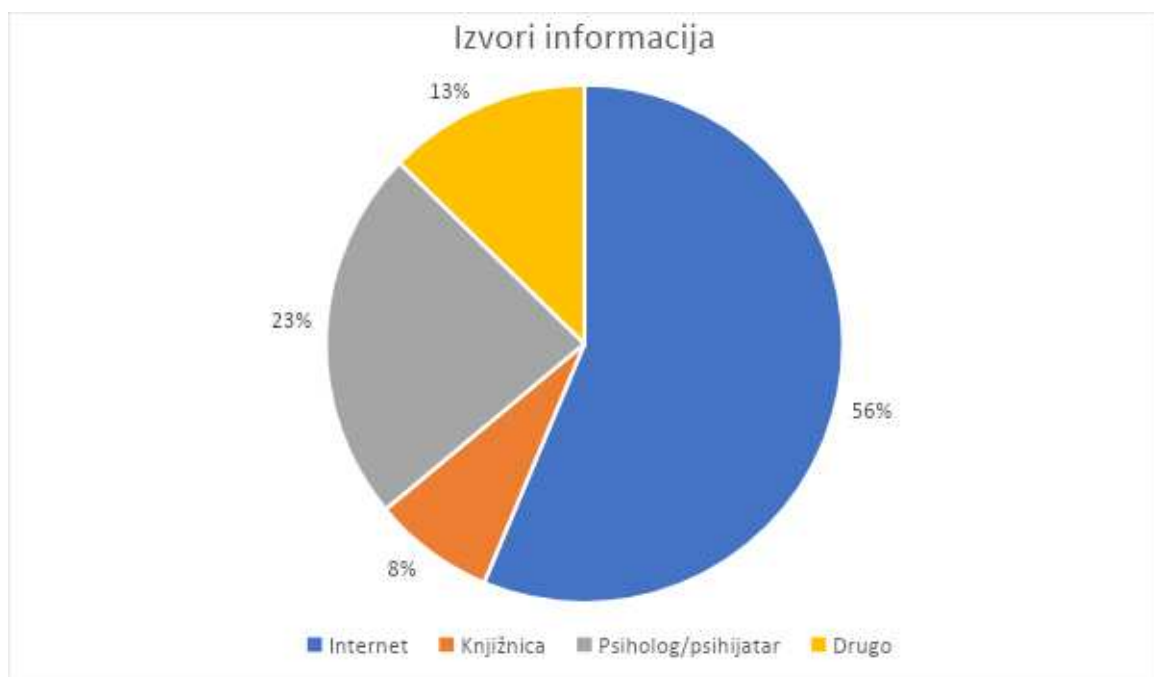
Kako bi ustanovili mentalno zdravlje sudionika ovog istraživanja, postavljena su dva pitanja o učestalosti osjećaja anksioznosti i depresije te jedno o promjeni tih osjećaja tijekom studiranja. Na pitanje o tome koliko često se osjećaju anksiozno, bile su ponuđene opcije uvijek, ponekad i rijetko. Najviše sudionika, njih 77 je izabralo opciju ponekad (57,8%), 32 ih je odabralo opciju uvijek (24%) i 25 opciju rijetko (18,7%). Na isto pitanje o depresiji, njih 63 je izabralo opciju ponekad (47,3%), 57 opciju rijetko (42,8%) i najmanje sudionika, njih 13 je izabralo opciju uvijek (9,7%)

Zadnje pitanje vezano uz vlastito mentalno zdravlje je bilo smatraju li sudionici ankete da im se razina anksioznosti i depresije povisila, snizila ili ostala ista tijekom studiranja. 70 sudionika se (56,3%) izjasnilo da im se razina anksioznosti i depresije povisila, 38 da je ostala ista (28,5) i 25 da se snizila (18,7%). Ovisno o ozbiljnosti anksioznosti i depresije koju

su sudionici imali prije početka studiranja, moguće je da se nekima povećala s manjih razina na veće, a nekima je razina od početka bila viša, ali se nije povisila.

Sljedeće pitanje je bilo o traženju informacija o mentalnom zdravlju preko različitih izvora poput knjižnica, Interneta, psihologa/psihijatra i drugo. S tim da su sudionici imali opciju biranja više odgovora. Najveći broj sudionika, njih 111 je izabralo Internet (83,4%) kao jedan od izvora koji koriste, 15 sudionika je izabralo knjižnice (11,2%), 46 ih je odabralo psihologa/psihijatra (34,5%), a 14 ih je odabralo opciju drugo (10,5%). Osim biranja više opcija, sudionicima je ponuđeno ostaviti vlastiti odgovor ako nije već naveden u opcijama. Neki od tih odgovora uključuju traženje informacija o mentalnom zdravlju preko prijatelja (2,2%), obitelji (0,7%), studija (0,7%) ili manjak traženja informacija, to jest, sudionici nisu uopće tražili informacije o mentalnom zdravlju (3,7%).

U grafikonu 2 se vidi da je najčešći izvor informacija Internet, iako sudionici kombiniraju različite izvore i ne ovise o samo jednom.



Grafikon 2. Izvori informacija.

Sljedeća 2 pitanja su ispitivala vjerodostojnost Interneta u usporedbi vjerodostojnosti knjižnica što se tiče informacija o mentalnom zdravlju. Sudionicima su ponuđeni da, ne i ne mogu procijeniti odgovori. Za vjerodostojnost informacija o mentalnom zdravlju na Internetu, 61 sudionika (45,8%) je odgovorilo da informacija jesu vjerodostojne, 58 njih je izjavilo da ne mogu procijeniti (43,6%) i njih 14 da nisu vjerodostojne (10,5%). Kad ih se pitalo o vjerodostojnosti informacija u knjižnicama, 77 ih smatra vjerodostojnima (57,8%),



55 smatra da ne može procijeniti (41,3%) i samo jedan sudionik ih smatra nevjerodostojnim (0,7%).

Što se tiče upoznatosti s pojmovima *mental health literacy* i biblioterapija, sudionici uglavnom nisu čuli za te pojmove. 80 sudionika nije upoznata s pojmom *mental health literacy* (60,1%), a 87 nije upoznata s pojmom biblioterapije (65,4%). Treba uzeti u obzir da je jedan od pojmova napisan na engleskom jeziku te postoji šansa da sudionici nisu uspjeli razaznati o čemu je riječ zbog stranog jezika, a ne samo zbog neznanja o pojmu.

Pitanje vezano uz načine promocije zaštite mentalnog zdravlja sastojalo se od više ponuđenih odgovora te je postojala mogućnost odabira više njih i upisivanja vlastitih odgovora. Ponuđeni odgovori su bili: informativni letci, radionice, soba za meditaciju, soba za spavanje, preporučene knjige, biblioterapija i drugo. Najviše sudionika, njih 108 smatra da su radionice korisne za zaštitu mentalnog zdravlja (81,2%), 92 ih smatra da su preporučene knjige korisne (69,1%), 59 je odabralo informativne letke (44,3%), 50 njih sobe za meditaciju (37,5%), 36 biblioterapiju (27%), 35 sobe za spavanje (26,3%) i 12 ih je odabralo opciju drugo (9%). Jedan od drugih načina promocije zaštite mentalnog zdravlja koje su ponudili sudionici istraživanja je psihoterapija (2,2%). Iako bi se taj podatak mogao zanemariti jer knjižnice ne mogu ponuditi tu uslugu, ali jesu u mogućnosti širenja informacija o tome kako naći ispravnog psihoterapeuta i gdje uopće početi sa svojom potragom.

Sudionike se također pitalo jesu li sudjelovali u radionicama koje su se provele u knjižnicama i jesu li vidjeli ikakve promocije mentalnog zdravlja u njima. Samo je 2 sudionika potvrdilo da su sudjelovali u radionicama u knjižnicama (1,5%), 2 ih nije moglo procijeniti (1,5%) i čak 129 sudionika nije nikada sudjelovalo u ikakvim radionicama (96,9%). Ti podaci ne iznenađuju kada se uzme u obzir da 88 od sudionika nije vidjelo ikakav tip promocije mentalnog zdravlja u knjižnicama (66,1%), 24 njih je vidjelo (18%), a 21 ne može procijeniti (15,7%).

Iduća grupa pitanja se fokusira na mišljenje mladih o tome trebaju li knjižnice promovirati zaštitu mentalnog zdravlja i mogu li utjecati na mentalno zdravlje svojih korisnika. Samo 4 sudionika (3%) smatra da knjižnice ne trebaju promovirati zaštitu mentalnog zdravlja, 23 ne može procijeniti (17,2%), a 106 sudionika (79,6%) smatra da bi trebale promovirati. Što se tiče utjecaja knjižnica na mentalno zdravlje, 100 sudionika smatra da mogu utjecati (75,1%), 26 ne može procijeniti utjecaj (19,5%) i 7 smatra da ne može utjecati (5,2%).

## 9.4. Rasprava

Cilj ovog istraživanja bio je saznati mišljenje mladih u dobi od 18 do 26 godina o knjižnicama i njihovim mogućnostima promocije zaštite mentalnog zdravlja. Osim toga, sudionike ankete se pitalo o njihovom vlastitom mentalnom zdravlju, znanju pojmova poput *mental health literacy* i biblioterapija, o izvorima koje koriste za dobivanje informacija o mentalnom zdravlju i vjerodostojnosti Interneta i knjižnica kao izvorima tih informacija. Većina sudionika ankete, njih 88,7% je bilo ženskoga spola, a 11,2% muškoga te svi trenutno studiraju na području Hrvatske.

U istraživanju su potvrđene pretpostavke da mladi koriste Internet za pronalazak informacija o mentalnom zdravlju više nego što koriste druge izvore, da smatraju da su knjižnice vjerodostojan izvor informacija, da većina njih ne sudjeluje u inicijativama knjižnica o mentalnom zdravlju i da se njihovo mentalno zdravlje pogoršalo tijekom studiranja. Jedina pretpostavka koja nije potvrđena je tvrdnja da mladi ne smatraju da knjižnice mogu pomoći s mentalnim zdravljem. Postoji i postotak sudionika koji se ne slažu s navedenim pretpostavkama, ali većina je potvrdila navedene tvrdnje.

Vidi se iz odgovora sudionika da 57,8% od njih se ponekad osjeća anksiozno i 47,3% od njih se ponekad osjeća depresivno. Riječ je o popriličnim brojkama ako se uzme u obzir da je istraživanje obuhvatilo samo 133 mlade osobe. Postoji šansa da bi s većim brojem sudionika taj broj pao, ali s obzirom na trenutno stanje u svijetu, veća je vjerojatnost da je broj zapravo veći od prikazanog. Trebalo bi se provesti istraživanje na većoj skali koje bi obuhvaćalo mlade iz svih krajeva Hrvatske kako bi se pobliže sagledala ova problematika.

Načini na koji sudionici traže informacije o mentalnom zdravlju mogli bi se podijeliti u tri skupine: osobe koje traže informacije iz najbližih izvora poput Interneta, prijatelja i obitelji, osobe koje traže preko stručnih izvora poput psihologa i psihijatra te osobe koje ne traže te informacije zbog manjka interesa. Razgovor o mentalnom zdravlju je relativno nov i prema stavovima mladih možemo vidjeti tu podijeljenost interesa. Imamo mlade koji su znatiželjni o svom mentalnom zdravlju, ali ne toliko da traže konkretne informacije od stručnjaka. Imamo mlade kojima je mentalno zdravlje prioritet i traže pomoć direktno od osoba obrazovanih na tu temu. Na kraju imamo i mlade kojima tema mentalnog zdravlja ne pruža nikakav interes i koji neće tražiti nikakve informacije o tome.

Sudionici koji su pokazali interes za mentalnim zdravljem smatraju da bi radionice i preporučene knjige o mentalnom zdravlju bile najbolji pristup promociji zaštite mentalnog zdravlja u knjižnicama. Dva pristupa koja su kontrast jedan drugome. Radionice obuhvaćaju aktivnu suradnju između osoba koje im pristupaju i osoba koje ih vode. S druge strane, knjige koje knjižničari posebno odaberu za pomoć s mentalnim zdravljem ne zahtijevaju interakciju s osobama kojima preporučuju te knjige. Pojedinci mogu, ali ne moraju pročitati preporučene knjige bez ikakvih posljedica.

Prema rezultatima istraživanja, može se zaključiti da mladi ljudi na području Hrvatske smatraju da knjižnice uistinu imaju ulogu u zaštiti mentalnog zdravlja. Unatoč tome postoji manjak volje za sudjelovanjem u mogućim načinima promocije zaštite mentalnog zdravlja u knjižnicama. Treba se uzeti u obzir da 66,1% sudionika nije vidjelo nikakav oblik promocije mentalnog zdravlja u knjižnicama. Kada bi u knjižnicama postojao razrađeni program koji promovira zaštitu mentalnog zdravlja, povećala bi se vjerojatnost da više mladih ljudi sudjeluje u provedbi tog programa.

Potrebno je istražiti koji bi program promocije zaštite mentalnog zdravlja u knjižnicama bio najbolji za mlade u Hrvatskoj. Anketa provedena u ovom radu predstavlja mali broj mladih i njihova mišljenja te ideje. Za uspješno stvaranje i provođenje programa o mentalnom zdravlju unutar knjižnica potrebno je saznati potrebe i želje mladih na cijelom području Hrvatske, uključujući postoji li potreba za izradom različitih programa ovisno o vrstama knjižnica u kojima se provode. Ovaj rad se fokusirao na knjižnice u generalnom smislu, ali mogla bi postojati razlika između pristupa lokalnih i sveučilišnih knjižnica.

## 10. Zaključak

Glavni cilj ovoga rada bio je utvrditi koju ulogu knjižnice imaju u zaštiti mentalnog zdravlja mladih i kako ju iskoristiti da bi se promovirali najadekvatniji načini te zaštite. No, kako bi se istražila uloga knjižnica u tome, treba saznati koji drugi izvori informacija o mentalnom zdravlju postoje te zašto privlače mlade ljude.

Internet je mladim ljudima najčešći izvor informacija o mentalnom zdravlju, unatoč manjku provjere ispravnosti informacija koje se tamo nalaze. Poseže se za ovim izvorom zbog svoje brzine, lakoće uporabe i anonimnosti. S druge strane, knjižnice se rijetko koriste za pronalazak informacija o mentalnom zdravlju u usporedbi s Internetom zbog stigme i srama, unatoč tome što ih se smatra vjerodostojnijima nego Internet.

Ljudi su skloniji problemima s mentalnim zdravljem tijekom studiranja zbog povećanja novih stresora te su anksioznost i depresija najčešći uzročnici lošijeg mentalnog stanja. Kako bi knjižničari mogli pomoći svojim korisnicima koji imaju te poteškoće, potrebna im je informacijska pismenost, zdravstvena pismenost i pismenost o mentalnom zdravlju. Te tri pismenosti im omogućuju da pomognu svojim korisnicima pronaći relevantne informacije o mentalnom zdravlju kako bi ga poboljšali ili spriječili njegovo pogoršanje te da se korektno ponašaju prema pojedincima koji traže te informacije. Pismenost o mentalnom zdravlju također obuhvaća educiranje knjižničara kako bi mogli prenijeti ispravne informacije i druge izvore koji bi mogli pomoći ljudima koji imaju problema sa svojim mentalnim zdravljem. To bi bio prvi korak prema promociji zaštite mentalnog zdravlja.

Jedan od glavnih načina promocije zaštite mentalnog zdravlja je korištenje biblioterapije u knjižnicama. Provode se radionice tijekom kojih sudionici govore o posebno izabranoj knjizi koja sadrži određene teme vezane uz mentalno zdravlje i kroz razgovor s knjižničarom koji vodi diskusiju dolazi se do mogućih rješenja o izabranoj temi. Osim biblioterapije, postoje i drugi načini promocije zaštite mentalnog zdravlja poput prostora za meditaciju i/ili spavanje, informativnih letka, radionica o mentalnom zdravlju i preporučenih knjiga o tim temama. Ti pristupi su ograničeni zbog manjka prostora, vremena i edukacije knjižničara o mentalnom zdravlju i načinu provođenja tih tipova promocije.

U provedenoj anketi o mišljenju mladih o mogućim načinima promocije zaštite mentalnog zdravlja u knjižnicama, utvrđeno je da mladi ljudi na području Hrvatske smatraju da bi knjižnice trebale i mogle sudjelovati u zaštiti mentalnog zdravlja. Popriličan broj sudionika

ankete je potvrdilo da osjećaju anksioznost i depresiju te da smatraju da bi određeni načini promocije zaštite, poput radionica i preporučenih knjiga, pomogli u održavanju njihovog mentalnog zdravlja. Ovo istraživanje ukazuje na potencijal knjižnica da prošire svoje usluge i pomognu svojim mladim korisnicima u pronalaženju informacija o mentalnom zdravlju. Ovu novu ulogu knjižnica u zaštiti mentalnog zdravlja mladih treba više istražiti kako bi se pružilo najbolje izvore onima koji ih najviše trebaju. Knjižnice predstavljaju sigurno mjesto za sve ljude te sa stalnim napretkom omogućuju da njihova zajednica raste.

## 11. Literatura

Adkins, D., Brendler, B., Townsend, K., & Maras, M. (2019). Rural school libraries anchoring community mental health literacy. *Qualitative and Quantitative Methods in Libraries*, 8(4), 425–435.

Antolović, M. (2022). Mentalno zdravlje gimnazijalaca tijekom pandemije koronavirusne bolesti. *Nastavnička revija*, 3 (2), 22–34. <https://doi.org/10.52444/nr.3.2.2>

Antulov, Z. (2019). Uloga knjižnice u biblioterapiji (s osvrtom na sveučilišne knjižnice). *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, 62 (1), 151–165. <https://doi.org/10.30754/vbh.62.1.653>

Bergsma, A. (2008). Do self-help books help?. *Journal of Happiness Studies*, 9, 341–360.

biblioterapija. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 14. 9. 2023. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=7466>>.

Bisson, Katherine H., "The Effect of Anxiety and Depression on College Students' Academic Performance: Exploring Social Support as a Moderator" (2017). Digital Commons @ ACU, *Electronic Theses and Dissertations*. Paper 51.

<https://digitalcommons.acu.edu/etd/51>

Bobinac, A., Dukić Samaržija, N. i Ribarić, E. (2022). Zdravstvena pismenost u Republici Hrvatskoj. *Revija za socijalnu politiku*, 29 (3), 427–443. <https://doi.org/10.3935/rsp.v29i3.1954>

Centar za kulturu Trešnjevka (2020). *Priče koje liječe*. Preuzeto 12.09.2023. s <https://cekate.hr/program/price-koje-lijece/>

Cervetti, G., Damico, J., & Pearson, P. D. (2006). Multiple Literacies, New Literacies, and Teacher Education. *Theory Into Practice*, 45(4), 378–386. <http://www.jstor.org/stable/40071623>

Chung, E.Yh., Tse, T.To. Effect of human library intervention on mental health literacy: a multigroup pretest–posttest study. *BMC Psychiatry* 22, 73 (2022). <https://doi.org/10.1186/s12888-022-03725-5>

- Freedman, D. A., Bess, K. D., Tucker, H. A., Boyd, D. L., Tuchman, A. M., & Wallston, K. A. (2009). Public health literacy defined. *American journal of preventive medicine*, 36(5), 446–451. <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2009.02.001>
- Green, M. P. (2020). Inclusive Library Service to Individuals with Mental Illnesses and Disorders. *The International Journal of Information, Diversity, & Inclusion*, 4(1), 119–126. <https://www.jstor.org/stable/48644529>
- Hossain, M. M., Tasnim, S., Sultana, A., Faizah, F., Mazumder, H., Zou, L., McKyer, E. L. J., Ahmed, H. U., & Ma, P. (2020). Epidemiology of mental health problems in COVID-19: a review. *F1000Research*, 9, 636. <https://doi.org/10.12688/f1000research.24457.1>
- Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2017). *Depresija*. Preuzeto 12.09.2023. s <https://www.hzjz.hr/sluzba-promicanje-zdravlja/depresija/>Antulov, Z. i Burčul, K. (2020). Pitanje opstanka tradicionalnih papirnih izvora informacija u suvremenim knjižnicama: osvrt na istraživanja provedena u visokoškolskim knjižnicama. *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, 63 (1-2), 109–129. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/252866>
- internet. *Hrvatska enciklopedija, mrežno izdanje*. Leksikografski zavod Miroslav Krleža, 2021. Pristupljeno 3. 8. 2023. <<http://www.enciklopedija.hr/Natuknica.aspx?ID=27653>>.
- Isaković, M. (2021). *Biblioterapija u radu s mladima* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:857104>
- Jorm, A. F. (2000). Mental health literacy: Public knowledge and beliefs about mental disorders. *The British Journal of Psychiatry*, 177(5), 396–401.
- Kankam, P. K., & Baffour, F. D. (2021). Why librarians matter in the promotion of mental health literacy in higher education. *International Journal of Innovation, Creativity and Change*, 15(1), 1–17.
- Kavanaugh, E. B. (2021). Information literacy, mental health, and lifelong learning: Librarians and health care professionals in academic, clinical, and hospital settings. *Journal of Hospital Librarianship*, 21(1), 20–35.
- Miličević, V. (2012). Informacijska pismenost i dalje. *Knjižničar/Knjižničarka*, 3. (3.), 151–154. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/233334>
- Montagni, I., Donisi, V., Tedeschi, F., Parizot, I., Motrico, E., & Horgan, A. (2016). Internet use for mental health information and support among European university students: The

e-MentH project. *Digital health*, 2, 2055207616653845.  
<https://doi.org/10.1177/2055207616653845>

Muslić, Lj., Jovičić Burić, D., Markelić, M. i Musić Milanović, S. (2020). Zdravstvena pismenost u području mentalnog zdravlja. *Socijalna psihijatrija*, 48 (3), 324–343.  
<https://doi.org/10.24869/spsih.2020.324>

National Alliance on Mental Illness (bez dat.) *Mental Health Awareness Month*. Preuzeto 12.09.2023. s

<https://www.nami.org/Get-Involved/Awareness-Events/Mental-Health-Awareness-Month>

Powell, J., & Clarke, A. (2006). Internet information-seeking in mental health: population survey. *The British journal of psychiatry: the journal of mental science*, 189, 273–277.  
<https://doi.org/10.1192/bjp.bp.105.017319>

Sabolić, M. (2018). *Izvori informacija u knjižnici* (Završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Akademija za umjetnost i kulturu u Osijeku. Preuzeto s  
<https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:251:005951>

Smith, M. (2021). Libraries and mental health initiatives: A literature review.

Vrana, R. i Kovačević, J. (2010). Položaj knjižnice u umreženom društvu. *Vjesnik bibliotekara Hrvatske*, 53 (3/4), 25-41. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/80503>

Walters, K. S., Bulmer, S. M., Troiano, P. F., Obiaka, U., & Bonhomme, R. (2018). Substance use, anxiety, and depressive symptoms among college students. *Journal of Child & Adolescent Substance Abuse*, 27(2), 103–111.

Zaharija, Ira. (2020). *Simptomi anksioznosti*. Preuzeto 12.09.2023. s  
<https://www.plivazdravlje.hr/aktualno/clanak/33656/Simptomi-anksioznosti.html>



## Prilog- obrazac anketnog upitnika

1) Spol

Ž ili M

2) Dob

Prazno mjesto za odgovor

3) Fakultet i smjer

Prazno mjesto za odgovor

4) Godina studiranja?

Prva, druga, treća, četvrta, peta ili šesta

5) Koliko često se osjećate anksiozno?

Rijetko, ponekad ili uvijek

6) Koliko često se osjećate depresivno?

Rijetko, ponekad ili uvijek

7) Je li se vaša razina anksioznosti/depresije promijenila tijekom studiranja?

Povisila se, snizila se ili ostala ista

8) Tražite li informacije o mentalnom zdravlju putem:

Interneta, knjižnice, psihologa/psihijatra, drugo ili prazno mjesto za odgovor

9) Smatrate li informacije o mentalnom zdravlju na Internetu vjerodostojnima?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

10) Smatrate li informacije o mentalnom zdravlju u knjižnicama vjerodostojnima?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

11) Jeste li čuli za pojam mental health literacy?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

12) Jeste li čuli za pojam biblioterapija?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

13) Jeste li sudjelovali u radionicama o mentalnom zdravlju provedenim u knjižnicama?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

14) Jeste li vidjeli ikakav tip promocije mentalnog zdravlja u svojim knjižnicama?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

15) Koje od navedenih načina zaštite mentalnog zdravlja smatrate korisnim?

Informativni letci, radionice, soba za meditaciju, soba za spavanje, preporučene knjige, biblioterapija, drugo, prazno mjesto za odgovor

16) Trebaju li knjižnice promovirati zaštitu mentalnog zdravlja?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

17) Smatrate li da knjižnice mogu utjecati na mentalno zdravlje svojih korisnika?

Da, ne ili ne mogu procijeniti

# Uloga knjižnica u zaštiti mentalnog zdravlja mladih u 21. stoljeću

## Sažetak

Knjižnice su veliki izvor informacija o raznolikim temama, uključujući teme o zdravlju i njegovom poboljšanju. Kao takve, imaju mogućnost da osiguraju mladim ljudima pristup informacijskim izvorima o mentalnom zdravlju koje su napisali stručnjaci, a pretpostavlja se da im njihov kognitivni autoritet ulijeva povjerenje da su informacije koje čitaju vjerodostojne. U ovom radu će se govoriti o utjecaju kojeg knjižnice imaju kao izvori informacija i o tome kako iskoristiti taj utjecaj da se promovira mentalno zdravlje mladih. Fokus rada bit će na mladima u kontekstu visokoškolskog obrazovanja jer su mladi tijekom studija izloženi brojnim psiho-emocionalnim izazovima. Prvi dio rada fokusirat će se na informacijske izvore dostupne na Internetu o mentalnom zdravlju i na informacijske izvore dostupne u knjižnicama te njihove prednosti i mane što se tiče dostupnosti i točnosti informacija. U drugom dijelu će se prezentirati mogući načini promocije dobrog mentalnog zdravlja u sklopu knjižnica uz pomoć takozvane pismenosti o mentalnom zdravlju (*Mental health literacy*) i bit će prikazani rezultati istraživanja o mišljenjima mladih na navedene načine promocije.

**Ključne riječi:** knjižnice, mentalno zdravlje, pismenost o mentalnom zdravlju, biblioterapija

# **The role of libraries in protecting the mental health of young people in the 21st century**

## **Summary**

Libraries are a big source of information about various topics, including the ones related to health and its improvement. As such, they can have the ability to give young people ensured access to information sources about mental health that have been written by experts, and it is their cognitive authority that presumably gives young people the reassurance that the information they're reading is trustworthy. In this research paper, it will be talked about the influence that libraries have as a source of information and about how they can use that influence to promote the mental health of young people. The focus of the paper will be on young people in higher education because they are more exposed to psychological and emotional challenges. The first part of the paper will focus on information sources available on the Internet about mental health and about the information sources available in libraries, including their perks and flaws regarding their availability and accuracy of information about mental health. In the second part, possible ways of promoting good mental health with the use of mental health literacy in libraries will be presented, along with the results of a research based on the opinions of young people on those methods of promotion.

**Key words:** libraries, mental health, mental health literacy, bibliotherapy