

Mjerenje raspoloženja u Hrvatskoj

Rezultati akcije provedene u veljači 2017. godine



Hrvatska psihološka komora

Akcija Mjerenja raspoloženja provedena je u veljači ove godine putem ispunjavanja upitnika u **39 gradova i mjesta** diljem **Hrvatske**: Zagreb, Rijeka, Zadar, Split, Varaždin, Čakovec, Korivnica, Požega, Virovitica, Imotski, Daruvar, Zabok, Osijek, Krk, Sinj, Hvar, Pazin, Biograd...

Upitnik je ispunilo **5.066 građana**

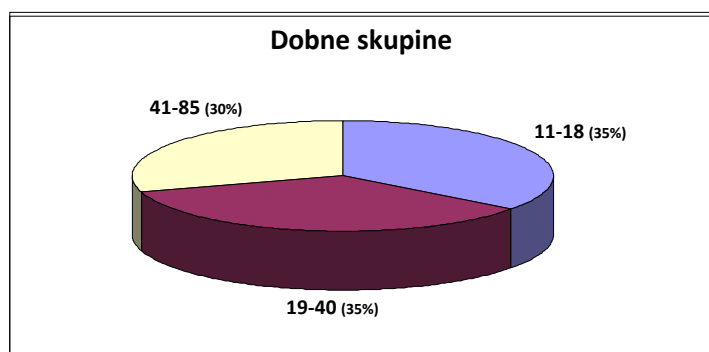
u dobi od **11** do **85** godina.

Prema dobnim skupinama:

- od 11 do 18 godina: 1.790 ispitanika

- od 19 do 40 godina: 1.772 ispitanika

- od 41 do 85 godina: 1.504 ispitanika



REZULTATI:

30% stanovništva ima teškoća u nošenju sa životnim problemima i emocionalnom prilagodbom, lošije su raspoloženi u toj mjeri da im razina stresa kojoj su izloženi umanjuje kvalitetu njihovog života.

12% stanovništva nezadovoljno je kvalitetom života koji imaju, njihov je život daleko od onog što bi nazvali idealnim, nisu zadovoljni uvjetima života i onim što im život donosi.

6% stanovništva treba stručnu pomoć u nošenju sa životnim problemima.

2,5% stanovništva zaokupljeno je crnim mislima i osjećaju se nekompetentni za rješavanje životnih problema, često ili gotovo uvijek misle da bi si mogli nauditi.

Žene su pod većom razinom stresa od muškaraca.

Nezaposleni i učenici (osnovna i srednja škola) te **umirovljenici** pod većom su razinom stresa od zaposlenih.

Mladi ljudi češće navode da se ne mogu nositi sa svakodnevnim problemima i da nemaju koga pitati za pomoć od ostalih skupina, a **djevojke** su pod intenzivnijim stresom od mladića.

Gledajući obrazovanje, najbolje se sa stresnim situacijama nose visokoobrazovane osobe, a najslabije one s **osnovnoškolskim obrazovanjem**.

Obrazovanje i zaposlenost izdvajaju se kao zaštitni faktori za **mentalno zdravlje**. Drugim riječima, bolje obrazovani i zaposleni lakše se nose sa životnim problemima i zadovoljniji su svojim životom od slabo obrazovanih i nezaposlenih.

Kao **rizične skupine** izdvajaju se **mladi** koji se teže nose sa životnim problemima i obavezama, a nemaju od koga zatražiti pomoć te **nezaposlene žene** koje su **slabije obrazovane**.

Prosječna ocjena **zadovoljstva kvalitetom života** je **7,6** (na ljestvici od 1-10).

Nema bitnih razlika u procjeni kvalitete života po spolu.

Najnezadovoljniji kvalitetom života su **nezaposleni i umirovljenici**, a **najzadovoljniji** oni s **višim obrazovanjem**.

Osobe sa **srednjom** stručnom spremom su **nezadovoljne** kvalitetom života i daju odgovore koje ukazuju na **visoku razinu stresa**.

Kvalitetom života nešto su **zadovoljniji** ljudi u **južnim hrvatskim regijama** u odnosu na sjeverne regije. Oni također govore i o nešto **manjoj razini stresa** i **boljem raspoloženju** nego ljudi koji žive u sjevernim regijama.

ZAKLJUČNO:

preventivnim mjerama trebalo bi obuhvatiti **učenike** osnovnih i srednjih škola.

Zapošljavanjem psihologa u školama i na razini primarne zdravstvene zaštite mlade ljude bi se moglo osnažiti za nošenje sa životnim problemima i omogućiti stjecanje vještina koje će im i kasnije u životu pomoći da se lakše suočavaju sa stresnim situacijama.

Psiholozi mogu na jednostavan način dijagnosticirati skupine djece i mladih kojima je potrebna podrška, savjet ili stručna pomoć.

Zapošljavanjem psihologa u bolnicama, na razini sekundarne i tercijarne zdravstvene zaštite, usluge psihologa, od dijagnostike, savjetovanja i psihoterapije bile bi **dostupnije stanovništvu**.

