

Nepalese Short Version of Attitudes Towards Mental Health Problems Scale (N-SATMHPS): A Culturally Sensitive Tool for Assessing Mental Health Stigma

Dev Bandhu Poudel, Takashi Yoshioka, Rory Colman, Yasuhiro Kotera

नेपाली छोटो मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको मनोभाव प्रश्नावली

हामी मानसिक स्वास्थ्य समस्याका बारेमा मानिसहरूले के सोच्छन् र कसरी लिन्छन्, मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई कसरी हेर्छन् भन्ने कुरामा जान्न चाहन्छौं। तपाईंलाई थाहै होला, केही मानिसहरू डिप्रेसन (निराशा) र एन्जाइटी (चिन्ता) जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट पीडित रहेका हुन्छन्। यी समस्याहरूले उनीहरूको लागि दैनिक जीवनमा सहजरूपमा अघि बढ्न वा दैनिक जीवनको सामना गर्न कठिनाई उत्पन्न गराउन सक्छन्। डिप्रेसन भएका मानिसहरू थकित महसुस गर्न सक्छन्, जीवनमा रमाउन सक्दैनन्, आफूलाई एकान्तमा राख्न चाहन्छन् र पारिवारिक जीवनदेखि पर बस्ने हुन सक्छन्। तल केही भनाइरकथनहरू छन जुन तपाईंले, तपाईंको समुदायले वा तपाईंको परिवारले मानसिक स्वास्थ्यसँग सम्बन्धित समस्यालाई कसरी हेर्ने गरेको छ भन्ने देखाउँछ। हरेक कथन ध्यानपूर्वक पढी ती कथनहरूसँग तपाईं कतिको समहत हुनुहुन्छ भन्ने देखाउन उपयुक्त कुनै एउटा अंकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस।

कृपया तलको मापनस्तर प्रयोग गर्नुहोस

० . पटकैँ सहमत छैन १ . अलिअलि सहमत २ . धेरै हदसम्म सहमत ३ . पूर्ण सहमत
यहाँ कोष्ठमा भएको अंकले मूल प्रश्नावलीको प्रश्न नम्बरलाई जनाउँछ।

मानसिक स्वास्थ्यप्रतिको मनोभाव				
प्रश्नहरूको यस पहिलो समूहको लागि, दैनिक जीवनको सामना गर्न कठिन बनाउने डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई तपाईंको समुदाय र परिवारले कसरी हेर्छन् भन्नेबारे केहीबेर सोचविचार गरी तलको कुनै उपयुक्त अंकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस।				
समुदायको मनोवृत्ति				
१. (२)	मेरो समुदायले मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई व्यक्तिगत कमजोरीको रूपमा हेर्छ।	०	१	२ ३
२. (३)	मेरो समुदायमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको मानिसलाई तिरस्कारको नजरले हेरिन्छ।	०	१	२ ३
पारिवारिक मनोवृत्ति				
३. (७)	मेरो परिवारमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको मानिसलाई तिरस्कारको नजरले हेरिन्छ।	०	१	२ ३
४. (८)	मेरो परिवार मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूबाट पर बस्न चाहन्छ।	०	१	२ ३
बाहिरी लाज				
अब अर्को प्रश्नहरूको समूहको लागि, दैनिक जीवनको सामना गर्न कठिन बनाउने डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट यदि तपाईं पिडित हुनुभएमा तपाईंलाई तपाईंको समुदाय वा परिवारले कसरी हेर्छ होला, केहीबेर सोचविचार गरी तलका कुनै उपयुक्त अंकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस।				
सामुदायिक बाहिरी लाज				
५. (११)	मलाई लाग्छ मेरो समुदायले मलाई काम नलाग्ने मानिसको रूपमा हेर्नेछ।	०	१	२ ३
६. (१२)	मलाई लाग्छ मेरो समुदायले मलाई कमजोर मानिसको रूपमा हेर्नेछ।	०	१	२ ३
पारिवारिक बाहिरी लाज				
७. (१५)	मलाई लाग्छ मेरो परिवारले मलाई निकृष्ट (तल्लो) व्यक्तिको रूपमा हेर्नेछ।	०	१	२ ३

८. (१६)	मलाई लाग्छ मेरो परिवारले मलाई काम नलाग्ने मानिसको रुपमा हेर्नेछ ।	०	१	२	३
आन्तरिक लाज					
अब अर्को प्रश्नहरूको समूहको लागि, दैनिक जीवनको सामना गर्न कठिन बनाउने डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट तपाईं पिडित हुनुभएको अवस्थामा तपाईं आफूलाई कस्तो महसुस हुन्छ होला, केहीबेर सोचविचार गरी तलका कुनै उपयुक्त अंकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस ।					
९. (१९)	म आफूलाई तल्लो व्यक्तिको रुपमा हेर्नेछु ।	०	१	२	३
१०. (२०)	म आफूलाई काम नलाग्ने व्यक्तिको रुपमा हेर्नेछु ।	०	१	२	३
परिवार प्रतिबिम्बित लाज					
अब अर्को प्रश्नहरूको समूहको लागि, दैनिक जीवनको सामना गर्न कठिन बनाउने डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट तपाईं पिडित हुनुभएको अवस्थामा तपाईं कस्तो महसुस हुन्छ होला । यसपटक ती समस्याका कारण तपाईंको परिवारमा पर्ने प्रभावबारे तपाईं कत्तिको चिन्तित हुनुहुनेछ, केहीबेर सोचविचार गरी तलका कुनै उपयुक्त अंकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस ।					
११. (२४)	मेरो परिवारलाई तल्लो रुपमा हेरिनेछ ।	०	१	२	३
१२. (२५)	मेरो परिवारलाई काम नलाग्ने रुपमा हेरिनेछ ।	०	१	२	३
आत्म प्रतिबिम्बित लाज					
अब अर्को प्रश्नहरूको समूहको लागि, दैनिक जीवनको सामना गर्न कठिन बनाउने डिप्रेसन र एन्जाइटी जस्ता मानसिक स्वास्थ्य समस्याबाट तपाईंको कुनै नजिकको नातेदार पिडित हुनुभएको अवस्थामा तपाईं कस्तो महसुस हुन्छ होला । यसपटक ती समस्याका कारण तपाईंमा पर्ने प्रभावबारे तपाईं कत्तिको चिन्तित हुनुहुनेछ, केहीबेर सोचविचार गरी तलका कुनै उपयुक्त अंकमा गोलो घेरा लगाउनुहोस ।					
१३. (३३)	मेरो आफ्नै मानसम्मानमा हानि पुग्ला कि भनेर म चिन्तित हुनेछु ।	०	१	२	३
१४. (३४)	यदि यो कुरा थाहा भयो भने मेरो समुदायमा मेरो प्रतिष्ठा घट्नेछ भनेर मलाई चिन्ता लाग्नेछ ।	०	१	२	३

मूल्याङ्कन (SCORING)

प्रत्येक आयामका प्रश्नहरूको जोड गरेर जम्मा स्कोर निकाल्नुहोस्।

विवरण (DESCRIPTION)

अघिल्लो अनुसन्धान Gilbert et al. (२००४) ले एसियाली महिलाहरूमा लाजसँग सम्बन्धित धेरै चिन्ताहरू उजागर गरेको थियो — जुन समुदाय, परिवार र व्यक्तिगत आत्म-मूल्यांकनसँग जोडिएका छन्। यीमध्ये केही बाहिरी लाज (external shame) को रूपमा हुन्छन्, जहाँ व्यक्तिले अरूले आफूलाई कसरी हेर्छन् भन्नेमा ध्यान केन्द्रित गर्छन् । यसका साथै, प्रतिबिम्बित लाज (reflected shame) र “इज्जत” को अवधारणा—अर्थात् एक जनाको कारणले पूरै परिवारलाई लाज हुन सक्छ वा परिवारका अरू सदस्यको समस्याले आफूमा लाजको अनुभूति हुन सक्छ—यी पनि नेपाली संदर्भमा महत्त्वपूर्ण छन् (Gilbert et al., 2004; Gilbert & Andrews, 1998; Gilbert & Miles, 2002)

हामीले मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको धारणा मापन गर्ने मूल ३५ प्रश्नको मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको मनोभाव (Attitudes Towards Mental Health Problems; ATMHP; Gilbert et al., 2007) बाट नेपाली संदर्भको लागि एउटा छोटो संस्करण विकास गरेका छौं, जसलाई नेपाली छोटो मानसिक स्वास्थ्य समस्याप्रतिको मनोभाव प्रश्नावली (Nepalese Shorter Version of Attitudes Towards Mental Health Problems Scale; N-SATMHPS) भनिन्छ। यसमा मूल ३५ प्रश्नमध्ये केवल १४ वटा प्रश्नहरू समावेश गरिएका छन्, जुन ७ वटा मुख्य आयामहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्ने गरी चयन गरिएका छन्:

यस प्रश्नावलीले मानसिक स्वास्थ्य समस्यासँग जोडिएको लाज, सामाजिक धारणा र व्यक्तिगत अनुभूतिलाई नेपाली संदर्भमा विश्वसनीय रूपमा मापन गर्न सक्छ।

यस १४ प्रश्नको प्रश्नावलीले तलका ७ आयामहरूलाई प्रतिनिधित्व गर्दछ:

१. समुदायको मनोवृत्ति

प्रश्न १ (२): मेरो समुदायले मानसिक स्वास्थ्य समस्यालाई व्यक्तिगत कमजोरीको रूपमा हेर्छ।

प्रश्न २ (३): मेरो समुदायमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको मानिसलाई तिरस्कारको नजरले हेरिन्छ।

२. पारिवारिक मनोवृत्ति

प्रश्न ३ (७): मेरो परिवारमा मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएको मानिसलाई तिरस्कारको नजरले हेरिन्छ।

प्रश्न ४ (८): मेरो परिवार मानसिक स्वास्थ्य समस्या भएका मानिसहरूबाट पर बस्न चाहन्छ।

३. सामुदायिक बाहिरी लाज

प्रश्न ५ (११): मलाई लाग्छ मेरो समुदायले मलाई काम नलाग्ने मानिसको रूपमा हेर्नेछ।

प्रश्न ६ (१२): मलाई लाग्छ मेरो समुदायले मलाई कमजोर मानिसको रूपमा हेर्नेछ।

४. पारिवारिक बाहिरी लाज

प्रश्न ७ (१५): मलाई लाग्छ मेरो परिवारले मलाई निकृष्ट (तल्लो) व्यक्तिको रूपमा हेर्नेछ।

प्रश्न ८ (१६): मलाई लाग्छ मेरो परिवारले मलाई काम नलाग्ने मानिसको रूपमा हेर्नेछ।

५. आन्तरिक लाज

प्रश्न ९ (१९): म आफूलाई तल्लो व्यक्तिको रूपमा हेर्नेछु।

प्रश्न १० (२०): म आफूलाई काम नलाग्ने व्यक्तिको रूपमा हेर्नेछु।

६. परिवार प्रतिबिम्बित लाज

प्रश्न ११ (२४): मेरो परिवारलाई तल्लो रूपमा हेरिनेछ।

प्रश्न १२ (२५): मेरो परिवारलाई काम नलाग्ने रूपमा हेरिनेछ।

७. आत्म प्रतिबिम्बित लाज

प्रश्न १३ (३३): मेरो आफ्नै मानसम्मानमा हानि पुग्ला कि भनेर म चिन्तित हुनेछु।

प्रश्न १४ (३४): यदि यो कुरा थाहा भयो भने मेरो समुदायमा मेरो प्रतिष्ठा घट्नेछ भनेर मलाई चिन्ता लाग्नेछ।

मूल्यांकन प्रणाली:

यहाँ कोष्ठमा भएको अंकले मूल प्रश्नावलीको प्रश्न नम्बरलाई जनाउँछ। सबै प्रश्नहरू ४-बिन्दु लिकर्ट प्रणालीमा आधारित छन्:

० = पटकै सहमत छैन, १ = अलिअलि सहमत, २ = धेरै हदसम्म सहमत, ३ = पूर्ण सहमत

प्राप्त हुन सक्ने जम्मा स्कोर ० देखि ४२ सम्म छ। जति बढी स्कोर, त्यति नै बढी नकारात्मक मनोवृत्ति/प्रतिकूल मनोवृत्तिलाई जनाउँछ।

References

- Gilbert, P., & Andrews, B. (1998). Shame: Interpersonal Behavior, Psychopathology, and Culture. [Internet]. Oxford University Press. Available from:
<https://doi.org/10.1093/oso/9780195114799.001.0001>
- Gilbert, P., Bhundia, R., Mitra, R., McEwan, K., Irons, C., & Sanghera, J. (2007). Cultural differences in shame-focused attitudes towards mental health problems in Asian and non-Asian student women. *Mental Health, Religion and Culture*, 10(2), 127–141. <https://doi.org/10.1080/13694670500415124>
- Gilbert, P., Gilbert, J., & Sanghera, J. (2004). A focus group exploration of the impact of izzat, shame, subordination and entrapment on mental health and service use in South Asian women living in Derby. *Mental Health, Religion and Culture*, 7(2), 109–130. <https://doi.org/10.1080/13674670310001602418>
- Gilbert, P., & Miles, J. (Eds.). (2002). *Body Shame: Conceptualisation, Research and Treatment*. [Internet]. Routledge. Available from:
<https://doi.org/https://doi.org/10.4324/9781315820255>