



Samovrednovanje i mentalno zdravlje



Stanislava Popov

Stanislava Popov

SAMOVREDNOVANJE I MENTALNO ZDRAVLJE

Fakultet za sport i turizam TIMS

Novi Sad

Izdavač: Fakultet za sport i turizam TIMS, Novi Sad

Godina izdanja: 2021.

Autor: Stanislava Popov

Dizajn i prelom: Jovan Plećaš

Recenzenti:

Mikloš Biro

Igor Krnetić

Zdenka Novović

Izvod iz recenzija

"U celini posmatrano, monografija u naslovu je nesumnjiv doprinos psihoterapijskom znanju, a istraživački doprinos same autorke prikazanim i rezimiranim svojim istraživanjima je veoma vidljiv. Monografija je pisana pitko, lepim jezikom, tako da se čita sa zadovoljstvom i nesumnjivo će biti traženo štivo među psihoterapeutima i studentima koji planiraju da se bave tom profesijom".

Prof. dr Mikloš Biro

Redovni profesor kliničke psihologije u penziji
Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu

"Monografija "Samovrednovanje i mentalno zdravlje" očigledan je rezultat višegodišnjeg istraživačkog rada, ali i psihoterapijskog iskustva autorke u domenu samoevaluacije. Kao takva, koristan je izvor ideja, saznanja i referenci istraživačima i praktičarima u oblasti psihoterapije, kao i studentima psihologije zainteresovanim za ovu oblast".

Prof. dr Igor Krnetić

Vandredni profesor, oblast klinička psihologija i psihopatologija
Filozofski fakultet u Banjoj Luci

"Monografija svojevrstan pregled svega onog što se do sada istraživalo i saznalo o bezuslovnom samoprihvatanju u svetu, sa posebnim osvrtom na autorkin doprinos ovim saznanjima. Pisana je jasnim, pitkim i zanimljivim stilom i koncipirana tako da može zainteresovati različite kategorije čitalaca – od studenata i istraživača koji proučavaju REBT i samoprihvatanje za svoje usavršavanje i ispitivanje, preko terapeuta praktičara koji primenjuju REBT u svakodnevnom radu, do laika koji vole da čitaju psihološku literaturu zbog značelje i sopstvenog rasta."

Prof. dr Zdenka Novović

Redovni profesor, oblast klinička psihologija
Filozofski fakultet, Univerzitet u Novom Sadu

Sadržaj

Izvod iz recenzija	4
PREDGOVOR	8
UVOD	9
1. POJAM SVESTI O SEBI U PSIHOLOŠKOJ NAUCI	12
Svest o sebi, regulacija emocija i mentalno zdravlje	14
Self-koncept i self-sheme	17
Nastanak i održavanje self-koncepta	19
2. SAMOVREDNOVANJE.....	21
Samopoštovanje: različite konceptualizacije i višedimenzionalnost konstrukta	21
3. HUMANISTIČKA PERSPEKTIVA U REBT I PROBLEMI SAMOVREDNOVANJA	33
Odnos prema sebi u drugim terapijskim pravcima: Bezuslovna pozitivna procena sebe	35
Odnos prema sebi u drugim terapijskim pravcima: Samosaosećanje	37
4. BEZUSLOVNO SAMOPRIHVATANJE: NASTANAK, RAZVOJ I SADRŽAJ KONSTRUKTA	40
Kritika samopoštovanja u REBT	40
Nastanak i razvoj uslovnog prihvatanja i globalnog vrednovanja sebe.....	43
Emocionalne posledice uslovnog prihvatanja i globalnog vrednovanja sebe.....	47
Principi na kojima počiva samoobezvredživanje.....	48
Alternativa samoobezvredživanju: Nastanak koncepta bezuslovnog samoprihvatanja u REBT	50
Principi na kojima je zasnovano bezuslovno samoprihvatanje.....	54
5. BEZUSLOVNO SAMOPRIHVATANJE KAO PREDMET NAUČNOG ISTRAŽIVANJA	60
6. PREGLED ISTRAŽIVANJA AUTORA U OBLASTI BEZUSLOVNOG SAMOPRIHVATANJA.....	68
6.1. Samopoštovanje i bezuslovno samoprihvatanje u relaciji sa narcizmom	68
6.2. Validacija konstrukta bezuslovnog samoprihvatanja u relaciji sa samopoštovanjem	71
6.2.1. Relacije bezuslovnog samoprihvatanja, eksplisitnog i implicitnog samopoštovanja	74
6.2.2. Testiranje efekata nivoa bezuslovnog samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja na indikatore mentalnog zdravlja neposredno nakon eksperimentalne manipulacije	76
6.2.3. Testiranje prediktivne moći bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na samopoštovanje.....	77
6.2.4. Testiranje efekata bezuslovnog samoprihvatanja, povratne informacije i zadovoljstva dobijenim povratnim odgovorom na indikatore mentalnog zdravlja	78
6.2.5. Efekti bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja na eksplanatorni stil individue.....	81
6.3. Kada je bezuslovno samoprihvatanje bolji prediktor mentalnog zdravlja u odnosu na samopoštovanje?	85

6.4. Psihometrijske karakteristike srpskog prevoda Upitnika bezuslovnog samoprihvatanja i razvoj kratke verzije skale.....	87
Završno razmatranje.....	98
Reference	101
PRILOG I : Vežba »Veliko JA- malo JA«.....	117
PRILOG II: Kratka skala bezuslovnog samoprihvatanja.....	119
<i>O autorki</i>	120

Zahvalnost

- *Veliku zahvalnost dugujem koleginici **Doc. dr Jeleni Sokić** na korisnim sugestijama, nezamenljivim savetima i neformalnoj recenziji ove monografije.*
- *Posebnu zahvalnost dugujem svom životnom sputniku, **Bojanu Raosavljevu**, za beskrajno strpljenje i podršku koju mi pruža u radu.*

PREDGOVOR

Svrha ove monografije jeste da pruži sveobuhvatni pregled saznanja o značaju bezuslovnog samoprihvatanja kao psihoterapijskog konstrukta, ali i predmeta istraživanja u empirijski podržanoj terapijskoj praksi. Bezuslovno samoprihvatanje je jedan od ključnih konstrukata Racionalno-emotivno bihevioralne terapije (REBT) kojem se poslednje decenije posvećuje naročita pažnja u istraživačkom kontekstu. Iako bezuslovno samoprihvatanje predstavlja okosnicu i osnovnu temu ove monografije, čitaocima će biti pružen i širi uvid u novija saznanja o značaju evaluativnog odnosa prema sebi u mentalnom zdravlju individue. Sa tim u vezi, čitaocima će biti pružen pregled savremenih psiholoških gledišta u oblasti svesti o sebi i samovrednovanja u kontekstu mentalnog zdravlja, kao i najvažniji rezultati istraživanja iz drugih srodnih istraživačkih paradigm koje su izvan REBT-a.

Prvi deo monografije posvećen je teorijskim razmatranjima, najvećim delom objašnjenju nastanka konstrukta i mesta bezuslovnog samoprihvatanja u REBT-u, kao i načinu na koji se praktično upotrebljava u terapijskom kontekstu. Drugi deo monografije je posvećen istraživanjima bezuslovnog samoprihvatanja, kako inostranim tako i domaćim. S obzirom da je autorka monografije poslednjih godina svoju istraživačku delatnost u najvećoj meri posvetila konstruktu bezuslovnog samoprihvatanja, biće prikazan detaljniji pregled metodologije i rezultata ovih istraživanja.

Monografija je nastala sa željom da se na jednom mestu objedine teorijska, praktična i empirijska saznanja o bezuslovnom samoprihvatanju, s obzirom da je takva vrsta štiva retko dostupna u domaćoj stručnoj literaturi. Takođe je redak objedinjeni prikaz empirijskih istraživanja jednog psihoterapijskog konstrukta. Ova monografija je namenjena stručnjacima u oblasti kognitivno-bihevioralne terapije, studentima viših godina psihologije koji se interesuju za istraživanja u psihoterapiji, kao i edukantima REBT-a. S obzirom da je savremena tendencija u oblasti opšteg mentalnog zdravlja da se pažnja posvećuje pitanjima samoprocene u emocionalnom reagovanju i ponašanju, jedan deo monografije može se koristiti kao pomoćno štivo u bližem razumevanju ovih tema.

UVOD

U psihologiji, termin self odnosi se na kontinuirano iskustvo sebe kao jedinstvene i autonomne osobe, odvojene od drugih. Ovo iskustvo sopstva, odnosno selfa, uključuje svest o svom telu, unutrašnjem karakteru i emocionalnom životu (Dunning, 2007). Self je multidimenzionalni koncept, snažno povezan sa mentalnim zdravljem i psihološkim poremećajima (McCrae & Costa, 1996). Različiti konstruktovi koji se odnose na pojedine aspekte selfa su godinama predmet merenja u više psiholoških disciplina, te se najčešće razvrstavaju na sledeći način: self-koncept se odnosi na organizaciju znanja o sebi; samopoštovanje se odnosi na opšte osećanje lične vrednosti; samopouzdanje se odnosi na uverenost o sopstvenoj vrednosti, ali i verovatnoću uspeha u određenim aspektima života; self-efikasnost se odnosi na uverenja o sopstvenim kapacitetima za izvođenje određenih aktivnosti. Bez obzira kako se naziva i definiše, svaki od ovih aspekata sadrži i evaluativnu komponentu. Sviše niska ili visoka evaluacija nekog od ovih aspekata selfa, gotovo uvek je povezana sa nekom vrstom psihološkog problema (Chamberlain & Haaga, 2001a). U DSM-IV-R klasifikaciji mentalnih poremećaja, samopoštovanje se pojavljuje 24 puta kao kriterijum za poremećaj (npr. distimiju). U nekim slučajevima predstavlja pridružene odlike poremećaja (npr. socijalne fobije). Pored konkretne upotrebe termina samopoštovanje, u preko 50 slučajeva se spominje termin self u kontekstima koji zapravo ukazuju na različite nivoje njegovog vrednovanja (npr. samokritičnost, prenaglašena samoprocena, samoobezvredivanje, itd). Niska samoprocena nalazi se kod depresivnih i anksioznih stanja, dok se preterano visoka ("grandiozna") samoprocena nalazi kod maničnog stanja u dijagnostici bipolarnog poremećaja ili se vezuje za narcistički poremećaj ličnosti (O'Brien et al., 2006). Više autora pronalazi vezu između samopoštovanja i eksternalizujućih ponašanja, kao što su agresivnost, nasilje i maloletnička delinkvenija (Mann et al., 2004). Upravo zbog navedenog, ali i zato što se problem samoprocene ne pronalazi samo u dijagnostičkim kategorijama, već i u brojnim životnim krizama i disfunkcijama vezanim za uobičajene životne nedaće, neki autori su očekivali da će se u DSM 5 nisko samopoštovanje naći kao zasebna dijagnostička kategorija, što se ipak nije desilo (Schwartz, 2017). Jasno je da

samopoštovanje ima kliničku relevantnost, iako nije klinički termin u užem smislu reči (Henriksen et al., 2017).

U Racionalno emotivno bihevioralnoj terapiji (REBT) vrednovanje sebe kao osobe, visoko ili nisko, davanjem sebi jedne opšte ocene na osnovu postignutog ili ostvarenog, smatra se greškom u mišljenju koja vodi u prethodno navedene psihološke probleme. Pored onih koji se smatraju patološkim, postoje i druge psihološke smetnje povezane sa samoprocenom (osetljivost na kritiku, agresivnost, maladaptivni perfekcionizam, itd.). Stoga je koncept samopoštovanja koji je veoma popularan, kako u istraživačkoj, tako i u svakodnevnoj psihološkoj praksi, prema REBT-u, zapravo štetan za mentalno zdravlje. Umesto toga, REBT nudi praktičnu soluciju za rešavanje problema samovrednovanja - koncept bezuslovnog prihvatanja sebe (Ellis, 1977). Bezuslovno samoprihvatanje znači potpuno prihvatanje sebe, bez obzira da li se ponašamo korektno, inteligentno ili kompetentno, ili bez obzira da li nas drugi poštuju, prihvataju ili vole - dakle, bez uslova. Iako na prvi pogled tako zvuči, koncept bezuslovnog samoprihvatanja ne znači pozitivan odnos prema svim svojim pojedinačnim aspektima, naprotiv. Bezuslovno samoprihvatanje znači izbegavanje globalne ocene sopstvene vrednosti, uz konstruktivan kritički odnos prema svojim pojedinačnim aspektima. Kako je ovo zapravo intelektualni izazov koji je gotovo nemoguće do kraja usvojiti i praktikovati (Ellis & Dryden, 2007), jer nije svojstven uobičajenom ljudskom načinu razmišljanja, bezuslovno samoprihvatanje treba posmatrati kao kontinuum, odnosno kao intelektualno-emotivnu naviku koja je u većoj ili manjoj meri izražena. Ukoliko je u većoj meri izražena, onda se smatra korelatom mentalnog zdravlja, što su dosadašnja inostrana i domaća istraživanja i potvrdila (Chamberlain & Haaga, 2001a; Davies, 2006; 2007; 2008; Macinnes, 2006; Popov & Popov, 2011; Važić et al., 2011).

Ako uzmemo u obzir činjenicu da bezuslovno samoprihvatanje predstavlja jedan od bazičnih konstrukata REBT-a koji često predstavlja terapijski cilj, jer se veliki broj problema na kraju može svesti na pitanje samoprocene, onda je broj istraživanja koji se bavi ovom problematikom mali ili nedovoljan. Tek poslednjih dvadesetak godina je u fokusu istraživača razgraničavanje bezuslovnog samoprihvatanja od samopoštovanja. Iako su ovo dve konceptualno različite pojave, u istraživačkoj praksi koreliraju relativno visoko, a sa ishodnim varijablama ostvaruju slične veze (Sava et al., 2011). Ipak, te korelacije nisu

dovoljno visoke da se može govoriti o njihovoj istovetnosti, niti dovoljno niske da se može govoriti o njihovoj potpunoj različitosti. Istraživači su uglavnom saglasni i naglašavaju povezanost između ovih konstrukata, ali se još nije potvrdila prednost bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na globalno samopoštovanje u kontekstu mentalnog zdravlja, onako kako REBT teorija to naglašava.

U daljem tekstu najpre ćemo postupno prikazati značaj i mesto pojma o sebi u psihološkoj nauci, razgraničiti pojmove koji se odnose na self i objasniti njihovu vezu sa mentalnim zdravljem, kako bismo kasnije predstavili nastanak i razvoj konstrukta bezuslovnog samoprihvatanja u REBT-u i njegovo razlikovanje u odnosu na samopoštovanje.

1. POJAM SVESTI O SEBI U PSIHOLOŠKOJ NAUCI

"Ljudi često govore kako ova ili ona osoba još uvek nije pronašla sebe. Ali self nije nešto što se nalazi, to je nešto što se stvara."

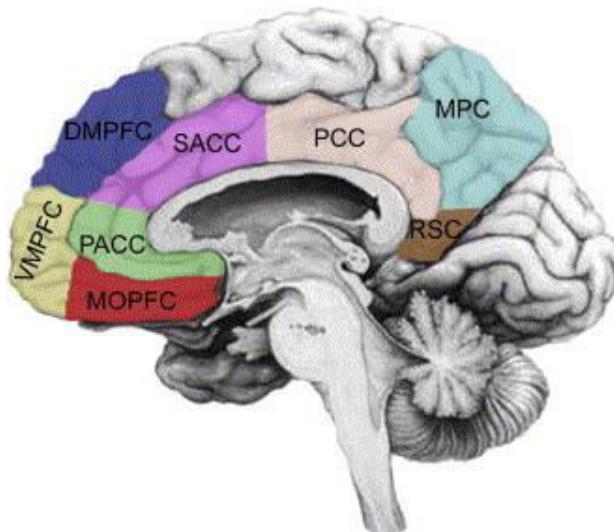
Thomas Stephen Szasz

Danas je teško zamisliti da je svest o sebi, koja predstavlja centralni pojam egzistencije naše ličnosti u relaciji sa svetom oko nas i drugim ljudima, relativno skoro postao deo svakodnevice i naučnog razmatranja. U Engleskoj je reč *self* do 17. veka imala negativnu konotaciju i predstavljala je bogohulnu aroganciju i provokaciju verskog i društvenog poretka. Tek je Džon Lok, krajem 17.veka, u svom čuvenom eseju koji je razmatrao razumevanje čoveka, diskutovao o ličnom identitetu u sekularnim terminima, fokusirajući se na individualni iskustveni proces - samosvest. Od tada, način na koji osoba doživljava, prati i vrednuje procese vezane za sopstvenu ličnost postaje važna sfera interesovanja u filozofskoj misli i u svakodnevnom iskustvu. Posledica toga je da se jezik samovrednovanja pomerio od koncepcije krivice i greha prema samopoštovanju i odgovornosti (Martin, 2007).

Svest o sebi je jedna od veoma često razmatranih tema, kako u akademskoj, tako i u popularnoj psihologiji. Nalazimo je pod različitim nazivima, u raznim oblastima, na različit način razrađenu i objašnjenu, ali uvek na jednom od najistaknutijih mesta po značaju u psihološkom funkcionisanju čoveka. Počnimo dedukciju od najopštijeg termina Self. To je fundamentalni element svakog čoveka, simbolični konstrukt koji reflektuje našu svest o sopstvenom identitetu (Crisp & Turner, 2010). Jedna od najbitnijih karakteristika ljudskih bića - refleksivno mišljenje i meta-mišljenje, sposobnost da razmišljamo o načinu na koji mislimo, omogućava nam i da mislimo o tome *ko smo, kakvi smo i kako nas drugi vide*. Omogućava nam da se poređimo u odnosu na neki standard (npr. *Idealno ja*) i to je proces prisutan tokom čitavog našeg svesnog života. Ipak, taj se proces ne odvija neprekidno, nego

je manje ili više naglašen u zavisnosti od osobina ličnosti i specifičnih situacija. Posmatrajući proces na taj način, dolazimo do termina *samosvest* koji predstavlja psihološko stanje u kojem su ljudi svesni svojih osobina, osećanja i ponašanja (Crisp & Turner, 2010).

Savremena nauka poznaje fiziološke osnove samosvesti. Fiziološku bazu za samoreflektivne procese, uopšteno govoreći, predstavljaju prefrontalni korteks i medijalne kortikalne strukture (Kjaer et al., 2002; Mitchell et al., 2005). Specifičnije, to su: orbitalni, medijalni i dorzomedijalni prefrontalni korteks, anteriorni i posteriorni cingulatni korteks. Nabrojane regije korteksa imaju svoja specifična zaduženja u različitim samoreflektivnim procesima: reprezentacije, monitoringa, evaluacije i integracije informacija vezanih za self (Northoff & Bermpohl, 2004).



Slika 1. Medijalne kortikalne strukture (Northoff et al., 2006)

MOFC = medijalno orbitalni prefrontalni korteks; VMPFC = ventromedijalni prefrontalni kortex;
PACC = pre i subgenualni anteriorni cingulatni korteks; SACC = supragenualni anteriorni cingulatni korteks;
DMPFC = dorzomedijalni prefrontalni korteks; MPC = medijalni parijetalni prefrontalni korteks;
PCC = posteriorni cingulatni korteks; RSC = retrosplenijalni korteks

Self-psihologija predstavlja odrednicu za psihološko učenje koje naglašava Ja, Jastvo i ličnost. Osnovna metodološka pretpostavka ovog shvatanja je da se mentalno funkcionisanje i ponašanje jedne osobe ne mogu shvatiti valjano izvan nje same (Krstić, 1988). Ovo se ne mora odnositi samo na prenaglašavanje idiografskog modela u psihološkim razmatranjima, već i na kompromis između idiografskog i nomotetskog pristupa, gde savremeni psiholog praktičar (npr. psihoterapeut kognitivno-bihevioralne orijentacije) idiografski konceptualizuje slučaj oslanjajući se na neki nomotetski model (Marić, 2003).

Među ljudima postoje individualne razlike u sklonosti ka samosvesti. Nekima je ova sklonost razvijena na nivou stabilne crte ličnosti, ali o ovoj pojavi možemo, takođe, govoriti kao o stanju (Crisp & Turner, 2010). U oba slučaja, svest o sebi povezuje se sa mentalnim zdravljem.

Svest o sebi, regulacija emocija i mentalno zdravlje

Svest o sebi se može generalno podeliti na privatnu i javnu, a da se pri tom ove dve dimenzije međusobno ne isključuju (Crisp & Turner, 2010). Privatna samosvest se odnosi na subjektivni doživljaj pobuđenosti oko sopstvenog emocionalnog stanja ili oko drugih fizičkih i psihičkih aspekata sopstvene ličnosti. Posmatrana kao stanje, privatna samosvest je povezana sa emocionalnim odgovorom, u zavisnosti od toga na koji način osoba reguliše svoje emocije. Npr. ukoliko se osoba već nalazi u pozitivnom emocionalnom stanju, reflektovanje tih emocija vodiće je ka tome da se oseća još srećnije. Sa druge strane, supresija pozitivnih emocija i skretanje pažnje sa pozitivnih emocija dovodi do smanjenja intenziteta pozitivnog emocionalnog doživljaja (Gross & Levenson, 1997; John & Gross, 2004; Quoidbach et al., 2010). Privatna samosvest, posmatrana kao trajna crta, ima slične efekte kao i kada se posmatra kao stanje. Smatra se da su ljudi sa razvijenom samosvešću introspektivniji, što ima svoje dobre i loše strane, jer preveliko obraćanje pažnje na lične i unutrašnje promene može rezultovati većim distresom (Crisp & Turner, 2010). Npr. ruminacija je pasivna strategija emocionalne regulacije koja predstavlja repetitivno fokusiranje na simptome distresa i njegove moguće uzroke i posledice, što ne vodi aktivnom

rešavanju problema (Nolen-Hoeksema et al., 2008). Povezana je sa različitim psihopatološkim fenomenima, kao što su depresivnost, anksioznost, samodestruktivno ponašanje, zloupotreba alkohola, prejedanje i sl. (Garnefski & Kraaij, 2007; Nolen-Hoeksema et al., 2008). Dakle, u dugoročnom smislu, ono što nazivamo privatnom samosvešću može imati značajnijih implikacija na psihološko stanje individue u interakciji sa emocionalnom regulacijom, što dalje rezultira specifičnostima u emocionalnom odgovoru.

U kombinaciji sa specifičnom kognitivnom sklonosti u pogledu strategije za regulaciju sopstvenih emocija, intenzitet emocije se menja, pa i kvalitet samog emocionalnog produkta (Garnefski et al., 2001; Gross & John, 2004). Proces emocionalne regulacije dovodi do promena u dinamici emocija tako što utiče na pojavu, intenziviranje, održavanje ili pak ublažavanje emocionalne reakcije na fiziološkom, iskustvenom i bihevioralnom planu (Popov, 2010). Drugim rečima, proces emocionalne regulacije rezultira smanjenom ili pojačanom emocionalnom reakcijom, bilo u njenom trajanju ili intenzitetu (Gross, 1998). Tu se polazi od pretpostavke da su ljudi aktivni, a ne pasivni emiteri sopstvenih emocija, te da mogu uticati na svoje emocionalne reakcije (Mauss et al., 2007). Kognitivna emocionalna regulacija predstavlja karakterističan način mišljenja osobe kada se suoči sa negativnim životnim iskustvom, npr. da li je češće sklona da okriviljuje sebe ili druge ljude, da li se trudi da preusmeri misli na nešto prijatnije i sl. (Garnefski et al., 2002). U ovoj oblasti poznate su dve nezavisne grupe istraživača. Jedna je okupljena oko Grossa koji se bavi emocionalnom regulacijom u širem smislu, a koji je do sada dao veliki doprinos izučavanju ove oblasti serijom različitih eksperimentalnih, a zatim i korelacionih studija. Na taj način je utemeljio svoju „procesnu teoriju nastanaka emocija“ koja danas predstavlja jedan od najrelevantnijih okvira za proučavanje emocija i fenomena povezanih sa njima (Gross, 2007). Drugu grupu istraživača čini nekoliko holandskih kliničkih i zdravstvenih psihologa koji problemu prilaze iz perspektive postojeće tradicije izučavanja strategija prevladavanja stresa i bave se prevashodno kognitivnim strategijama prevladavanja (Garnefski et al., 2002). Prema svim istraživačima, strategije emocionalne regulacije mogu se podeliti na konstruktivne (povezane sa pozitivnim indikatorima mentalnog zdravlja) i nekonstruktivne (povezane sa psihopatološkim fenomenima). Prema

Grossu i njegovoj grupi istraživača, ljudi koji više koriste *preformulaciju* (reinterpretaciju stresnog događaja) u odnosu na *supresiju* (svesno potiskivanje negativne emocije) su zdraviji i funkcionalniji u kratkoročnom i dugoročnom smislu (John & Gross, 2004). Takođe, novija istraživanja pokazuju da kognitivna preformulacija pozitivnih i negativnih emocija daje drugačije rezultate. Istraživanja pozitivnih emocija pokazuju da regulacija pozitivnih emocija ima drugačije, nezavisne strategije u odnosu na regulaciju negativnih emocija. Redukcija negativnih emocija i pojačavanje pozitivnih emocija su različite kognitivne strategije preformulacije (negativna i pozitivna preformulacija) (Popov et al., 2016a).

Holandska grupa istraživača nalazi da strategije koje se odnose na *planiranje rešenja* problematične situacije, *prihvatanje situacije*, *pozitivnu preformulaciju* događaja i *umanjivanje budućih posledica* događaja, predstavljaju konstruktivne kognitivne strategije koje vode redukciji negativnih emocija. Kognitivne strategije usmerene na *samoockriviljavanje*, *ruminaciju*, *katastrofiziranje* i *okriviljavanje drugih* vode intenziviranju i održavanju negativnih emocija, odnosno predstavljaju vulnerabilnost za emocionalne poremećaje (Garnefski et al, 2002).

Da zaključimo, privatna samosvest posmatrana kao trajna sklonost utiče na mentalno zdravlje individue kroz način na koji se osoba bavi svojim emocijama. U kontekstu specifičnih psiholoških intervencija u pogledu unapređenja mentalnog zdravlja, metu bi ovde predstavljale strategije emocionalne regulacije individue.

Javna samosvest dolazi do izražaja kada ljudi obraćaju pažnju na aspekte sebe koji su podložni evaluaciji drugih ljudi (npr. pri javnom nastupu, fotografisanju, razgovoru sa autoritetom i sl.). Dakle, o javnoj samosvesti govorimo kada su ljudi svesni kako izgledaju u očima drugih ljudi. Ova vrsta samosvesti utiče na to da se ljudi pridržavaju socijalnih normi i da se ponašaju na društveno prihvatljiv način. Međutim, u interakciji sa drugim faktorima javna samosvest povezana je i sa različitim formama evaluacione anksioznosti, npr. kada osoba prenaglašava značaj utiska koji ostavlja na druge ili precenjuje opasnost potencijalnog neodobravanja od strane drugih ljudi (Beck & Emery, 2005). Ljudi kod kojih je prenaglašena ova vrsta samosvesti su veoma osetljivi na moguće odbacivanje od strane drugih. Izbegavaju moguće odbijanje pa nemaju inicijativu u ponašanju, inhibirani su i

izbegavaju socijalne situacije (Ayduk et al, 2000; Fraley et al., 2000). Uopšteno gledano, efekti su slični, bez obzira da li javnu samosvest posmatramo kao stanje ili kao crtu, s tim što u ovom drugom slučaju govorimo o ljudima koji veći značaj daju socijalnim standardima ponašanja (Crisp & Turner, 2010).

Self-koncept i self-sheme

Self-koncept predstavlja generalizovano iskustvo o sebi, a odnosi se na način na koji vidimo sebe, uverenja koja imamo o sebi, uključujući svoje lične atrubute i znanje o tome ko smo i šta predstavlja naše *Ja* (Baumeister, 1999; Myers, 2009). Karl Rodžers (Rogers, 1959) je smatrao da se self-koncept sastoji od tri komponente: 1. Kako vidimo sebe (slika o sebi) 2. Koliku vrednost pridajemo sebi (samopoštovanje) 3. Kakvi želimo da budemo (idealno *Ja*). Self-koncept se razlikuje od samosvesti koja se odnosi na to u kojoj meri trenutno usresređujemo pažnju na sopstveni self-koncept (Rochart, 2009). Drugi autori definišu samosvest kao stepen do kojeg je samospoznaja definisana, dosledna i trenutno primenljiva na naše stavove (Ayduk et al., 2009). Self-koncept je u interakciji sa našim znanjem o sebi, sa mestom u društvu i socijalnom ulogom, kao i različitim vrednosnim stavovima koje zauzimamo u odnosu na sebe, npr. samopoštovanjem, samopouzdanjem, samoefikasnošću, i sl. Od ovih evaluativnih stavova u odnosu na sebe se razlikuje, ne samo po širem stepenu opštosti, već i to tome što je deskriptivnog karaktera (npr. „Ja sam psiholog“, dok bi kod evaluativnih stavova bilo „Osećam se odlično, jer sam dobar psiholog“).

Akademska psihologija koristi *self-koncept* kao predmet istraživanja u najrazličitijim domenima. Self-koncept se odnosi na ukupnost kognicija, uverenja koja osoba ima o sebi; odnosi se na sve što osoba o sebi zna, od ličnog imena preko želja i potreba, fizičkih karakteristika, sistema vrednosti, stavova i sl. (Heatherton & Wyland, 2003). Klasifikovan je kao kognitivna shema koja organizuje apstraktna i konkretna znanja o sebi i kontroliše procesovanje self-relevantnih informacija (Mann et al., 2004). Ovaj termin, specifičnije od svesti o sebi, odnosi se na samopercepciju različitih aspekata sopstvene ličnosti koja uključuje telesnu shemu, stavove, samovrednovanje, samopouzdanje, samoefikasnost itd. (McLeod, 2008). Još konkretnije, u trenucima samosvesti, mi se koristimo informacijama

koje o sebi imamo, a te informacije su u našem umu organizovane kao kognitivne strukture tzv. sheme (Slika 2). Svaka shema je razvijena kroz iskustvo osobe sa određenim stimulusom i sadrži sve informacije koje imamo o njemu (Crisp & Turner, 2010). Generalizacije o sebi i očekivanja apstrahovana iz naših ličnih iskustava koje su osnova za percepciju i procenu sopstvenih osobina, kompetencija i vrednosti nazivaju se self-sheme (Sims & Lorenzi, 1992). Self-koncept jedne osobe se sastoji od većeg broja diskretnih self-shema. S obzirom da o sebi imamo više informacija nego o bilo čemu i bilo kome drugom, onda možemo pretpostaviti da je self-koncept veoma složena pojava s obzirom na brojnost i bogatstvo self-shema. Ovoj složenosti doprinosi i vremenska dimenzija self-shema, s obzirom na našu sposobnost da projektujemo sliku o sebi u budućnost na osnovu sadašnjih i prošlih uskladištenih znanja i informacija o sebi, ali i u zavisnosti od želja i očekivanja. Složenost self-koncepta i raznolikost self-shema su od velikog značaja za kasnija poglavlja ovog materijala, gde će nam znanje o ovoj složenosti poslužiti kao ključni argument u validaciji jednog psihoterapijskog konstrukta. Self-sheme postaju aktivne u određenim, za nas značajnim situacijama koje provociraju ego-referentne informacije i osećanja.

Kognitivne self-sheme koriste kognitivno orijentisani psihoterapijski pravci za objašnjenje i osmišljavanje tretmana. Prema Aronu Beku, kognitivna self-shema sadrži uverenja koja su apstrahovana na osnovu informacija i iskustva, pa samim tim ova uverenja dalje utiču na to kako će osoba interpretirati sopstveno životno iskustvo. Sadržaj sheme mogu činiti stavovi i ideje o sebi i o svetu koji nas okružuje, a ključan je u određivanju tipa i intenziteta emocionalnog reagovanja. Stoga je u teoriju kognitivne terapije stavljen fokus na ispitivanje sadržaja sheme kako bi se izveli zaključci o normalnom, a naročito o abnormalnom, emocionalnom iskustvu (Beck, 1987).



Slika 2. Ilustracija jedne self-sheme

Nastanak i održavanje self-koncepta

O nastanku i održavanju self-koncepta ima nekoliko teorija, a među sobom se razlikuju prema tome ko ili šta predstavlja standard u odnosu na koji osoba sebe poredi. To može biti neka grupa ljudi, drugi pojedinac ili idealna verzija sebe. *Kontrolna teorija samoregulacije* (Carver & Scheier, 2002) govori o tome da u zavisnosti od toga da li se radi o privatnoj ili javnoj samosvesti, sebe poredimo u odnosu na neki privatni ili javni standard, a kad postoji nesklad između sebe i self-standarda mi smo motivisani da promenimo svoje ponašanje kako bismo uklonili ovu neusklađenost. *Teorija self-diskrepancije* (Higgins et al., 1994) slično prethodnoj teoriji, govori o tome da se aktuelni self poredi sa idealnim selfom i zahtevajućim (neophodnim) selfom. Diskrepancija između aktuelnog i idealnog selfa generiše emocionalno stanje utučenosti i malodušnosti, a diskrepancija između aktuelnog i zahtevajućeg selfa generiše uznemirenost. U oba slučaja, ova psihološka nelagodnost

motiviše individuu na promenu ne bi li se ta diskrepanca umanjila. Teorija socijalnog poređenja i model održavanja self-evaluacije govore u prilog tome da se naš self-koncept generiše iz poređenja sa drugim osobama. Prema *teoriji socijalnog poređenja* nema objektivno ispravnog selfa, te se mi poredimo sa osobama sličnim sebi, kako bismo validirali svoje stavove i ponašanje (Festinger, 1954 prema Crisp & Turner, 2010). *Model održavanja self-evaluacije* (Tesser, 1988) govori o tome da mi održavamo pozitivni self-imidž kroz dva procesa: socijalnom refleksijom (hraneći samopoštovanje iz komplimenata od strane drugih osoba) i socijalnim poređenjem (poređenjem sopstvenih postignuća sa postignućima drugih ljudi). Prema *teoriji socijalnog identiteta* (Hogg & Abrams, 1988) mi generišemo važne aspekte selfa od socijalnih grupa kojima pripadamo i ponašamo se u skladu sa normama te određene grupe.

2. SAMOVREDNOVANJE

„Ne sme se dozvoliti da osećaj vrednosti sopstva bude umanjen.“

Alfred Adler

Iz dosadašnjeg pregleda zastupljenosti *selfa* u psihološkoj nauci, možemo zaključiti da ova tematika ima veliki značaj upravo zbog vremena koji ljudi posvećuju mišljenju o tome *ko su i kakvi su*. Čovek ne razmišlja o sebi samo sa nekog fenomenološkog aspekta, već o pojedinim aspektima self-koncepta razmišlja kao o pozitivnim ili negativnim. Iz ovoga dalje jasno proizilazi da self poseduje jednu veoma važnu komponentu - evaluativnu. Ima više konstrukata koji se bave nekim aspektima samoevaluacije. Jedna od njih je npr. *self-efikasnost* koja, prema Albertu Banduri, igra suštinsku ulogu u načinu na koji ljudi misle, osećaju i ponašaju se, jer predstavlja verovanje individue u sopstvenu sposobnost za uspeh u specifičnim izazovnim situacijama (Bandura, 1993). Drugi konstrukt je *samopoštovanje* (eng. self-esteem) koje predstavlja subjektivnu pozitivnu ili negativnu procenu sebe (Sedikides & Gregg, 2003). S obzirom da je ovaj konstrukt važan za razumevanje daljih razmatranja u ovom tekstu, posvetićemo mu naročitu pažnju.

Samopoštovanje: različite konceptualizacije i višedimenzionalnost konstrukta

Savremena istraživanja u domenu samopoštovanja (Franck & De Raedt, 2007; Kernis, 2005), a i kritike praktičara iz izvesnih psihoterapijskih domena (Sava et al., 2011), ukazuju na to da se ne radi o jednodimenzionalnom konstruktu čije je shvatanje svodivo na dihotomiju „visoko-nisko“. Kernis (2005) navodi da „istraživači bezuspešno pokušavaju da upgrade sve procese vezane za samopoštovanje samo u jedan njegov aspekt - nivo samopoštovanja (bez obzira da li je visok ili nizak). Oslanjanje samo na nivo samopoštovanja u objašnjenju uloge ovog konstrukta u psihološkom i interpersonalnom

funkcionisanju proizvodi slabe, nekonzistentne i ponekad kontradiktorne rezultate u objašnjenju širokog spektra fenomena“ (1570 str.). I u svojim ranijim istraživanjima Kernis i Goldman (2003) navode da, pre svega, ne možemo govoriti o samopoštovanju kao o kategoriji, već da se radi o dimenzionalnoj pojavi. Dalje, navodi se da visoki skor na meri samopoštovanja ne mora nužno predstavljati poželjnu osobinu sa aspekta mentalnog zdravlja i ličnosti. U poslednjoj deceniji, rezultati više istraživanja govore u prilog tome da između dva ekstrema (visoko-nisko samopoštovanje) postoji mnoštvo međupojava koje određuju da li će visoko samopoštovanje biti u korist ili na štetu individue (Brown, 2010; Swann et al., 2007). Možemo zaključiti da korišćenjem nivoa samopoštovanja, bez uzimanja u obzir pojedinačnih aspekata ovog konstrukta (kao što je npr. osjetljivost, zavisnost od spoljašnjih ishoda, vremenska stabilnost, itd.) ne dobijamo kompletну sliku o tome kakvu ulogu samopoštovanje ima u psihološkom i socijalnom funkcionisanju čoveka.

Osetljivost samopoštovanja. Na osnovu načina na koji osoba dolazi do pozitivne samopercepcije razlikuje se *osetljivo* od *sigurnog* samopoštovanja (Kernis, 2003). Osobe sa osjetljivim samopoštovanjem zavise od uspešnosti sopstvenog ponašanja i u velikoj meri koriste različite protektivne strategije za održanje samopoštovanja. Sa druge strane, osobe sa sigurnim samopoštovanjem reaguju emocionalno na uspehe i neuspehe, ali ne dovode svoju celokupnu ljudsku vrednost u pitanje u susretu sa neuspehom, niti se globalno više vrednuju u odnosu na druge nakon uspeha (Kernis, 2003). Nije, dakle, važno imati samo visoko samopoštovanje, već je bitno i koliko je ono sigurno i otporno na različite uticaje. Ljudi sa visokim, ali osjetljivim samopoštovanjem imaju povoljno, ali prilično površno osećanje lične vrednosti koje fluktuirala iz dana u dan. Da bi se održalo, osoba stalno mora da se potvrđuje kroz različita postignuća i uspehe (Kernis et al., 2008). Ove osobe preterano reaguju u situacijama ego pretnje i to otvorenom ili pasivnom agresijom (Kernis et al., 1989). Osobe sa visokim, ali sigurnim samopoštovanjem nemaju potrebu da budu superiornije od drugih, zadovoljne su sobom i nemaju potrebu da se potvrđuju na svakodnevnom nivou. Takođe, prihvataju svoje slabosti (Kernis et al., 2008).

Zavisnost samopoštovanja od spoljašnjih ishoda. Ako se uzme u obzir zavisnost nivoa samopoštovanja u odnosu na određene spoljašnje ishode, uspehe i neuspehe, istraživači razlikuju *kontingentno* od *nekontingentnog* samopoštovanja (Kernis, 2003).

Kontingentno samopoštovanje reflektuje uverenja pojedinca o tome šta mora učiniti da bi bio prihvaćen od strane drugih i da bi se osećao vredno kao osoba (McArdle, 2008; McArdle & Duda, 2009). Deci i Ryan (1995) navode da kontigentno samopoštovanje karakteriše individue koje sebe vrednuju u odnosu na to da li su dostigle zamišljene standarde i očekivanja. Ove osobe su preokupirane postignućem i time kako ih drugi ljudi vide i procenjuju. Da bi održali visoko mišljenje o sebi moraju stalno postizati za njih važne uspehe i bivati prihvaćeni od strane drugih ljudi. Drugim rečima, kontigentno samopoštovanje je prilično ego-involvirana forma samoregulacije. Ovakvo viđenje kontingentnog samopoštovanja je veoma slično Kernisovom *osetljivom* samopoštovanju (Kernis, 2003). S druge strane, nekontigentno samopoštovanje se odnosi na pozitivna osećanja i mišljenje o sebi koje ne zahteva stalnu validaciju i kontinuirana postignuća. Ryan i Brown (2003) smatraju da se nekontigentno (po njima, „pravo“) samopoštovanje razvija kada su akcije pojedinca pokrenute iskrenim unutrašnjim potrebama i željama individue, a ne spolja nametnutim zahtevima. Takođe, odnosi sa drugim osobama se baziraju na autentičnim unutrašnjim potrebama, kao i međusobnom prihvatanju, razumevanju i intimnosti (Deci & Ryan, 1995; Ryan & Brown, 2003). To nikako ne znači da su osobe koje imaju visoko izraženo ovo „pravo“ samopoštovanje neosetljive na postignuće. One reaguju pozitivnim emocijama na uspeh, a razočarenjem, tugom ili nezadovoljstvom na neuspeh. Ono što je bitno jeste da neuspeh u njima ne pokreće osećaj obezvređenosti i očaja, već to shvataju kao informaciju o eventualnim greškama i nedostacima koje u budućnosti treba da otklone ukoliko žele da budu uspešnije u određenom domenu. Isto tako, uspeh ne doživljavaju kao superiornost nad ostalim ljudima, već kao izraz isplaćenog uloženog truda, talenta i kompetencije u toj određenoj oblasti (Deci & Ryan, 1995). Prema pomenutim autorima, samopoštovanje se ne može zaraditi, niti se nekom može oduzeti.

Individualne razlike svakako postoje kod ljudi sa izraženim kontingentnim samopoštovanjem i to u specifičnim standardima koje moraju da ostvare da bi održali pozitivnu sliku o sebi. Najčešće su to akademske kompetencije, socijalna prihvaćenost, fizički izgled i moć, a pojavljuju se i podrška porodice, Božja ljubav kod vernika itd. (Crocker & Wolfe, 2001; Crocker et al., 2006). Ovi domeni koji su za osobu važni, odnosno oblasti u

kojima osoba mora da ostvari uspeh da bi se osećala dovoljno vrednom, nazivaju se kontingencije (Zeigler-Hill et al., 2011).

U studiji koja se bavila interpersonalnim posledicama kontingentnog samovrednovanja u domenu akademskog postignuća i različitog nivoa samopoštovanja, autori Park i Kroker (Park & Crocker, 2005) došli su do sledećih rezultata: Nakon ispitivanja nivoa samopoštovanja i kontingentnog samovrednovanja u domenu akademskog postignuća, ispitanici su dobili zadatak da rade test verbalnih sposobnosti. Slučajno su raspoređeni u tri grupe: grupu sa ego pretnjom koja je nakon testa dobila lažan negativni fidbek, grupu bez ego pretnje koja nakon testa nije dobila nikakvu evaluativnu informaciju i grupu čiji su članovi imali zadatak da budu eksperimentalni partneri ispitanicima iz prethodne dve grupe. Nakon testa verbalnih sposobnosti i dobijanja, odnosno izostanka fidbeka, ispitanici iz prve dve grupe imali su zadatak da komuniciraju sa ispitanicima iz treće grupe, preciznije - svako je dobio svog eksperimentalnog partnera. Zadatak ovih partnera bio je da otkriju svom paru neki svoj lični problem i kratko prodiskutuju o njemu. Nakon toga, su svi popunili upitnike u kojima se ispitivao njihov utisak o partneru i njegovoj suportativnosti. Ispitanici sa visokim samopoštovanjem i kontigentnim samovrednovanjem u pogledu akademskih postignuća koji su dobili negativni fidbek u tom domenu, manje su bili suportativni i manje im se dopadao njihov eksperimentalni partner u odnosu na one koji nisu primili nikakav fidbek. Njihovi partneri su ih, sa druge strane, takođe doživljavali na taj način. Ispitanici sa niskim samopoštovanjem, a visokim kontigentnim samovrednovanjem su pokazivali obrnut obrazac ponašanja. Autori istraživanja su ovo objasnili preokupiranošću ljudi sa visokim samopoštovanjem i visokim kontigentnim samovrednovanjem da se „povrate“ nakon ego pretnje i održe pozitivnu sliku o sebi, te umanjenom sposobnošću da se koncentrišu na komunikaciju sa partnerom. Sa druge strane, ljudi sa niskim samopoštovanjem i visokom akademskom kontingencijom, svakako imaju negativnu sliku o sebi, te se u slučaju ego pretnje više fokusiraju na interpersonalnu komunikaciju. Ovi ispitivači su dalje pokazali da su interpersonalni efekti ego pretnji prouzrokovani doživljajem ugroženosti u specifičnom domenu kontingencije (u ovom slučaju akademskom), pre nego nekom opštom sklonosću ka kontingentnom samovrednovanju. S obzirom da većina ljudi, prema ovim autorima, poseduje kontingentno

samopoštovanje, suštinsko pitanje ovde nije da li ga pojedinac poseduje ili ne, već koji je njegov specifični domen kontingentnog samovrednovanja (Park & Crocker, 2005).

U empirijskim proverama kontigentnog samopoštovanja, Kernis i Paradise (prema Kernis, 2003) su ispitivali prediktivnu ulogu ovog konstrukta u intenzitetu besa i hostilnosti u ego provocirajućoj situaciji. Ovi istraživači su se bavili opštim kontingentnim samovrednovanjem, a ne specifičnim sadržajima kontingencija. Rezultati istraživanja su pokazali da, što je nivo kontigentnog samopoštovanja viši, ispitanici postaju sve agresivniji i hostilniji kada su eksperimentalno isprovocirani uvredljivom evaluacijom, a strategije koje koriste u prevladavanju besa su manje konstruktivne.

Ne može se zanemariti sličnost ovakvog razmatranja samopoštovanja sa načinom na koji se ovaj konstrukt nezavisno razmatra u okviru REBT-a. Definicija konstrukta bezuslovnog samoprihvatanja koji se koristi u okviru REBT-a, gotovo je identična definiciji nekontigentnog samopoštovanja, iako su ovo dve nezavisne i različite istraživačke paradigme. Takođe, njima suprotni ekstremi kontinuma, kontigentno samopoštovanje i uslovno samoprihvatanje, na gotovo identičan način koreliraju sa drugim varijablama. Jedna od njih je narcizam sa kojim su u pozitivnoj korelaciji (Crocker & Wolfe, 2001; Deci & Ryan, 1995).

Vremenska stabilnost samopoštovanja. U razmatranjima konstrukta samopoštovanja, ne može se zanemariti pitanje da li se radi o trajnoj karakteristici ličnosti ili o stanju. Mnoga istraživanja su ovaj konstrukt dugo tretirala kao crtu (Heatherton & Wyland, 2003). Ipak, fluktuacije u samopoštovanju su poznate kao elementi kliničke slike nekih psihičkih poremećaja ili su u sklopu nekliničkih karakteristika povezanih sa određenim strukturama ličnosti, npr. neuroticizmom (Roberts et al., 1995). Pojedini autori smatraju da oko stabilne osnove moraju postojati manje ili veće fluktuacije, npr. ako ljudi generalno imaju pozitivnu sliku o sebi, postoje situacije u kojima mogu iskusiti sumnju u sebe, pa čak i negativno mišljenje i osećanja o sebi (Heatherton & Wyland, 2003). U drugim istraživanjima su ove fluktuacije asocirane sa povećanom senzitivnošću i zavisnošću od procene drugih ljudi, kao i sa besom i hostilnošću (Kernis, 2003). Uopšteno gledano, ljudi sa nestabilnim samopoštovanjem reaguju ekstremno povoljno na pozitivni fidbek i ekstremno

defanzivno na negativni fidbek (Heatherton & Wyland, 2003). Stabilnost samopoštovanja može biti shvaćena kao diferencijalna tačka između *osetljivog* i *sigurnog* visokog samopoštovanja (Kernis, 2005). Rozenberg (Rosenberg prema Kernis, 2003) je govorio o osnovnoj (eng. *baseline*) i „barometričnoj“ (eng. *barometric*) nestabilnosti samopoštovanja. Osnovna, polazna nestabilnost u stvari govori u prilog Rozenbergovog shvatanja da je samopoštovanje relativno stabilna pojava, odnosno da su promene moguće, ali da su spore i traju tokom dužeg vremenskog perioda, npr. tokom odrastanja. Barometrična nestabilnost tiče se kratkotrajnih fluktuacija u kontekstualno baziranom globalnom samopoštovanju. To znači da osoba sa nestabilnim samopoštovanjem različito sebe vrednuje iz dana u dan i u različitim situacijama.

Nestabilno samopoštovanje može imati različite forme. Neki ljudi doživljavaju dramatične smene pozitivnih i negativnih osećanja prema sebi. Drugi, pak, fluktuiraju samo u stepenu do kojeg održavaju pozitivnu ili negativnu sliku o sebi. Suštinska karaktersitika ljudi sa nestabilnim samopoštovanjem je da oni neutralne događaje percipiraju kao self-relevantne i stoga snažno reaguju na njih, odnosno da su oni snažno ego-involvirani u svakodnevne aktivnosti (Deci & Ryan, 1995; Greenier et al., 1999). Greenier i saradnici (1999) govore o tri procesa uključena u percepciju stvarnosti osoba sa nestabilnim samopoštovanjem. Prvi se tiče fokusiranja pažnje na događaje i informacije koje mogu imati samoevaluativne implikacije. Drugi proces se tiče grešaka u interpretaciji događaja koji su dvosmisleni ili nisu ni na koji način self-relevantni. Treći proces je generalizacija, odnosno skok na globalno samovrednovanje u specifičnim pojedinačnim situacijama. Ovo su procesi koji se mogu odvijati svesno i nesveno. Sve ovo implicira da ljudi sa nestabilnim samopoštovanjem nemaju utemeljen doživljaj sopstvene ljudske vrednosti (Kernis, 2005).

Svesno i nesvesno samopoštovanje. Ljudsko ponašanje nije determinisano samo svesnim mišljenjem, već takođe i emocionalnim procesima koji nisu uvek ili nisu uopšte dostupni svesti. Upravo zbog toga poslednje decenije postoji progresivni interes za pitanja merenja onih informacija koje ljudi nisu u mogućnosti direktno da pruže, jer se one nalaze na nivou nesvesnog (Dentale et al., 2012). Savremena istraživanja u domenu samopoštovanja sve češće, pored eksplicitnog samopoštovanja merenog najčešće upitnički, u obzir uzimaju i nesvesnu (implicitnu) meru samopoštovanja (Jelić & Tonković, 2009). Ova

ideja, međutim, nije baš tako savremena. Još je Frojd u prvoj polovini 20. veka u svojim razmatranjima nesvesnog govorio o nesvesnim mislima i osećanjima usmerenim prema sopstvenoj ličnosti (Kernis, 2003). Epstajn dalje, u svojoj kognitivno-iskustvenoj teoriji pojma o sebi govorи о implicitnim uverenjima o sebi (Epstein, 2003). On smatra da ljudsko mišljenje i ponašanje karakterišu dve vrste obrade informacija: Jedna je svesna i racionalna, a druga je automatska, afektivna i nesvesna. Prva je kognitivna, a druga je zapravo iskustvena koja predstavlja sintezu i generalizaciju utisaka koje smo o sebi i svetu stekli kroz emocionalno značajne događaje (Bosson et al., 2000).

Implicitno samopoštovanje se može definisati kao automatska, nesvesna i stečena („prenaučena“, eng. *overlearned*) samoevaluacija koja determiniše spontane reakcije na self-relevantne stimuluse (Greenwald & Banaji, 1995 prema Bosson et al, 2000). Iz ove definicije možemo zaključiti da mera implicitnog samopoštovanja nije podložna direktnoj introspekciji, već da mora postojati neki indirektni način merenja. Implicitna i eksplisitna reprezentacija selfa su dva strukturalno različita koncepta koja ne moraju korelirati međusobno. Implicitno samopoštovanje se sastoji od emocionalne asocijativne mreže koja se može aktivirati brzo, automatski i bez uključivanja kognitivnih resursa. Eksplisitno samopoštovanje se, s druge strane, sastoji od sudova i zaključaka podložnih svesnoj samoproceni, stoga i takvom načinu merenja (Dentale et al., 2012). Hofman i saradnici (2005) sugerišu da se veza između implicitnog i eksplisitnog samopoštovanja, tj. njihova konzistencija, reguliše u odnosu na sledeće faktore: intenzitet implicitnih i eksplisitnih reprezentacija i njihovo međusobno prevođenje, integracije novih informacija za eksplisitno samopoštovanje, ali da veza zavisi i od karakteristika samih instrumenata koji se koriste za njihovo merenje, kao i od istraživačkog dizajna (Hofmann et al., 2005).

Eksplisitno i implicitno samopoštovanje, pored toga što skromno koreliraju ili ne koreliraju uopšte (Bosson et al., 2000; Krizan & Suls, 2009), različito doprinose predikciji psiholoških ishoda. Implicitno samopoštovanje prednjači u odnosu na eksplisitno u predikciji spontanih, afektivno motivisanih reakcija u odgovoru na negativni fidbek, npr. negativnim raspoloženjem (Greenwald & Farnham, 2000) ili neverbalnim anksioznim ponašanjem (Spalding & Hardin, 1999). Implicitno samopoštovanje predstavlja snažniji prediktor u tendenciji za samopomažućim prosuđivanjem u susretu sa neuspehom, kao i u

tendenciji za socijalno nepoželjnim ponašanjem u istoj situaciji (Pelham & Hetts, 1999). Nisko implicitno samopoštovanje povezano je sa lošijim fiziološkim zdravstvenim stanjem u odgovoru na pozitivne životne događaje (Shimizu & Pelham, 2004 prema DeHart & Pelham, 2007).

Dalje, različite istovremene kombinacije implicitnog i eksplicitnog samopoštovanja, odnosno diskrepancije među njima, povezane su sa različitim ishodima. Istraživanja su pokazala da je kombinacija visokog eksplisitnog i niskog implicitnog samopoštovanja povezana sa većom defanzivnošću (Bosson et al., 2003). Visoko eksplisitno i istovremeno nisko implicitno samopoštovanje povezano je sa izraženim narcizmom (Zeigler-Hill, 2006), a uočimo da su sa narcizmom na isti način povezani i kontingenčno samopoštovanje (Morf & Rhodewalt, 2001) i uslovno samoprihvatanje (Chamberlain & Haaga, 2001).

Ako se vratimo prethodnim analizama i uzmememo u obzir dosad rečeno, kombinacija niskog implicitnog i visokog eksplisitnog samopoštovanja može se nazvati „osetljivim“ samopoštovanjem zbog povezanosti sa negativnim psihološkim ishodima (Bosson et al., 2003; Kernis, 2003). Ukratko, ljudi sa „sigurnim“ samopoštovanjem nisu olako isprovocirani neuspehom, njihov osećaj lične vrednosti ne zavisi od odobravanja drugih ljudi i prihvataju svoje pozitivne i negativne osobine (Deci & Ryan, 1995; Kernis, 2003). Osobe sa „sigurnim“ samopoštovanjem predstavljaju sebe u povoljnem, ali skromnom maniru i nisu preokupirane prilikama za proklamovanje sopstvene superiornosti (Bosson et al., 2003). „Sigurno“ samopoštovanje prema ovim autorima predstavlja kombinaciju visokog implicitnog i visokog eksplisitnog samopoštovanja. Nasuprot njima, ljudi sa „osetljivim“ samopoštovanjem nisu ubedeni u sopstvenu ličnu vrednost, te kompenzuju svoju sumnju tako što preuveličavaju svoje kvalitete kada im prilike to dozvole i pribegavaju samoprotektivnom ponašanju i bez prisustva realne pretnje (Bosson et al., 2003). Upravo ovakvi rezultati, sa različitim kombinacijama implicitnog i eksplisitnog samopoštovanja, sugerisu da se u ispitivanjima moraju uzeti u obzir obe mere, odnosno da ispitivanje samog eksplisitnog samopoštovanja više nije dovoljno sveobuhvatno u razumevanju ovog fenomena.

Ono što predstavlja problem kod razmatranja implicitnog samopoštovanja jeste način merenja ovog fenomena. Indirektni način merenja podiže najviše prašine u akademskim krugovima, jer se stalno postavlja pitanje validnosti instrumenata kojima se implicitno samopoštovanje meri (Falk et al., 2015). Drugim rečima, ako nešto merimo indirektno, kako možemo biti sigurni u to šta zapravo merimo? To je svakako problem većine psiholoških instrumenata koji se premošćava tako što se ispituje njihova konkurentna i divergentna validnost. U slučaju implicitnog samopoštovanja to se teže postiže, jer se radi o fenomenu nedostupnom svesti, pa ga ne možemo poređati sa svesnim konstruktima. S druge strane, različite mere implicitnog samopoštovanja ne koreliraju međusobno ili koreliraju veoma slabo (Bosson et al., 2000; Stieger & Burger, 2012; Stieger et al., 2012). Validnost se najčešće proverava putem korelacija sa kriterijskim varijablama odnosno putem prediktivne moći implicitnog samopoštovanja za određeno ponašanje (Stieger et al., 2012). Ipak, istaknuti autori i istraživači u oblasti samoevaluacije veruju u koncept implicitnog samopoštovanja i u značaj njegovog proučavanja (Bosson et al., 2000; Grumm et al., 2009; Krizan & Suls, 2009; Pelham, Carvallo, & Jones, 2005; Stieger et al., 2012). Zbog toga se poslednje decenije, a započelo se i dosta ranije, radi na usavršavanju instrumenata za ispitivanje implicitnog samopoštovanja. Njihova teorijska osnova se zasniva na ideji da će ljudi sa visokim implicitnim samopoštovanjem u susretu sa različitim stimulusima biti skloni da biraju one koji se odnose na njih same, npr. inicijale sopstvenog imena (Stieger & Burger, 2012; Stieger et al., 2012) ili članove sopstvene grupe, čak i kad je ona određena arbitrarano (Greenwald & Banaji, 1995). Drugim rečima, ljudi sa visokim implicitnim samopoštovanjem pozitivno vrednuju, odnosno preferiraju self-relevantne stimuluse. Ovu pojavu istraživači nazivaju implicitni egotizam koji se zasniva na ideji da ljudi koji sebe pozitivno vrednuju, pozitivno asociraju i objekte povezane sa sobom (Pelham et al., 2002). Podršku za ovu ideju nalaze u pojavi da ljudi imaju tendenciju da biraju partnera koji imaju slično ime i prezime, u opštoj preferenciji datuma svog rođenja, slova u inicijalima sopstvenog imena itd. Ako je pozitivna slika o sebi ugrožena, preferencija sopstvenih inicijala se povećava (Jones et al., 2004).

Druga, isto toliko frekventna varijanta merenja implicitnog samopoštovanja se zasniva na sličnoj logici, ali meri vreme reakcije na pozitivne i negativne prideve koje

ispitanik asocira u vezi sa sobom (Greenwald et al., 1998). Literatura o ispitivanju implicitnog samopoštovanja je u stalnom porastu, ali ipak sa sve skromnijim dokazima o validnosti instrumenata za njegovo merenje. Zapravo, poslednjih godina se eksplisitne mere samopoštovanja dosledno pokazuju validnijim u odnosu na implicitne (Falk et al., 2015; Schimmack, 2019).

Relacije različitih mera samopoštovanja. Sa namerom da dođu do optimalnog pojma samopoštovanja koji obuhvata njegove gore pomenute forme, Kernis i Goldman (2003) razmatraju moguće relacije među njima. Značajna korelacija je empirijski potvrđena među pojmovima kontingenčnog i nestabilnog (sklonog fluktuaciji) samopoštovanja (Crocker et al., 2002). Iako izgleda da postoji preklapanje među njima, ovo su ipak dve različite pojave koje su povezane. U stvari, najveća korist od oba konstrukta je ukoliko se mere zajedno. Mera kontingenčnog samopoštovanja može služiti kao pokazatelj koji to specifični sadržaji služe kao okidači za fluktuacije u samopoštovanju. Različiti ljudi mogu fluktuirati u meri samopoštovanja u odgovoru na potencijalne pretnje u domenu akademskih postignuća, socijalne prihvaćenosti, fizičkog izgleda i sl. Obrnuto, nestabilno samopoštovanje može služiti kao stresor koji nagoni ljude da bolje razumeju kontingencije koje provočiraju njihovo samovrednovanje. Između ovih pojava, dakle, postoji recipročan odnos.

Neka istraživanja su se bavila i genetskim osnovama samopoštovanja, te su proveravala relativnu nezavisnost različitih aspekata ovog konstrukta i na ovom nivou. Na primer, u jednoj blizanačkoj studiji je utvrđeno da su nivo i stabilnost delimično autonomne komponente samopoštovanja (Neiss et al., 2006). Obe komponente dele zajednički faktor naslednosti, ali stabilnost samopoštovanja poseduje i jedinstvene genetske uticaje.

Neka istraživanja navode da implicitno samopoštovanje ima uticaja, kako na kontingencije, tako i na stabilnost eksplisitne mere samopoštovanja (Kernis & Goldman, 2003). Na primer, nisko implicitno samopoštovanje može motivisati individuu da uslovi neku specifičnu kontingenciju kao mehanizam odbrane za visoko eksplisitno samopoštovanje. Ljudi tako usvajaju pogrešno uverenje da će osećaj nesigurnosti nestati ako „napumpaju“ njihovo eksplisitno samopoštovanje u specifičnom domenu kontingencije

(Kernis & Goldman, 2003). To su zapravo oni ljudi koji, i pored svih dostignuća i povoljnih ishoda, nikad nisu zadovoljni i to upravo zbog toga što ne rešavaju problem tamo gde on zapravo i jeste. Visoko eksplisitno i nisko implicitno samopoštovanje mogu isprovocirati nestabilnost eksplisitne mere samopoštovanja u slučajevima kada nesvesno samopoštovanje podstiče spoljašnju potragu za samovalidacijom koja nije uvek adekvatna. Ljudi sa niskim implicitnim samopoštovanjem su vulnerabilniji i responsivniji na evaluativne događaje, nego osobe sa visokim implicitnim samopoštovanjem i to verovatno iz razloga što ovi događaji aktiviraju implicitne negativne asocijacije o sebi (Zeigler-Hill, 2006). Obrnuto, ljudi koji poseduju nestabilno i kontingenčno samopoštovanje su skloniji situacionim manipulacijama koje aktiviraju pozitivno ili negativno implicitno samopoštovanje. U nedostatku čvrstog temelja na kojem mogu bazirati osećaj sopstvene vrednosti, ove osobe su sklone da upražnjavaju samoprotektivno ponašanje i arroganciju kada su ova neprijatna osećanja izazvana (Kernis, 2003).

Samopoštovanje je stabilnije kod individua sa kongruentnim visokim merama samopoštovanja, nego kod osoba sa niskim ili diskrepantnim merama samopoštovanja. Drugim rečima, kombinacija visokog eksplisitnog i visokog implicitnog samopoštovanja najviše je povezana sa merom stabilnosti samopoštovanja, odnosno najmanje je sklona fluktuaciji (Zeigler-Hill, 2006). Ovi rezultati istraživanja podupiru tezu da individue sa diskrepantnim samopoštovanjem poseduju nesigurnost i sumnju u sebe na nesvenom nivou, što ih podstiče da jačaju svoj osetljivi osećaj lične vrednosti manifestujući grandioznost u ponašanju. Međutim, ove osobe nisu u stanju da održe tu svoju fabrikovanu pozitivnu sliku o sebi tokom vremena. Kada im se dešavaju pozitivne stvari u životu, onda su i njihova osećanja prema sebi ekstremno pozitivna. Međutim, kada se pojave problemi, naročito u domenu ego-pretnje, njihovo „naduvano“ (prenaglašeno) samopoštovanje se gubi dok se spoljašnja situacija ne popravi (Zeigler-Hill, 2006). Iako dosad rečeno ne proizilazi iz istraživačke paradigme REBT-a, u velikoj meri se podudara sa tezom koju je njen tvorac Albert Ellis zastupao o nestabilnosti konstrukta samopoštovanja. Međutim, ono što je specifičnost u njegovoj kritici pojma samopoštovanja jeste što je smatrao da je uzrok nestabilnosti ovog konstrukta ljudska sklonost globalnom samoprocenjivanju (Ellis, 2005). Opasno je, kako negativno, tako i pozitivno globalno samoprocenjivanje, pre svega, jer je

praktično neodrživo, kao i u primeru koji je nezavisno u svojim istraživanjima kasnije dao i Zeigler-Hill (2006). U susretu sa ego-pretnjom kao aktivirajućim događajem, što je za svakoga neminovnost u životu, globalna pozitivna slika o sebi, globalno se i gubi. To je kratka parafraza REBT teorije o globalnom vrednovanju kao grešci u mišljenju koja je uzrok emocionalnih problema čoveka (Ellis & Dryden, 2007), a koja će u nastavku ovog rada biti detaljno razmatrana.

3. HUMANISTIČKA PERSPEKTIVA U REBT-u I PROBLEMI SAMOVREDNOVANJA

"Sve može biti oduzeto čoveku osim jednog – poslednje ljudske slobode da izabere svoj stav u bilo kojim okolnostima, da izabere svoj vlastiti način".

Viktor Frankl

REBT je u svojoj suštini humanistička i veoma bliska egzistencijalističkom pristupu ljudskim problemima. Ono što je najviše humanističko u ovom psihoterapijskom pravcu, jeste naglašavanje ljudskog interesa (ličnog i društvenog) ispred božanskog, natprirodnog i materijalnog. Odluka o tome kako ćemo se ponašati prema sebi i svetu oko sebe ne treba da bude bazirana na nametnutim principima dobrog i lošeg, već na tome kako naše ponašanje utiče na naše lične ciljeve, vrednosti i veze sa drugim ljudima. Ne postoji apsolutno ispravan vodič za ljudsko ponašanje, ali to nikako ne znači da društvene norme treba da budu odbačene ili zanemarene. Ono čemu se REBT suprotstavlja nisu norme, već dogmatizam i apsolutizam u razmišljanju, jer vode ka disfunkcionalnim osećanjima i ponašanjima.

Pojam (samo)prihvatanja predstavlja jednu od najznačajnijih poveznica REBT-a sa klasičnom humanističkom psihologijom, čiji su predstavnici Abraham Maslov i Karl Rodžers. Teoretičari unutar humanističke psihologije su smatrali da ljudsko biće treba posmatrati kao celinu, a ne razbijati ga na pojedinačne bihevioralne ili nagonske komponente, kao što su to radili bihevioristi i psihoanalitičari (Hoffman et al., 2013). Dok su bihevioristi i psihoanalitičari imali pesimističan pogled na ljudsku prirodu, humanistička psihologija ju je u osnovi videla kao dobru. Hofman i saradnici (2013) navode da se po Maslovu, samoprihvatanje dešava kroz aktualizaciju selfa koja je rezultat samootkrivanja, razvoja i razumevanja selfa. Rodžers (1951) je verovao da se samoprihvatanje može postići nekom vrstom interpersonalnog odnosa, na primer u terapijskom odnosu, u kojem će klijent biti bezuslovno pozitivno prihvaćen. Ovakav scenario se, po njemu, retko postiže u svakodnevnom životu, jer društvo pojedincu ne pruža često ovaku vrstu podrške. Još jedan autor značajan za humanističku, ali i

egzistencijalističku perspektivu u psihoterapijskom radu, jeste Rolo Mej koji je smatrao da je nedostatak lične autonomije uzrok neuroza (Hoffman, et al., 2013). Samoprihvatanje, po njemu, postaje moguće kroz oslobođanje od socijalne zavisnosti i dopuštanje osobi da prihvati sebe takvom kakva jeste ili želi da bude. U humanističkoj psihologiji, samoprihvatanje je nužno za otvoren i empatičan odnos sa drugim ljudima i svetom oko sebe. Autentično samoprihvatanje podrazumeva iskreno suočavanje sa samim sobom i životom (npr. "zhi mian"¹). Kako su život i self u stalnom kretanju, tako je i samoprihvatanje tekući proces. To nije nešto što se postiže, nego trajni način života koji neizbežno dolazi do svoje važnosti u različitim stupnjevima uspeha u različitim tačkama života (Hoffman et al., 2013).

Kada je u pitanju pogled na ljudsku prirodu, REBT se temelji na pretpostavci da ljudi istovremeno poseduju potencijal za racionalno i iracionalno mišljenje i shodno tome postupanje. Konkretnije, ljudi imaju predispozicije za samoočuvanje, sreću, rast i razvoj, ali i za samoosujećivanje i beskrajno ponavljanje disfunkcionalnih obrazaca ponašanja. Ljudi imaju urođenu sklonost ka razvoju i samoaktualizaciji, ali taj svoj razvoj često sputavaju takođe urođenom sklonoću prema iracionalnom i samoporažavajućem mišljenju (Ellis & Dryden, 2007). Ljudska bića su nesavršena i sklona greškama, te ih valja takvim i prihvatiti i pomoći im da oni private sebe kao pogrešiva bića i da nauče da žive sa sobom, u sopstvenom najboljem interesu.

Prema REBT-u, jedan on najznačajnijih izvora emocionalnih problema čoveka jeste tendencija da uslovno i globalno vrednuje sebe, druge ljude i život uopšte. Uslovno vrednovanje se zasniva na postizanju određenih standarda koje osoba drži kao važne, a globalno vrednovanje na davanju jedne opšte kategorijalne ocene (dobro/loše, vredno/bezvredno) na osnovu pojedinačnih osobina ili postignutog (ne)uspeha. Globalne evaluacije sebe, drugih i života vode u različite emocionalne poremećaje, kao što su depresivnost, bes, prezir, osećanje krivice (DiGiuseppe & Tafrate, 2007). Sa druge strane, prihvatanje sebe, drugih i života bez obezvređivanja, ali uz kritički odnos prema njihovim pojedinačnim aspektima, vodi do zdravijih ishoda u domenu mentalnog zdravlja, odnosno do adaptivnijih emocionalnih stanja. Prihvatanje je jedan od ključnih koncepta REBT-a koji

¹ *Zhi mian* predstavlja kineski pristup egzistencijalističkom mišljenju i praksi

ilustruje gledište ovog psihoterapijskog pravca o ljudskoj prirodi. Važno je naglasiti da prihvatanje u ovom kontekstu nije isto što i mirenje sa svim ili voljenje svega onoga što nam se nudi kao stvarnost, već realističan odnos prema ljudskoj prirodi i životu liшен globalnog procenjivanja. Procenuju se pojedinačni aspekti sebe, ljudi i života, a globalno vrednovanje se izbegava.

Prihvatanje sebe, drugih i života se može podeliti na filozofsko i psihološko (David et al., 2013). Filozofsko prihvatanje se odnosi na generalizovana uopštена uverenja o ljudskoj prirodi, jednakosti ljudskih prava, kao i da drugi ljudi i život ne mogu funkcionišati uvek u skladu sa našim željama. Psihološko prihvatanje je konkretno prihvatanje svoje ili tuđe ljudske vrednosti, kao i vrednosti života, uprkos njihovim pojedinačnim negativnim aspektima čiju promenu želimo (David et al., 2013).

REBT pristup pretpostavlja da postoje dva glavna pristupa pomaganju klijentu da stekne filozofiju prihvatanja i samoprihvatanja: nelegantan i elegantan. Neelegantni pristup polazi od verovanja da je čovek "dobar" ili "vredan" kao osoba, ne zato što nešto dobro radi ili su to drugi odobrili, već jednostavno zato što postoji. Elegantni pristup ukazuje pojedincu da se uopšte ne mora ocenjivati, procenjivati ili vrednovati, već da može samo prihvati činjenicu da postoji; da je za njega bolje da živi i uživa, nego da umre ili bude u boli, te da se može radovati životu samo vrednovanjem pojedinačnih osobina, karakteristika i postupaka, bez preteranog truda da vrednuje sopstveno tzv. "Ja". Jednom kada se klijentu pomogne da bude potpuno tolerantan prema svim ljudima, bez davanja bilo kakvih globalnih ocena, tada se može reći da je osoba usvojila filozofiju (samo) prihvatanja, a ne (samo) procenjivanja. Tada se neće smatrati ni dobrom ni lošim čovekom, već osobom sa dobrom i lošim osobinama, prihvatiće svoju humanoidnost i prestati da od sebe i drugih zahteva nadljudskost (Ellis, 2005).

Odnos prema sebi u drugim terapijskim pravcima: Bezaslovna pozitivna procena sebe

Za razliku od bezaslovnog samoprihvatanja, bezaslovno pozitivno prihvatanje sebe je razvijeno unutar teorijskog okvira terapije usmerene na osobu Karla Rodžersa, 50-tih godina prošlog veka (Patterson & Joseph, 2013). Suština ove "organizmičke" teorije razvoja

ličnosti je da se ljudi, kao i svi živi organizmi, rađaju sa motivacionim nagonom - tendencijom aktualizacije. Tendencija aktualizacije predstavlja sklonost organizma da razvija sve svoje kapacitete koji mu služe da se održi i/ili unapredi i da teži autonomiji daleko od heteronomije i nadzora vanjskih sila. Povoljni socijalno-sredinski uslovi koje ova teorija preporučuje je da se individualni self-koncept aktualizuje u skladu sa njenim organizmičkim procesom vrednovanja, tj. što je više pozitivnog vrednovanja od značajnih drugih bezuslovno komunicirano, više će dete naučiti da vrednuje sebe u skladu sa unutrašnjim, internalizovanim potrebama. Deca imaju bazičnu i univerzalnu potrebu za pozitivnim vrednovanjem od svoje socijalne okoline. Dete u razvoju počinje da bude svesno separacije svog selfa od drugih, te se ova potreba vremenom pojačava. Konkretnije, dete na spoljašnji svet reaguje u odnosu na ljubav i pažnju koju dobija od značajnih odraslih. Međutim, kako se ljubav i pažnja mogu pružati uslovno i bezuslovno, tako i pozitivno vrednovanje sebe može poprimiti ove dve forme.

Bezuslovno pozitivno prihvatanje sebe predstavlja prihvatanje svih ličnih iskustava, bez pozivanja na opažene stavove drugih ili na vrednosti internalizovane iz spoljašnjeg sveta. To se zaista odnosi na sva iskustva, bila ona pozitivna ili negativna, koja se prihvataju sa toplinom i neosuđivanjem. Bezuslovno pozitivno prihvatanje sebe je ideal, koji se sastoji od dve komponente. Prvi element se odnosi na izražavanje (ili uskraćivanje) pozitivnog vrednovanja sebe. Da li je pozitivno samovrednovanje izraženo ili ne, zavisi od lične percepcije svojih doživljaja kao različito vrednih. Ova uslovljenost pozitivnog vrednovanja je kontinuum, na čijem je jednom kraju njena bezuslovnost, a na drugom potpuna uslovnost - što je drugi element ovog konstrukta. U idealnom slučaju, važno je da pozitivno samovrednovanje istovremeno bude što manje uslovljeno (Patterson & Joseph, 2013).

Iako postoje izvesna preklapanja, koncept bezuslovnog samoprihvatanja razvijenog u okviru REBT-a, razlikuje se od Rodžersovog pozitivnog bezuslovnog samovrednovanja, jer u osnovnoj ideji potpuno isključuje globalnu procenu sopstvene vrednosti. Takođe, u idealnom slučaju, osoba ne mora težiti da prihvati sva svoja iskustva pozitivno i sa toplinom, već nastoji da neosuđuje i neobezvređuje čitavu svoju vrednost zbog pojedinačnih aspekata selfa koje ne percipira kao pozitivne. Dakle, osoba zadržava kritički odnos prema pojedinačnim postupcima i osobinama, ali ne vrednuje sebe globalno. Ipak, sam Elis je smatrao da prihvatanje sebe bez procene svoje globalne vrednosti zahteva

poseban napor, jer je „nadljudska i antibiološka“ (Ellis, 2001). Po njemu su ljudi biološki predisponirani, kako za racionalno tako i iracionalno mišljenje, a u sklopu iracionalnog, ka preterano generalizovanom mišljenju. Kada sklonosti ka generalizacijama dodamo socijalne uticaje kojima smo izloženi od ranog detinjstva u procesu vaspitanja i obrazovanja (npr. „*Ako ne poslušaš onda si loš dečak/devojčica*“, „*Dobra deca pojedu sve iz tanjira*“, „*On je dobar čovek jer je učinio dobro delo*“), onda su preterano generalizovani pozitivni i negativni stavovi o ljudima i sebi duboko ukorenjeni u naš sistem funkcionisanja i teško je oslobođiti se toga. Međutim, kategorijalna samoprocena, pozitivna ili negativna, je veoma opasna, jer ljudi prožive čitav život tražeći i zahtevajući garanciju da su vredna ljudska bića. Svaka situacija u kojoj ispravno ili pogrešno percipiraju da su neuspešni ili da nisu predmet ljubavi ili prihvatanja značajne osobe predstavlja mogući okidač za samoobezvredivanje, koje je izvor za većinu ljudskih patnji. Sa ovakvom tendencijom izuzetno je teško biti objektivan i racionalan u izazovnim situacijama. Rešenje koje Elis nudi je stanovište da ljudska bića ne mogu biti predmet vrednovanja i da ne postoji univerzalni vodič za prosuđivanje o ljudskoj vrednosti. Ljudi to rade koristeći arbitrarne definicije dobrog i lošeg. Elis odbija svako nastojanje za procenom ljudske vrednosti kao absolutno dobre ili loše, već se zalaže za procenjivanje pojedinačnih ljudskih postupaka i osobina. S tim u vezi, REBT bezuslovno prihvata klijenta kao pogrešivo ljudsko biće koje se često ponaša na samoosućejući način, koje nikada ne može biti suštinski dobro ili loše, pružajući mu svršishodnu afektivnu i filozofsku empatiju (Marić, 2000). Filozofska empatija se odnosi na razumevanje ljudske filozofije koja stoji iza njihove emocionalne patnje. Međutim, za razliku od ortodoksnih humanističkih psihoterapija, REBT koristi aktivan i direktivan pristup u pružanju pomoći klijentu. Ono što Elis zamera drugim humanistički orijentisanim pravcima jeste što prenaglašavaju ljudske pozitivne osobine, tendencije i sklonosti, zanemarujući drugu stranu ljudske prirode i postojanje samodestruktivnih i samoosućejućih sklonosti (Ellis, 1996).

Odnos prema sebi u drugim terapijskim pravcima: Samosaosećanje

Koncept saosećanja predstavlja još jedan oblik stava prema sebi i alternativu samopoštovanju (Neff, 2003) prisutnu naročito u trećem talasu kognitivno-bihevioralnih

terapija (npr. u Terapiji usmerenoj na saosećanje, eng. Compassion Focused Therapy: CFT, Krnetić & Gilbert, 2015). Samosaosećanje, kao "zdravija" i konstruktivnija alternativa samopoštovanju potiče idejno iz istočnjačke filozofije, naročito Budizma. Koncept samosaosećanja kao specifičan odnos prema sebi se sastoji iz tri komponente: 1. ljubaznosti prema sebi i razumevanju nasuprot samokriticizmu, osuđivanju sebe i samoobezvredivanju, 2. solidarne humanosti, gde se sopstveno iskustvo opaža kao deo šireg ljudskog iskustva, a ne izolovano i 3. pune svesnosti, gde se bolne misli i osećanja drže balansirano kao deo iskustva, pre nego da se sa njima identifikujemo. Kada integrišemo sva ova tri aspekta zajedno, definicija samosaosećanja bila bi iskazivanje ljubaznosti prema sebi, uz prepoznavanje da smo povezani sa drugim ljudima i prihvatanje negativnog iskustva sa punom svesnošću bez aktivnog bavljenja njime (Neff & Lamb, 2009 prema Dryden, 2013).

U Terapiji usmerenoj na saosećanje važnu komponentu predstavlja i saosećanje prema sebi. Ovo saosećanje prema sebi odnosi se na motivaciju da se patnja i teškoće rešavaju, za razliku od njihovog izbegavanja ili napadanja, što podrazumeva obraćanje svesne pažnje na iskustva koja se dešavaju u individui. To znači da je potrebno da ostvarimo emocionalni odnos sa delovima sebe i naučimo da tolerišemo ono što se javlja unutar nas, bez obzira na kvalitet negativne emocije ili misli (Krnetić & Gilbert, 2015). Važno je da upoznamo razvojnu i socijalnu zasnovanost ličnosti, što nam pomaže da osvestimo naše iskustvo bez da se osuđujemo ili kritikujemo sebe. Takođe, svoju pažnju usmeravamo na ono što nam može biti od pomoći da se okrenemo našim ciljevima i vrednostima. To činimo kroz stimulisanje umirujućih i afiliativnih sistema unutar nas samih (Krnetić & Gilbert, 2015).

Kada je u pitanju poređenje između samosaosećanja i bezuslovnog samoprihvatanja u REBT-u, Dryden (2013) smatra da se sličnosti i razlike između ovih koncepata mogu tražiti unutar odsustva samoosuđivanja, u shvatanju ljudskih bića kao pogrešivih i ljubaznosti u odnosu na sebe. Iako je odsustvo samoosuđivanja veoma slično u oba koncepta, kod samosaosećanja nije jasno da li to uključuje i bezuslovnu pozitivnu samoprocenu. Filozofija bezuslovnog samoprihvatanja isključuje bilo kakvu globalnu samoprocenu, bez obzira da li je ona pozitivna ili negativna. U razmatranju pogrešivosti ljudskih bića, samosaosećanje se poziva na solidarnu humanost koja se odnosi na

zajedničko ljudsko iskustvo. U REBT-u je pogrešivost ljudskih bića unutarlični koncept koji osoba treba da usvoji nezavisno od stvarne ili opažene globalne procene koju drugi donose o sebi ili o osobi. U razmatranju sličnosti i razlika u ljubaznosti prema sebi, koncept bezuslovnog samoprihvatanja je filozofski širi i podrazumeva da naš self ima niz karakteristika koje se ne menjaju: složenost, jedinstvenost, razvojnost i pogrešivost. U konceptu samosaosećanja, stav ljubaznosti podrazumeva jedino pravednost, empatičnost i podržavajući stav prema sebi (poziva se na bezuslovnu pozitivnu samoprocenu) (Dryden, 2013).

4. BEZUSLOVNO SAMOPRIHVATANJE: NASTANAK, RAZVOJ I SADRŽAJ KONSTRUKTA

“Nemam suštinsku vrednost ili bezvrednost, već samo živost. Bolje bi bilo da ocenujem svoje osobine i dela, ali ne svoju celokupnost ili „jastvo“. U potpunosti se prihvatom, u smislu da znam da sam živ i odlučujem da opstanem i živim što je srećnije moguće uz minimumalnu nepotrebnu bol. Potrebno mi je samo ovo znanje i ovaj izbor - i nijedna druga vrsta samoprocene”.

Albert Elis

Kritika samopoštovanja u REBT-u

Značajan deo u definisanju sadržaja bezuslovnog samoprihvatanja i objašnjenju njegovog značaja u REBT-u zasnovan je na kritici samopoštovanja. Svoju knjigu *Mit o samopoštovanju* Albert Ellis (2005) započinje rečenicom “Da li je samopoštovanje bolest?” i nastavlja sa odgovorom da je to verovatno najveći emocionalni poremećaj u ljudskoj vrsti, ukoliko se definiše onako kako se to najčešće radi (Ellis, 2005). Evo šta on zapravo zamera konstruktu samopoštovanja: na prvom mestu pitanje uslovne ljudske vrednosti. Kada govori o tome, oslanja se na kritiku autora Natanijela Brandena kojeg je smatrao guruom samopoštovanja, zbog knjiga koje je pisao sedamdesetih godina prošlog veka, a koje su popularizovale ovaj koncept i još uvek su aktuelne (npr. Branden, *Psihologija samopoštovanja*, 2001). Ovaj autor je definisao samopoštovanje kao lični doživljaj kompetentnosti da se prevaziđu životni izazovi i da se bude vredan sreće. Drugim rečima, samoprocena (eng. *self-esteem*) je po njemu suma samopouzdanja (eng. *self-confidence*) i samopoštovanja (eng. *self-respect*). Smatrao je da ovakva visoka samoprocena ima samo pozitivne i lekovite aspekte i da je nikad ne može biti dosta (Branden, 1969). Koncept je bio definisan kao nešto što se može zaraditi postizanjem određenih standarda i bazirao se na proceni sopstvene vrednosti. Popularizacija ovog konstrukta je dovela do toga da je to postao dominantni psihološki savet za prevazilaženje emocionalnih problema. Smatralo se da je najvažnije raditi na izgradnji pozitivne slike o sebi, odnosno na podizanju

samopoštovanja i samopouzdanja, da bi se ljudi osećali bolje (Mills, 1993; Krnetić, 2006). Međutim, kada bi se ljudska vrednost definisala na taj način, svaki put kada doživimo uspeh bili bi okarakterisani kao dobri, a kada doživimo neuspeh bili bi okarakterisani kao loši. Takođe, ova definicija samopoštovanja, podrazumeva i uspeh u relaciji sa drugim ljudima. Kada smo prihvaćeni od strane drugih onda je samopoštovanje visoko, a kada nismo, onda je nisko. U većini definicija samopoštovanja koje kritikuje Elis nalaze se sledeći elementi: 1) ocenjivanje sopstvene vrednosti jednom globalnom ocenom, što je kognitivna, evaluativna komponenta („*Ja sam dobra ili loša osoba*“) i 2) pozitivni ili negativni emocionalni odgovor na procenu sopstvene vrednosti, što je afektivna komponenta (London, 1997; Mecca & Smelser, 1989). Shodno tome, možemo pretpostaviti da je bihevioralna komponenta ovakvog stava (naročito ako je negativno usmeren) prožeta samodestruktivnim i samoosućejućim postupcima. Na primer, ukoliko neko sebe procenjuje kao lošu osobu, ne može biti naročito motivisan da menja one aspekte ličnosti zbog kojih sebe obezvređuje (kad se svakako smatra lošim, tj. ne zaslužuje bolje).

Napred je već rečeno koliko su ovo promenljive varijable i da se na osnovu njih ne mogu dati statične procene ljudske vrednosti. Zato se Elis (2005) pita: ako se za razrešenje emocionalnih problema nudi samopoštovanje kao rešenje, a ono se bazira na ovako nestabilnim temeljima, zar nije to zapravo opasnost po mentalno zdravlje?

Posedovanje visokog nivoa samopoštovanja ima svojih prednosti. Kada postižemo uspehe, osećamo se dobro. Što više postižemo uspehe, to smo sve sigurniji da smo kompetentni i sposobni, šta više da smo superiorni u odnosu na druge. To nas motiviše da postižemo nove uspehe, odnosno da se stalno trudimo da postižemo uspehe. Dokle god verujemo da se samopoštovanje može zaraditi, težićemo ka tome da to i ostvarimo. Neki od nas razviće perfekcionizam - težnju ka savršenstvu. Međutim, tu postoji jedan nepremostiv problem, a to je da smo svi pogrešiva ljudska bića koja ne mogu stalno i konstantno ostvarivati uspehe. Šta se onda dešava? Ako je uspeh uslov za visoko, onda je neuspeh uslov za nisko samopoštovanje, a još ukoliko se neuspeh prolongira ili osoba ne može da doživi uspeh u nekoj oblasti trajno, onda je samopoštovanje ozbiljno narušeno, a sa njim i emocionalno zdravlje osobe. Međutim, ukoliko osoba, umesto svoje celokupne ličnosti, samo svoje ponašanje vidi kao neuspešno, verovatnije je da će u budućnosti težiti da

promeni svoje ponašanje, a to je ono što se propagira stavom bezuslovnog samoprihvatanja. Međutim, ukoliko osoba shvati da zbog neuspeha celokupna ličnost ne vredi, čemu onda pokušaji za ostvarivanje promene? Ako osoba posmatra sebe kao uzvišenu i plemenitu zbog svojih uspeha, onda može automatski da vidi sebe kao bezvrednu i jadnu zbog svojih neuspeha. Zbog toga koncept samopoštovanja nekada nužno vodi samoosuđivanju (Krnetić, 2006).

Ipak, ni konstantno visoko samopoštovanje ne mora biti nužno povezano sa mentalnim zdravljem, ma koliko to nepopularno zvučalo. Osećanje superiornosti i grandioznosti jeste osnova narcističkih tendencija, čak i agresivnosti i bazirano je na istoj logičkoj grešci kao i obezvređivanje: preteranoj generalizaciji. To znači da visoko samopoštovanje ne garantuje prilagođeno, moralno ili zdravo ponašanje (Ellis, 2005).

Dok je za održavanje visokog samopoštovanja neophodno stalno postizati određene standarde i tuđe odobravanje, za bezuslovno samoprihvatanje potrebno je samo prihvatiti sebe sa svojim vrlinama i manama. To ne znači manju motivaciju da se doživi određeni uspeh, ali razlog za doživljavanje uspeha nije dokazivanje lične vrednosti, već samoaktualizacija i ispunjavanje želje za srećnjim životom - uživanje u ostvarenju sopstvenih potencijala. Ako nam je samopoštovanje krajnji cilj, stres tokom realizacije aktivnosti koju smatramo uslovom samopoštovanja biće mnogo intenzivniji, nego u slučaju samoprihvatanja gde tog pritiska nema. Na primer, osoba koja je anksiozna zbog javnog nastupa, a ta anksioznost je povezana sa globalnim samovrednovanjem, plaši se da bi mogla ostati bez reči pred publikom i javno pokazati znake anksioznosti kroz crvenilo i podrhtavanje glasa, što bi moglo rezultirati time da će je publika ismejati (a to nikako ne sme da se desi - jer to vodi u samoobezvređivanje = veoma nisko samopoštovanje). Zbog toga ne može da se koncentriše na sadržaj svog govora i održi ga kvalitetno, već je sva koncentracija u održavanju samopoštovanja - izbegavanju sramotne situacije (prema Krnetić, 2006). Osoba je, dakle, fokusirana na to *šta* radi, a ne *kako* radi. Takođe, nestabilnost samopoštovanja inhibira ljude da učestvuju u novim i nepoznatim aktivnostima gde uspeh nije zagarantovan, upravo zbog opasnosti od mogućeg lošeg ishoda, te ljudi koji se drže ovog stava jesu često pasivni, što na kraju umanjuje verovatnoću za uspehom. Čak i sa te tačke gledišta, veća je verovatnoća za postignućem, kako u pogledu

kvantiteta, tako i u pogledu kvaliteta, sa izraženijim stavom bezuslovnog samoprihvatanja. Slično je i u relaciji sa drugim ljudima. Samopoštovanje koje se zasniva na tome koliko smo prihvaćeni od strane drugih ljudi zahteva stalnu trku za odobravanjem. To utiče inhibirajuće na iskreno izražavanje sopstvene ličnosti, stavova, želja, emocija, a uz to je ipak i dalje nedostižno! Drugim rečima, osobe koje ličnu vrednost baziraju na odobravanju od strane drugih su inhibirane zbog straha od neuspela ili odbijanja koje bi uništilo njihovo samopoštovanje, a ukoliko osoba ipak odluči da učestvuje u potencijalno rizičnoj situaciji, anksioznost koja je povezana sa strahom od neuspela čini njeni ponašanje neadekvatnim i neautentičnim. Tako se osoba na dalje sve teže odlučuje da preuzme rizik i ostvari željene ciljeve, gubi nadu i otvara put ka depresiji (Krnetić, 2006). Sa druge strane, sa izraženim stavom bezuslovnog samoprihvatanja mi možemo težiti da se ponašamo moralno i ispravno u odnosu na druge ljude, jer je to u našem sistemu vrednosti važno, ali da od toga nikako ne zavisi naša ludska vrednost, odnosno da to ne definiše naš self.

Nastanak i razvoj uslovnog prihvatanja i globalnog vrednovanja sebe

Prema Elisu i Drajdenu, ljudi imaju dve bazične biološke tendencije: da misle iracionalno i racionalno (Ellis & Dryden, 2002). Tvrđuju da se ovde radi o biološkim tendencijama, Elis objašnjava time što ljudi veoma lako i veoma često pretvaraju svoje želje u apsolutističke i rigidne zahteve. Iako ne poriče socijalni uticaj na ove tendencije, činjenica da je gotovo svako ljudsko biće u nekim aspektima skloni iracionalnom mišljenju, odnosno apsolutističkim zahtevima prema sebi, drugima i svetu, implicira da se radi o biološkoj osnovi ove sklonosti čoveka. Konkretno, Ellis (1976 prema Ruth, 1992; 1993) govori o genetski predodređenoj sklonosti čoveka koja „transcedentira“ kroz sredinske i kulturološke razlike. S obzirom da je priroda Elisovih dokaza o tendenciji ka (i)racionalnosti zasnovana na učestalosti javljanja i univerzalnosti kod ljudi, a ne na zaista biološkoj vrsti podataka, kasniji istraživači pokušali su ove navode empirijski da potvrde. I zaista, sociobiološka i evolucionistička stanovišta podržavaju ove Elisove hipoteze i nalaze im smisao u adaptivnom, reproduktivnom i u kontekstu filogenetskog opstanka (Ruth, 1992;

1993). Tokom evolucije, primitivnom čoveku je u specifičnim situacijama, gde je u pitanju bila borba za opstanak, apsolutistički način razmišljanja sigurno bio više od koristi nego racionalni. Logika je gotovo identična kao i kod „borba ili bekstvo“ reakcije na stres, koja predstavlja biološku, filogenetski nasleđenu dispoziciju za anksioznu reakciju koja u savremenom svetu najčešće vodi u disfunkcionalno reagovanje, jer za nju nema realnih osnova (Tovilović, 2012). Suočeni sa pitanjem preživljavanja u situaciji realne opasnosti, primitivni ljudi su verovatno bili prinuđeni da misle „Moram trčati“ ili „Moram se boriti“, pre nego „Želeo bih da sačuvam svoj život, ali ako u tome ne uspem, to je sasvim razočaravajuće“ (Vukosavljević-Gvozden, 2009).

S druge strane, postoji još jedna biološka tendencija, a to je mogućnost izbora i sposobnost za identifikaciju, osporavanje i promenu iracionalnog mišljenja. Ljudi, dakle, ne moraju biti robovi iracionalnog mišljenja (Dryden & DiGiuseppe, 2010). Da bi ljudi živeli srećan i psihološki zdrav život, važno je da se uporno i snažno trude da identifikuju, modifikuju i osporavaju iracionalne misli i konstrukte (Ellis, 1976 prema Ruth, 1992).

Kad je u pitanju iracionalno mišljenje, u REBT-u je jedan od najznačajnijih izvora ljudskih emocionalnih patnji tendencija da uslovno vrednujemo sebe, druge i svet oko sebe. To znači da procenjujemo sopstvenu vrednost ili vrednost svoje okoline u odnosu na to da li su ostvareni izvesni standardi koje smatramo važnim. Ali, ono što je još važnije, mi te procene donosimo praveći grešku preterane generalizacije, te pravimo globalne procene. U kontekstu sopstvene vrednosti tako ispadamo potpuno dobri (savršeni) ili potpuno loši (bezvredni), u zavisnosti od toga da li smo ispunili za nas važne kriterijume. Ovde se najviše bavimo globalnim samovrednovanjem, mada se isti postulati mogu upotrebiti i za globalno vrednovanje drugih ljudi i života uopšte. Prema Elisu (2001; 2005), globalno vrednovanje sebe je logički neopravdano, jer se sopstvena vrednost zasniva na prisustvu ili odsustvu jedne ili malog broja osobina i ponašanja. To je preterana generalizacija, pre svega zbog toga što ljudsku ličnost čini toliko mnogo faktora i determinanti, osobina i postupaka, da je nemoguće da je neko potpuno dobar ili potpuno loš. Kada bismo za osobu koja učini mnogo loših dela rekli da je potpuno loša osoba, opet bismo učinili grešku preterane generalizacije. Neopravdano je reći da se radi o potpuno lošoj osobi, jer loša osoba čini samo loša dela. I ne samo to, čovek je više od svojih postupaka, te se njegova ličnost ne može svesti samo na

postupke (Ellis, 2001; 2005). Globalno vrednovanje je i empirijski neodrživo, pošto ga je nemoguće tačno i ispravno obaviti, upravo zbog bogatstva i raznolikosti ljudskog funkcionisanja u kognitivnoj, emocionalnoj i bihevioralnoj sferi. Mnogih aspekata i ne možemo biti svesni da bismo izvršili ispravnu procenu. Takođe, mnoge ljudske karakteristike se vremenom menjaju, razvijaju i sazrevaju i taj proces traje od rođenja do smrti, te se jedna konstantna ocena ne može ustanoviti. Globalno vrednovanje je i samoosujećujuće, naročito sa aspekta mentalnog zdravlja, jer vodi u samoobezvređivanje ili u samoidealizaciju. Samobezvređivanje prati osećaj manje vrednosti i depresivno raspoloženje, a samoidealizaciju prati osećaj više vrednosti i euforično raspoloženje (Marić, 2008). S obzirom na to da se može osporiti sa sve tri vrste „disputa“ koja se koriste u REBT-u, logičkim, empirijskim i praktičnim, ocenjivanje sebe kao celine može se smatrati besmislenim (Elis 2001; 2005).

Šta još utiče na ljudsku tendenciju za globalnim samovrednovanjem? Roditelji često koriste globalno vrednovanje kao sredstvo kontrole i disciplinovanja dece (Marić, 2008). Na primer, roditelji neka ponašanja vezuju za dobre ili loše ljude ("Ako uradiš to i to, bićeš dobar dečko ili devojčica" ili "Ti si loš/a zato što si to uradio"). Ovo je veoma moćna kazna, jer transformiše dečiju ličnost u nešto što je celo dobro ili celo loše. Globalno vrednovanje je sveprisutan način razmišljanja u svakodnevnom životu. Kao sredstvo vaspitanja koristi se i u predškolskim ustanovama i školama, te se sklonost ka globalnom procenjivanju kontinuirano učvršćuje, a njegovo destruktivno dejstvo postaje vidljivo tek kasnije tokom života. U svakodnevnom govoru često čujemo kako ljudi sebe opisuju kao "Ja sam smirena osoba" ili "On je loš čovek", što predstavlja uopštavanje sa jedne ili nekoliko osobina na procenu celokupne ličnosti osobe. U razmatranju REBT-a za decu i adolescente, Bernard i Džojs pišu o uticaju „adlerijanske“ psihologije, po kojoj mnogi emocionalni problemi kod dece i odraslih imaju svoje poreklo u „kompleksu inferiornosti“ (Bernard & Joyce, 1984). Najveći neprijatelj dečijeg mentalnog zdravlja, po njima, jeste način na koji vrednuju svoje reakcije na frustraciju i neuspeh. Deca koja internalizuju svoje negativne reakcije sklona su da sebe surovo kažnjavaju zbog neuspeha. Oni negativne emocionalne reakcije okreću ka sebi. Skloni su da neuspeh vide kao dokaz sopstvene bezvrednosti. Njihova iracionalna uverenja povodom školskog neuspeha su često „Trebalo je ovo uraditi bolje, užasno je što sam ovliko podbacio, ja sam potpuni glupak“. Negativne događaje atribuiraju kao sopstveni

nedostatak sposobnosti. Ova deca su, uz razvijenu praksu samoobezvređivanja, najčešće anksiozna, stidljiva, inhibirana i povučena u socijalnim kontaktima. Bernard i Džojs (1984) smatraju da su dva bazična iracionalna uverenja u osnovi samoomalovažavanja kod dece. Prvo uverenje je da moraju biti voljeni i prihvaćeni da bi bili vredni kao ljudi. Ovo uverenje kod neke dece vodi ka tome da smatraju da ih drugi absolutno moraju videti u povoljnom svetlu. Njihovo mišljenje o sebi zavisi isključivo od toga kako ih drugi ljudi vide. Osećaj obezvređenosti ne nastaje, dakle, od toga što njihovi roditelji tako o njima misle, već zato što oni roditelske vaspitne poruke shvataju suviše bukvalno, internalizuju ih i ponavljaju tokom godina mnogo puta. Drugo iracionalno uverenje koje vodi u samoobezvređivanje kod dece sa internalizovanim emocionalnim problemima je perfekcionistički zahtev prema sebi da moraju biti kompetentni, adekvatni i uspešni u postignućima da bi bili vredni kao ljudi. Deca sa ovim uverenjem se stalno porede sa drugima i omalovažavaju sebe u slučaju eventualnog neuspeha (Bernard & Joyce, 1984). Elis (prema Bernard & Joyce, 1984) je smatrao da, ako deca misle da moraju po svaku cenu postići uspeh, loše postignuće koje se svakom ponekad desi za njih će biti okidač za samoomalovažavanje i nisko samopouzdanje. Ovde se zapravo dešava začarani krug koji karakteriše emocionalni i bihevioralni obrazac ponašanja dece sa internalizujućim problemima: da bi izbegli anksioznost, oni se povlače iz kompetitivnih aktivnosti i postaju tromi i inhibirani. Kao rezultat ove neaktivnosti oni ne razvijaju akademske i druge veštine koje su neophodne za uspeh koji priželjkuju za sebe. Odsustvo ovih veština vodi opet do pojačane anksioznosti koja održava njihovu neaktivnost. Elis dalje smatra da su ova deca hipersenzitivna i suviše sumnjičava, zato što su uverena da i drugi ljudi misle o njima onako kako oni misle o sebi (Ellis, 1973). Tako se dešava „samoispunjavajuće proročanstvo“, jer zbog toga što su uvereni da drugi misle da su manje vredni i neadekvatni, oni se ponašaju ispod svojih mogućnosti, što prouzrokuje da ih drugi onda zaista procenjuju negativno. Ovde je važno spomenuti i to da kod eksternalizujućih emocionalnih problema (npr. agresivnosti) REBT ne podržava „adlerijanske“ stavove, po kojima je agresivnost i težnja ka superiornosti način da se kompenzuje kompleks inferiornosti. Prema REBT-u, ova deca teže superiornosti bez prethodnog osećanja bezvrednosti. Deca sa internalizujućim emocionalnim problemima imaju apsolutističke zahteve prema sebi, a deca sa eksternalizujućim problemima imaju apsolutističke zahteve

prema drugima i nizak nivo tolerancije na frustraciju, odnosno moraju dobiti smesta ono što žele (Ellis, 1973).

Dakle, još tokom detinjstva čovek uči da pravi preterano pozitivne ili negativne generalizacije o sebi, što se kasnije u životu ispoljava kroz globalno pozitivan ili negativan stav prema sebi (Ellis, 1996; 1999). Globalna ocena sebe jeste sklonost koja je karakteristična za ljude (Ellis, 2005). Međutim, i dok unapređenje samopoštovanja može da dovede do toga da se osoba oseća bolje, koncept na kojem se zasniva ne podržava to da osoba ostane dobro, jer je ovakav način samoevaluacije faktor vulnerabilnosti za lošije mentalno zdravlje (David et al., 2013).

Emocionalne posledice uslovnog prihvatanja i globalnog vrednovanja sebe

Prema teoriji REBT-a, emocionalne posledice globalnog i uslovnog vrednovanja sebe spadaju u kategoriju ego-uznemirenosti. Ukoliko se osoba pridržava svog apsolutističkog zahteva u odnosu na sebe, druge ljude i svet uopšte, svaki put kada ovaj zahtev nije zadovoljen dolazi do samoobezvredživanja i javlja se ego-uznemirenost u vidu anksioznosti, depresije, osećanja krivice, povređenosti, besa, sramote, nezdrave zavisti i ljubomore (Ellis & Dryden, 2007). Zaključci koje osoba donosi o sebi predstavljaju kritičke aspekte aktivirajućih događaja u vezi sa kojim osoba reaguje nekom od navedenih emocija. Najčešći aktivirajući događaji za ove samoomalovažavajuće zaključke su: neuspeh u postizanju nekog značajnog cilja ili idealta, privatno ili javno nekompetentno ponašanje, kritika od strane druge osobe, neprihvatanje i neodobravanje od strane druge osobe, kršenje sopstvenog moralnog koda, podsmevanje ili nepoštovanje od strane drugih ljudi, nedostatak ljubavi od neke značajne osobe, itd. Ti zaključci o onome što se osobi događa mogu biti istiniti ili neistiniti. Nisu zaključci ti koji su direktni uzrok nezdrave emocionalne reakcije, već iracionalno uverenje koje je ovim zaključkom aktivirano (Marić, 2008). Drugim rečima, navedene aktivirajuće situacije mogu se dešavati gotovo svim ljudima, ali da li će se razviti neko disfunkcionalno emocionalno stanje i ponašanje povodom njih, zavisi od uverenja kojih se ljudi u tim situacijama drže.

Tabela 1. Emocionalne posledice globalnog i uslovnog vrednovanja sebe

Nezdrava negativna osećanja	Uverenje zasnovano na globalnom i uslovnom samovrednovanju
Anksioznost	„Moram ostaviti dobar utisak na ovu devojku, jer bi me u suprotnom mogla odbiti, što je nedopustivo. To bi značilo da sam nikakav muškarac.“
Depresija	„Pošto me je voljeni partner ostavio, što nikako nije smelo da se desi, ja sam manje vredna žena.“
Osećanje krivice	„Uvredila sam roditelje što nikako nisam smela učiniti jer to dokazuje da sam loša osoba.“
Povređenost	„Nije me pozvala na svoj rođendan, što nije smelo da se desi, jer to znači da nisam vredna njenog društva i da sam manje vredna osoba.“
Bes	„Ti me ne smeš kritikovati, jer ako me kritikuješ, to dokazuje da sam luzer.“
Sramota	„Ponašala sam se glupo pred svojim kolegama, što absolutno nisam smela, i to je dokaz da sam neadekvatna osoba.“
Nezdrava ljubomora	„Moja devojka ne sme da gleda druge muškarce, jer ako to radi znači da su oni privlačniji od mene, što je dokaz da ja nisam dovoljno vredan muškarac.“
Nezdrava zavist	„Njemu se prijatelji dive zato što vozi skup auto. Pošto ja to nemam, a morao bih imati, to je dokaz da ja manje vredim“

Principi na kojima počiva samoobezvredovanje

Rečnikom REBT-a, ego-uznemirenost je zasnovana na iracionalnim uverenjima koje osoba ima prema sebi. Ova iracionalna uverenja se javljaju u vidu absolutističkih zahteva koji, kada nisu ispunjeni, rezultiraju emocionalnom patnjom u kojoj je tada izraženo

obezvređivanje i omalovažavanje sopstvene ličnosti. Prema Marić (2008), postoji nekoliko opštijih principa na kojima počiva samoobezvređivanje, a koji takođe predstavljaju iracionalna uverenja:

- *Ljudska bića se mogu oceniti jednom globalnom ocenom.* Ova bazična ideja stoji u osnovi visokog i niskog samopoštovanja.
- *Globalna ocena vrednosti osobe se menja u zavisnosti od uslova na osnovu kojih se ocenjuje.* Na ovom principu počiva nestabilnost samopoštovanja. Princip je nelogičan, s obzirom da se ista osoba procenjuje u promenljivim uslovima.
- *Ljudi se mogu razlikovati prema tome koliko vrede.* Kao i prethodne dve i ova ideja je široko rasprostranjena među ljudima i na njoj se posledično zasniva ograničavanje ljudskih prava. Ljudi veoma čvrsto mogu verovati u ideju da određena rasa, pripadnost klasi, narodu, porodici, školi, itd, više vredi u odnosu na druge. Na pojedinačnom nivou, unutar svoje zajednice, ljudi mogu verovati u ovu ideju i tada se stalno porede sa drugima da bi procenili sopstvenu (bez)vrednost.
- *Ljudi mogu biti nepogrešivi i savršeni.* Ovakvo uverenje može stajati u osnovi perfekcionizma. Ono što dodatno pojačava iracionalnost ideje jeste da se lični neuspeh u postizanju ovog idealnog sopstvenog neadekvatnosti.
- *Ako čovek ne ispunи zahteve koje sebi postavlja onda je manje vredan.* Ljudi svoje želje i preferencije često pretvaraju u apsolutističke zahteve. Ljudi, takođe, pogrešno mogu verovati da je ovo odličan način za motivisanje sebe da ne posustaju u ostvarenju ciljeva. Često je ovo i vaspitni postulat kojim roditelji misle da grade čvrst karakter sopstvene dece.
- *Globalno negativno samovrednovanje pomaže osobi da u budućnosti ne ponavlja greške.* Ljudi često veruju da ako se odreknu globalnog vrednovanja u susretu sa neuspehom, da će postati nemotivisani da se menjaju u željenom pravcu. Međutim, upravo je ovo uverenje ono što osobu sabotira u promeni, jer samoomalovažavanje češće vodi u rezignaciju i samodestruktivna ponašanja.

Alternativa samoobezvredivanju: Nastanak koncepta bezuslovnog samoprihvatanja u REBT-u

“Zato što neko veruje u sebe, on ne pokušava da ubedi i druge. Zato što je neko ispunjen, on ne treba tuđe odobravanje. Kada prihvatiš sebe, ceo svet te prihvata”.

Lao Tzu

Koncept bezuslovnog samoprihvatanja nije novina u filozofskoj misli. Albert Elis je bio inspirisan filozofijom egzistencijalizma i etičkog humanizma, a ideja o odvajanju ličnosti od postupaka, kao i odustajanje od globalne procene ljudske vrednosti, prisutno je veoma dugo i u različitim religijama. London (1997) poredi sličnosti i razlike između bezuslovnog samoprihvatanja i sledećih doktrina: U Tao filozofiji razvijenoj od strane Lao Tzu-a (551-479 p.n.e.) govori se o tome da, kad čovek prestane da kontroliše, vrednuje, procenjuje i prosuđuje sopstveni self, može da dosegne stanje visoke inspiracije i kreativnosti. Interpretacija bezuslovnog prihvatanja sebe i drugih u Taoizmu je korak ka prosvetljenju. Viša sila koja je zastupljena u ovom učenju je oslobođena moralnih kategorija i dostupna je svakom čoveku, bez odbacivanja. U budističkoj tradiciji koja postoji i razvija se preko 1700 godina, govori se o „iskriviljenim“ kognicijama koje vode u emocionalni poremećaj:

- strah od sebe i poseda sopstvene ličnosti
- mišljenje koje seže do ekstrema
- težnja za apsolutističkim moralnim kodovima
- pogrešna percepcija sebe i realnosti

Sledbenici ove tradicije neće reći da teže bezuslovnom samoprihvatanju, ali će reći da teže zameni iluzije selfa koji se može vrednovati na neki ograničen, proizvoljan ili rigidan način.

Ne može se zanemariti sličnost koncepta bezuslovnog samoprihvatanja ni sa hrišćanskim doktrinom opisanom u Novom zavetu gde se govori o oproštaju grehova i podvlačenju razlike između greha i grešnika. Ovde se osuđuje postupak, a ne čovek.

U radovima Alfreda Adler-a, Elis je našao inspiraciju za više postulata koje je razvijao u teoriji i praksi REBT-a (Vukosavljević-Gvozden, 2009). Ugledao se na Adlerov aktivno-direktivni pristup u terapiji i upotrebu kognitivno-persuazivnih psihoterapijskih tehnika. Adlerov koncept osećanja inferiornosti uticao je na definisanje anksioznosti oko sopstvene vrednosti kao posledice niske procene sebe u odnosu na druge ljude. Adler kaže: "...*Osećanje manje vrednosti, nesigurnosti i bespomoćnosti izaziva i utvrđuje postavljanje cilja u životu. Već u detinjstvu je primetna težnja deteta da se istakne i svrati pažnju roditelja na sebe... Kolika će biti jačina osećanja nesigurnosti i manje vrednosti zavisi uglavnom od shvatanja samog deteta... Ali, u celosti treba uvek uzeti u obzir osećanje deteta koje se neprestano koleba da se ipak najzad u nekoj formi konsoliduje i ispolji kao procena samoga sebe. Prema tome kako je ta procena ispala, biće udešeno i poravnanje i kompenzacija koju dete traži za svoje osećanje manje vrednosti, a prema tome biće i sam životni cilj postavljen*" (Adler, 1990, 84-87 str.). Takođe, prema onome što je pisao, Adler je pravio razliku između globalnog vrednovanja i bezuslovnog prihvatanja: „*Budimo skromni u prosuđivanju svojih bližnjih i iznad svega ne dozvolimo sebi da pravimo nikakve moralne sudove ni prema sebi ni prema drugim ljudskim bićima. Suština poremećaja je ispraznost merenja nečije vrednosti*“ (London 1997). Savremeni sledbenici adlerijanske psihologije su ovu njegovu filozofsku misao razvili u sistem edukacije roditelja i savetovanja koju nazivaju „doktrinom ohrabrenja“. U ovoj doktrini jasno se prepoznaje filozofija bezuslovnog samoprihvatanja, jer se polaznici ohrabruju da upoznaju i sagledaju sebe odričući se sledećih premeta:

- Verovanja da se ne mogu promeniti;
- Verovanja da je osećaj krivice zbog prošlosti pomažući;
- Užasanja kad naprave grešku;
- Mišljenja da moraju biti ono što drugi ljudi od njih žele;
- Okrivljavanje sebe, drugih, sveta oko sebe;
- Življena u prošlosti;
- Mržnje prema sebi;
- Verovanja da njihova ljudska vrednost zavisi od postignuća;
- Brige oko svih mogućih katastrofa koje bi se mogle desiti u budućnosti;
- Verovanja da imaju samo negativne osobine i da su bezvredni;

Hrabrost samosagledavanja uključuje sledeće premise:

- Verovanje da je promena moguća iako je teška;
- Prepoznavanje da je krivica neproduktivni izgovor za nemenjanje.

U teoriji REBT-a, filozofija bezuslovnog prihvatanja sebe predstavlja specifičnost u odnosu na ostale kognitivno-bihevioralne, ali i humanističke terapije. Suštinska kognitivna karakteristika ovog stava je filozofija neosuđivanja sebe, uz zadržavanje evaluativnog odnosa, bilo pozitivnog ili negativnog, prema svojim iskustvima, postupcima, mislima, osećanjima i osobinama (Ellis, 2000). To znači da osoba sa stavom bezuslovnog samoprihvatanja u konkretnoj situaciji pozitivno ili negativno procenjuje svoja iskustva, postupke, misli i osećanja, ali da istovremeno odbija da globalno procenjuje sebe na osnovu tih pojedinačnih aspekata.

Kako se filozofija bezuslovnog samoprihvatanja sprovodi u delo u terapijskoj praksi? U praktičnom smislu, filozofija bezuslovnog samoprihvatanja podrazumeva pružanje pomoći klijentu da odustane od globalne samoprocene kada pogreši ili kada postoji mogućnost da pogreši. Kao kod svih emocionalnih poremećaja u REBT-u i ovde je postupak usmeren na promenu iracionalnih uverenja klijenta. Nakon osvešćivanja iracionalnih uverenja kojima klijent generiše i/ili održava svoja nezdrava (nekonstruktivna) emocionalna stanja i ponašanja, važno je da im se klijent na različite načine suprotstavi, sve dok ih ne zameni alternativnim racionalnim uverenjima (Vukosavljević-Gvozden, 2009).

Empirijsko osporavanje iracionalnih uverenja koristi argumentaciju da nije moguće objektivno izmeriti vrednost osobe u celini, jer je ona suviše kompleksna, kao i pogrešiva kao svako ljudsko biće koje je sposobno i za dobre i za loše postupke. Jedna od tehnika koja se upotrebljava u ovoj fazi osporavanja jeste grafička metafora u kojoj terapeut crta tri kruga koja simbolično predstavljaju tri osobe. Jedan krug ispunjavaju samo plusevima, drugi krug samo minusima, a u treći krug ucrtavaju oba simbola. U ovoj tehnici se mogu koristiti i drugi simboli koji reprezentuju dobro i loše. Simboli u krugovima predstavljaju dela, misli, osobine ličnosti. Terapeut zatim pita klijenta da li poznaje osobe koje imaju samo pozitivne aspekte (krug ispunjen samo plusevima) ili samo negativne aspekte

sopstvenog bića (krug sa minusima). Nakon što klijent uvidi da ne poznaje takve osobe, te da je takvo vrednovanje nemoguće, terapeut i klijent elaboriraju treći krug koji predstavlja mešavinu dobrog i lošeg uz zaključak da je to najbliže suštini ljudskih bića, te i njihovoj suštini (Dryden & Yankura, 1993 prema Vukosavljević-Gvozden, 2009).

Logičko osporavanje globalnog samovrednovanja oslanja se na činjenicu da iz pojedinačnog aspekta osobe, bilo da je taj aspekt dobar ili loš, ne proizilazi generalizacija o celokupnoj vrednosti osobe. Tehnika koja se može koristiti za istovremeno empirijsko i logičko osporavanje globalnog vrednovanja je tzv. "Veliko ja - malo ja" koju je osmislio Lazarus. Potrebno je da klijent nacrtava jedan veliki krug, ili kvadrat koji predstavlja njegovo Ja u celini. Potom treba da ispuni taj veliki simbol malim simbolima (krugovima ili kvadratićima) koji predstavljaju razne aspekte njega samog (pojedinačne postupke, ambicije, interesovanja, osobine) uključujući pozitivne, negativne i neutralne. Prva stvar koju možemo upitati klijenta je od koliko malih Ja se sastoje njegovo veliko Ja - i da li je moguće da se seti svega što predstavlja njega, bilo dobrog ili lošeg ili neutralnog od početka njegovog života (što ukazuje na kompleksnost ljudskog bića). Zatim se može upitati da li može na osnovu jednog aspekta sebe ili pak više aspekata sebe doneti jednu globalnu ocenu sebe u kategorijama dobro/loše? Da li ga jedan neuspeh može potpuno obezvrediti kao osobu (Vukosavljević-Gvozden, 2009)? Ilustrativan prikaz ove tehnike sa instrukcijama može se videti u Prilogu 1.

Kao i kod drugih iracionalnih uverenja, ovde pored empirijskog i logičkog možemo koristiti i pragmatično osporavanje, koje se zasniva na tome da globalna procena i osuđivanje sebe vodi nekonstruktivnim emocionalnim, bihevioralnim i kognitivnim posledicama, te ometa klijenta u postizanju dugoročnih životnih ciljeva. Nakon osporavanja, svakako sledi konstruisanje racionalnog uverenja (videti u nastavku Tabelu 2). Racionalno uverenje se sastoji od evaluiranja jednog pojedinačnog aspekta sebe, negiranje ideje da se osoba može evaluirati u svojoj celovitosti, i tvrdnju o pogrešivosti i kompleksnosti ljudskih bića (Vukosavljević-Gvozden, 2009).

Za terapijsku promenu nije dovoljan samo kognitivni uvid zbog činjenice da je globalno vrednovanje prirodna sklonost duboko ukorenjena u način mišljenja i

zaključivanja koji se kontantno socijalno potkrepljuje. Za emocionalni uvid i promenu emocionalne komponente stava prema sebi, potrebno je praktikovanje nove filozofije. Tek mnogo puta ponovljen stav bezuslovnog samoprihvatanja koji je praćen odgovarajućim ponašanjem i zdravim emocionalnim reagovanjem, dovodi do promene emocionalne komponente stava.

Principi na kojima je zasnovano bezuslovno samoprihvatanje

Teorija REBT-a tvrdi da je zdrava alternativa smetnjama ega ukorenjena u nizu uverenja na kojima se zasniva koncept bezuslovnog samoprihvatanja. To su sledeća uverenja (prema Ellis & Dryden, 2002):

- Ljudskim bićima se ne može dati jedna opšta ocena.

Nije logično ljudima davati jednu opštu ocenu, bilo negativnu, bilo pozitivnu, jer je svaka osoba: 1) kompleksna u pogledu karakteristika koje poseduje, 2) menja se i razvija tokom života. Pol Hauk (Paul Hauck 1991, prema Ellis & Dryden, 2002) je definisao self kao "svaku moguću stvar koja se u vezi jedne osobe može zamisliti". To znači da self čine sve misli, osećanja, fantazije, ponašanja, delovi tela, itd. i to od početka do kraja života. Čovekov self je suviše složen da bi mu se mogla dati jedna globalna ocena. Sa druge strane, bezuslovno samoprihvatanje podrazumeva ocenu različitih aspekata sebe samog. Procena različitih aspekata sebe omogućava osobi da sagleda svoje pozitivne i negativne aspekte i učini nešto da ih poboljša bez samooptuživanja.

- Ljudska bića su u osnovi pogrešiva.

Jedna od karakteristika svih ljudskih bića je pogrešivost. Svi su skloni pravljenju grešaka nekada, u različitim životnim domenima, manje ili više. Ljudi svakodnevno rade stvari zbog kojih se kasnije, kada uoče greške u svojim postupcima, kaju. Samoprihvatanje znači potvrdu i priznanje da je osoba, koja je ljudsko biće, u suštini pogrešiva, odnosno nesavršena.

- Svi ljudi su jednaki po svojoj ljudskoj prirodi, ali nejednaki po svojim različitim aspektima.

Ovaj princip proizilazi iz prethodna dva i nije karakterističan samo za REBT, već predstavlja samu suštinu psihologije kao nauke. Ako je suština ljudske prirode pogrešivost, onda su svi ljudi jednaki po svojoj pogrešivoj ljudskoj prirodi. Ako se ljudska bića ne mogu ocenjivati, sledi da ni jedan čovek nije vredniji od drugog. Međutim, ovaj princip ne poriče postojanje razlike među ljudima s obzirom na njihove različite aspekte, već poriče razliku u vrednosti bića kao celine. Stoga, kako kaže Dryden (Ellis & Dryden, 2002), Adolf Hitler može biti jednak po ljudskoj prirodi Majci Terezi, ali ne u smislu samilosti prema ljudskim bićima.

- Ljudska vrednost se ne može menjati u zavisnosti od uslova.

Ljudi obično zasnivaju pojam ljudske vrednosti, što je statična ocena, na varijablama koje su promenljive, odnosno ne mogu biti konstantne. Npr, osoba može verovati „*Ja sam vredno ljudsko biće ukoliko me drugi ljudi prihvataju*“, što bi značilo da ne vredi ukoliko je drugi ljudi ne prihvataju. Dalje, nemoguće je uvek i u svakom trenutku biti prihvaćen od svih ljudi u svom okruženju i šire, pa prema tome ovakvo uverenje dovodi osobu u stalnu opasnost od samoobezvredivanja. Drugim rečima, čak i ako osoba ispuni svoje uslove vrednosti u nekoj situaciji, ona je ipak podložna emocionalnim poremećajima ako se ti uslovi stalno ne zadovoljavaju.

Jedini način na koji osoba može primeniti pojam ljudske vrednosti na racionalan način jeste da oceni svoju ukupnu vrednost na konstantama. Dve osnovne konstante su ljudska priroda i ljudski život. Prema tome, može se zaključiti da svako vredi zato što je ljudsko biće i što je živ. Međutim, i ovo može biti problematično, jer neki klijent isto tako može reći da nije vredan upravo zbog toga što je ljudsko biće i jer je živ, odnosno može verovati u to. Zato je sa stanovišta REBT-a najbolje ne procenjivati ljudsku vrednost.

- Princip bezuslovног samoprihvatanja izbegava logičku grešku preteranog uopštavanja.

U grešci preteranog uopštavanja osoba procenjuje celokupnu sopstvenu vrednost na osnovu jednog ili nekoliko postupaka, uspeha ili neuspeha, sklonosti, i sl. Usvajajući filozofiju bezuslovног samoprihvatanja, osoba će svoje pojednačne aspekte oceniti pozitivno ili negativno, ali ne i celokupnu ličnost.

- Bezuslovno samoprihvatanje se zasniva na fleksibilnoj preferencijalnoj filozofiji.

Prema REBT-u, u osnovi emocionalnih poremećaja su absolutistička uverenja koja su rigidna i zasnivaju se na filozofiji „mora“ i „treba“, dakle na filozofiji prisile. Čim je nešto prisilno, kako je govorio Elis, tada dolazi do nevolje. Mnoge stvari koje od sebe zahtevamo ne možemo potpuno uspešno i uvek da ostvarimo, jer smo naprsto ljudska bića, a kada sebi govorimo da nešto *mora* i *treba*, svaki put kada to ne ostvarimo osećamo nezdrave negativne emocije, jer smo skloni da se samoobezvređujemo zbog neispunjena onog što se „moralo“. Na primer, ako smo se ponašali na društveno neprihvataljiv način, a verujemo da to nikako ne smemo, odnosno da moramo upravo suprotno, sledi samoobezvređivanje. Zato REBT preporučuje filozofiju želje i preferencije koja nas podstiče na aktivnost, ali ne dovodi do samoobezvređivanja ukoliko to ne ostvarimo, već samo do zdravih negativnih emocija. Na istom primeru, sledeće uverenje bi vodilo u zdravije emocionalno reagovanje: „*Volela bih da ne postupam na društveno neprihvataljiv način, ali, ako se to dogodi, ne znači da manje vredim kao osoba.*“ Već je u ranijem tekstu rečeno da ove zdrave negativne emocije ne blokiraju dalju akciju, već podstiču na promenu. Bezuslovno samoprihvatanje se takođe zasniva na filozofiji želje, a ne na absolutističkom zahtevu prema sebi.

- Bezuslovno samoprihvatanje podstiče konstruktivno delovanje, a ne rezignaciju.

Iako na prvi pogled zvuči paradoksalno, ako prihvatimo da smo pogrešiva ljudska bića, imamo mnogo veće šanse da smanjimo svoje greške i psihološke probleme povodom njih, nego ako se osuđujemo ili obezvređujemo zato što smo ih počinili. To je racionalno mišljenje koje podstiče i motiviše aktivnost, a ne rezignaciju kao što se na prvi pogled čini. Na taj način možemo da učimo iz svojih grešaka, a da se ne uznemiravamo povodom njih. Želja da živimo srećnije nas motiviše na kontruktivnu akciju uz ovakav način razmišljanja. S druge strane, rezignacija je antiteza samoprihvatanju, jer se zasniva na ideji da ne postoji ništa što možemo učiniti da poboljšamo aspekte sopstvene ličnosti pa nema smisla ni pokušavati.

- Bezuslovno samoprihvatanje je navika koja se stiče, ali nikad savršeno i do kraja.

Ovo se temelji na biheviorističkom principu da je autodestruktivno ponašanje loša navika koja se može otkloniti. Tako isto je bezuslovno samoprihvatanje zdrava alternativa

samoobezvredjivanju, koja se može steći. Međutim, kako je globalno vrednovanje u ljudskoj prirodi i kako se stalno potkrepljuje u socijalnom okruženju, a bezuslovno samoprihvatanje nije ideja koja je bliska prosečnom čoveku, naročito u pogledu duboko ukorenjenih moralnih kodeksa, teško da se bezuslovno samoprihvatanje može u potpunosti usvojiti i razviti. Nivo bezuslovnog samoprihvatanja može varirati pod stresom ili nekim drugim životnim okolnostima, u zavisnosti od ostalih karakteristika individue i značaja koje pridaje određenim događajima.

- Internalizacija filozofije bezuslovnog samoprihvatanja je teška i zahteva marljiv rad.

Na intelektualnom nivou nije tako teško razumeti filozofiju bezuslovnog prihvatanja sebe. Međutim, internalizacija ovog stava nije jednostavna, naročito ako su stavovi samoobezvredjivanja duboko ukorenjeni i individua teško može iskreno da usvoji stav samoprihvatanja. Filozofiju bezuslovnog samoprihvatanja je potrebno marljivo vežbati i praktikovati iz situacije u situaciju, uz konstantno osporavanje samoobezvređujućih uverenja. Kao kod sticanja bilo koje druge veštine i navike, i ovde je potreban kontinuiran rad i vežbanje.

Primeri uverenja koja su posledica višeg stepena bezuslovnog samoprihvatanja kod individue, a koja onda generišu zdrav emocionalni odgovor na nepovoljnu životnu situaciju, mogu se ilustrovati na sledeći način (Tabela 2):

Tabela 2. *Zdravo emocionalno reagovanje i uverenja koja proističu iz bezuslovnog samoprihvatanja*

Zdrava negativna osećanja	Uverenje zasnovano na bezuslovnom samoprihvatanju
Zabrinutost umesto anksioznosti	"Ja bih voleo da me ova devojka ne odbije, ali to ne znači da ja ne smem biti odbijen. Ako me ova devojka odbije, što se može desiti, ja mogu sebe da prihvatom kao ljudsko biće čija vrednost ne zavisi od toga da li ga je neko odbio ili ne. Odbijanje ne znači da sam manje vredan, već samo da ona ne želi da se zabavlja sa mnom."

Tuga, neraspoloženje umesto depresivnosti	<i>"Ja bih volela da me ovaj dečko nije ostavio, ali to ne znači da ja ne smem biti ostavljena. To što me je ostavio znači da ne želi više vezu sa mnom, a ne da sam ja manje vredna osoba."</i>
Kajanje umesto osećanja krivice	<i>"Nije dobro što sam uvredila roditelje, ali pošto sam to uradila ne znači da sam loša osoba, već da nekad ne mogu da se kontrolišem. Volela bih da to promenim, ali nisam zbog toga manje vredna".</i>
Razočarenje umesto povređenosti	<i>"Volela bih da me je pozvala na rođendan, ali to ne znači da je morala. Možda ne želi da se druži sa mnom kao što bih ja volela, ali to ne znači da sam manje vredna osoba".</i>
Žaljenje umesto stida	<i>"Ponašala sam se glupo pred kolegama, a volela bih da nisam. Ipak, to što bih volela da se nisam tako ponašala ne znači da to apsolutno nije smelo da se dogodi. Iako je moje ponašanje bilo neadekvatno, to ne znači da sam ja neadekvatna osoba".</i>
Iziritanost,nezadovoljstvo umesto besa	<i>"Voleo bih da me nisi tako iskritikovao, ali ne znači da nisi smeо da me iskritikuješ. Tvoja kritika me podseća da sam pogrešiv i nesavršen, ali to ne znači da sam loš (manje vredan) čovek."</i>
Zabrinutost za odnos sa bliskom osobom umesto ljubomore	<i>"Ja bih jako želela da moja devojka ne pogleda nijednog drugog muškarca i da nijednog ne smatra privlačnjim od mene, ali to ne znači da ona ne sme da ih gleda. To što moja devojka gleda druge momke ili ih smatra privlačnjim od mene ne čini mene manje vrednom osobom, već znači da postoje muškarci koji su njoj više ili manje privlačni od mene."</i>
Zdrava zavist umesto nezdrave zavisti	<i>"Moj drug ima bolji automobil od mene i privlači pažnju njime. Ja bih voleo da to mogu себи da priuštim, ali to što ne mogu ne dokazuje da sam manje vredan od njega, niti da sam manje vredan nego što bih bio da imam takav automobil. Obojica smo nesavršena ljudska biće, bez obzira šta posedujemo."</i>

U Tabeli 2 možemo primetiti da posledice uverenja koje proizilaze iz stava bezuslovnog samoprihvatanja nisu prijatne emocije, jer terapijski cilj u REBT-u nije prijatno emocionalno stanje, već ono koje je funkcionalno u odnosu na ciljeve i vrednosti osobe. Naime, na nepovoljne životne događaje, prirodno je reagovanje emocijom koja ima neprijatan ton, ali je veoma važan kvalitet tih emocija i do kakvih tendencija u ponašanju one dovode. U REBT-u se pravi razlika između zdravih i nezdravih osećanja. Nezdrava osećanja, između ostalog, vode u samoosujećuča ponašanja koja blokiraju postizanje ciljeva osobe, dok zdrava osećanja motivišu osobu da se ponaša na samounapređujući način (Dryden, 2002). U kognitivnom kontekstu, ova osećanja se razlikuju prema uverenjima koji ih generišu i održavaju. Dok su nezdrava osećanja (npr. anksioznost, depresija, bes) zasnovana na iracionalnim uverenjima, zdrava osećanja (npr. zabrinutost, tuga, izirritiranost) su zasnovana na realističnim, racionalnim uverenjima. Iz dosadašnjeg teksta koji se odnosi na ilustraciju uverenja koji stoje u osnovi određenih osećanja, može se zaključiti da svako zdravo negativno osećanje ima svoju nezdravu alternativu (npr. tuga - depresija) (Vlajkov, 2011; Vukosavljević-Gvozden, 2009).

5. BEZUSLOVNO SAMOPRIHVATANJE KAO PREDMET NAUČNOG ISTRAŽIVANJA

Pokret za promovisanje empirijski podražnih tretmana (oformljen uglavnom na inicijativu kognitivno-bihevioralnih terapeuta) angažovao se u pronalaženju kriterijuma za adekvatnu empirijsku validaciju tretmana i identifikovanje efikasnosti psiholoških intervencija u odnosu na definisane probleme i simptome (Gavilov-Jerković, 2003).

Iako je pojam bezuslovnog samoprihvatanja u REBT-u prisutan više decenija, istraživanja sa ovom temom izvode se posednjih dvadesetak godina i većinom su korelace pripadaju korelacione prirode (Popov et al., 2020). Ove studije delimično potvrđuju REBT teoriju da su ljudi sa višim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja manje depresivni i anksiozni, a imaju više skorove na skalama subjektivnog zadovoljstva životom i blagostanja (Chamberlain & Haaga, 2001a). Delimično, jer kada se statistički kontroliše samopoštovanje koje se pokazalo kao umereno i pozitivno korelirano sa samoprihvatanjem ($r = .56$, $p < .001$), neke korelacije se umanjuju ili gube. Ostaje značajna negativna povezanost između bezuslovnog samoprihvatanja i anksioznosti i pozitivna između samoprihvatanja i poželjnijeg afekta kao indukovane reakcije na negativne scenarije u situaciji ispitivanja (Chamberlain & Haaga, 2001a). U sledećoj studiji istih autora, ispitano je kako studenti sa niskim nivoom samoprihvatanja reaguju na negativnu povratnu informaciju nakon eksperimentalno zadatog kratkog govora koji je trebalo da održe pred ostalim ispitnicima. I u ovom slučaju je korelacija između samoprihvatanja i eksplicitnog samopoštovanja bila umerena ($r = .57$, $p < .001$), te su oni sa niskim samoprihvatanjem imali i nisko eksplicitno samopoštovanje, ali i visok nivo labilnog samopoštovanja i skolonosti ka depresiji. Takođe, studenti sa višim nivoom samoprihvatanja su bili manje reaktivni na negativnu povratnu informaciju o svom kratkom javnom nastupu i bili su objektivniji u samoproceni sopstvenog nastupa (Chamberlain & Haaga, 2001b).

U jednoj domaćoj studiji koja se bavila ovim problemom, dobijeni su rezultati u skladu sa teorijskom pretpostavkom REBT-a da su veći skorovi u domenu bezuslovnog

samoprihvatanja u značajnoj vezi sa manjim stepenom anksioznosti, depresivnosti i negativnog afekta kao stanja, dok su sa stanjem pozitivnog afekta u pozitivnoj, ali ne i statistički značajnoj vezi. Međutim, i ovde je korelacija između samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja bila umerena ($r = .50$, $p < .001$), te kada se statistički kontrolisalo samopoštovanje, značajne veze između bezuslovnog samoprihvatanja i varijabli mentalnog zdravlja više nisu bile evidentne (Popov & Popov, 2011).

Nekoliko studija proučavalo je medijacioni efekat bezuslovnog samoprihvatanja u vezi između različitih dimenzija perfekcionizma i nekih patoloških fenomena. U jednoj od njih proveravane su relacije između samoorientisanog (zahtev ka sopstvenom postignuću), orijentisanog na druge (zahtev ka tuđem postignuću) i socijalno uslovljenog perfekcionizma (zahtev prema sebi u odnosu na očekivanja okoline), samoprihvatanja i depresivnosti. Bezuslovno samoprihvatanje pokazalo se kao važan medijator u vezi između socijalno uslovljenog perfekcionizma i depresivnosti (Flett et al., 2003). U drugoj studiji ispitivane su relacije između dimenzija perfekcionizma i zavisnosti od fizičkog vežbanja. Nađeno je opet da je bezuslovno samoprihvatanje važan medijator između socijalno uslovljenog perfekcionizma i zavisnosti od fizičkog vežbanja (Hall et al., 2009). Praktične implikacije oba istraživanja ukazuju na potrebu da se kroz terapijski program sistematski razvija samoprihvatanje koje je manje zavisno od socijalnih očekivanja i ishoda sopstvenih postupaka u vezi sa tim.

Među ovim navedenim je i jedna domaća studija koja je sprovedena sa sličnim ciljem - da se ispita medijatorska uloga bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja u odnosu između perfekcionizma i depresivnosti kod pacijenata sa depresijom i ispitanika u opštoj populaciji (Zebić, 2010). Rezulati istraživanja ukazuju da perfekcionisti procenjuju sebe u terminima uslovnog samovrednovanja i da, kao takvi, mogu biti vulnerabilni na relevantne negativne događaje. Za razliku od pacijenata sa depresijom, grupu ispitanika iz opšte populacije karakteriše viši stepen bezuslovnog prihvatanja sebe. Takođe, sve dimenzije perfekcionizma su negativno povezane sa bezuslovnim samoprihvatanjem, kao i depresija. U većini ispitivanih modela takođe se izdvojilo medijatorsko delovanje samopoštovanja u relaciji između perfekcionizma i depresivnosti, dok je bezuslovno samoprihvatanje medijator koji se ređe pojavljuje i to uglavnom u modelu u kome je perfekcionizam

operacionalizovan preko modela Hjuita i Fleta (Hewitt & Flett, 1991). Samopoštovanje je značajan medijator u relaciji perfekcionizma i depresivnosti, i njegovo medijatorsko delovanje je ispoljeno prevashodno između maladaptivnih dimenzija perfekcionizma i depresivnosti. Dalje, kada je perfekcionizam operacionalizovan samo kroz Hjuitove skale, u slučaju kada su oba medijatora uključena zajedno, samopoštovanje prestaje da bude značajan medijator u relaciji između perfekcionizma i depresivnosti. Međutim, kada se medijatori odvoje u ovom modelu, i samopoštovanje i bezuslovno samoprihvatanje imaju medijatorski efekat. Rezulati istraživanja, u tom smislu, potvrđuju da bezuslovno samoprihvatanje deluje medijatorski između socijalno uslovljenog perfekcionizma i depresije kao i u istraživanju Fleta i saradnika (Flett, 2003). Percepcija interpersonalne prihvaćenosti bazirana na postignućima vodi ljudi ka razvijanju nesigurnog doživljaja samopoštovanja, pre nego doživljaju bezuslovnog samoprihvatanja. Sa druge strane, ono što socijalno uslovljeni perfekcionizam čini disfunkcionalnim jeste manjak samoprihvatanja (Zebić, 2010).

Za sada najobuhvatniju inostranu studiju o bezuslovnom samoprihvatanju sproveo je Martin Dejvis (Davies, 2006; 2007; 2008) koja se sastoji od serije povezanih istraživanja u kojima je korišćena različita metodologija u ispitivanju veze između iracionalnih uverenja u REBT-u i bezuslovnog samoprihvatanja, sa osrvtom na samu prirodu konstrukta samoprihvatanja i njegovu vezu sa samopoštovanjem. Prvo je sproveo korelaciono istraživanje gde je ispitivao odnos samoprihvatanja, Velikih pet dimenzija ličnosti, iracionalnih uverenja i eksplicitnog samopoštovanja. Takođe je izvršio faktorsku analizu upitnika za merenje bezuslovnog samoprihvatanja USAQ (Haaga & Chamberlain, 2001a). Pokazalo se da osobe sa visokim samoprihvatanjem imaju manje iracionalnih uverenja, čak i kada se statistički kontroliše samopoštovanje (koje je i u ovom istraživanju značajno koreliralo sa samoprihvatanjem $r = .59$, $p < .001$), a osobe sa visokim skorovima na iracionalnim uverenjima imaju nizak nivo samoprihvatanja. Takođe je dobijeno da samoprihvatanje negativno korelira sa neuroticizmom, ali ne i sa drugim dimenzijama iz Velikih pet. Iracionalna uverenja pozitivno koreliraju sa neuroticizmom, a negativno sa otvorenosću za iskustvom. Faktorska analiza upitnika nije pokazala unidimenzionalnu strukturu i upravo kada se odstrane tvrdnje zasićene samopoštovanjem ostaje „čistija

mera“ samoprihvatanja koja nije u značajnoj korelaciji sa eksplisitnim samopoštovanjem. Međutim, autor zaključuje da to i dalje ne odgovara na praktična pitanja o ishodima REBT tretmana usmerenih na jačanje samoprihvatanja, jer se izgleda u opštoj populaciji samopoštovanje i samoprihvatanje najčešće pojavljuju zajedno (Davies, 2006). U svakom slučaju se nalaže detaljnija konkurentna i divergentna validacija instrumenta za merenje bezuslovnog samoprihvatanja. Domaće istraživanje sprovedeno upravo sa ovim ciljem biće detaljnije prikazano u narednom odeljku ove monografije.

Da bi proverio prethodne rezultate o negativnoj korelaciji između iracionalnih uverenja i bezuslovnog samoprihvatanja, odnosno da bi proverio uzročnu vezu između ovih konstrukata, Dejvis sprovodi retku eksperimentalnu studiju na ovom polju, koristeći metod eksperimentalnog primovanja. Primovanje je tehnika koja se često koristi u istraživanjima u okviru istraživanja socijalnih kognicija, za ispitivanje efekata prezentovanja različitih tipova informacija na tobože nepovezano prosuđivanje ili ponašanje (Higgins, 1996). U svom eksperimentu ispitanike je neposredno pre popunjavanja upitnika bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja izložio memorijskom testu koji se sastojao od iracionalnih i racionalnih uverenja. Rezultati eksperimenta su pokazali da primovana iracionalna uverenja imaju direktni efekat na uslovno samoprihvatanje, a primovana racionalna uverenja na bezuslovno samoprihvatanje. Sa druge strane, kada se primuje bezuslovno i uslovno samoprihvatanje, to nema uticaja na racionalna odnosno iracionalna uverenja (Davies, 2007). Nedostatak ovih nalaza je što se ne može očekivati da se metodom primovanja stvarno može uticati na promenu stabilne karakteristike, kao što je samoprihvatanje, te se nalaz o odsustvu povratne uzročne veze koja polazi od samoprihvatanja do uverenja takođe dovodi u pitanje.

Oslonivši se na prethodne nalaze, Dejvis je nastavio istraživanje ispitujući uticaje različitih grupa iracionalnih uverenja na samoprihvatanje (Davies, 2008). Sproveo je koreacionu i eksperimentalnu studiju (opet metodom primovanja) sa istim predmetom istraživanja i dobio veoma slične rezultate. Nižim skorovima na bezuslovnom samoprihvatanju najviše doprinose sledeća iracionalna uverenja: zahtev za postignućem na prvom mestu, zahtev za prihvatanjem od strane drugih i samoobvezivanje. Autor smatra da se zahtev za postignućem ovde izdvojio kao najbolji prediktor, jer su uzorak činili

studenti koji postignuće verovatno više vrednuju od nekih drugih populacija. Važno je još naglasiti da sve tri pomenute grupe iracionalnih uverenja spadaju u domen tzv. ego-uznemirenosti. Diskomfor-uznemirenost se u ovom slučaju nije pokazala značajnom u uticaju na bezuslovno samoprihvatanje, a pripadaju joj sledeće ispitivane grupe iracionalnih uverenja: zahtev za komforom i zahtev za pravednošću. Racionalna uverenja su i u korelacionoj i u eksperimentalnoj proveri imala uticaja na viši nivo bezuslovnog samoprihvatanja (Davies, 2008).

Korelaciono istraživanje u kojem se poredi samopoštovanje i samoprihvatanje, kako međusobno, tako i sa varijablama mentalnog zdravlja, sproveo je Meklinis (MacInnes, 2006). Ovo istraživanje je interesantno jer je rađeno na kliničkom uzorku i to sa pacijentima koji su se lečili od shizofrenije, depresije i manično-depresivne psihoze. Selekcija uzorka je sporovedena uz konsultacije sa stručnim osobljem klinika u kojim su se ispitanici lečili. Kao kod većine kliničkih istraživanja uzorak je bio manji (svega 53 ispitanika). Rezultati i ovde ukazuju na usku povezanost samopoštovanja i samoprihvatanja (kao mera samoprihvatanja korišćena je supskala za merenje iracionalnih uverenja u vezi sa sobom), s obzirom na visoku i značajnu korelaciju među njima ($r = -.42$, negativna korelacija reprezentuje tendenciju da visoke skorove na samopoštovanju prate niski skorovi na uslovnom prihvatanju sebe kao načinu iracionalnog mišljenja). Međutim, razlika među ovim konstruktima dolazi do izražaja u njihovoj vezi sa varijablama mentalnog zdravlja. Rezultati ukazuju da je samopoštovanje više u vezi sa afektivnim promenama (mere depresivnosti i anksioznosti), dok je samoprihvatanje više povezano sa opštim psihološkim subjektivnim blagostanjem. Autor stoga kao praktičnu implikaciju predlaže da se strategije za podizanje nivoa samopoštovanja sprovode kod depresivnih pacijenata, što je u sukobu sa shvatanjima Elisa (Ellis, 1994) i Drajdene (Dryden, 2001) koji govore o štetnosti samopoštovanja za psihološko zdravlje. Dalje, strategije koje se oslanjaju na koncept samoprihvatanja preporučuju se za intervencije i/ili procenu opštijeg psihološkog distresa (MacInnes, 2006).

Još jedna korelaciona studija je sprovedena u cilju poređenja bezuslovnog samoprihvatanja i eksplicitnog samopoštovanja, ovog puta u odnosu na konstrukt „pune svesnosti“ i (eng. *mindfulness*) (Thompson & Waltz, 2008). Konceptualno, svesnost bi trebalo da doprinese defokusiranju osobe sa ego-centriranog procesa u sopstvenom

iskustvu, prihvatanju sadašnjeg trenutka i prisustvu u njemu. Na ovaj način svesnost doprinosi i unapređenju bezuslovnog samoprihvatanja. Međutim, u ovom istraživanju ta jedinstvena veza nije potvrđena. Svesnost je na isti način povezana i sa samoprihvatanjem i sa samopoštovanjem, te se opet postavilo pitanje odvojivosti ova dva konstrukta (Thompson & Waltz, 2008). Napominjemo da su konstrukti samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja mereni istim instrumentima kao u gotovo svim prethodnim istraživanjima (izuzetak je samo MacInnes, 2006).

Kao što je već spomenuto, konstrukt bezuslovnog prihvatanja sebe ispitivan je i na domaćoj populaciji. Od dostupnih rezultata može se izdvojiti studija čiji rezultati idu u prilog bezuslovnom samoprihvatanju kao prediktoru psihološkog blagostanja, nezavisnog od samopoštovanja, zadovoljstva životom, sreće i demografskih varijabli (Važić et al., 2011). Nalazi su diskutovani u skladu sa REBT teorijom prema kojoj ljudi mogu biti izloženi negativnim događajima i u manjem stepenu osećati sreću i zadovoljstvo životom, ali, ako sebe bezuslovno prihvataju, doživljavaće viši stepen psihološkog blagostanja, u odnosu na one koji sebe ne prihvataju na takav način.

U studiji kojoj je u fokusu ispitivanje uticaja različitih podtipova niske frustracione tolerancije na disfunkcionalne emocije, ispitivala se i uloga samovrednovanja u tom odnosu. Zato su autorke uvele i mere bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja, koje su i u ovom istraživanju pokazale visoku i značajnu povezanost i međuzavisnost (Stanković & Vukosavljević-Gvozden, 2011). Obe mere imaju slične, mada ne sasvim identične obrasce veza sa ostalim varijablama izmerenim u istraživanju. Samopoštovanje je imalo snažnije veze sa emocionalnim varijablama i u regresionom modelu daje veći doprinos predikciji, mada i pored toga bezuslovno samoprihvatanje zadržava svoj nezavisni doprinos u predikciji disfunkcionalnih emocija.

Poslednjih godina, bezuslovno samoprihvatanje je u fokusu istraživanja u okviru REBT-a. Naglasak je upravo na proveri uloge bezuslovnog samoprihvatanja u tretmanu mentalnih poremećaja (npr. depresije, poremećaja ishrane itd.), poređenju sa drugim čestim konstruktima povezanim sa selfom (npr. samopoštovanjem, samoefikasnošću, self-konceptom) u kontekstu mentalnog zdravlja, kao i na proveri uloge ovog konstrukta kao

mehanizma promene u evaluaciji psihoterapijskog tretmana (David & Szentagotai, 2008). Najmanje istraživanja je posvećeno evaluaciji tretmana u oblasti bezuslovnog samoprihvatanja, zbog čega ćemo detaljnije prikazati jedno od retkih na ovom polju.

Istraživač koji poslednje decenije kontinuirano ispituje upotrebu i efikasnost REBT intervencija u sportu, objavio je studiju slučaja u kojoj je evaluirao učenje bezuslovnog samoprihvatanja u psihološkoj pripremi u borilačkim sportovima (Turner & Cunningham, 2016). Ispitivani su efekti struktuiranog REBT programa na smanjenje samoobezvređujućih uverenja i povećanje stepena bezuslovnog samoprihvatanja kod tri profesionalna borca. Kombinovani borilački sport (MMA) je izabran kao pogodan za intervenciju u domenu samoprihvatanja, jer je i u ranijim istraživanjima pokazano da je strah od neuspela jedan od osnovnih problema koji navode MMA borci (Turner & Cunningham, 2016). Dobijena ili izgubljena borba važan je deo njihovog socijalnog identiteta. Fizička bol i psihološki distres su deo redovnog trenažnog procesa MMA boraca, s obzirom da se radi o sportu visokog rizika (od trajne povrede ili čak smrti). Strah je fundamentalni element u emocionalno-kognitivnom doživljaju MMA borca. Prihvatanje se generalno smatra korisnom strategijom za MMA borce, a bezuslovno samoprihvatanje za redukovanje samoobezvređivanja i konstruktivniji odnos prema sebi.

Autori su pošli od prepostavke da osporavanje samoobezvređujućih uverenja i ohrabrvanje bezuslovnog samoprihvatanja može biti značajno za unapređenje i održavanje psihološkog blagostanja sportiste i ostvarivanja njegovih punih potencijala. Intervencija se sastojala od četiri individualne „onlajn“ sense, prethodno definisane priručnikom kako bi se osigurala konzistentnost sprovođenja intervencije kod svih subjekata obuhvaćenih tretmanom i evaluacijom. Rezultati su pokazali da je intervencija imala pozitivan, ali ne i statistički značajan efekat na povećanje bezuslovnog samoprihvatanja kod boraca. Kvantitativni podaci govore o maloj i neznačajnoj redukciji u samoobezvređujućim uverenjima i malom smanjenju u opštoj iracionalnosti. Međutim, kvalitativni podaci sa intervjuja (analiza transkripta) su pokazali da borci imaju doživljaj veće kontrole sopstvenih slabosti nakon tretmana. Takođe smatraju da su osvestili iracionalne misli i unutrašnji govor pre borbe. Procenjuju da doživljavaju manji stepen disfunkcionalnih negativnih emocionalnih stanja (u REBT terminologiji nezdravih negativnih emocija), manje traže

potvrdu i odobravanje od trenera da su imali dobar performans i brže se fokusiraju na ono što treba da poprave. Ukupno posmatrano, reklo bi se da je program bezuslovnog samoprihvatanja namenjen MMA borcima imao pozitivnog efekata koji su, iako mali, ipak evidentni nakon samo nekoliko struktuiranih intervencija.

Sa ciljem provere teorijskih postavki REBT-a o ulozi bezuslovnog samoprihvatanja u mentalnom zdravlju individue, autorka ove monografije sprovedla je niz istraživanja u kojima je predmet istraživanja konstrukt bezuslovnog samoprihvatanja u različitim kontekstima. Pregled i rezultati ovih istraživanja su prikazani u nastavku.

6. PREGLED ISTRAŽIVANJA AUTORKE U OBLASTI BEZUSLOVNOG SAMOPRIHVATANJA

6.1. Samopoštovanje i bezuslovno samoprihvatanje u relaciji sa narcizmom

Supklinički narcizam predstavlja skup osobina ličnosti i procesa koji podrazumevaju grandiozan, ali osetljiv doživljaj selfa, zaokupljenost uspehom i zahtev za divljenjem od strane drugih (Morf & Rhodewalt, 2001). U interpersonalnom kontekstu, supklinički narcizam karakteriše self-centrirana i manipulativna orijentacija ličnosti, uz izraženu potrebu za dominacijom i veličanjem sebe (Paulhus & Wiliams, 2002; Sedikides et al., 2004). Ovaj fenomen je poslednjih decenija izazvao veliku pažnju istraživača, jer se pokazao kao značajan prediktor mnogih varijabli, a posebno onih koje se odnose na emocionalno reagovanje (Ames et al., 2006). Ono što je posebno intrigantno kod ovog fenomena jeste njegova povezanost kako sa negativnim, tako i sa pozitivnim ishodima u mentalnom zdravlju. Na primer, osobe sa izraženim narcizmom opisuju se kao emocionalno labilne, sklone ekstremnim emocionalnim stanjima, kao što su očajanje, bes i euforija (Rhodewalt, 2001). Visok stepen narcizma povezuje se sa nestabilnošću samopoštovanja koje je zavisno od socijalnih interakcija (Kernis, 2003), patološkom ljubomorom, nepoverenjem, tendencijom za kontrolom drugih i agresivnošću (Bushman & Baumeister, 1998; Sedikides et al., 2004). Visoki skorovi na narcizmu su povezani sa anksioznim reagovanjem nakon percipiranog neuspeha (Rhodewalt & Morf, 1998), i negativnom samoprocenom nakon negativne povratne informacije od strane drugih (Rhodewalt et al., 1998). Međutim, supklinički narcizam je u negativoj vezi sa neuroticizmom (Rhodewalt & Morf, 1998), a u pozitivnoj korelaciji sa subjektivnim blagostanjem (Sedikides et al., 2004), zadovoljstvom životom (Rose, 2002), kao i sa samopoštovanjem (Campbell et al., 2002; Rose 2002) i motivom postignuća (Lukowitsky et al., 2007). Na dvostruku prirodu narcizma koji istovremeno može biti povezan s pozitivnim i negativnim pokazateljima interpersonalne

prilagođenosti ukazuju i rezultati longitudinalne studije gde je narcizam povezan s višim stepenom blagostanja, ali i intenzivnjom reaktivnošću na negativne interpersonalne stimuluse (Zuckerman & O'Loughlin, 2009). U ovom istraživanju blagostanje predviđa narcizam, ali ne i obrnuto, te autori pretpostavljaju da se narcizam kao karakteristika ličnosti razvija na osnovu povoljne lične pozicije, ali u dugoročnom smislu nema psiholoških benefita, jer je ova samoprocena uslovljena stvarnim postignućem, posebno onim koje je socijalne prirode (Zuckerman & O' Loughlin, 2009).

U istraživanju Twendž i saradnika koje je izazvalo veliku pažnju stručne javnosti (Twenge et al., 2008) tvrdi se da su generacije rođene krajem 70-ih godina prošlog veka u značajnom stepenu narcisoidnije od prethodnih generacija mladih. Autori ih opisuju kao egoistične, samocentrirane i privilegovane, te im daju naziv „Ja-generacija”. Uzroke takvih karakteristika mladih pripisuju vaspitnim programima koji se temelje na negovanju samopoštovanja, individualizma i „kulturi narcizma”, karakterističnim za zapadna društva. Sa druge strane, ima istraživača koji tvrde da dobro dizajnirani programi koji se temelje na samopoštovanju, kada su implementirani na pravom uzrastu, mogu dovesti do pozitivnih efekata. Važno pitanje je, po njima, da li implementacija programa dovodi do povećanja samopoštovanja, a ne da li povećanje samopoštovanja dovodi do pozitivnih promena (Trzesniewski, Donnellan, & Robins, 2008). Takođe, samopoštovanje i narcizam nisu istovetni konstrukti, a neki autori ih razgraničavaju objašnjenjem da su osobe s visokim samopoštovanjem zadovoljne sobom, ali se ne osećaju nužno superiorno u odnosu na druge, dok je kod narcisoidnih osoba obrnut slučaj (Brummelman et al., 2016).

Prema teoriji REBT, narcizam je osobina koja se zasniva na zahtevu da se ostvari odobravanje i superiornost u odnosu na druge ljude u cilju održavanja slike o sopstvenoj vrednosti (Chamberlain & Haaga, 2001a). Ljudi kod kojih je narcisoidnost izražena vezuju svoju ličnu vrednost za postizanje spoljašnjih postignuća, kao i posedovanje statusnih simbola u vidu materijalnih stvari ili položaja u društvu (Beck et al., 2006). Ukoliko se izbegava globalna samoprocena koja je u slučaju narcizma visoka, onda je i doživljaj grandioznosti manji. Narcizam bi, stoga, trebalo da je u pozitivnoj korelacijskoj sa samopoštovanjem, dok sa bezuslovnim samoprihvatanjem ne bi trebalo da ostvaruje vezu ili čak možemo očekivati da je ona negativna.

U istraživanju Popov i Sekulić-Bartoš (2016) ispitali smo relacije između narcizma, samopoštovanja i bezuslovnog samoprihvatanja na uzorku od 198 učenika srednjih škola, uzrasta od 16 do 19 godina (56% devojaka). Zadaci istraživanja su se odnosili na proveru latentne strukture skale narcizma, te opravdanosti pretpostavke o maladaptivnom i adaptivnom narcizmu, kao i odnosa narcizma sa drugim formama samoprocene i indikatorima mentalnog zdravlja: bezuslovnim samoprihvatanjem (BSP), samopoštovanjem, generalnom self-efikasnošću, subjektivnim blagostanjem, pozitivnim i negativnim afektom.

Faktorska struktura skale ukazala je na višedimenzionalnost konstrukta narcizma, što je u skladu sa ranijim inostranim i domaćim ispitivanjima strukture ovog instrumenta (npr. Ackerman et al., 2011; Vogronić i Gojković, 2015). U ovom istraživanju ekstrahovana su četiri faktora, te interpretirana i imenovana u odnosu na tvrdnje koje ih zasićuju: Egzibicionizam/Taština, Vođstvo, Privilegovanost, Harizma/Samouverenost. Međutim, radi provere teorijske pretpostavke o adaptivnom i maladaptivnom narcizmu, ispitali smo vezu izolovanih faktora sa indikatorima mentalnog zdravlja. Sprovedeli smo niz višestrukih regresija u kojima su prediktore činili indikatori mentalnog zdravlja (BSP, samopoštovanje, self-efikasnost, subjektivno blagostanje, pozitivni i negativni afekat), a kriterijumske varijable faktorski skorovi sa skale narcizma.

Shodno ideji proistekloj iz REBT-a da bi narcizam koji se zasniva na globalnoj pozitivnoj samoproceni trebalo da negativno korelira sa BSP kao zdravom formom samoprocene koja dovodi do redukovanja grandioznosti, posebno nas je zanimala veza između ta dva konstrukta. Rezultati su pokazali da ukupan skor na skali narcizma korelira u pozitivnom smeru sa samopoštovanjem i self-efikasnošću, dok sa bezuslovnim samoprihvatanjem nije statistički značajno povezan (a veza je negativno usmerena). Kada su u pitanju pojedinačni faktori narcizma, bezuslovno samoprihvatanje kao prediktorska varijabla ostvaruje negativnu povezanost s faktorom koji smo nazvali Egzibicionizam/Taština, dok self-efikasnost ostvaruje pozitivnu vezu. Međutim, sa faktorom Vođstvo, BSP, self-efikasnost i pozitivni afekat ostvaruju pozitivnu povezanost. U slučaju faktora Harizma/Samouverenost, kao kriterijuma, samopoštovanje, subjektivno blagostanje, ali i negativni afekat kao prediktori ostvaruju pozitivnu vezu. Sa faktorom

Privilegovanost, samopoštovanje ostvaruje negativnu vezu, dok negativni afekat ostvaruje pozitivnu vezu sa istim kriterijumom.

Pored potvrđene teorijske pretpostavke o relacijama narcizma sa BSP i samopoštovanjem, rezultati ukazuju na prisutnost obrazaca koji se mogu interpretirati kao adaptivni i maladaptivni narcizam, s obzirom na veze koje prediktori formiraju s kriterijumskim varijablama. Kada je u pitanju veza između BSP i narcizma, sličan rezultat je dobijen u istraživanju Chamberlain i Haaga (2001a), gde bezuslovno samoprihvatanje prvo ne ostvaruje statistički značajnu vezu sa narcizmom, a kada se statistički kontroliše samopoštovanje u regresionoj analizi veza između BSP i narcizma je negativna.

6.2. Validacija konstrukta bezuslovnog samoprihvatanja u relaciji sa samopoštovanjem

Odnos između samoprihvatanja i samopoštovanja je ispitana u eksperimentalnom okruženju sa ciljem da se pokaže razlike među njima i ispita eventualna veća protektivna moć bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na eksplicitno samopoštovanje u situaciji realne ego-pretnje (Popov et al., 2015b). Praćene su tendencije promena u bezuslovnom samoprihvatanju i samopoštovanju kao i njihove relacije sa indikatorima mentalnog zdravlja: afektivitetom, anksioznošću i depresivnošću. Takođe, kako bezuslovno samoprihvatanje i eksplicitno samopoštovanje u svim istraživanjima visoko koreliraju, cilj je bio da se ispita njihov odnos sa merama implicitnog samopoštovanja, odnosno provera njihove eventualne odvojivosti na implicitom nivou. Poznato je da se neki konstrukti povezani sa visokim samopoštovanjem, kao što je npr. narcizam, mogu objasniti korelacijom sa nekongruentnim samopoštovanjem (visoko eksplicitno, nisko implicitno samopoštovanje) (Zeigler-Hill, 2006). Takođe, neki psihopatološki fenomeni se mogu objasniti diskrepancijom između eksplicitnog i implicitnog samopoštovanja, npr. intenzitet simptoma graničnog poremećaja ličnosti (Vater et al., 2010). Jedno od pitanja koje je stajalo u osnovi ovog istraživanja jeste i da li se bezuslovno samoprihvatanje može objasniti diskrepancom između eksplicitnog i implicitnog samopoštovanja i na taj način podvući razlike u odnosu na konstrukt eksplicitnog samopoštovanja?

Uzorak istraživanja se sastojao od 182 studenta Univerziteta u Novom Sadu (81% ženskog pola). U uzorak su ušle studijske grupe koje nisu upoznate sa psihološkim eksperimentima (novinarstvo, prirodne nauke-nastavnički smerovi, srpski i francuski jezik, turizmologija, sociologija), kako bi umanjili verovatnoću da ispitanici shvate koja je prava svrha istraživanja. Takođe, ove studijske grupe su birane u odnosu na karakteristike eksperimentalnog zadatka, kako bi situacija merenja bila što verodostojnija za ispitanike. Naime, ovo su studijske grupe u kojima su komunikacione veštine, kao i javni nastup, značajni aspekti buduće profesije.

Prikupljanje podataka je sprovedeno na Univerzitetu u Novom Sadu, nakon odobrenja nadležne Etičke komisije, u nekoliko faza:

1. faza: Nakon dogovora sa nadležnim licima sa fakulteta studenti su za vreme redovne nastave obavešteni da Univerzitet formira pilot grupe za uvođenje novog predmeta *Veštine javnog nastupa* i da se pozivaju da dobrovoljno učestvuju kao uzorak u formiranju kriterijuma za raspodelu studenata u različite nivoje kursa. To je definisano kao dodatna seminarska aktivnost u okviru jednog od predmeta (u okviru kojeg je obavljeno ispitivanje), za koju će dobrovoljci biti adekvatno nagrađeni bodovima za aktivnost. Sa ciljem maskiranja svrhe istraživanja, ispitanicima su davane lažne instrukcije da se testiranje sprovodi radi uvođenja novog kursa, te su u skladu sa tim birane one studijske grupe gde je bilo logično da se daje takva direkcija, odnosno tamo gde je manja verovatnoća da ispitanici shvate o čemu se zapravo radi. Stoga su to bile uglavnom studijske grupe u kojima je komunikacija i prezentacija važan segment budućeg zanimanja. Ispitanicima je predstavljena tročlana „komisija“ čiji je navodni cilj bio da relevantno proceni njihove veštine javnog nastupanja. U toj „komisiji“ je, pored ispitivača, bio i jedan član odseka za psihologiju koji je lažno predstavljen kao osvajač nagrada u besedništvu i nastavnik sa studijske grupe na čijim se časovima obavljalo testiranje. Samim tim je čitava organizacija eksperimentalne situacije bila pogodnija za maskiranje pravog cilja istraživanja.

2. faza: Nakon selekcije uzorka sprovedeno je prvo grupno merenje u kojem su izmerene dispozicione varijable, demografski podaci, kao i pretest potencijalnih moderator i zavisnih varijabli. Ovo ispitivanje nije bilo anonimno, jer je bilo neophodno da ispitanici

ostave na upitnicima ime i prezime, kako bismo na osnovu preferencije njihovih inicijala izračunali koeficijent implicitnog samopouzdanja. Ispitanicima je rečeno da se ime i prezime traži radi davanja lične povratne informacije o postignuću koja će im biti uručena u zatvorenoj koverti. Ispitanici su zatim upućeni da sledi situaciona vežba.

3. faza: Svim ispitanicima koji su pristali da dalje učestvuju u ispitivanju dat je tekst, napisan svakodnevnim, gramatički ispravnim rečnikom, bez stručne terminologije, a koji se ticao javnog nastupa. U opticaju su bila 4 teksta, iste dužine (333 reči) i ujednačene „težine“ za pripremu, kako ne bi svi ispitanici prezentovali isti tekst i imitirali jedni druge. Predviđeno vreme za pripremu teksta je bilo 5 minuta. Svi ispitanici su pripremali tekst istovremeno. Na svakom tekstu se nalazio broj u odnosu na koji su ispitanici prozivani da prikažu svoju prezentaciju pred publikom. Jedan od članova „komisije“ je nasumično izvlačio brojeve iz koverte, kako bi redosled izlaženja ispitanika pred publiku bio slučajan.

4. faza: Ispitanici su pojedinačno i naizmenično izvodili javnu verbalnu prezentaciju teksta koji su prethodno pripremili. Prezentacija je trajala 1 minut, a ispitivač je merio vreme štopericom i prekidao ispitanika nakon isteka predviđenog vremena.

5. faza: Nakon izvršenog zadatka ispitanici su zamoljeni da izadu iz prostorije na nekoliko minuta dok „komisija“ ne sumira svoje utiske o njihovom javnom nastupu, kako bi im dala pojedinačne povratne informacije. Za to vreme je „komisija“ u stvari nasumično ređala unapred pripremljene i odštampane pozitivne, negativne ili neutralne povratne informacije u koverte sa imenom i prezimenom ispitanika. Povratne informacije su podeljene metodom slučajnog raspoređivanja. Unapred je pripremljen jednak broj odštampanih povratnih informacija koje su dobro izmešane pre stavljanja u koverte i podele ispitanicima. Sa kovertama, ispitanici su dobili i paket instrumenata za merenje zavisnih varijabli u posttestu.

6. faza: Ovo je poslednja faza eksperimenta koja je služila kao debrifing. Nakon merenja zavisnih varijabli, ispitanicima je pismeno i usmeno obrazloženo da su povratne informacije koje su dobili lažne, da su slučajno raspoređeni u grupe koje su primale određenu povratnu informaciju, da to nema veze sa njihovim sposobnostima u javnom nastupu i konačno, rečeno im je koji je pravi cilj ispitivanja. U znak zahvalnosti nagrađeni su

simboličnim poklonom u vidu olovaka i svezaka. Sa ispitanicima je takođe prodiskutovano kako su se osećali tokom čitavog testiranja, šta im je bilo najstresnije, kako su se osećali kada im je otkriven pravi smisao istraživanja. Ostavljeni im je vreme za pitanja i razjašnjavanje eventualnih nedoumica. Podeljen im je štampani edukativni materijal koji predstavlja siže o prednostima bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na globalno i uslovno samovrednovanje u svakodnevnom funkcionisanju, sa konkretnim primerima prilagođenim studentskoj populaciji. Pored toga, ispitanicima je ponuđen kurs za veštine javnog nastupa koji bi bio organizovan kao radionička obuka od strane autora istraživanja, ukoliko bude zainteresovanih polaznika među njima.

6.2.1. Relacije bezuslovnog samoprihvatanja, eksplicitnog i implicitnog samopoštovanja

Ranije istraživanje u okviru REBT-a koje uvodi merenje implicitnog i eksplicitnog samopoštovanja i dovodi ih u vezu sa iracionalnim uverenjima nalazi da je samo eksplicitno samopoštovanje u vezi sa određenim tipom iracionalnih uverenja, dok implicitno samoštovanje ne korelira ni sa jednim (Sava et al., 2011). Autori zaključuju da terapijske intervencije imaju uticaja samo na eksplicitne kognicije, te uz preporuke za buduća istraživanja naglašavaju da je nedostatak dosadašnjih istraživanja koja su pokušavala da empirijski podrže veću svrsishodnost bezuslovnog samoprihvatanja nad globalnim samopoštovanjem upravo zanemarivanje uvođenja implicitnog samopoštovanja u ove relacije (Sava et al., 2011). Savremena istraživanja samopoštovanja se više ne mogu smatrati sveobuhvatnim i dovoljnim za razumevanje i objašnjenje konstrukta ako ne uzmu u obzir i implicitne mere samopoštovanja, a one često nisu u očekivanoj korelaciji sa eksplicitnim merama samopoštovanja, nekada čak i ne koreliraju (Bosson et al, 2000).

Najopštija pretpostavka ovog dela istraživanja (Popov et al., 2015 b) bila je da će konstrukt bezuslovnog samoprihvatanja prema svojoj definiciji biti najbliži kombinaciji visokog implicitnog i eksplicitnog samopoštovanja. S druge strane, kod ispitanika sa nižim bezuslovnim samoprihvatanjem očekivane su kombinacije niskog implicitnog i visokog eksplicitnog samopoštovanja ili niskog implicitnog i niskog eksplicitnog samopoštovanja.

Kao i u ranijim istraživanjima, kada je predmet merenja bilo (in)kongruentno samopoštovanje (Bosson et al., 2003; Zeigler-Hill, 2006), sproveli smo hijerarhijsku regresionu analizu, da bi smo proverili hipotezu o tome da se bezuslovno samoprihvatanje može objasniti specifičnom relacijom između implicirnog i eksplisitnog samopoštovanja. U prvom koraku smo proverili prediktivnu moć eksplatinog i implicitnog samopoštovanja pojedinačno na bezuslovno samoprihvatanje, da bi u drugom koraku kao prediktorsku varijablu uveli interakciju eksplisitnog i implicitnog samopoštovanja.

Eksplisitno samopoštovanje u ovom modelu daje značajan doprinos bezuslovnom samoprihvatanju, dok implicitno, kao ni interakcija implicitnog i eksplisitnog samopoštovanja nisu ostvarile statistički značajan doprinos predikciji samoprihvatanja. Kako ova interakcija nije dala značajan doprinos u predviđanju bezuslovnog samoprihvatanja, dalje analize nisu rađene. Shodno tome smo zaključili da odnos eksplisitnog i implicitnog samopoštovanja nema uticaja u predviđanju bezuslovnog samoprihvatanja.

Gore navedene pretpostavke za ovaj deo istraživanja nisu potvrđene. Interakcija između eksplisitnog i implicitnog samopoštovanja nije se pokazala kao značajan prediktor bezuslovnog samoprihvatanja. Uvođenje implicitnog samopoštovanja nije donelo novine u objašnjenju odnosa između bezuslovnog samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja. Jedino se eksplisitno samopoštovanje pokazalo kao značajan prediktor bezuslovnog samoprihvatanja, kao što je to do tada uvek bio slučaj (Chamberlain & Haaga, 2001b; Popov & Popov, 2011; Popov et al, 2013). To nije iznenađujući rezultat, jer je i očekivano da dve eksplisitne mere samoprocene budu povezane jedna sa drugom. Drugo je pitanje zbog čega implicitna samoprocena nije samostalno u vezi niti sa jednom od njih. Neki autori navode da niska ili nepostojeća veza između implicitnih i eksplisitnih mera samoprocene može biti višestruko uzrokovana. Npr. eksplisitne mere su zavisne od socijalne poželjnosti u odgovaranju, odnosno pod uticajem su želje ispitanika da se prikažu u što boljem svetlu. Zatim, tehnike merenja možda ne dopiru zaista do implicitnog samopoštovanja ili je u pitanju razlika u metodologiji merenja ovih različitih vrsta samoprocene (DeHart et al., 2006).

6.2.2. Testiranje efekata nivoa bezuslovnog samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja na indikatore mentalnog zdravlja neposredno nakon eksperimentalne manipulacije

U istom eksperimentalnom istraživanju (Popov et al., 2015b) čija je procedura gore opisana, testiran je efekat nivoa bezuslovnog samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja na indikatore mentalnog zdravlja: posttest stanje depresivnosti i anksioznosti i posttest stanje pozitivnog i negativnog afekta.

Najpre smo testirali hipotezu o značaju bezuslovnog samoprihvatanja (BSP) za redukciju simptoma depresivnosti i anksioznosti. Pretpostavili smo da će ispitanici sa visokim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja, nakon negativne povratne informacije, imati niže skorove na skalama stanja depresivnosti i anksioznosti, u odnosu na ispitanike sa nižim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja. Zatim smo pretpostavili da će ispitanici sa visokim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja, nakon negativne povratne informacije, imati niže skorove na merama stanja negativnog afekta, u odnosu na ispitanike sa nižim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja. Kada je u pitanju stanje pozitivnog afekta, pretpostavili smo da će svi ispitanici imati više skorove na ovoj skali, nakon pozitivne povratne informacije. Pored toga, pretpostavili smo da je pozitivni afekat u inicijalnom merenju viši kod ispitanika sa višim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja, što je statistički značajna pozitivna korelacija između ove dve mera i potvrdila.

Radi testiranja ovih hipoteza sproveli smo niz hijerarhijskih regresionih analiza sa moderacijom, odnosno sa testiranjem uticaja interakcije fidbeka i mera samoprocene u predikciji indikatora mentalnog zdravlja. Sproveli smo četiri regresione analize za svaki od indikatora mentalnog zdravlja, statistički kontrolujući odgovarajuću meru mentalnog zdravlja iz pretest merenja. U prvom koraku smo uneli odgovarajuću meru pretesta, a u drugom, uz ovu meru i ostale prediktore: polarizovani fidbek (negativan-pozitivan), BSP iz posttesta i interakciju između fidbeka i BSP. Isti postupak smo ponovili sa samopoštovanjem umesto bezuslovnog samoprihvatanja, kako bi proverili da li se ovi konstrukti različito ponašaju u predviđanju varijabli mentalnog zdravlja.

U odvojenim regresionim analizama, bezuslovno samoprihvatanje i eksplisitno samopoštovanje se ponašaju slično kao prediktori, tačnije, predviđaju na sličan način iste varijable mentalnog zdravlja. Ono što je različito jeste da je bezuslovno samoprihvatanje moderator između negativnog fidbeka i stanja depresivnosti i između pozitivnog fidbeka i pozitivnog afekta. Eksplisitno samopoštovanje moderira odnos između negativnog fidbeka i negativnog afekta. Moderacija govori u prilog tome da su oba konstrukta protektivni faktori između aktivirajućeg događaja i emocionalne reakcije.

6.2.3. Testiranje prediktivne moći bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na samopoštovanje

Oslanjajući se na zvaničan i dominantan stav REBT-a o odnosu između bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja, prepostavili smo da će se u ovom ispitivanju BSP pokazati kao bolji prediktor indikatora mentalnog zdravlja, kao i da će moderirati odnos između povratne informacije i emocionalne reakcije ispitanika (Popov et al., 2015b).

Radi provere hipoteze koja se odnosila na testiranje prediktivne moći bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na eksplisitno samopoštovanje, sproveli smo seriju regresionih analiza u kojim smo takođe u prvom koraku unosili odgovarajuću meru pretesta iz skupa indikatora mentalnog zdravlja, u drugom koraku eksplisitno samopoštovanje, a u trećem, pored ovih varijabli, i polarizovani fidbek, BSP i interakciju između fidbeka i BSP-a.

Kada su obe mere samoprocene u istom regresionom modelu, efekti interakcije bezuslovnog samoprihvatanja sa fidbekom više nisu značajni. Bezuslovno samoprihvatanje je snažniji prediktor za stanje negativnog afekta, a eksplisitno samopoštovanje je snažniji prediktor pozitivnog afekta. U predikciji depresivnosti nijedna mera samoprocene nije značajna, ali bezuslovno samoprihvatanje ostvaruje nešto bolju vezu. U predikciji anksioznosti, opet, nijedna mera samoprocene nije značajna, ali eksplisitno samopoštovanje ostvaruje nešto bolju vezu sa anksioznošću kao kriterijskom varijablom u odnosu na ostale prediktore.

Na osnovu ovakvih rezultata možemo samo zaključiti da su i bezuslovno samoprihvatanje i samopoštovanje korisni saveznici u prevenciji i unapređenju mentalnog zdravlja i da oba imaju kako zajednički, tako i nezavisni benefit. U ovom istraživanju nismo uspeli da dokažemo prednost bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na koncept samopoštovanja.

Ranija eksperimentalna istraživanja u domenu opšteg eksplizitnog samopoštovanja su pokazala da ispitanici sa visokim skorovima na ovoj varijabli pokazuju manje emocionalnog distresa u situacijama negativnog fidbeka (Brown, 2010). Taj efekat se ponovio u različitim kulturama (npr. i u kineskoj) i nije zavisio od varijanse koju samopoštovanje deli sa neuroticizmom (Brown & Marshall, 2001). Takođe, ovaj efekat se pokazao nezavisnim i od toga kako ljudi sami sebe ocenjuju u određenim područjima života (Dutton & Brown, 1997). Dalje, istraživanja u ovoj oblasti su pokazala da visoko samopoštovanje ima zaštitnu ulogu samo na samoprocenjujuće emocije (npr. ponos, stid), ali ne i na emocije koje nisu ego-relevantne (npr. sreća, tuga; Brown & Dutton, 1995). U tim nalazima je utvrđeno da visoko samopoštovanje prvenstveno omogućuje ljudima da nemaju loša osećanja o sebi (Brown, 1998; Brown & Marshall, 2001; 2006). Povoljan efekat visokog samopoštovanja pokazao se i u situacijama akademskog neuspeha i u situacijama socijalnog odbijanja (Brown, 2010). Ovi eksperimentalni podaci praćeni su i mereni i u prirodnim uslovima, kako bi se poboljšala ekološka validnost rezultata, i u tom kontekstu su se takođe potvrdili (Brown, 2010). Sva ova istraživanja koristila su Rozenbergovu skalu za merenje opšteg eksplizitnog samopoštovanja i pokazala su nesumnjiv i stabilan benefit ove varijable u emocionalnom i interpersonalnom funkcionišanju čoveka.

6.2.4. Testiranje efekata bezuslovnog samoprihvatanja, povratne informacije i zadovoljstva dobijenim povratnim odgovorom na indikatore mentalnog zdravlja

U delu istraživanja koji je izveden na istom uzorku kao i prethodno navedena studija, a koji je objavljen godinu dana kasnije (Popov et al., 2016b) testirali smo kako bezuslovno samoprihvatanje (BSP) utiče na indikatore mentalnog zdravlja, uzimajući u obzir zadovoljstvo ispitanika dobijenom povratnom informacijom, kao i prirodu same povratne informacije. Polazna ideja bila je da su nivo izraženosti bezuslovnog samoprihvatanja,

fidbek i zadovoljstvo povratnom informacijom u nekoj vrsti interakcije u predikciji indikatora mentalnog zdravlja.

Pretpostavili smo da ispitanici sa nižim nivoom BSP-a, a koji su nezadovoljni dobijenom povratnom informacijom, imaju viši stepen ego uznemirenosti (anksioznosti i depresivnosti), kao i negativnog afekta u odnosu na ispitanike koji imaju viši nivo BSP-a. Takođe smo pretpostavili da ispitanici sa višim nivoom BSP-a koji su zadovoljni dobijenom povratnom informacijom imaju viši stepen pozitivnog afekta.

Radi provere ovih prepostavki, sprovedeli smo analize kovarijanse, u kojima su zavisne varijable indikatori mentalnog zdravlja (stanje depresivnosti, anksioznosti, pozitivni i negativni afekat), kovarijat su predstavljale mere ovih varijabli iz pretest merenja, a faktori u svakoj analizi su bili: BSP, fidbek i zadovoljstvo dobijenim fidbekom. Prethodno smo dihotomizirali BSP, kao i varijablu zadovoljstva dobijenom povratnom informacijom. U ovim analizama smo koristili sva tri fidbeke: pozitivni, neutralni i negativni.

Rezultati su pokazali da su ispitanici sa nižim skorovima na BSP, koji su manje zadovoljni pozitivnim fidbekom anksiozniji u odnosu na ostale ispitanike. Sa druge strane, ispitanici sa nižim BSP, ali zadovoljniji fidbekom su anksiozniji u slučaju negativnog fidbeka. Ispitanici sa nižim BSP, nezadovoljni fidbekom, su depresivniji u odnosu na ispitanike sa višim BSP i u slučaju neutralnog i slučaju pozitivnog fidbeka. U isto vreme, ispitanici sa nižim BSP, a zadovoljni primljenim fidbekom, su bili depresivniji u odgovoru na negativni fidbek u poređenju sa ispitanicima sa višim BSP. Međutim, kada je ista analiza ponovljena sa eksplicitnim samopoštovanjem kao faktorom (umesto BSP), interakcija sa fidbekom i zadovoljstvom dobijenim fidbekom bila je značajna jedino kada je anksioznost bila zavisna varijabla. Rezultati interakcije su veoma slični kao i u slučaju BSP.

U ovoj analizi smo dobili veoma interesantne rezultate koji podržavaju REBT teoriju o protektivnoj ulozi bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu između aktivirajućeg događaja i emocionalne reakcije, tim pre, što smo uzeli u obzir još jedan kritički aspekt aktivirajućeg događaja - zadovoljstvo dobijenom povratnom informacijom. Ne možemo očekivati da će samoprocena vršiti svoju funkciju na isti način kod ispitanika koji su na različit način zadovoljni povratnom informacijom o svom postignuću, jer to zadovoljstvo implicira

ispitanikova prethodna očekivanja. Ispitanici sa niskim BSP koji nisu bili zadovoljni fidbekom su anksiozniji i depresivniji od ispitanika sa višim BSP nakon pozitivnog i neutralnog fidbeka. Ispitanici sa nižim BSP koji su zadovoljni negativnim fidbekom su anksiozniji od ispitanika sa višim BSP u istoj situaciji. Sa druge strane, ispitanici sa nižim BSP koji nisu zadovoljni fidbekom su najanksiozniji u slučaju pozitivnog fidbeka. Zanimljivo je da je najniži skor na depresivnosti nakon negativnog fidbeka. Izgleda da ovi ispitanici ne prihvataju negativni fidbek, te on ne utiče na simptome depresivnosti. Međutim, kada su ispitanici zadovoljni ovim fidbekom, a imaju niže samoprihvatanje, to vodi višim rezultatima na skali depresivnosti. Ovakav šablon može značiti da su ovi ispitanici očekivali negativni fidbek, te kako su skloni samoobezvredjivanju, imaju i više skorove na depresivnosti. Sličan efekat moderacije bezuslovnog samoprihvatanja u vezi između fidbeka i zadovoljstva fidbekom, sa jedne strane, i varijabli mentalnog zdravlja, sa druge strane, je dobijen i u slučaju anksioznosti. Razlog može biti pesimistični atribucionalni stil gde se negativni događaji interpretiraju unutrašnjom atribucijom, kao stabilni i pervazivni (Peterson & Seligman, 1984). Ipak, ovo je hipoteza koju treba dalje ispitati.

Sve u svemu, rezultati ukazuju na to da je lična interpretacija događaja više od samih događaja važnija za kvalitet emocionalnog odgovora. Ovo je potvrda jedne od temeljnih ideja koja stoji u osnovi REBT-a: *"Ljudi ne uz nemiravaju događaji po sebi, već pogled koji o njima zauzimaju"* (Epiktet, citiran u Ellisu, 1977). Različita očekivanja od dobijenog fidbeka, kao i sam fidbek, provočiraju određenu samoprocenu, te se različite kombinacije ovih faktora na drugačiji način reflektuju na indikatore mentalnog zdravlja. To je bilo očekivanje koje smo potvrdili, doduše u domenu anksioznosti i depresivnosti, ali ne i generalnog afektiviteta. Na afektivitet ova interakcija nije imala statistički značajnog uticaja, iako se kretala u pretpostavljenim tendencijama. Razlog tome može biti to što afektivna reakcija ne mora nužno biti disfunkcionalna, naročito ako uzmemos u obzir REBT podelu na zdrave (funkcionalne) i nezdrave (disfunkcionalne) negativne emocije. Nezdrave negativne emocije mogu biti, ali nisu nužno intenzivnije (REBT više naglašava kvalitativnu, a ne kvantitativnu razliku; Dryden, 2002). Očekivane i zdrave negativne emocionalne reakcije možda naprsto nisu pod tolikim uticajem merene interakcije između samoprocene, prirode fidbeka i zadovoljstva fidbekom, već i nekih drugih faktora. Sa druge strane, rezultati dobijeni za klinički relevantne varijable - stanje depresivnosti i anksioznosti - dovoljno govore u prilog

terapijske koristi od bezuslovnog samoprihvatanja, pogotovo što su dobijeni u eksperimentalnom istraživanju.

Ipak treba istaći da kada je ista analiza ponovljena sa samopoštovanjem, dobijeni su slični rezultati, ali je jedino interakcija sa fidbekom i zadovoljstvom dobijenim fidbekom bila značajna u slučaju anksioznosti. Ovo je još jedan rezultat koji ukazuje na to da bezuslovno samoprihvatanje i eksplisitno samopoštovanje nisu identični, ali se ponašaju na sličan način kada su mereni kako je u ovom, kao i većini dosadašnjih istraživanja prikazano.

6.2.5. Efekti bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja na eksplanatorni stil individue

Poslednji deo istraživanja, povezan sa prethodnim studijama u vezi sa validacijom konstrukta bezuslovnog samoprihvatanja (BSP), bavio se poređenjem BSP-a i samopoštovanja u odnosu na eksplanatorni stil koji su ispitanici ispoljavali prema eksperimentalno uvedenom aktivirajućem događaju-fidbekom povodom njihovog javnog nastupa (Popov et al., 2020). Ono što je nedostajalo u dosadašnjim studijama o bezuslovnom samoprihvatanju, između ostalog je i njegova veza sa eksplanatornim stilovima individue. Stoga je bilo zanimljivo proveriti na koji način osoba sa izraženim stavom prihvatanja sebe atribuira životne događaje u kontekstu eksplanatornog modela koji je ponudio Piterson i da li se u tom kontekstu razlikuje od osobe sa izraženim samopoštovanjem (Peterson, 1991).

Eksplanatorni stil je kognitivna varijabla ličnosti koja reflektuje tendenciju da se događaji u vezi sa sobom tumače u kontekstu tri dimenzije atribucije: 1) personalizacije (unutrašnji/spoljašnji uzrok) 2) permanentnosti (trajni/trenutni uzrok) i 3) pervazivnosti (globalni/specifični uzrok) (Peterson, 1991; Peterson & Seligman, 1984). U odnosu na te dimenzije u atribuciji pozitivnih i negativnih životnih događaja, razlikuju se dva eksplanatorna stila: 1) optimistični: vezan za pozitivne ishode u pogledu mentalnog zdravlja i 2) pesimistični: vezan za negativne ishode, naročito razvoj i održavanje depresije (Seligman, 2006).

Kada je u pitanju paralela sa REBT-om, pokazalo se da ispitanici sa pesimističnim atribucionim stilom imaju više skorove na skali iracionalnih uverenja (Zeigler & Hawley, 2001). Prema Elisu osobe sa pesimističnim atribucionim stilom su veoma otporne na stav bezuslovnog samoprihvatanja, jer tako "bezbedno" izbegavaju rizik koji vodi ka uživanju u životu (što su oni skloni da minimiziraju), a otvaraju put ka novom samoobezvredživanju (što maksimiziraju) (Ellis, 2001). Ljudi koji su skloni pervazivnosti kao načinu mišljenja, odnosno koji su skloni davanju globalnog uzroka nepovoljnim životnim događajima, rečnikom REBT-a, skloni su katastrofiziranju, što dovodi do disfunkcionalnih emocionalnih stanja (Seligman, 2006). Takođe, davanje trajnih uzroka u tumačenju negativnih životnih događaja vodi u bespomoćnost i beznadežnost, te blokira osobu u ostvarenju njenih životnih ciljeva. Jedina dimenzija eksplanatornog stila koja nije nužno vezana za negativni ishod (osim u slučaju depresije) je personalizacija, jer i sam Seligman polemiše o tome da li je spoljašnji lokus kontrole u slučaju neuspela uvek konstruktivan (Seligman, 2006). On se zapravo protivi svakoj vrsti intervencije ili strategije koja umanjuje ličnu odgovornost u situacijama gde ona zaista postoji, kada su nepovoljne životne okolnosti u pitanju. Osim u slučaju depresije, gde unutrašnji lokus kontrole najčešće predstavlja iskrivljeni način mišljenja i deo kliničke slike, u susretu sa neuspahom ne treba ga menjati spoljašnjim lokusom kontrole, ukoliko neuspah želimo da na adekvatan način prevaziđemo. Dakle, za negativne ishode u kontekstu mentalnog zdravlja, vezana je zapravo dimenzija permanentnosti, odnosno davanje trajnog uzroka negativnim životnim događajima. U tom slučaju, osoba i nije motivisana da se menja. Neka istraživanja govore čak u prilog tome da što osoba sebe više vrednuje, to je više sklona internalnoj atribuciji (Deroma et al., 2009). Unutrašnji lokus kontrole, ali uz davanje trenutnih uzroka vezanih za tu specifičnu situaciju, kada je neuspah u pitanju, upravo je ono što po logici stvari očekujemo od osobe sa izraženim stavom bezuslovnog samoprihvatanja. U slučaju atribuiranja pozitivnih životnih događaja možemo očekivati isto, jer osoba sa izraženim stavom bezuslovnog samoprihvatanja se odriče globalnog i trajnog samovrednovanja u bilo kom kontekstu. S obzirom na takvu atribuciju, emocionalna reakcija je konstruktivna i zdrava, ali pozitivna ili negativna u odnosu na direkciju aktivirajućeg događaja.

Osnovna pretpostavka ovog dela istraživanja bila je da će ispitanici sa visokim bezuslovnim samoprihvatanjem i eksplisitnim samopoštovanjem imati u većoj meri optimistični stil atribuiranja uspeha i neuspeha. Sa druge strane, ispitanici sa niskim nivoom bezuslovnog samoprihvatanja i eksplisitnog samopoštovanja imaće u većoj meri pesimistični stil atribuiranja uspeha i neuspeha.

Radi provere hipoteza sproveli smo analizu varijanse kako bismo ispitali razlike između grupa ispitanika sa različitim fidbekom i hijerarhijsku regresionu analizu kako bi ispitali nezavisni doprinos bezuslovnog samoprihvatanja (BSP) i samopoštovanja (SE) u predikciji eksplanatornog stila, kao i njihovu interakciju sa fidbekom u predikciji eksplanatornog stila.

Prvo smo testirali model gde je eksplanatorni stil ispitanika predstavljao zavisnu varijablu, a fidbek (pozitivni, negativni i neutralni) grapišuću varijablu. Osnovna ideja je bila da ispitamo da li se eksplanatorni stil ispitanika razlikuje u odnosu na fidbek. Dobijen je značajan efekat na eksplanatorni stil u slučaju sva tri fidbeka. Naknadna analiza je dalje otkrila da nema statistički značajne razlike u eksplanatornom stilu između negativnog i neutralnog fidbeka, a da se oba se značajno razlikuju od pozitivnog fidbeka. Imajući u vidu ovaj sličan trend negativnog i neutralnog fidbeka, bez jasnog razloga koji bi mogli da mu pripadaju, odlučili smo da isključimo neutralni fidbek iz daljih analiza.

Dalje smo testirali hijerarhijske regresione modele u kojem su BSP, SE iz pretest merenja, kao i fidbek unešeni kao prediktori u prvom koraku, a interakcija između BSP i fidbeka, kao i SE i fidbeka u drugom koraku. Kriterijsku varijablu je činio eksplanatorni stil. Sveukupno posmatrano, samo je prvi set prediktora dao značajan doprinos u predikciji eksplanatornog stila. Ako posmatramo pojedinačni doprinos prediktora, ni BSP ni SE nisu značajni prediktori eksplanatornog stila. Jedino fidbek u prvom modelu, kao i interakcija SE i fidbeka u drugom modelu, proizvode statistički značajnu vezu sa eksplanatornim stilom. Ispitanici sa višim skorovima samopoštovanja imaju optimističniju atribuciju uspeha (unutrašnju, globalnu i stabilnu) u situaciji uspeha, ali i neuspeha (spoljašnju, specifičnu i trenutnu). Međutim efekat značajnosti interakcije se gubi nakon statističke korekcije nivoa značajnosti, te jedino fidbek ostaje kao značajni prediktor eksplanatornog stila.

Dalje smo ispitivali modele sa istim prediktorskim varijablama, ali su kriterijumske varijable činile pojedinačne dimenzije atribucionog stila (personalizacija, pervaživnost i trajnost). Jedino je interakcija između SE i fidbeka značajna u slučaju personalizacije kao zavisne varijable. Ispitanici sa višim samopoštovanjem imaju optimističnu atribuciju u slučaju uspeha, ali je ona u slučaju neuspeha niska.

Naša pretpostavka da će ispitanici sa višim bezuslovnim samoprihvatanjem pokazati sklonost ka optimističnom eksplanatornom stilu nije potvrđena. Konkretnije, bezuslovno samoprihvatanje nije značajan prediktor eksplanatornog stila, bilo samostalno ili u interakciji sa fidbekom. Sa druge strane, iako samopoštovanje nije samostalni prediktor eksplanatornog stila, takođe ima moderatorski uticaj u vezi između fidbeka i eksplanatornog stila. Naši rezultati su pokazali da ljudi sa višim skorovima na samopoštovanju imaju optimističniji eksplanatorni stil uspeha (pozitivni fidbek), ali da ta tendencija nije toliko očigledna u slučaju neuspeha (negativnog fidbeka) u situaciji javnog nastupa. Kada se analizira interakcija samopoštovanja i fidbeka na pojedinačne supdimenzije eksplanatornog stila, ona je značajna jedino u domenu personalizacije, odnosno odgovoru na pitanje *da li je uzrok u meni ili u okolnostima?* Ispitanici sa višim samopoštovanjem imaju veću skonost unutrašnjoj atribuciji uspeha, ali opet u domenu neuspeha to nije toliko uočljivo. Možemo reći da samopoštovanje moderira odnos između pozitivnog fidbeka i eksplanatornog stila, konkretnije personalizacije, ali ne i negativnog fidbeka. Upravo tu možemo tražiti razlog zbog kojeg je samopoštovanje moderator, a ne bezuslovno samoprihvatanje. Personalizacija kao dimenzija eksplanatornog stila kontroliše kako ćemo se osećati u vezi sa sobom, više nego njegove druge supdimenzije (Seligman, 2006). Samopoštovanje je blisko povezano sa specifičnom klasom emocija koje ljudi imaju prema sebi (Brown & Marshall, 2001). Sa druge strane, bezuslovno samoprihvatanje je više kognitivni nego emocionalni stav u odnosu na sebe koji reprezentuje ideju da se ljudima ne može dati jedna globalna ocena niti da lična vrednost zavisi od postignutog uspeha ili neuspeha. Kada je ovaj složeni stav više izražen kod osobe, manja je verovatnoća da se štetni emocionalni odgovor na uspeh ili neuspeh dogodi (Popov & Sekulić-Bartoš, 2016). Uzimajući u obzir da je samopoštovanje više zasićeno self-relevantnim emocijama u poređenju sa bezuslovnim samoprihvatanjem, to može biti razlog zašto samopoštovanje

moderira vezu sa personalizacijom, kao dimenzijom ekplanatornog stila, uglavnom u situaciji uspeha.

Ono što takođe treba u obzir jestе da i pored toga što bezuslovno samoprihvatanje nije pokazalo statističku značajnu vezu u regresionom modelu gde se nalazi i samopoštovanje (kada isključimo samopoštovanje veza sa zavisnim varijablama se pojačava), ipak pokazuje istu tendenciju relacija koje ima i samopoštovanje. Za dalja istraživanja smo stoga predložili ispitivanje relacija između ovih konstrukata u terapijskom kontekstu, gde bismo pratili efekte tretmana zasnovanih na bezuslovnom samoprihvatanju ili samopoštovanju na eksplanatorni stil osobe.

6.3. Kada je bezuslovno samoprihvatanje bolji prediktor mentalnog zdravlja u odnosu na samopoštovanje?

Prema REBT-u, bezuslovno samoprihvatanje (BSP) i samopoštovanje su konceptualno različiti fenomeni, ali su u istraživačkoj praksi na sličan način povezani sa varijablama mentalnog zdravlja, kao što su i međusobno pozitivno povezani (Popov et al. 2015b; Sava et al. 2011). Istraživači generalno naglašavaju vezu između ovih konstrukata, uprkos razlikama u njihovoј teorijskoj konceptualizaciji, ali nema mnogo studija koji kompariraju njihove doprinose u predikciji mentalnog zdravlja.

Cilj istraživanja (Popov, 2019) bio je ispitivanje relacija bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja, kao i indikatora mentalnog zdravlja (subjektivnog blagostanja, stanja pozitivnog i negativnog afekta, stanja anksioznosti i depresivnosti) u slučaju kada se afektivitet kao crta drži pod statističkom kontrolom. Indikatori mentalnog zdravlja su izabrani u odnosu na REBT teorijsku pretpostavku (Chamberlain and Haaga, 2001a) da su viši nivoi BSP-a povezani sa nižim nivoom anksioznosti i depresivnosti, kao i negativnim raspoloženjem, a viši nivoi BSP-a sa opštim psihološkim blagostanjem i pozitivnim raspoloženjem. Ono što je novina u ovom istraživanju u odnosu na prethodne jeste uključivanje afektiviteta kao crte u ispitivanje relacija između BSP-a, samopoštovanja i

mentalnog zdravlja, jer smo prepostavili da ove temperamentalne osobine ličnosti mogu uticati na pomenute relacije.

Uzorak u ovom istraživanju se sastojao od 268 studenata Univerziteta u Novom Sadu (80% ženskog pola). Za uzorak su selektovani ispitanici koji nisu po sadržaju studija upoznati sa psihoterapijskim istraživanjima: studenti matematike, fizike, hemije, biologije, turizmologije, sociologije, tehnologije hrane, stranih jezika, srpskog jezika i književnosti i novinarstva. Kao motivaciju za učešće u istraživanju ponuđeni su im dodatni bodovi za jedan od nastavnih predmeta, u skladu sa dogовором са njihovim предметним nastavnicima.

Priroda istraživanja je korelaciona, a ispitanici su popunjavali upitnike za vreme njihove redovne nastave na fakultetu, nakon informisanog pristanka za učešće.

Za ispitivanje relacija među varijablama koristili smo seriju regresionih analiza gde su crte afektiviteta, BSP i samopoštovanje uneti kao prediktori, a kriterijske varijable su činili indikatori mentalnog zdravlja (subjektivno blagostanje, stanje pozitivnog i negativnog afektiviteta, stanje anksioznosti i depresivnosti).

Svi regresioni modeli su se pokazali kao značajni. Rezultati pokazuju da pored crta afektiviteta, bezuslovno samoprihvatanje daje nezavisni doprinos u predikciji svih varijabli mentalnog zdravlja, osim pozitivnog afektiviteta, za razliku od samopoštovanja koji nije značajan prediktor niti jedne varijable. Sve predikcije se kreću u teorijski očekivanim pravcima. Afektivitet kao crta je najsnažniji prediktor. Viši nivo bezuslovnog samoprihvatanja povezan je sa nižim nivoom anksioznosti, depresivnosti, negativnog afekta, kao i višim nivoom subjektivnog blagostanja.

U svim dosadašnjim istraživanjima u kojima su istovremeno mereni, pa poređeni konstrukti bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja, koristili su se isti instrumenti. Međutim, ni jedna studija do sada nije uzimala u obzir afektivitet kao crtu. Zašto je to važno? Pozitivni i negativni afektivitet kao crte reprezentuju dispozicionalne mere afekta. Ove trajne crte ličnosti su manifestovane stabilnom i predvidivom tendencijom za specifično emocionalno reagovanje na životne situacije. Ljudi sa izraženijom crtom pozitivnog afektiviteta su skloniji optimističnoj percepciji realnosti u odnosu na ljude sa izraženijom crtom negativnog afektiviteta (Barsade & Gibson, 2007). Ako ne uzmemo u obzir dispozicionalni afektivitet u studijama koje za ishodnu varijablu imaju emocionalne

reakcije kao mere mentalnog zdravlja, rizikujemo da umanjimo značaj specifičnih terapijskih mehanizama koji mogu uticati na regulaciju emocionalnih stanja individue. Moguće je da je nedostatak temperamentalnih varijabli u dosadašnjim istraživanjima doveo do toga da nismo mogli da pokažemo veću snagu bezuslovnog samoprihvatanja u odnosu na samopoštovanje u predikciji boljih ishoda u mentalnom zdravlju.

Rezultati ove studije potvrdili su pretpostavku da će bezuslovno samoprihvatanje biti bolji prediktor mentalnog zdravlja u odnosu na samopoštovanje ukoliko se kontrolišu crte afektiviteta u analizama. Iako su upravo crte afektiviteta najznačajniji prediktori indikatora mentalnog zdravlja, bezuslovno samoprihvatanje je takođe pokazao svoj nezavisni doprinos u predikciji, dok samopoštovanje nije. Jedina kriterijska varijabla koju bezuslovno samoprihvatanje ne predviđa je stanje pozitivnog afekta, ali i to je teorijski očekivano. Naime, filozofija bezuslovnog samoprihvatanja ima za cilj da generiše funkcionalna osećanja, pre nego pozitivna (David et al., 2013).

6.4. Psihometrijske karakteristike srpskog prevoda Upitnika bezuslovnog samoprihvatanja i razvoj kratke verzije skale

Upitnik bezuslovnog samoprihvatanja (USAQ: Chamberlain & Haaga, 2001a) je najviše korišćen instrument za merenje istoimenog konstrukta u dosadašnjim istraživanjima. Odnosi se na sposobnost evaluacije sopstvenih osobina, postupaka, misli i osećanja bez generalizovanog vrednovanja sopstvene vrednosti. Međutim, ovaj instrument je često bio predmet kritike zbog sadržaja opterećenog tvrdnjama koje se odnose na samopoštovanje koje je teorijski inkongruentno sa bezuslovnim samoprihvatanjem. U radu Popov i Sokić (2021) su prvo evaluirane psihometrijske karakteristike srpskog prevoda instrumenta na uzorku adolescenata, ispitivanjem njegove latentne strukture. Potom je u drugom delu studije ponuđena i ispitana kratka verzija skale, uz proveru njene konvergentne i divergentne validnosti. Ovaj rad predstavlja prvu validaciju USAQ instrumenta na srpskom govornom području. Instrument nikada nije validiran u drugim govornim područjima izvan engleskog u kojem je inicijalno konstruisan, iako je veoma često korišćen u različitim zemljama. Krajnji rezultat ovog rada je kraća verzija instrumenta koja

prevazilazi psihometrijske nedostatke originalne verzije i koja može značajno doprineti istraživanjima u okviru REBT-a, kao i ekonomičnoj upotrebi u psihoterapijskoj praksi. S obzirom da se radi o proveri karakteristika instrumenta kojim se meri bezuslovno samoprihvatanje, rezultati u nastavku su detaljnije prikazani kako bi čitalac imao uvid u sadržaj upitnika koji je bio predmet ispitivanja.

Prvo je ispitana latentna struktura srpskog prevoda USAQ. Uzorak se sastojao od 288 adolescenata (62% devojaka), koji su bili u završnim razredima srednje škole. Nakon dobrovoljnog pristanka na učešće, kao i uz dozvolu uprave škola, učenici su popunjavali upitnike za vreme časova redovne nastave. Sprovedena je eksploratorna faktorska analiza sa metodom glavnih osa i paralelnom analizom, kao i *t*-test za nezavisne uzorce. Rezultati latentne strukture upitnika USAQ su prikazani u Tabeli 3.

Tabela 3. *Matrica strukture USAQ*

	Faktor		
	I	II	III
Misljam da manje vredim kada u nekim stvarima nisam dovoljno dobar.	.79		
Kada me neko kritikuje ili kada doživim neuspех, osećam se manje vredno.	.73		
Ne mogu da se osećam dovoljno vredno, ako me ne voli neko ko mi je značajan.	.53		
Moj osećaj lične vrednosti jako zavisi od toga da li sam bolji ili gori od drugih ljudi.	.48		
Kada mi neko skreće pažnju na nešto što je kod mene loše, jako mi je teško da budem otvoren i saslušam šta mi osoba govori.	.45		
U nekim situacijama se pitam da li sam dobra ili loša osoba.	.40		
Osećam da vredim i kada ne uspem da ostvarim neki značajan cilj.	.72		
Razočaran sam kada pogrešim, ali se ne osećam manje vredno.	.70		
Osećam da vredim kao osoba, čak i kada ne dobijam priznanje od drugih ljudi.	.67		
Misljam da mi kritika može pomoći da unapredim svoje ponašanje.	.43		
Izbegavam da svoju vrednost ocenujem poredeći se sa drugim ljudima.	.41		
Misljam da dobra dela mogu čoveka učiniti kompletno dobrom osobom.	.73		
Osećam da neki ljudi vrede više od drugih.	.58		

Sklon sam da dokazujem svoju vrednost preko ciljeva koje sebi postavljam.	.54
Kompliment mi je značajan više zbog toga što mi pruža osećaj da vredim, nego zbog informacije o nekom mom specifičnom kvalitetu.	.48

Prvi faktor je zasićen tvrdnjama koje su okrenute uslovnom samovrednovanju, odnosno vrednovanju sebe u odnosu na dostignute standarde i očekivanja. Ljudi skloni ovakvom samovrednovanju su preokupirani konstantnim postizanjem uspeha i time kako ih drugi ljudi procenjuju. Drugim rečima, ovo je ego-involvirana samoregulacija prepoznata u literaturi izvan REBT-a kao kontingentno samopoštovanje (Crocker & Wolfe, 2001). Stoga je prvi faktor imenovan kao Uslovno samoprihvatanje. Sadržaj drugog faktora opisan je samoprihvatanjem i doživljajem sopstvene vrednosti čak i kada lični standardi nisu ostvareni, te je stoga interpretiran kao Bezuslovno samoprihvatanje. Treći faktor je zasićen tvrdnjama koje se tiču uopštenog shvatanja o vrednovanju ljudi, pa je nazvan Stavovi o ljudskoj vrednosti. Ekstrahovani faktori međusobno nisko koreliraju.

Rezultati *t*-testa za nezavisne uzorke ukazali su na polne razlike jedino kod Uslovnog samoprihvatanja. Prema ovim rezultatima, uslovno samoprihvatanje u višem stepenu je prisutno u ženskom uzorku.

Drugi deo studije se bavio validacijom kratke skale USAQ upitnika na srpskom jeziku. Kratka verzija skale je kreirana tako što su prvo odstranjene tvrdnje koje su se odnosile na generalne stavove o ljudskoj vrednosti, odnosno treći faktor iz prethodne studije. Takođe je modifikovan prevod preostalih tvrdnji, kako bi bile preciznije u odnosu na predmet merenja, tako da se ne menja njihov originalni smisao. Zatim su ispitane relacije kratke skale sa eksplicitnim samopoštovanjem, crtama pozitivnog i negativnog afektiviteta, kao i sa stanjima pozitivnog i negativnog afeka, anksioznosti i depresivnosti.

U drugom delu studije je dobrovoljno učestvovalo 354 studenata Univerziteta u Novom Sadu (75% ženskog pola). Uzorak je potpuno nezavistan od uzorka iz prvog dela studije. Motivacija studentima za učešće u istraživanju bili su dodatni poeni za pojedine predmete u dogovoru sa profesorima i drugim nadležnim autoritetima. Uzorak je u daljim analizama randomizirano podeljen na dva seta podataka u cilju kros-validacije faktorske

strukture USAQ-kratke skale. U analizi podataka sprovedene su eksploratorna faktorska analiza (EFA) sa metodom glavnih osa i paralelnom analizom, konfirmatorna faktorska analiza (CFA), kao i *t*-test za nezavisne uzorke. Rezultati latentne strukture USAQ-kratke skale proverene na jednom delu uzorka ($N= 205$) su prikazani u Tabeli 4.

Tabela 4. *Matrica strukture USAQ-kratke*

	Faktor	
	I (C)	II (U)
Kada me neko kritikuje ili kada doživim neuspeh, osećam se manje vredno.	.75	
U nekim situacijama mislim da sam potpuno bezvredan.	.68	
Mislim da manje vredim kada nisam dovoljno dobar u stvarima koje su mi važne.	.66	
Osećam da su drugi ljudi vredniji od mene.	.65	
Moj osećaj lične vrednosti dosta zavisi od toga da li sam bolji ili gori od drugih ljudi.	.49	
Ako me ne voli neko ko mi je značajan, ne mogu da se osećam dovoljno vredno.	.45	
Osećam da vredim i kada ne uspem da ostvarim neki značajan cilj.	.70	
I kada ne dobijam priznanje od drugih ljudi osećam da vredim kao osoba.	.66	
Razočaram se kada pogrešim, ali se ne osećam manje vredno.	.54	
Ne procenjujem svoju vrednost poredeći se sa drugim ludima	.52	

Prvi faktor je zasićen tvrdnjama koje se odnose na Uslovno samoprihvatanje, pa je tako i nazvan (CSA, $\alpha= .79$). Drugi faktor je opozit prvom prema sadržaju tvrdnji, te je nazvan Bezuslovno samoprihvatanje (USA, $\alpha= .71$). Ekstrahovani faktori su umereno negativno korelirani ($r = -.42$, $p<.001$), te viši skor na čitavoj skali znači i viši stepen bezuslovnog samoprihvatanja.

Faktorsku strukturu smo ponovo ispitali na drugom delu uzorka ($N= 149$), ovog puta koristeći konfirmatornu faktorsku analizu (CFA). Analizirali smo dva modela-jednodimenzionalni i dvodimenzionalni model. Rezultati su pokazali zadovoljavajuće indekse dvofaktorske solucije. Nadalje, rezultati *t*-testa za nezavisne uzorke su pokazali da

nema polnih razlika u odnosu na ekstrahovane faktore, kao ni u odnosu na ukupan rezultat na kratkoj USAQ skali.

Konačno, za testiranje konvergentne validnosti skale, korelirali smo ekstrahovane faktore sa indikatorima mentalnog zdravlja (stanjem anksioznosti, depresivnosti, pozitivnog i negativnog afekta), kao i crtama afektiviteta u kontekstu osobina ličnosti. Jedina mera u ovom istraživanju, u odnosu na koju smo mogli da proverimo divergentnu validnost je eksplisitno samopoštovanje, sa kojim smo očekivali da bezuslovno samoprihvatanje bude u negativnoj korelaciji (odnosno uslovno samoprihvatanje u pozitivnoj).

Rezultati korelace analize pokazuju da faktor koji smo nazvali Uslovno samoprihvatanje (CSA) ostvaruje negativnu povezanost sa pozitivnim afektivitetom kao crtom, a pozitivnu vezu sa negativnim afektivitetom. Isto je i sa pozitivnim afektom kao stanjem, kao i negativnim afektom. Takođe CSA je pozitivno povezano sa anksioznošću i depresivnošću. Konačno, CSA je negativno povezano sa samopoštovanjem. Sa druge strane, faktor nazvan Bezuslovno samoprihvatanje (USA) pokazuje obrnute relacije. U pozitivnoj vezi je sa pozitivnim afektivitetom i u negativnoj vezi sa negativnim afektivitetom kao crtama ličnosti. Negativno je povezan sa negativnim stanjem afekta, anksioznošću i depresivnošću, dok je u pozitivnoj vezi sa pozitivnim stanjem afekta. USA ostvaruje pozitivnu vezu sa eksplisitnim samopoštovanjem.

Zaključci ove studije ukazuju da dvofaktorska struktura kratke verzije USAQ skale, gde se jedan faktor odnosi na uslovno, a drugi na bezuslovno samoprihvatanje, reflektuje moguću prirodu ovog konstrukta uporedivo sa relacijom između iracionalnih i racionalnih uverenja (Sava et al., 2011), kao i pozitivnog i negativnog afektiviteta (Merz et al., 2013). Prateći sličnu proceduru kao kod pomenutih konstrukata, na ovoj skali možemo posmatrati skorove na supskalama (faktorima) zasebno. Ovaj nalaz je naročito važan za psihoterapijsku praksu gde bi se trebala obratiti posebna pažnja na unapređenje bezuslovnog samoprihvatanja, nakon što se prvo ospori uslovno samoprihvatanje.

Konvergentna i divergentna validnost skale je zadovoljavajuća i oba ekstrahovana faktora ostvaruju očekivane korelacije sa varijablama mentalnog zdravlja. Ovo govori u

prilog tome da je revidirana, kraća forma skale u skladu sa teorijskom definicijom konstrukta. Stoga se skala može koristiti kako u istraživačkom, tako i u kliničkom radu u svrhu evaluacije psihoterapijskog tretmana baziranog na unapređenju bezuslovnog samoprihvatanja (Prilog 2). Ono što posebno treba prokomentarisati je veza između ekstrahovanih faktora i samopoštovanja. Kao i u dosadašnjim istraživanjima, tako je i ovde još eksplicitnije pokazano da je bezuslovno samoprihvatanje u pozitivnoj vezi sa samopoštovanjem, a uslovno samoprihvatanje u negativnoj, što je u suprotnosti sa teorijom REBT-a. Zato je opravdano dovesti u pitanje tvrdnju da je samopoštovanje štetno za mentalno zdravlje. Zapravo, u nizu istraživanja se pokazuje da su bezuslovno samoprihvatanje i samopoštovanje u realnosti teško odvojivi (videti Popov et al., 2020; Sava et al. 2011). U REBT-u se bezuslovno samoprihvatanje shvata kao kontinuum, pa je očekivano da će ljudi koji u većoj meri sebe prihvataju u momentima procene sopstvene vrednosti evaluirati sebe u pozitivnom, a ne u negativnom svetlu (Chamberlain & Haaga, 2001a). Ovaj trend će naročito biti očigledan u situaciji doživljenog uspeha. Ono što ih zapravo razlikuje je to što ljudi sa višim stepenom bezuslovnog samoprihvatanja neće biti skloni samoobezvređivanju u situaciji neuspeha. Konačno, rezultati prethodnih studija navedenih u ovoj monografiji (kako inostranih, tako i domaćih), ukazuju na to da se bezuslovno samoprihvatanje i samopoštovanje ponašaju slično (mada ne sasvim isto) u odnosu na varijable mentalnog zdravlja. Zbog toga savremeni autori u okviru REBT-a smatraju da se samopoštovanja ne treba sasvim odreći. Prema njima, bezuslovno samoprihvatanje i samopoštovanje možemo shvatati i kao komplementarne fenomene u ortogonalnom odnosu, poput racionalnih i iracionalnih uverenja, gde povećanje racionalnosti ne znači nužno i smanjenje iracionalnosti (Sava et al., 2011).

6.5. Evaluacija programa bezuslovnog samoprihvatanja za adolescente

Kako su rezultati korelacionih i eksperimentalnih studija nedvosmisleno ukazale na značaj bezuslovnog samoprihvatanja za mentalno zdravlje, opšte psihološko blagostanje i zadovoljstvo životom (Flett et al., 2003; Haaga & Chamberlain, 2001a; 2001b; Hall et al., 2009; Popov et al., 2015; Popov et al., 2016; Popov, 2019; Scott, 2007; Stanković & Vukosavljević-Gvozden, 2011), ostalo je neistraženo kakvi su efekti tretmana zasnovanih na bezuslovnom samoprihvatanju. Evaluativnih studija koje ukazuju na terapijski značaj

be Zuslovnog samoprihvatanja je veoma malo, gotovo da ih nema u dostupnim bazama istraživačkih radova. Pilot studija (Popov, 2014) koju ćemo prikazati u nastavku predstavlja korak ka popunjavanju te praznine.

Psihoedukativni program bezuslovnog samoprihvatanja za adolescente osmišljen je kao grupni struktuirani program za opštu populaciju srednjoškolaca. Sastojao se od 10 radionica u trajanju od 90 minuta. Radioničke grupe su bile zatvorenog tipa i sastojale su se od 10-15 učesnika. Program radionica je definisan priručnikom prema preporukama za ovakvu vrstu programa (Dryden, 2007 u Ellis & Dryden, 2007; Marić, 2008). Polazna ideja programa bila je da je bezuslovno samoprihvatanje kontinuum, a ne kategorija, da je to navika koja se stiče, i da se može podučavati u individualnom i grupnom setingu (Dryden, 2007 u Ellis & Dryden, 2007). Takođe, internalizovanje bezuslovnog samoprihvata jeste dugo i teško, ali se tokom psihoedukativnog programa stiču prvi koraci do značajnih emocionalnih i bihevioralnih promena (Dryden, 2007 u Ellis & Dryden, 2007). Meta tretmana, odnosno programa bile su smetnje ega koje potiču od iracionalnih uverenja povezanih sa selfom, a osnova su depresivnih i anksioznih poremećaja (Haaga & Chamberlain, 2001a; Marić, 2008; Van der Does, 2002). Najčešćim ego provocirajućim situacijama podrazumevane su one koje su se odnosile na neuspexe u postizanju važnih ciljeva, neprihvatanje od strane drugih, izloženost kritici, ismevanje od strane drugih, doživljaj lične nekompetencije i sl. (Dryden, 2007 u Ellis & Dryden, 2007).

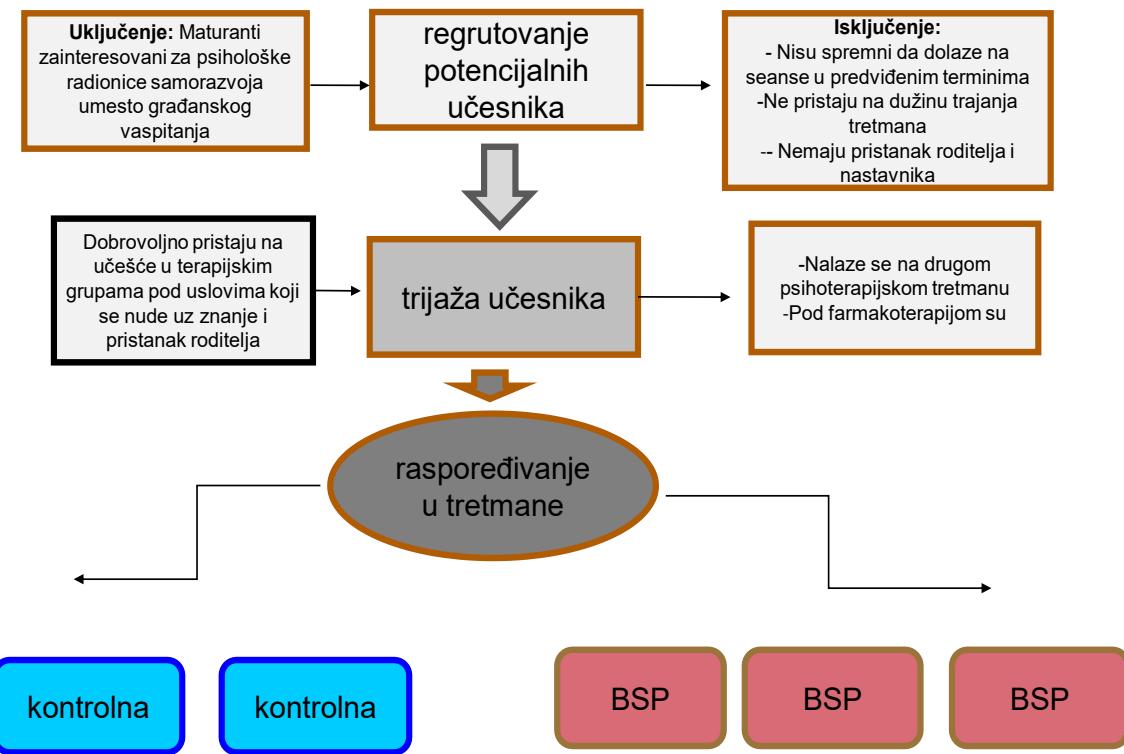
Sadržaj radionica odnosio se na podučavanje učesnika o tome šta sve predstavlja naše Ja, o razlici između globalnog i uslovnog vrednovanja sebe i bezuslovnog samoprihvatanja, razlici između konstruktivnih i nekonstruktivnih negativnih emocija, strukturiranju mišljenja o događajima, svojim mislima, osećanjima i ponašanjima uz pomoć ABC modela, o tome kako mišljenje utiče na osećanja, o konstruktivnom procenjivanju self-relevantnih stimulusa, o tome kako stavovi i vrednosni sudovi utiču na postupke prema sebi, o tehnikama osporavanja iracionalnih uverenja, racionalno-emotivnoj imaginaciji, kao i na osmišljavanje i učešće u tzv. vežbama protiv stida.

Značaj programa bezuslovnog samoprihvatanja u srednjoškolskom uzrastu proizilazi iz činjenice da se pozitivni i negativni stavovi prema sebi stvaraju tokom

detinjstva i adolescencije u interakciji sa socijalnim uticajima i vaspitanjem (Marić, 2008). Adolescencija je kritičan period za oblikovanje self-koncepta (Sebastian et al., 2008), a zbog prisustva apstraktnog mišljenja omogućava kognitivno-bihevioralnu edukaciju u domenu samoprihvatanja (Bernard & Joyce, 1984; 1990). Dok se u Sjedinjenim Američkim Državama i Britaniji razmatralo uvođenje ovih programa u školski vaspitni rad i domen primarne prevencije, kod nas je ovo bio pilot program. Ciljevi istraživanja koje se odnosilo na evaluaciju ovog programa bili su: provera izvodljivosti progama, testiranje hipoteze o značaju bezuslovnog samoprihvatanja za redukciju simptoma ego- uznemirenosti, ispitivanje relativne uspešnosti programa u odnosu na kontrolnu grupu i ispitivanje povezanosti bezuslovnog samoprihvatanja sa ostalim uverenjima prema REBT teoriji.

Uzorak su činili maturanti Medicinske škole u Zrenjaninu u kojoj se sprovodio program. Eksperimentalnu (terapijsku) grupu činili su polaznici 3 grupe, ukupno 44 ispitanika (65% ženskog pola). Kontrolnu grupu činile su 2 grupe koje su zapravo predstavljale listu čekanja na početak tretmana, ukupno 46 ispitanika (80% ženskog pola). Svi ispitanici su bili uzrasta 18-19 godina.

Plan uzorkovanja i raspoređivanje učesnika u tretmane je prikazan na Slici 4. Frekvencija merenja je u terapijskoj grupi organizovana na sledeći način: na početku (pre prve radionice), na sredini (posle 5. radionice) i na kraju tretmana (nakon 10. radionice). U kontrolnoj grupi frekvencija merenja je bila u prvoj nedelji nakon prijave za program i nakon 10. nedelje.



Slika 4. Plan uzorkovanja i raspored tretmana

Podaci su analizirani i obrađeni kvantitativno i kvalitativno. U kvantitativnoj analizi korišćeni su statistički postupci *t-test* za zavisne i nezavisne uzorke i regresiona analiza. U kvalitativnoj analizi podataka korišćena je analiza transkripta sa fokus grupa koje su organizovane šest meseci nakon završenog programa.

Rezultati *t-testa* za zavisne uzorke u terapijskoj grupi govore u prilog statistički značajnog porasta u bezuslovnom samoprihvatanju i sniženja iracionalnih uverenja. U kontrolnoj grupi nije bilo statistički značajne razlike između merenja u nivou bezuslovnog samoprihvatanja.

Kada je u pitanju razlika između terapijske i kontrolne grupe u pogledu ishodnih varijabli mentalnog zdravlja, rezultati *t-testa* za nezavisne uzorke ukazuju da postoje

statistički značajne razlike u poređenju poslednjeg merenja u nivou bezuslovnog samoprihvatanja, iracionalnih uverenja i anksioznosti. Bezuslovno samoprihvatanje je više u terapijskoj grupi, dok su iracionalna uverenja i stepen anksioznosti niži nego u kontrolnoj grupi. U nivou ostalih ishodnih varijabli nema statistički značajnih razlika između terapijske i kontrolne grupe.

Rezultati regresione analize ukazuju da preтtretmanske karakteristike ispitanika ne predviđaju ishod tretmana, što govori u prilog efikasnosti programa u pogledu povećanja bezuslovnog samoprihvatanja, redukcije iracionalnih uverenja i anksioznosti u terapijskoj grupi.

U cilju kvalitativne analize uspešnosti programa organizovana je mini fokus grupa, koju su činili dostupni učesnici terapijske grupe (po 3 učesnika iz svake grupe). Sa ispitanicima se razgovaralo o tome koji su im najsnažniji utisci programa, šta smatraju da im je pomoglo i na koji način upotrebljavaju stečena znanja u svakodnevnom životu. Opšti zaključak je da se učesnici ne sećaju teorijskih detalja, ali se sećaju uvida koji su doživeli tokom trajanja programa. To govori u prilog značaja bihevioralnih vežbi tokom programa i domaćih zadataka koji su zadavani za period između dve radionice.

Rezultati kvantitativne i kvalitativne analize efekata programa bezuslovnog samoprihvatanja za adolescente ukazuju na zadovoljavajući potencijal ispitanog tretmana. Ono što bi trebalo unaprediti je pronalaženje načina za manje osipanje terapijske grupe. Čini nam se da bi efekti tretmana bili vidljiviji da nije bilo značajnog osipanja u terapijskoj grupi. S obzirom da se program sprovodio tokom redovnih nastavnih dana, jedan broj učenika je odsustvovao iz škole zbog bolesti ili iz drugih razloga, što je uticalo i na prisustvo na radionicama. Takođe, u kontekstu merenja ishoda programa, valjalo bi osmisiliti na koji način je moguće izmeriti razliku između zdravih i nezdravih negativnih emocija prema REBT-u. Naime, takozvani binarni model emocija u REBT-u (David et al., 2005), razlikuje zdrave i nezdrave emocionalne reakcije, a kada se klasični klinički instrumenti koji se odnose na afektivitet koriste na opštoj populaciji nije jasno koliki procenat varijanse odgovora je zasićen zdravom, odnosno nezdravom emocionalnom reakcijom (Popov & Popov, 2013). Rad na iracionalnim uverenjima u prevenciji nezdravih emocionalnih

odgovora na stresne situacije već se pokazao značajnim u školskom okruženju na uzorku nastavnika (Popov et al., 2015 b), a u slučaju učenika ima ne samo mentalno-higijenski, već i širi razvojno-psihološki značaj.

Završno razmatranje

Racionalno-emotivno bihevioralna terapija (REBT), kao i ostale kognitivno-bihevioralne terapije predstavlja empirijski podržan terapijski pristup. Istraživanja u ovoj oblasti neophodan su segment unapređenja teorije i prakse ovog pristupa. Zato je tokom edukacije u okviru REBT-a važno poznavati rezultate empirijskih studija koje podupiru, pa i opovrgavaju doktrinu ovog terapijskog pristupa. Bezuslovno samoprihvatanje jedno je od temeljnih konstrukata REBT-a. Međutim, istraživanja koja empirijski proveravaju pozitivan uticaj bezuslovnog samoprihvatanja na mentalno zdravlje započeta su znatno kasnije od same njegove pojave u terapijskoj praksi REBT-a. Ono što je posebno važno jeste odvajanje konstrukta bezuslovnog samoprihvatanja od samopoštovanja, koji iako koreliraju predstavljaju konceptualno različite konstrukte (naročito jer se još uvek zvanično u okviru REBT-a samopoštovanje smatra štetnim po mentalno zdravlje). Iako je bezuslovno samoprihvatanje dobilo veći značaj u okviru empirijskih provera REBT postulata u poslednje dve decenije, mnoga pitanja su ostala nedovoljno istražena. Stoga serija istraživanja autorke ove monografije predstavljaju pomak u pokušajima da se konstrukt bezuslovnog samoprihvatanja validira i razgraniči u odnosu na, u konkurentskoj literaturi popularniji, konstrukt samopoštovanja. Ono što rezultati ovih istraživanja pokazuju jeste da ovaj posao nije nimalo lak. U gotovo svim istraživanjima ovi konstrukti umereno pozitivno koreliraju, a u praksi ga klijenti teško usvajaju jer je samopoštovanje (globalno samovrednovanje) bliskije uobičajenom načinu razmišljanja.

Kada sumiramo rezultate svih istraživanja prikazanih u ovoj monografiji, možemo zaključiti da je benefit bezuslovnog samoprihvatanja za mentalno zdravlje empirijski potvrđen. Međutim, izvorna teorijska postavka u okviru REBT-a o štetnom uticaju samopoštovanja uglavnom nije potvrđena i istraživači su saglasni da se ovog koncepta ne treba sasvim odreći u psihoterapiji. Međutim, ono što je veoma značajna novina u dosadašnjim međunarodnim i nekim domaćim istraživanjima, a što smo u skladu sa teorijom REBT-a uspeli empirijski da potvrdimo u našoj ekstenziji istraživanja u ovoj oblasti, jeste da je bezuslovno samoprihvatanje bolji prediktor mentalnog zdravlja kada se kontrolišu temperamentalne dispozije afekta. To znači da kada nisu pod statističkom

kontrolom u istraživanjima, temperamentalne dispozicije afektiviteta zamagljuju značaj bezuslovnog samoprihvatanja kao kognitivno-emocionalne varijable koju je terapijskim intervencijama moguće unaprediti. Kada se temperamentalne varijable afektiviteta statistički kontrolisu, mnogo je jasnije da filozofija bezuslovnog samoprihvatanja više doprinosi mentalnom zdravlju od globalnog samovrednovanja, odnosno samopoštovanja.

Takođe, istraživanje koje je sprovedeno sa ciljem da se proveri u kakvoj su vezi bezuslovno samoprihvatanje i globalno samovrednovanje-samopoštovanje sa narcizmom, pokazalo je da ukupan skor na skali narcizma korelira u pozitivnom smeru sa samopoštovanjem, ali ne i sa bezuslovnim samoprihvatanjem. Ovakav rezultat jeste teorijski očekivan, ali je ovo ipak retko istraživanje u svetu, a jedino u našoj sredini koje to empirijski i potvrđuje. Štaviše, bezuslovno samoprihvatanje u negativnom smeru predviđa maladaptivne forme narcizma, a u pozitivnom smeru one konstruktivnije.

Ono što je dodatna prednost prikazanih studija u ovoj monografiji koje se bave značajem bezuslovnog samoprihvatanja za mentalno zdravlje, jeste korišćenje različite metodologije (eksperimentalne, korelace, evaluacija tretmana) što rezultate i sumirane zaključke istraživanja čini verodostojnjim. Konačno, kao produkt istraživačkog rada autorke na temi bezuslovnog samoprihvatanja i povezanih pojmova u oblasti samoevaluacije, ponuđen je i upitnik koji se može koristiti u istraživačke i terapijske svrhe.

Na kraju, ono što je ostalo neistraženo u vezi sa bezuslovnim samoprihvatanjem jeste kako se ovaj konstrukt formira, menja i unapređuje u psihoterapijskom procesu. Većina istraživanja je sprovedena na opštoj populaciji, što samo po sebi nije velika mana jer je bezuslovno samoprihvatanje kontinuum, a ne kategorija, te čije unapređenje ima veliki mentalno-higijenski značaj i može se, kao i ostali elementi REBT-a, sprovoditi u psihoedukativne svrhe u različitom okruženju (npr. školskom ili poslovnom). Ostaje da se uži klinički kontekst podrobnije ispita na način koji je u prethodnom tekstu predložen.

U međuvremenu, probajmo da implementiramo ono što se u praksi pokazalo korisnim, a istraživanja potvrdila rezilijentni smisao. Kada je Albert Elis tražio način da efikasno osporava globalno vrednovanje sebe, pozvao se na lingvistički postulat po kojem svi iskazi koji označavaju stanje, treba da budu zamenjeni glagolima koji označavaju radnju

(Vlajkov, 2011). Drugim rečima, vrednovanje bića treba da bude zamenjeno vrednovanjem postupaka. To bi u konkretnom slučaju neuspeha značilo da smo možda nešto nedovoljno dobro ili loše uradili, ali ne i da smo loša osoba u celosti. Isto tako, u slučaju povoljnog ishoda smo nešto dobro i uspešno uradili, ali to automatski ne znači i višu ljudsku vrednost. Iako bi nam u ovom drugom slučaju globalno vrednovanje bića donelo kratkoročne benefite, u dugoročnom smislu narušavalo bi realističan odnos prema stvarnosti. Zato je u okviru REBT-a preporuka da se događaji označavaju takvi kakvi jesu, kako bi osoba mobilisala svoje adaptivne resurse za snalaženje u različitim životnim situacijama i bila otpornija na potencijalne životne teškoće. Vlajkov (2011) u ovom kontekstu terapeutski naglašava da iskustvo pokazuje kako u životu ne prolaze najbolje oni najpametniji i najlepši, već oni koji se najbolje prilagođavaju. Za uspešno prilagođavanje potreban nam je realističan odnos prema stvarnosti. Zato je važno da vrednujemo svoje pojedinačne postupke i osobine, a uzdržimo se od vrednovanja selfa kada god je to moguće - iako to ne predstavlja lak zadatak.

Reference

- Ackerman, R. A., Witt, E. A., Donnellan, M. B., Trzesniewski, K. H., Robins, R. W., & Kashy, D. A. (2011). What does the Narcissistic Personality Inventory really measure? *Assessment*, 18(1), 67-87. <https://doi.org/10.1177/1073191110382845>
- Adler, A. (1990). *Poznavanje čoveka*. Matica srpska.
- Ames, D. R., Rose, P., & Anderson, C. P. (2006). The NPI-16 as a short measure of narcissism. *Journal of Research in Personality*, 40(4), 440-450. <https://doi.org/10.1016/j.jrp.2005.03.002>
- Ayduk, O., Mendoza-Denton, R., Mischel, W., Downey, G., Peake, P. K., & Rodriguez, M. (2000). Regulating the interpersonal self: strategic self-regulation for coping with rejection sensitivity. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 776-792. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.776>
- Ayduk, Ö., Gyurak, A., & Luerssen, A. (2009). Rejection sensitivity moderates the impact of rejection on self-concept clarity. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 35, 1467-1478. <https://doi.org/10.1177/0146167209343969>
- Bandura, A. (1993). Perceived Self-Efficacy in Cognitive Development and Functioning. *Educational Psychologist*, 28 (2), 117-148. https://doi.org/10.1207/s15326985ep2802_3
- Barsade, S. G., & Gibson, D. E. (2007). Why does affect matter in organizations? *The Academy of Management Perspectives*, 21(1), 36-59. <https://doi.org/10.5465/amp.2007.24286163>
- Baumeister, R. F. (1998). *The self*. In D. T. Gilbert, S. T. Fiske, & G. Lindzey (Eds.), *The handbook of social psychology* (p. 680-740). McGraw-Hill.
- Beck, A. T., & Emery, G. (1985). Anxiety disorders and phobias. Basic Books.
- Beck, A. T., Rush, A. J., Shaw, B. F., & Emery, G. (1987). *Cognitive therapy of depression*. Guilford Press.
- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D., & Associates. (2006). Cognitive therapy of personality disorders (2nd ed.). Guilford Press
- Bernard, M.E., & Joyce, M.R. (1984). *Rational-emotive therapy with children and adolescents: theory, treatment, strategies, preventative methods*. Wiley.
- Bernard, M. E., & Joyce, M. R. (1990). Using ret effectively with children and adolescents. In M. E. Bernard (Ed.pp), *Using rational-emotive therapy effectively: A practitioner's guide*. Plenum Press.
- Bosson, J. K., Swann, W. B., Jr., & Pennebaker, J. W. (2000). Stalking the perfect measure of

- implicit self-esteem: the blind men and the elephant revisited? *Journal of personality and social psychology*, 79(4), 631–643. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.4.631>
- Bosson, J. K., Brown, R. P., Zeigler-Hill, V., & Swann, W. B., Jr. (2003). Self-enhancement tendencies among people with high explicit self-esteem: The moderating role of implicit self-esteem. *Self and Identity*, 2(3), 169–187. <https://doi.org/10.1080/15298860309029>
- Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: A revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. Jossey-Bass.
- Brown, J. D. (1998). The self. New York: McGraw-Hill.
- Brown, J. D. (2010). High self-esteem buffers negative feedback: Once more with feeling. *Cognition and Emotion*, 24 (8), 1389–1404. <https://doi.org/10.1080/02699930903504405>
- Brown, J.D., & Dutton, K.A. (1995). The thrill of victory, the complexity of defeat: Self-esteem and people's emotional reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68 (4), 712–722. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.68.4.712>
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2001). Self-esteem and emotion: Some thoughts about feelings. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 27(5), 575–584. <https://doi.org/10.1177/0146167201275006>
- Brown, J. D., & Marshall, M. A. (2006). *The Three Faces of Self-Esteem*. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 4–9). Psychology Press.
- Brummelman, E., Thomaes, S., & Sedikides, C. (2016). Separating Narcissism From Self-Esteem. *Current Directions in Psychological Science*, 25(1), 8–13. <https://doi.org/10.1177/0963721415619737>
- Bushman, B. J., & Baumeister, R. F. (1998). Threatened egotism, narcissism, self-esteem, and direct and displaced aggression: Does self-love or self-hate lead to violence? *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(1), 219–229. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.75.1.219>
- Campbell, W. K., Rudich, E. A., & Sedikides, C. (2002). Narcissism, Self-Esteem, and the Positivity of Self-Views: Two Portraits of Self-Love. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(3), 358–368. <https://doi.org/10.1177/0146167202286007>
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2002). Control Processes and Self-Organization as Complementary Principles Underlying Behavior. *Personality and Social Psychology Review*, 6(4), 304–315. https://doi.org/10.1207/S15327957PSPR0604_05
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional Self-Acceptance and

- Psychological Health. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 163–176. <https://doi.org/10.1023/a:1011189416600>
- Chamberlain, J. M., & Haaga, D. A. F. (2001a). Unconditional Self-Acceptance and Responses To Negative Feedback. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 19(3), 177–189. <https://doi.org/10.1023/a:1011141500670>
- Crisp, R. J., & Turner, R. N. (2010). *Essential Social Psychology*. SAGE.
- Crocker, J., & Wolfe, C. T. (2001). Contingencies of self-worth. *Psychological Review*, 108(3), 593–623. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.108.3.593>
- Crocker, J., Sommers, S. R., & Luhtanen, R. K. (2002). Hopes Dashed and Dreams Fulfilled: Contingencies of Self-Worth and Graduate School Admissions. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 28(9), 1275–1286. <https://doi.org/10.1177/01461672022812012>
- Crocker, J., Brook, A. T., Niiya, Y., & Villacorta, M. (2006). The Pursuit of Self-Esteem: Contingencies of Self-Worth and Self-Regulation. *Journal of Personality*, 74(6), 1749–1771. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2006.00427.x>
- David, D., Montgomery, G. H., Macavei, B., & Bovbjerg, D. H. (2005). An empirical investigation of Albert Ellis's binary model of distress. *Journal of clinical psychology*, 61(4), 499–516. <https://doi.org/10.1002/jclp.20058>
- David, D., Lynn, S. J., & Das, L. S. (2013). *Self-acceptance in Buddhism and psychotherapy*. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (p. 19–38). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_2
- David, D., Cotet, C., Szentagotai, A., McMahon, J., & DiGiuseppe, R. (2013). Philosophical versus psychological unconditional acceptance: implications for constructing the unconditional acceptance questionnaire. *Journal of Cognitive and Behavioral Psychotherapies*, 13(2a), 445–464.
- Davies, M. F. (2006). Irrational beliefs and unconditional self-acceptance. I. Correlational evidence linking two key features of REBT. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24(2), 113–124. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0027-0>
- Davies, M. F. (2007). Irrational Beliefs and Unconditional Self-Acceptance. II. Experimental Evidence for a Causal Link between Two Key Features of REBT. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 89–101. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0060-7>
- Davies, M. F. (2008). Irrational Beliefs and Unconditional Self-Acceptance. III. The Relative

- Importance of Different Types of Irrational Belief. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 26(2), 102–118. <https://doi.org/10.1007/s10942-007-0061-6>
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1995). Human autonomy: The basis for true self-esteem. In M. Kernis (Ed.), *Efficacy, agency, and self-esteem* (pp. 31-49). Plenum Publishing Co. https://doi.org/10.1007/978-1-4899-1280-0_3
- DeHart, T., Pelham, B. W., & Tennen, H. (2006). What lies beneath: Parenting style and implicit self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 42(1), 1–17. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2004.12.005>
- DeHart, T., & Pelham, B. W. (2007). Fluctuations in state implicit self-esteem in response to daily negative events. *Journal of Experimental Social Psychology*, 43(1), 157–165. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2006.01.002>
- Dentale, F., Vecchione, M., De Coro, A., & Barbaranelli, C. (2012). On the relationship between implicit and explicit self-esteem: The moderating role of dismissing attachment. *Personality and Individual Differences*, 52(2), 173–177. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.10.009>
- Deroma, V. M., Leach, J. B., & Leverett, J. P. (2009). The relationship between depression and college academic performance. *College Student Journal*, 43, 325–334.
- DiGiuseppe, R., & Tafrate, R. C. (2007). *Understanding anger disorders*. Oxford University Press.
- Dryden, W. (2002). *Fundamentals of rational emotive behaviour therapy: A training manual*. Whurr.
- Dryden, W. (2013). Unconditional self-acceptance and self-compassion. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, research and practice* (pp. 107-120). Springer.
- Dryden, W., DiGiuseppe, R., & Neenan, M. (2003). *A Primer on Rational-emotive Behavior Therapy*. Research PressPub.
- Dunning, D. (2007). Self. In R. F. Baumeister, & K. D. Vohs (Eds.), *Encyclopedia of social psychology* (Vol. 1, pp. 786-787). SAGE Publications, Inc.
- Dutton, K. A., & Brown, J. D. (1997). Global self-esteem and specific self-views as determinants of people's reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(1), 139–148. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.73.1.139>
- Ellis, A. (1973). *Humanistic Psychotherapy: The rational-emotive approach*. McGraw-Hill Paperbacks.
- Ellis, A. (1977). Psychotherapy and the value of human being. In A. Ellis & R. Grieger (Eds.),

- Handbook of rational-emotive therapy* (pp. 99-112). Springer.
- Ellis, A. (1994). *Reason and Emotion in Psychotherapy: revised and updated*. Carol Publishing Group.
- Ellis, A. (1996). *Better, Deeper, and More Enduring Brief Therapy: The Rational Emotive Behavior Therapy Approach*. Brunner/Mazel Publishers.
- Ellis, A. (1999). *How to Control Your Anxiety Before It Controls You*. Citadel Press/Kensington Pub.
- Ellis, A. (2001). *Feeling Better, Getting Better, Staying Better: Profound Self-Therapy for Emotional Well-Being*. Impact Publishers.
- Ellis, A. (2005). *The myth of self-esteem: how rational emotive behavior therapy can change your life forever*. Prometheus Books.
- Ellis, A., & Dryden, W. (2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy*. Springer Publishing Company.
- Epstein, S. (2003). Cognitive-experiential self-theory of personality. In Millon, T., and Lerner, M. J. (Eds), *Comprehensive Handbook of Psychology, Vol. 5: Personality and Social Psychology* (pp. 159-184). Hoboken, NJ: Wiley & Sons.
<https://doi.org/10.1002/0471264385.wei0507>
- Flett, G. L., Besser, A., Davis, R. A., & Hewitt, P. L. (2003). Dimensions of Perfectionism, Unconditional Self-Acceptance, and Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 21(2), 119–138. <https://doi.org/10.1023/A:1025051431957>
- Fraley, R. C., Garner, J. P., & Shaver, P. R. (2000). Adult attachment and the defensive regulation of attention and memory: examining the role of preemptive and postemptive defensive processes. *Journal of personality and social psychology*, 79(5), 816–826. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.5.816>
- Franck, E., & De Raedt, R. (2007). Self-esteem reconsidered: unstable self-esteem outperforms level of self-esteem as vulnerability marker for depression. *Behaviour research and therapy*, 45(7), 1531–1541. <https://doi.org/10.1016/j.brat.2007.01.003>
- Garnefski, N., Kraaij, V., & Spinhoven, P. (2001). Negative life events, cognitive emotion regulation and emotional problems. *Personality and Individual Differences*, 30(8), 1311–1327. [https://doi.org/10.1016/S0191-8869\(00\)00113-6](https://doi.org/10.1016/S0191-8869(00)00113-6)
- Garnefski, N., Van Den Kommer, T., Kraaij, V., Teerds, J., Legerstee, J., & Onstein, E. (2002). The relationship between cognitive emotion regulation strategies and emotional problems:

Comparison between a clinical and a non-clinical sample. *European Journal of Personality*, 16(5), 403–420. <https://doi.org/10.1002/per.458>

Garnefski, N., & Kraaij, V. (2007). The Cognitive Emotion Regulation Questionnaire: Psychometric features and prospective relationships with depression and anxiety in adults. *European Journal of Psychological Assessment*, 23(3), 141–149. <https://doi.org/10.1027/1015-5759.23.3.141>

Gavrilov-Jerković, V. (2003). Savremene tendencije u psihoterapiji - specijalizacija prakse i integracija znanja. *Psihologija*, 36(1), 7-38. <https://doi.org/10.2298/psi0301007g>

Greenier, K. D., Kernis, M. H., McNamara, C. W., Waschull, S. B., Berry, A. J., Herlocker, C. E., & Abend, T. A. (1999). Individual Differences in Reactivity to Daily Events: Examining the Roles of Stability and Level of Self-Esteem. *Journal of Personality*, 67(1), 187–208. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.00052>

Greenwald, A. G., & Banaji, M. R. (1995). Implicit social cognition: Attitudes, self-esteem, and stereotypes. *Psychological Review*, 102(1), 4–27. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.102.1.4>

Greenwald, A. G., & Farnham, S. D. (2000). Using the Implicit Association Test to measure self-esteem and self-concept. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(6), 1022–1038. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.79.6.1022>

Greenwald, A. G., McGhee, D. E., & Schwartz, J. L. K. (1998). Measuring individual differences in implicit cognition: The implicit association test. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(6), 1464–1480. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.6.1464>

Gross J. J. (1998). Antecedent- and response-focused emotion regulation: divergent consequences for experience, expression, and physiology. *Journal of personality and social psychology*, 74(1), 224–237. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.1.224>

Gross, J. J. (Ed.) (2007). *Handbook of emotion regulation*. Guilford.

Gross, J. J., & John, O. P. (2003). Individual differences in two emotion regulation processes: implications for affect, relationships, and well-being. *Journal of personality and social psychology*, 85(2), 348–362. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.85.2.348>

Gross, J. J., & Levenson, R. W. (1997). Hiding feelings: The acute effects of inhibiting negative and positive emotion. *Journal of Abnormal Psychology*, 106(1), 95–103. <https://doi.org/10.1037/0021-843X.106.1.95>

Grumm, M., Nestler, S., & von Collani, G. (2009). Changing explicit and implicit attitudes: The

- case of self-esteem. *Journal of Experimental Social Psychology*, 45(2), 327–335. <https://doi.org/10.1016/j.jesp.2008.10.006>
- Hall, H. K., Hill, A. P., Appleton, P. R., & Kozub, S. A. (2009). The mediating influence of unconditional self-acceptance and labile self-esteem on the relationship between multidimensional perfectionism and exercise dependence. *Psychology of Sport and Exercise*, 10(1), 35–44. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2008.05.003>
- Heatherton, T. F., & Wyland, C. L. (2003). Assessing self-esteem. In S. J. Lopez & C. R. Snyder (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (p. 219–233). American Psychological Association. <https://doi.org/10.1037/10612-014>
- Henriksen, I. O., Ranøyen, I., Indredavik, M. S., & Stenseng, F. (2017). The role of self-esteem in the development of psychiatric problems: a three-year prospective study in a clinical sample of adolescents. *Child and adolescent psychiatry and mental health*, 11, 68. <https://doi.org/10.1186/s13034-017-0207-y>
- Hewitt, P. L., & Flett, G. L. (1991). Perfectionism in the self and social contexts: Conceptualization, assessment, and association with psychopathology. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60(3), 456–470. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.60.3.456>
- Higgins, E. T., Roney, C. J., Crowe, E., & Hymes, C. (1994). Ideal versus ought predilections for approach and avoidance: distinct self-regulatory systems. *Journal of personality and social psychology*, 66(2), 276–286. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.66.2.276>
- Hofmann, W., Gschwendner, T., Nosek, B. A., & Schmitt, M. (2005). What moderates implicit-explicit consistency? *European Review of Social Psychology*, 16, 335–390. <https://doi.org/10.1080/10463280500443228>
- Hoffman, L., Lopez, A. J., & Moats, M. (2013). *Humanistic psychology and self-acceptance*. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (p. 3–17). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_1
- Hogg, M. A., & Abrams, D. (1988). *Social identifications: A social psychology of intergroup relations and group processes*. Taylor & Francis/Routledge.
- John, O. P., & Gross, J. J. (2004). Healthy and unhealthy emotion regulation: personality processes, individual differences, and life span development. *Journal of personality*, 72(6), 1301–1333. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2004.00298.x>
- Kernis, M. H. (2003). Toward a Conceptualization of Optimal Self-Esteem. *Psychological Inquiry*, 14(1), 1–26. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1401_01

- Kernis M. H. (2005). Measuring self-esteem in context: the importance of stability of self-esteem in psychological functioning. *Journal of personality*, 73(6), 1569–1605.
<https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00359.x>
- Kernis, M. H. & Goldman, B. M (2003). Stability and variability in self-concept and self-esteem. In M. R. Leary, & J. P. Tangley (Eds.), *Handbook of Self and Identity* (pp. 106-127). New York, NY: The Guilford Press.
- Kernis, M H, Grannemann, B. D., & Barclay, L. C. (1989). Stability and level of self-esteem as predictors of anger arousal and hostility. *Journal of personality and social psychology*, 56(6), 1013–1022. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.56.6.1013>
- Kernis, M. H., Lakey, C. E., & Heppner, W. L. (2008). Secure versus fragile high self-esteem as a predictor of verbal defensiveness: converging findings across three different markers. *Journal of personality*, 76(3), 477–512. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00493.x>
- Kjaer, T. W., Nowak, M., & Lou, H. C. (2002). Reflective self-awareness and conscious states: PET evidence for a common midline parietofrontal core. *NeuroImage*, 17(2), 1080–1086. <https://doi.org/10.1006/nimg.2002.1230>
- Krizan, Z., & Suls, J. (2009). Implicit self-esteem in the context of trait models of personality. *Personality and Individual Differences*, 46(5-6), 659–663. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2009.01.011>
- Krnetić, I. (2006). *Odnos samopoštovanja i bezuslovnog prihvatanja sebe*. Filozofski fakultet u Banjoj Luci
- Krnetić, I. & Gilbert, P.(2015). Terapija usmerena na saosećanje, U Vukosavljević-Gvozden, T. (Ur.) *Kognitivno-bihevioralne terapije danas: razvoj i promene* (str. 125 – 150). Beograd, Institut za psihologiju, Filozofski fakultet Univerziteta u Beogradu
- Krstić, D. (1988). *Psihološki rečnik*. IRO Vuk Karadžić.
- London, T. P. (1997). The Case Against Self-Esteem: Alternative Philosophies Toward Self That Would Raise the Probability of Pleasurable and Productive Living. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 15(1), 19–29. <https://doi.org/10.1023/A:1025098225171>
- Lukowitsky, M. R., Roberts, N. R., Lehner, A. N., Pincus, A. L., & Conroy, D. E. (2007). Differentiating forms of narcissism by achievement- related motives and interpersonal problems. Paper presented at the annual meeting of the Society for Interpersonal Theory and Research, Madison, WI.

O'Brien, E. J., Bartoletti, M., & Leitzel, J. D. (2006). *Self-Esteem, Psychopathology, and Psychotherapy*. In M. H. Kernis (Ed.), *Self-esteem issues and answers: A sourcebook of current perspectives* (p. 306–315). Psychology Press.

MacInnes D. L. (2006). Self-esteem and self-acceptance: an examination into their relationship and their effect on psychological health. *Journal of psychiatric and mental health nursing*, 13(5), 483–489. <https://doi.org/10.1111/j.1365-2850.2006.00959.x>

Mann, M., Hosman, C. M., Schaalma, H. P., & de Vries, N. K. (2004). Self-esteem in a broad-spectrum approach for mental health promotion. *Health education research*, 19(4), 357–372. <https://doi.org/10.1093/her/cyg041>

Marić, Z. (2000). Racionalno emotivno bihevioralna terapija, U D. Stojnov (Ur.), *Psihoterapije*. Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

Marić, Z. (2003). Uloga disfunkcionalnih stavova u depresivnom raspoloženju i provera medijacionog efekta 'vrelih' evaluativnih kognicija. *Psihologija*, 36(1), 101-115. <https://doi.org/10.2298/psi0301101m>

Marić, Z. (2008): *Teorija i metod vođenja grupe samoprihvatanja za adolescente*. Priručnik za internu upotrebu. REBT Pridruzeni trening centar Instituta Albert Elis.

Martin, J. (2007). A Case against Heightened Self-Esteem as an Educational Aim. *Journal of Thought*, 42(3/4), 55. <https://doi.org/10.2307/jthought.42.3-4.55>

Mauss, I. B., Bunge, A.S. & Gross, J. J. (2007). Automatic emotion regulation. *Social and Personality Psychology Compass*, 1(1), 146–167. <https://doi.org/10.1111/j.1751-9004.2007.00005.x>

McArdle, S. (2009). Exploring the development of perfectionistic cognitions and self-beliefs. *Cognitive Therapy and Research*, 33(6), 597–614. <https://doi.org/10.1007/s10608-008-9206-x>

McArdle, S., & Duda, J. L. (2008). Exploring the Etiology of Perfectionism and Perceptions of Self-worth in Young Athletes. *Social Development*, 17(4), 980–997. <https://doi.org/10.1111/j.1467-9507.2007.00456.x>

McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1996). *Toward a new generation of personality theories: Theoretical contexts for the five-factor model*. In J. S. Wiggins (Ed.), *The five-factor model of personality: Theoretical perspectives* (p. 51–87). Guilford Press.

McLeod, S. A. (2008). *Social Identity Theory*. Preuzeto sa: <http://www.simplypsychology.org/social-identity-theory.html>

- Mecca, A. & Smesler, N. (1989). The social importance od self-esteem. Berkeley, CA: University of California Press.
- Merz, E. L., Malcarne, V. L., Roesch, S. C., Ko, C. M., Emerson, M., Roma, V. G., & Sadler, G. R. (2013). Psychometric properties of Positive and Negative Affect Schedule (PANAS) original and short forms in an African American community sample. *Journal of affective disorders*, 151(3), 942–949. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2013.08.011>
- Mills, D. (2009). *Overcoming Self-Esteem: Why Your Pursuit of Self-Esteem Does More Harm than Good*. David Mills.
- Mitchell, J. P., Macrae, C. N., & Banaji, M. R. (2005). Forming impressions of people versus inanimate objects: Social-cognitive processing in the medial prefrontal cortex, *NeuroImage*, 26, 251-257. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.01.031>
- Morf, C. C., and F. Rhodewalt. 2001. Unraveling the paradoxes of narcissism: A dynamic self-regulatory processing model. *Psychological Inquiry*, 12,177–196. https://doi.org/10.1207/s15327965pli1204_1
- Myers, D. G. (2009). *Social psychology* (10th ed.). McGraw-Hill Higher Education
- Neiss, M. B., Sedikides, C., & Stevenson, J. (2006). Genetic influences on level and stability of self-esteem. *Self and Identity*, 5(3), 247–266. <https://doi.org/10.1080/15298860600662106>
- Nolen-Hoeksema, S., Wisco, B. E., & Lyubomirsky, S. (2008). Rethinking Rumination. *Perspectives on Psychological Science*, 3(5), 400–424. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6924.2008.00088.x>
- Jelić, M. i Tonković, M. (2009.), Test implicitnih asocijacija u ispitivanju samopoštovanja. *Psihologische teme*, 18 (1), 183-201.
- Jones, J. T., Pelham, B. W., Carvallo, M., & Mirenberg, M. C. (2004). How Do I Love Thee? Let Me Count the Js: Implicit Egotism and Interpersonal Attraction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(5), 665–683. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.5.665>
- Northoff, G., & Bermpohl, F. (2004). Cortical midline structures and the self. *Trends in Cognitive Science*, 8(3), 102–107. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2004.01.004>
- Northoff, G., Heinzel, A., de Greck, M., Bermpohl, F., Dobrowolny, H., & Panksepp, J. (2006). Self-referential processing in our brain--a meta-analysis of imaging studies on the self. *NeuroImage*, 31(1), 440–457. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2005.12.002>

- Park, L. E., & Crocker, J. (2005). Interpersonal Consequences of Seeking Self-Esteem. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 31(11), 1587–1598.
<https://doi.org/10.1177/0146167205277206>
- Patterson, T. G., & Joseph, S. (2013). *Unconditional positive self-regard*. In M. E. Bernard (Ed.), *The strength of self-acceptance: Theory, practice and research* (p. 93–106). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-6806-6_6
- Paulhus, D. L., & Williams, K. M. (2002). The Dark Triad of personality: Narcissism, Machiavellianism and psychopathy. *Journal of Research in Personality*, 36(6), 556–563. [https://doi.org/10.1016/S0092-6566\(02\)00505-6](https://doi.org/10.1016/S0092-6566(02)00505-6)
- Peterson, C. (1991). The meaning and measurement of explanatory style. *Psychological Inquiry*, 2(1), 1–10. https://doi.org/10.1207/s15327965pli0201_1
- Peterson, C., & Seligman, M. E. (1984). Causal explanations as a risk factor for depression: Theory and evidence. *Psychological Review*, 91(3), 347–374. <https://doi.org/10.1037/0033-295X.91.3.347>
- Pelham, B. W., & Hetts, J. J. (1999). Implicit and explicit personal and social identity: Toward a more complete understanding of the social self. In T. Tyler & R. Kramer (Eds.), *The psychology of the social self* (pp. 115–143). Erlbaum.
- Pelham, B. W., Mirenberg, M. C., & Jones, J. T. (2002). Why Susie sells seashells by the seashore: Implicit egotism and major life decisions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(4), 469–487. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.4.469>
- Pelham, B. W., Carvallo, M., & Jones, J. T. (2005). Implicit egotism. *Current Directions in Psychological Science*, 14(2), 106–110. <https://doi.org/10.1111/j.0963-7214.2005.00344.x>
- Popov, S. (2010). Relacije kognitivne emocionalne regulacije, osobina ličnosti i afektiviteta. *Primenjena psihologija*, 3(1), 59–76. <https://doi.org/10.19090/pp.2010.1.59-76>
- Popov, S. (2014). Evaluacija programa bezuslovnog samoprihvatanja za adolescente, Usmeno saopštenje na 4. Kongresu psihoterapeuta Srbije "Razvoj i psihoterapija", 30.10-2.11, Beograd
- Popov, S. (2019). When is Unconditional Self-Acceptance a Better Predictor of Mental Health than Self-Esteem? *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 37, 251-261. <https://doi.org/10.1007/s10942-018-0310-x>
- Popov, S., Janičić, B., & Dinić, B. (2016a). Validation of the Serbian adaptation of the Emotion Regulation Questionnaire (ERQ). *Primenjena Psihologija*, 9(1), 63–81. <https://doi.org/10.19090/pp.2016.1.63-81>

- Popov, S. & Popov, B. (2011). Bezuvjetno samoprihvatanje kao korelat mentalnog zdravlja adolescenata. *Međunarodni znanstveno-stručni skup „20. dani Ramira i Zorana Bujasa”*. Zagreb: Filozofski fakultet, str. 235.
- Popov, B., & Popov, S. (2013). Adverse working conditions, job insecurity and occupational stress: The role of (ir) rational beliefs. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive - Behavior Therapy*, 31(1), 27-38. <https://doi.org/10.1007/s10942-012-0157-5>
- Popov, S., Popov, B. & Damjanović R, S. (2015a). The role of stressors at work and irrational beliefs in the prediction of teacher stress. *Primenjena psihologija*, 8(1), 5-23. <https://doi.org/10.19090/pp.2015.1.5-23>
- Popov, S., Popov, B., & Radanović, J. (2013). Povratna informacija o postignuću i mentalno zdravlje: Uloga implicitnog i eksplicitnog samovrednovanja. *Međunarodni znanstveno-stručni skup „21. dani Ramira i Zorana Bujasa”*. Zagreb: Filozofski fakultet, str. 246.
- Popov, S., Radanović, J., & Biro, M. (2015b). Self-evaluation and mental health: An experimental assessment. *Journal of EvidenceBased Psychotherapies*, 15(2), 219-236.
- Popov, S., Radanović, J., & Biro, M. (2016b). Unconditional self-acceptance and mental health in ego-provoking experimental context. *Suvremena psihologija*, 19 (1), 71-80. <https://doi.org/10.21465/2016-sp-191-06>
- Popov, S., Jakovljev, I., Radanović, J. & Biro, M. (2020). The Effect of Unconditional Self-Acceptance and Explicit Self-Esteem on Personal Explanatory Style. *International Journal of Cognitive Therapy*, 13, 271–286. <https://doi.org/10.1007/s41811-020-00082-7>
- Popov, S., & Sekulić-Bartoš, O. (2016). Narcizam u kontekstu psihološkog zdravlja adolescenata. *Psihološka istraživanja*, 19(2), 147-163. <https://doi.org/10.5937/psistra1602147p>
- Popov, S., & Sokić, J. (2021). Psychometric Characteristics of a Serbian Translation of Unconditional SelfAcceptance Questionnaire and Development of a Short Form. *Psihologija*, PSI200820005P. Advance online publication. <https://doi.org/10.2298/psi200820005p>
- Quoidbach, J, Berry, E., Hansenne, M., & Mikolajczak, M. (2010). Positive emotion regulation and well-being: Comparing the impact of eight savoring and dampening strategies. *Personality and Individual Differences*, 49 (5). 368-373. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2010.03.048>
- Rhodewalt, F. (2001). The social mind of the narcissist: Cognitive and motivational aspects of interpersonal self-construction. In J. P. Forgas, K. Williams, & L.

- Wheeler (Eds.), The social mind: Cognitive and motivational aspects of interpersonal behavior (pp. 177–198). Cambridge University Press.
- Rhodewalt, F., Madrian, J. C., & Cheney, S. (1998). Narcissism, self-knowledge organization, and emotional reactivity: The effect of daily experiences on self-esteem and affect. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 24(1), 75–87. <https://doi.org/10.1177/0146167298241006>
- Rhodewalt, F., & Morf, C. C. (1998). On self-aggrandizement and anger: A temporal analysis of narcissism and affective reactions to success and failure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 672–685. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.74.3.672>
- Roberts, J. E., Kassel, J. D., & Gotlib, I. H. (1995). Level and stability of self-esteem as predictors of depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 19, 217–224. [https://doi.org/10.1016/0191-8869\(95\)00049-c](https://doi.org/10.1016/0191-8869(95)00049-c)
- Rochat, P. (2009). *Others in mind: Social origins of self-consciousness*. Cambridge University Press. <https://doi.org/10.1017/CBO9780511812484>
- Rogers, C. R. (1951). *Client-centered therapy*. Houghton Mifflin.
- Rogers, C. R. (1959). A Theory of Therapy, Personality, and Interpersonal Relationships: As Developed in the Client-Centered Framework. In S. Koch (Ed.), *Psychology: A Study of a Science. Formulations of the Person and the Social Context* (Vol. 3, pp. 184–256). McGraw Hill.
- Rose, P. (2002). The happy and unhappy faces of narcissism. *Personality and Individual Differences*, 33 (3), 379–391. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00162-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00162-3)
- Ruth, W. J. (1992). Irrational thinking in humans: An evolutionary proposal for Ellis' genetic postulate. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 10(1), 3–20. <https://doi.org/10.1007/bf01245738>
- Ruth, W. J. (1993). Evolutionary psychology and rational-emotive theory: Time to open the floodgates. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 11(4), 235–248. <https://doi.org/10.1007/bf01089778>
- Ryan, R. M., & Brown, K. W. (2003). Why We Don't Need Self-Esteem: On Fundamental Needs, Contingent Love, and Mindfulness. *Psychological Inquiry*, 14(1), 71–76.
- Sava, F. A., Maricutoiu, L. P., Rusu, S., Macsinga, I., & Virga, D. (2011). Implicit and explicit self-esteem and irrational beliefs, *Journal of Cognitive Behavioral Psychotherapies*, 11, 97–111.

- Schimmack U. (2021). The Implicit Association Test: A Method in Search of a Construct. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 16(2), 396–414. <https://doi.org/10.1177/1745691619863798>
- Schwartz, M. (2017). The Possibility Principle: *How Quantum Physics Can Improve the Way You Think, Live and Love*. Sounds True
- Scott, J. (2007). The effect of perfectionism and unconditional self-acceptance on depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 25(1), 35–64. <https://doi.org/10.1007/s10942-006-0032-3>
- Sebastian, C., Burnett, S., & Blakemore, S. J. (2008). Development of the self-concept during adolescence. *Trends in cognitive sciences*, 12(11), 441–446. <https://doi.org/10.1016/j.tics.2008.07.008>
- Sedikides, C., & Gregg, A. P. (2003). Portraits of the self. In M. A. Hogg & J. Cooper (Eds.), *Sage handbook of social psychology* (pp. 110–138). Sage.
- Sedikides, C., Rudich, E. A., Gregg, A. P., Kumashiro, M., & Rusbult, C. (2004). Are normal narcissists psychologically healthy?: Self-esteem matters. *Journal of Personality and Social Psychology*, 87(3), 400–416. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.87.3.400>
- Seligman, M. E. P. (2006). *Learned optimism*. Vintage Books.
- Sims, H. P., Jr., & Lorenzi, P. 1992. *The new leadership paradigm: Social learning and cognition in organizations*. Sage.
- Spalding, L. R., & Hardin, C. D. (1999). Unconscious Unease and Self-Handicapping: Behavioral Consequences of Individual Differences in Implicit and Explicit Self-Esteem. *Psychological Science*, 10(6), 535–539. <https://doi.org/10.1111/1467-9280.00202>
- Stanković, S., & Vukosavljević-Gvozden, T. (2011). The Relationship of a Measure of Frustration Intolerance with Emotional Dysfunction in a Student Sample. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 29(1), 17–34. <https://doi.org/10.1007/s10942-011-0128-2>
- Stieger, S., & Burger, C. (2013). More complex than previously thought: New insights into the optimal administration of the initial preference task. *Self and Identity*, 12(2), 201–216. <https://doi.org/10.1080/15298868.2012.655897>

- Stieger, S., Voracek, M., & Formann, A. K. (2012). How to administer the Initial Preference Task. *European Journal of Personality*, 26(1), 63–78. <https://doi.org/10.1002/per.823>
- Swann, W. B., Jr., Chang-Schneider, C., & Larsen McClarty, K. (2007). Do people's self-views matter? Self-concept and self-esteem in everyday life. *American Psychologist*, 62(2), 84–94. <https://doi.org/10.1037/0003-066X.62.2.84>
- Tesser, A. (1999). Toward a self-evaluation maintenance model of social behavior. In R. F. Baumeister (Ed.), *Key readings in social psychology. The self in social psychology* (p. 446–460). Psychology Press.
- Thompson, B. L., & Waltz, J. A. (2008). Mindfulness, self-esteem, and unconditional self-acceptance. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive Behavioral Therapies*, 26(2), 119–126.
- Trzesniewski, K. H., Donnellan, M. B., & Robins, R. W. (2008). Is "generation me" really more narcissistic than previous generations? *Journal of Personality*, 76(4), 903–918. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00508.x>
- Twenge, J. M., Konrath, S., Foster, J. D., Campbell, W. K., & Bushman, B. J. (2008). Egos inflating over time: a cross-temporal meta-analysis of the Narcissistic Personality Inventory. *Journal of personality*, 76(4), 875–928. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2008.00507.x>
- Van der Does W. (2002). Cognitive reactivity to sad mood: structure and validity of a new measure. *Behaviour research and therapy*, 40(1), 105–120. [https://doi.org/10.1016/s0005-7967\(00\)00111-x](https://doi.org/10.1016/s0005-7967(00)00111-x)
- Vater, A., Schröder-Abé, M., Schütz, A., Lammers, C.-H., & Roepke, S. (2010). Discrepancies between explicit and implicit self-esteem are linked to symptom severity in borderline personality disorder. *Journal of Behavior Therapy and Experimental Psychiatry*, 41(4), 357–364. <https://doi.org/10.1016/j.jbtep.2010.03.007>
- Važić, A., Vukosavljević-Gvozden, T., & Marić, Z. (2011). Bezuslovno prihvatanje sebe i psihološko blagostanje. Usmeno saopštenje na XVII naučnom skupu Empirijska istraživanja u psihologiji, 11-12 februar 2011., Filozofski fakultet, Univerzitet u Beogradu.
- Vlajkov, M. (2011). *Racionalno-emotivno bihevioralna terapija*. Futura publikacije.
- Vogronić, N. i Gojković, V. (2015). Povezanost narcizma sa samopoštovanjem i socijalno poželjnim odgovaranjem. *Zbornik Instituta za kriminološka i sociološka*

istraživanja, 34, 93–108.

Vukosavljević-Gvozden, T. (2009). *Racionalno-emotivna bihevioralna terapija: teorija i metod*. Kreativni centar.

Zebić, M. (2010). *Uticaj bezuslovnog samoprihvatanja i samopoštovanja na odnos između perfekcionizma i depresivnosti* (neobjavljena doktorska disertacija). Univerzitet u Beogradu

Zeigler-Hill V. (2006). Discrepancies between implicit and explicit self-esteem: implications for narcissism and self-esteem instability. *Journal of personality*, 74(1), 119–144. <https://doi.org/10.1111/j.1467-6494.2005.00371.x>

Ziegler, D. J., & Hawley, J. L. (2001). Relation of irrational thinking and the Pessimistic Explanatory Style. *Psychological reports*, 88(2), 483–488. <https://doi.org/10.2466/pr0.2001.88.2.483>

Zeigler-Hill, V., Besser, A., & King, K. (2011). Contingent self-esteem and anticipated reactions to interpersonal rejection and achievement failure. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30(10), 1069–1096. <https://doi.org/10.1521/jscp.2011.30.10.1069>

Zuckerman, M., & O'Loughlin, R. E. (2009). Narcissism and well-being: A longitudinal perspective. *European Journal of Social Psychology*, 39(6), 957–972. <https://doi.org/10.1002/ejsp.594>

PRILOG I : Vežba »Veliko JA- malo JA«

Odvojite za ovu vežbu najmanje sat vremena i pronađite prostor u kojem ćete moći da je radite koncentrisano. Trebaće Vam radna sveska ili veliki papir.

Zamislite sebe ili svoje "JA" kao jedan krug i razmislite šta sve čini Vaše ili bilo čije "JA".

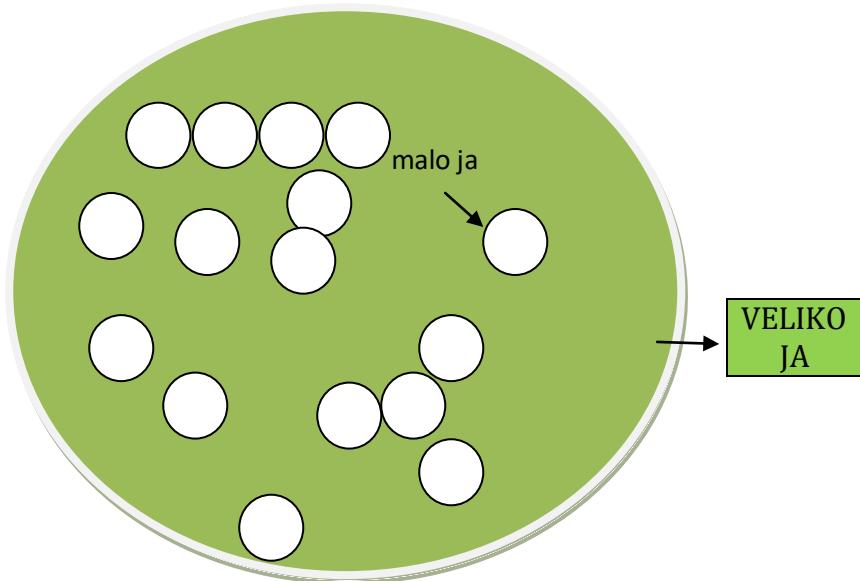
Šta je "JA"?

- Moji postupci
- Moje misli
- Moji snovi
- Moja osećanja
- Moje uspomene
- Moje osobine
- Moje želje
- Moj izgled
- Moje telo
-
- ... šta još?

Onda razmislite: Koliko stvari ste do danas uradili, ako računamo sve što ste svaki dan radili od rođenja do danas? Mnogih sigurno ni ne možete da se setite. Dalje, razmislite koliko se svojih snova, ambicija i želja sećate od svog rođenja do danas ? Koliko ste osećanja imali od rođenja do danas u različitim situacijama, prema različitim ljudima i prema sebi? Probajte dalje (PISMENO) da odgovorite na pitanje šta sve čini Vaš izgled. A onda razmislite koliko se Vaš izgled promenio od rođenja do danas. Zatim probajte da se setite što više najrazličitijih misli koje ste imali od kad se sećate sebe. Kada ste potrošili dovoljno vremena na ovu aktivnost i umorili se, Vaš zaključak će verovatno biti: : "**JA SAM VRLO SLOŽENO BIĆE I MENJAM SE TOKOM VREMENA**"

Sada nacrtajte jedan veliki simbol "Ja". To može biti veliki krug, kocka ili bilo šta što može da se ispunjava malim simbolima. Zamislite da taj veliki simbol "Ja" predstavlja Vas u celini. Zatim ispunite taj veliki simbol "Ja" sa malim "simbolima "Ja" koji prestavljaju razne aspekte Vas. U svakom malom "ja", upišite po jedan aspekt Vas, odnosno šta to malo "ja" predstavlja (Vaša osobina, postupak itd). Na primer, koje osobine i postupke bi Vaša porodica (prijatelji i ljudi koji vas dobro znaju) naveli? Šta bi ste Vi tu dodali? Upišite ih u

malo "ja". Koje stvari bi rekli o Vama Vaši nastavnici? Da li bi ste Vi tu nešto dodali? Upišite ih u malo "ja". Koje stvari bi rekli o Vama ljudi koji Vas poznaju, ali Vam nisu tako bliski ? Da li bi ste Vi još nešto dodali? Ne zaboravite da svaka od karakteristika, svako svoje ponašanje, svaka misao, svaki deo tela, svaki izgled čini naše složeno "JA".



Na kraju pogledajte svoj crtež i zapitajte se: *KAKO JE MOGUĆE OVAKO SLOŽENOJ OSOBI, SA MNOGO POZITIVNIH I NEGATIVNIH KARAKTERISTIKA DATI JEDNU GLOBALNU OCENU, BILO DA JE ONA POZITIVNA ILI NEGATIVNA?*

PRIHVATATI SEBE ZNAČI MENJATI ONO ŠTO ŽELIMO I MOŽEMO DA MENJAMO, PRIHVATATI ONO ŠTO NE MOŽEMO, A NEGOVATI I RAZVIJATI ONO ŠTO NAM SE KOD SEBE DOPADA. PRIHVATATI SEBE ZNAČI USVOJITI ČINJENICU DA SMO NESAVRŠENO LJUDSKO BIĆE I NE OMALOVAŽAVATI SEBE ZBOG TOGA.

PRILOG II: Kratka skala bezuslovnog samoprihvatanja

Procenite i obeležite u kojoj meri se svaka od navedenih tvrdnji odnosi na vas, odnosno koliko je tačna u vašem slučaju, koristeći skalu od 1 do 7. Brojevi imaju sledeće značenje:

1	2	3	4	5	6	7
uvek netačna	obično netačna	češće netačna nego tačna	podjednako tačna i netačna	češće tačna nego netačna	obično tačna	uvek tačna

1.	Kada me neko kritikuje ili kada doživim neuspeh, osećam se manje vredno.	1	2	3	4	5	6	7
2.	U nekim situacijama mislim da sam potpuno bezvredan.	1	2	3	4	5	6	7
3.	Mislim da manje vredim kada nisam dovoljno dobar u stvarima koje su mi važne.	1	2	3	4	5	6	7
4.	Osećam da su drugi ljudi vredniji od mene.	1	2	3	4	5	6	7
5.	Moj osećaj lične vrednosti dosta zavisi od toga da li sam bolji ili gori od drugih ljudi.	1	2	3	4	5	6	7
6.	Ako me ne voli neko ko mi je značajan, ne mogu da se osećam dovoljno vredno.	1	2	3	4	5	6	7
7.	Osećam da vredim i kada ne uspem da ostvarim neki značajan cilj.	1	2	3	4	5	6	7
8.	I kada ne dobijam priznanje od drugih ljudi, osećam da vredim kao osoba.	1	2	3	4	5	6	7
9.	Razočaram se kada pogrešim, ali se ne osećam manje vredno.	1	2	3	4	5	6	7
10.	Ne procenjujem svoju vrednost poredeći se sa drugim ljudima.	1	2	3	4	5	6	7

O autorki

Stanislava Popov je doktorirala na Odseku za psihologiju, Filozofskog fakulteta u Novom Sadu u oblasti kliničke psihologije, a specijalističke studije završila u oblasti zdravstvene psihologije. Dvadesetogodišnje iskustvo u praksi sticala je kao psiholog u školi, predavač, autor i realizator programa stručnog usavršavanja za zaposlene u obrazovanju, kao i razvojno-edukativnih i korektivnih programa za intelektualno nedovoljno razvijenu decu i omladinu u okviru nevladinog sektora. Psihoterapeut je kognitivno-bihevioralne orijentacije i pridruženi član Albert Elis instituta iz Njujorka. U okviru naučno-istraživačkog rada njen najveći doprinos jeste u oblasti mentalnog zdravlja. Docent je na Fakultetu za sport i turizam u Novom Sadu.

CIP - Каталогизација у публикацији
Библиотеке Матице српске, Нови Сад

159.923

ПОПОВ, Станислава, 1979-

Samovrednovanje i mentalno zdravlje [Elektronski izvor] / Stanislava Popov. - Novi Sad : Fakultet za sport i turizam TIMS, 2021

Način pristupa (URL): https://www.tims.edu.rs/wp-content/uploads/2021/06/Samovrednovanje_i_mentalno_zdravlje.pdf. - Opis zasnovan na stanju na dan 14.6.2021. - Nasl. sa naslovnog ekranra. - Bibliografija.

ISBN 978-86-85871-50-4

a) Психологија личности б) Ментално здравље

COBISS.SR-ID 40811785