

Ogledi o društvu iz psihološkog kuta

Edited book / Urednička knjiga

Publication status / Verzija rada: **Published version / Objavljena verzija rada (izdavačev PDF)**

Publication year / Godina izdavanja: **2020**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:300340>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2024-05-05**



Repository / Repozitorij:

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





ZAGREBAČKO PSIHOLOŠKO DRUŠTVO

OGLEDI O DRUŠTVU IZ PSIHOLOŠKOG KUTA

Uredile: Andrea Vranić, Andrea Gerčar, Sena Puhovski



Ogledi o društvu iz psihološkog kuta

Godina izdanja:

2020

Za izdavača

Zagrebačko psihološko društvo

Recenzenti

Prof. dr. sc. Dinka Čorkalo Biruški

Doc. dr. sc. Zlatan Krajina

Lektura

Mirjana Paić Jurinić

Grafičko oblikovanje

Vanja Nikolić i Andrea Biškupić

Dizajn naslovnice i ilustracija

Vanja Nikolić

Dizajn logotipa Zagrebačkog psihološkog društva

Blaž Rebernjak

Naklada

200 primjeraka

Tisak

Cerovski Print Boutique

ISBN 978-953-49032-0-9

CIP zapis je dostupan u računalnome katalogu Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu pod brojem 001074627.

OGLEDI O DRUŠTVU IZ PSIHOLOŠKOG KUTA

Urednice

Andrea Vranić, Andrea Gerčar i Sena Puhovski

Zagrebačko psihološko društvo

Zagreb, 2020.

Sadržaj

OGLEDI O DRUŠTVU IZ PSIHOLOŠKOG KUTA	3
---	----------

Predgovor	9
------------------------	----------

I. dio - UVOD	13
----------------------------	-----------

1. PSIHOLOGIJA	13
2. TKO SU PSIHOLOZI I ŠTO RADE?	14
3. KAKO ČITATI I KRITIČKI PROMIŠLJATI ZNANSTVENE RADOVE U PSIHOLOGIJI?	21
4. ZAŠTO SE ZNANOŠĆU NE MOGU RAZUVJERITI UVJERENJA? ...	32

II. DIO - REAGIRANJA	41
-----------------------------------	-----------

1. NASILJE U OBITELJI	41
2. ONI, MI I EKRANI	47
3. TREBAMO LI OBJAVLJIVATI SADRŽAJE O DJECI NA DRUŠTVENIM MREŽAMA?	54

4.	"IZBJEGLICA" ILI DIJETE?	60
5.	UŠUŠKATI SE U TUĐI USPJEH: CRTICA O NAVIJAČKOJ GROZNICI.	68
6.	O SAMOUBOJSTVU SAMO UZ EMPATIJU I ZNANJE.	71
7.	ŠTO (NE) TREBA DJECI KOJA SU DOŽIVJELA GUBITAK	78
8.	RETRAUMATIZACIJA ILI PODRŠKA U OPORAVKU?	83
9.	KOMENTAR NACRTA PRAVILNIKA (o načinu i obliku provođenja odgojno-obrazovne potpore i stručnog tretmana učenika u riziku za razvoj problema u ponašanju i učenika s problemima u ponašanju).	88
10.	ŠTO PRIJEČI NEKE DJEVOJČICE DA IZRASTU U SUPERJUNAKINJE?	95
11.	NAJBOLJI INTERES DJETETA – ŠTO JE TO I TKO JE TU DA GA ŠTITI/OSIGURA	100
12.	LEŽERNO PREMA KATASTROFI – ZAŠTO NAS KLIMATSKE PROMJENE NE UZNEMIRUJU?	107
13.	RASPOREDI OSTVARIVANJA OSOBNIH ODNOSA NAKON RAZDVAJANJA RODITELJA – ŠTO KAŽU ISTRAŽIVANJA?	111
14.	ADOLESCENCIJA, EKOLOŠKI AKTIVIZAM I MENTALNO ZDRAVLJE.	117
15.	O ODGOVORNOSTIMA (OSOBNOJ, PROFESIONALNOJ I DRUŠTVENOJ) I ŠTRAJKU PROSVJETARA.	123
16.	MITOVI I ISTINE O SUDSKIM POSTUPCIMA U KONFLIKTNOM RAZDVOJENOM RODITELJSTVU.	134

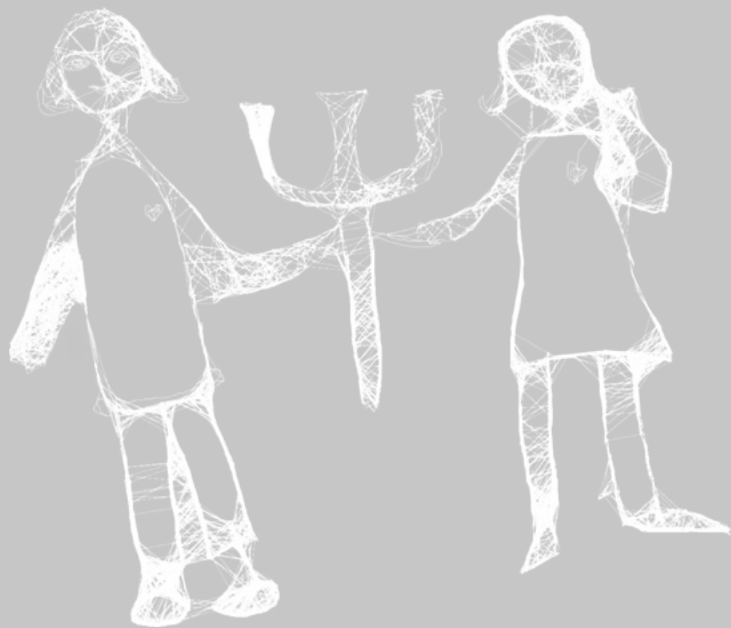
III. DIO - POJMOVI.....143

1.	DIFUZIJA ODGOVORNOSTI: INTERVENCIJA PROMATRAČA KADA SU DRUGI LJUDI U NEVOLJI	143
2.	SAGORIJEVANJE NA POSLU (BURNOUT)	148
3.	SAMOPOUZDANJE.....	150

4.	SAMOSUOSJEĆANJE	154
5.	MENTALNO ZDRAVLJE.....	157
6.	EMPATIJA	161
7.	OTPORNOST	165
8.	POSREDNA (SEKUNDARNA) TRAUMATIZACIJA	169
9.	VIDEO-IGRE: GAME ON ILI GAME OVER?	174

IV. dio – TJEDNI PSIHOLOGIJE183

AKCIJA: Zamijenimo zablude znanošću!	183
1. LGBT RODITELJSTVO.....	184
2. OBAVEZA NOŠENJA ŠKOLSKIH UNIFORMI	188
3. AZILANTI I UGROŽAVANJE SIGURNOSTI	191
4. VJERSKO OBRAZOVANJE U ŠKOLSKOM KURIKULUMU.	194
5. DJECA I RIZIČNA PONAŠANJA	199
AKCIJA: Istraživanje – lijek za dezinformiranje.....	204
1. TKO JE TAJ TKO ČITA VIJEST?: FENOMEN NEPRIJATELJSKIH MEDIJA.	205
2. ŠTO VIJESTI MOGU UČINITI MENTALNOM ZDRAVLJU? ...	210
3. GDJE SMO TO ČULI?: NIJE VAŽNO SAMO ŠTO SE GOVORI, VEĆ I TKO I GDJE TO GOVORI.	214
4. KAKO NAŠ MOZAK ČITA VIJESTI?.....	219
5. ZAŠTO KLIKAMO?: ŠTO NAS TO PRIVUČE UZNEMIRUJUĆIM NASLOVIMA	226



Predgovor

Zagrebačko psihološko društvo (ZPD), osnovano 2017. godine, nastalo je iz frustracije činjenicom da društvo u kojem živimo potresa krize (migrantska kriza, vrijednosno obojane rasprave i odluke vezano uz obrazovanje djece itd.) oko kojih se u javnosti ne može čuti glas naše struke. Od tada su si članice i članovi našeg društva kao svoju primarnu aktivnost dali u zadaću pisanje stručnih tekstova i njihovo plasiranje u javni prostor. U svijetu 21. stoljeća u kojem je mišljenje postalo sinonim za znanje, a *influenceri* i samoprozvani terapeuti zamjena za stručnjake, u društvu *postistine*, smatramo da je važno vratiti u javni prostor znanje temeljeno na znanstvenoj spoznaji. Ne zato što mislimo da ljudi nemaju pravo na svoje mišljenje, već zato što im želimo ponuditi informacije koje smatramo relevantnima za njegovo formiranje. Naša je želja, nada ali i potreba da ti tekstovi doprinesu prvenstveno razumijevanju. Razumijevanju toga što se u određenim situacijama događa unutar ljudi i kako to onda može utjecati na njihove međusobne odnose, na naš suživot i na to kakvo društvo kreiramo. Osvještavanje, razumijevanje te prakticiranje osobne i profesionalne odgovornosti najbolji je

protuotrov za agresiju, osuđivanje i netoleranciju proizašlu najčešće iz nemoći i straha, ali i neznanja. U ZPD-u svojom profesionalnom odgovornošću smatramo ukazati na to i ponuditi alternativu onome što uočavamo u javnom diskursu.

Tekstovi koje imate pred sobom nisu znanstveni radovi, to su stručni tekstovi temeljeni na znanstvenim spoznajama i stručnoj praksi. Oni su raznoliki jednako kao što su raznoliki i njihovi autori. Neki su pisani stručnijim, a neki manje stručnim jezikom, neki su dugi, a neki kratki, neki su nastali povodom konkretnih događaja (pored njih ćete naći objašnjenje kojih), dok su drugi rezultat odabira urednica. Svima im je zajedničko to da imaju uporište u struci koje možete naći u popisu literature. Podijelili smo ih u četiri dijela. U *Uvodu* se nalaze tekstovi koji definiraju psihologiju i rad psihologa te osnovne principe u psihologiji, važne nama u Zagrebačkom psihološkom društvu. U *Reagiranjima* se nalaze tekstovi objavljeni povodom nekih kontinuiranih ili čestih rasprava ili pak konkretnih događaja u našem društvu, na koja smo reagirali iz znanja koje psihologija posjeduje. Ukoliko je povod tekstovima bio neki konkretni događaj, prije samih tekstova pojašnjen je i povod za njihovo pisanje. U *Pojmovima* se nalaze tekstovi koji objašnjavaju neke pojmove i pojave koji se u okviru naše struke koriste, na koje se često pozivamo i ističemo ih kao važne, a povezani su s reagiranjima iz prvog dijela ili ih proširuju. Četvrti dio knjige, *Tjedni psihologije*, pregled je naših tekstova koje smo objavljivali u dvije Facebook i Instagram akcije povodom 11. i 12. Tjedna psihologije (godišnje manifestacije u organizaciji Hrvatskog psihološkog društva, koja kroz popularizaciju psihologije, ima za cilj našu struku učiniti vidljivijom u društvu).

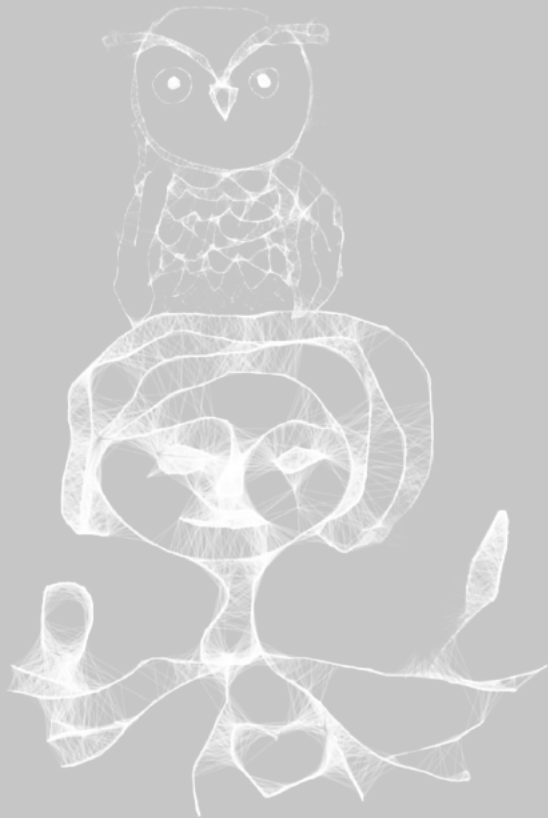
Brojčani podaci nam govore da su neki od naših tekstova u jednom danu došli i do nekoliko desetaka tisuća ljudi. Ne možemo znati koliko njih je tekstove otvorilo i pročitalo, a koliko samo otvorilo, no znamo da se broj onih koji prate naš rad kontinuirano povećava, kao što se povećava i interes medija za prenošenje tekstova koje pišemo. Nadamo

se da će i ova knjiga doprinijeti širenju znanja kojima raspolaže naša struka, na jedan drugačiji način od samo onog *online*.

Nadamo se da ćete i vi koji ju držite pred sobom u njoj naći ponešto za sebe.

Dobro došli,

Vaš ZPD



I. dio - UVOD

1. PSIHOLOGIJA

Kristina Perišić

15

Riječ psihologija potječe od grčkih riječi *psyche* (duh ili duša) i *logos* (znanost, učenje). Doslovno značenje riječi psihologija bilo bi stoga „znanost o duši“. To da je psihologija „znanost o duši“ također je prva definicija psihologije, no ona je odbačena jer pojam duše nije moguće jasno i točno definirati. Od tada su se pojavljivale različite definicije psihologije, poput onih da je „znanost o ponašanju“, „znanost o mentalnom životu“, „znanost uma“ i sl. Danas se psihologija definira kao znanost koja se bavi psihičkim procesima i njihovim manifestacijama u ponašanju. Drugim riječima, psihologija je znanost koja se bavi proučavanjem psihičkih procesa koji dovode do određene reakcije ili pak proučavanjem procesa koji nemaju vanjsku reakciju, poput učenja, mišljenja, pamćenja (Petz, 2005).

Zanimljivo je da se riječ psihologija prvi put pojavila u djelu Marka Marulića (1450. – 1524.) *Psichiologia de ratione animae humanae* (Psihologija

ljudske duše), što govori da su se psihologijom bavili i mnogo prije nego što je prepoznata kao zasebna disciplina (Petz, 2010).

Psihologija je bila dio filozofije sve do sredine 19. stoljeća i njome su se bavili mnogi mislioci. Početkom psihologije kao samostalne znanstvene discipline smatra se osnutak prvog Laboratorija eksperimentalne psihologije 1879. u Leipzigu, čiji osnivač je bio Wilhelm Wundt. Utemeljiteljem psihologije u Hrvatskoj smatra se Ramiro Bujas, koji je 1920. utemeljio prvi Laboratorij eksperimentalne psihologije, a 1929. i Odsjek za psihologiju na Filozofskom fakultetu u Zagrebu.

Literatura:

Petz, B. (Ur.) (2005). *Psihologijski rječnik*. Zagreb: Naklada Slap.

Petz, B. (2010). *Uvod u psihologiju (psihologija za nepsihologe)*. Zagreb: Naklada Slap.

16

2. TKO SU PSIHOLOZI I ŠTO RADE?

Sena Puhovski

Što vi to točno radite – „psihologizirate“? Zatvarate ljude u „ludnicu“? Učite djecu u školama? Znate li, sada dok razgovaramo, o čemu ja razmišljam? Vi uzimate djecu roditeljima? Aaa, vi ste oni koji bi da ljudi stalno plaču i govore o osjećajima? Ti si ona teta kod koje idu djeca kada su „zločesta“?

To su neka od pitanja s kojima se katkada susrećemo kada kažemo koje je naše zanimanje. Pa da vidimo onda ima li tu istine, tko smo to mi i što to radimo.

Psihologinje i psiholozi su završili neki od studija psihologije koji postoje u Hrvatskoj – u Zagrebu, Osijeku, Zadru ili Rijeci (ili naravno negdje drugdje u svijetu). Najstarija definicija psihologije jest da je psihologija

„znanost o duši“, a izraz potječe od stagorčkih riječi *psiha* (*duša*) i *logos* (*zakon*). Ljudi su se oduvijek pitali i pokušavali sebi objasniti druge i sebe same kroz razne okvire, filozofske, religiozne ili neke druge, no „osamostaljivanje psihologije, a osobito njezino prerastanje u eksperimentalnu znanost, vremenski se točno locira u drugu polovinu 19. st. i veže se uz osnivanje prvog eksperimentalnog laboratorija psihologije (W. Wundta u Leipzigu)“ (Petz, 1992; str. 351). U okviru psihologije postoje mnogi pristupi koji se razlikuju i metodama koje koriste i tumačenjima koja daju za ljudsko ponašanje, pa je definicija psihologije nerijetko vrlo široka i možete ih naći mnogo. Zoran Bujas, jedan od prvih psihologa na našim prostorima definira psihologiju kao „znanost o psihičkim fenomenima, osobinama i strukturama u njihovim mnogostrukim i uzajamnim vezama s fizikalnim, fiziološkim i socijalnim uvjetima i učincima“ (Petz, 1992; str. 352). Možda razumljiviju definiciju psihologije daje *Oxfordski rječnik*: „Znanstveno proučavanje ljudskog uma i njegovih funkcija, osobito onih koje utječu na ponašanje u danom kontekstu“ (Oxford University Press, 2019).

17

Odgovoriti na pitanje gdje psiholozi¹ rade nije jednostavno. Znamo da liječnice rade u ambulantama i bolnicama, učiteljice u školama, mesari u mesnicama, glumci u kazalištu ili na televiziji. A psihologinje? Najkraći odgovor bio bi: Psiholozi su ondje gdje su ljudi. Ne postoji ustanova ili organizacija koja zapošljava samo psihologe. Naš rad je vezan uz proučavanje, poticanje, podučavanje, istraživanje, pružanje pomoći i podrške u teškim situacijama i zato psihologa ima na gotovo svim mjestima gdje ljudi rade ili borave.

Rad psihologinja obuhvaća: psihološku dijagnostiku, savjetovanje i tretmanske postupke, edukacijske aktivnosti, znanstvena istraživanja te evaluaciju (Zakon o psihološkoj djelatnosti, NN 47/03; čl. 2). Ali što to konkretno znači? Evo tek nekoliko primjera.

¹ U ovom tekstu korišteni izrazi koji imaju rodno značenja obuhvaćaju na jednak način muški i ženski rod bez obzira jesu li korišteni u muškom ili ženskom rod.

U bolnicama i drugim zdravstvenim ustanovama psihologinje možete pronaći uz teško i kronično bolesne, umiruće, ali i one koji se tek pripremaju postati roditelji, uz djecu svih dobi i odrasle. Posao psihologa u zdravstvenom sustavu izrazito je raznolik: od psihologijske dijagnostike, testiranja i kliničkih procjena različitih teškoća i eventualnih odstupanja i poremećaja do široke mreže podrške i tretmana. Ako odnedavno imate dijabetes i pitate se kako živjeti s time, ako imate teško bolesno dijete, ako ste imali prometnu nesreću i posljedice vam otežavaju funkcioniranje, ako ste doživjeli traumatski događaj u obitelji ili izvan nje, ako se pitate treba li vašem djetetu drukčiji oblik školovanja, ako imate starijeg člana obitelji koji je naglo počeo zaboravljati ili pak trebate vozačku dozvolu – susrest ćete se s psihologom.

U predškolskim ustanovama psihologinje pripremaju djecu i roditelje za prvo uključivanje u kolektiv, prate i procjenjuju dječji razvoj te, ako postoji potreba, reagiraju. Suraduju s odgajateljicama i roditeljima u nizu tema i problema poput onih razvojnih (Kada i kako skidati pelene? U kojoj dobi bi dijete trebalo govoriti u rečenicama?), odnosnih (Kako podržati roditelje i dijete pri prvom razdvajanju? Što kada se djeca u grupi agresivno ponašaju?), situacijskih (Kako podržati dijete tijekom razvoda?) i još mnogih, mnogih drugih. Psihologinje vode računa i o tome da uvjeti u kojima se djeca nalaze zadovoljavaju njihove razvojne i psihološke potrebe.

Psiholozi rade i u školama, osnovnim i srednjim. U školama je posao psihologa vrlo šarolik – od podučavanja psihologije, savjetovanja djece, mladih i roditelja, održavanja radionica u razredima, s roditeljima i nastavnim kolektivom, do procjene dječje spremnosti za školu, a onda i podrške prilikom prelaska u srednju školu. Rad s djecom koja imaju teškoće, kao i s darovitima te prilagođavanje nastavnih procesa i pristupa specifičnim potrebama pojedinačnog djeteta kao i podrška njihovoj integraciji u razredne odjele također je posao školskog psihologa. Psiholozi u školama, s obzirom na to da sva djeca zakonski gledano moraju ići u školu, često su prva postaja na kojoj se roditelji ili djeca obrate za pomoć kada imaju neku muku.

U sustavu socijalne skrbi psiholozi rade kao članovi timova koji korisnicima pružaju mnoge usluge brinući se za zlostavljanu i zanemarivanu djecu, starije osobe, ljude slabijega imovinskog stanja, one s posebnim potrebama. U tom sustavu rade i psiholozi u (dječjim) domovima i drugim ustanovama brinući se o djeci i odraslima koji u obitelji ne dobivaju potrebnu skrb. U situacijama razvoda pružaju podršku i savjete roditeljima i djeci i u suradnji s drugim stručnjacima donose odluke u najboljem interesu djece.

U velikim kompanijama, privatnim ili državnim, psiholozi većinom rade u odjelu ljudskih resursa. To znači da se bave ljudima u kolektivu na razne načine, pri zapošljavanju procjenjuju najbolje kandidate za posao, odnosno provode selekciju, bave se poboljšavanjem radnih uvjeta kako bi djelatnici bili što zadovoljniji, a time i produktivniji. Psihologinje pritom također na različite načine sudjeluju u aktivnostima kojih je cilj poboljšanje međuljudskih odnosa i stvaranje kvalitetnijeg radnog okruženja. No, rad psihologa širi se sve više i na područja marketinga i PR-a gdje psiholozi koriste znanja i podatke dobivene istraživanjima kako bi se proizvod ili usluga što bolje plasirali na tržištu.

Udruge, odnosno organizacije civilnoga društva također su mjesta na kojima nerijetko možete naći psihologinje i psihologe koji zahvaljujući specifičnim znanjima struke doprinose najčešće putem neposrednoga rada s korisnicima. Jednako tako, oni sudjeluju u kreiranju programa koje te udruge provode, a procjenjuju da su potrebni za specifične korisnike. Nerijetko su to upravo preventivni programi, odnosno programi kojima se pokušava postići da do nekog problema ni ne dođe, poput rada s djecom i obiteljima koje se procjenjuju rizičnima za neke oblike ozbiljnih problema u ponašanju. Često upravo psihologinje iz udruga pružaju pomoć koju korisnici ne mogu dobiti u državnim institucijama kada one ne reagiraju ili ne reagiraju dovoljno brzo i učinkovito u interesu određenih populacija poput azilanata, beskućnika, manjina i drugih.

Psiholozi su na svojem studiju educirani za provedbu psiholoških tretmana te po dovršetku studija neki odluče otvoriti privatnu praksu u kojoj pružaju usluge psihologijske dijagnostike i savjetovanja vezano za problem ili simptome zbog kojih im se osoba obratila. Ako su završili neku dodatnu psihoterapijsku edukaciju, psiholozi u privatnoj praksi rade i psihoterapiju.

U okolnostima teških događaja u društvu poput nasilja u školama, požara, poplava, rata, nerijetko možete na mjestu događaja naći upravo psihologinje kao članice tima za krizne intervencije. One konkretnim postupcima pružaju prvu psihološku pomoć i podršku kako bi se spriječile daljnje teškoće i simptomi.

Psihologe nalazimo i u vojsci i policiji kako obavljaju mnoge zadaće vezano uz ljude koji djeluju u tim sustavima, poput odabira i premještanja kandidata na optimalne položaje ili pripreme i motivacije za teške i opasne situacije. Psiholozi tu također pružaju različite oblike pomoći i podrške nakon teških događaja kojima su njihovi djelatnici često izloženi.

U zatvorima također možete pronaći psihologinje. One pomažu zatvorenicima da se prilagode novim životnim okolnostima, bave se pitanjima i problemima vezanim uz mentalno zdravlje koji ondje mogu nastati ili s kojima su te osobe došle te pripremaju zatvorenike na izlazak u vanjski svijet nakon izdržane kazne.

I u (profesionalnom) sportu sve češće nailazimo na psihologe kao važan dio tima koji priprema sportaše za natjecanja. Koristeći tehnike kojima raspolaže njihova struka, sudjeluju u mentalnom, a ne samo tjelesnom pripremanju za natjecanja putem rada na motivaciji, fokusiranju, samopouzdanju.

Osim na svojim matičnim fakultetima i institutima, psiholozi su znanstvenici i nastavnici i na društveno-humanističkim studijima, na medicinskim, zdravstvenim, socijalnim, pravnim i edukacijsko rehabilitacijskim usmjerenjima, učiteljskim fakultetima, umjetničkim

akademijama... Psihologinje na fakultetima održavaju nastavu iz psihologije, ali i (pro)vode znanstvena istraživanja i projekte. U stoljeću multidisciplinarnosti, svaka od tih struka svoj predmet znanstvenog ili umjetničkog interesa sagledava i kroz psihologiju ili ga povezuje s psihologijskim aspektima, ali i koristi znanja kojima raspolažu psiholozi pri kreiranju i provedbi znanstvenih istraživanja.

Djelovanje psihologinja i psihologa zaista je izrazito šaroliko i katkada se, gledajući izvana, čini da su to sve različita zanimanja ili zvanja. To je donekle i točno – zaista je potrebno imati mnoga specifična znanja s obzirom na sustav ili kontekst u kojem u okviru struke djelujemo.

No ono što bi bio zajednički nazivnik i istodobno načelo koje upravlja djelovanjem svih nas jest to da gdje god bili i što god i u kojem god okruženju radili, koristimo znanstvene metode kako bismo „unaprijedili kvalitetu života pojedinaca, skupina i ljudske zajednice“ (Zakon o psihološkoj djelatnosti, NN 47/03, čl. 3)

Vratimo se sada na početak teksta. Ne, psiholozi nisu čitači umova, nisu tjeratelji na plač koji uživaju u tuđoj patnji, niti imaju čarobne štapiće za rješavanje problema. Najčešće to su jednostavno ljudi koji su u životu odlučili upoznavati, istraživati i što bolje razumjeti ljudsko funkcioniranje kako bi naučili kako na koristan način biti tu kada je teško, kako okolinu u kojoj živimo učiniti poticajnom za ljudski rast i razvoj i kako istražiti i naučiti sve ono o ljudima što još ne znamo. Ključno je da sve to čine na znanstveno utemeljen način, koji se nerijetko u znatnoj mjeri razlikuje od svakodnevnog ljudskog iskustva i vjerovanja.

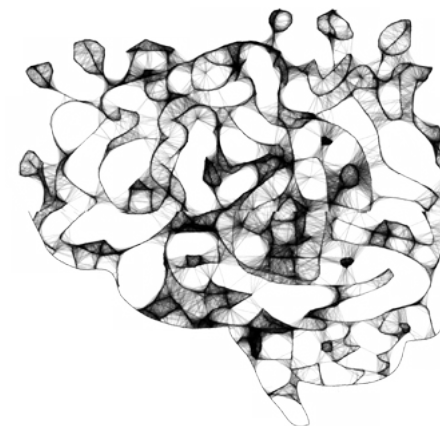
Strukovna samostalna organizacija psihologa u našoj zemlji koja zastupa psihologe, njihova prava i ugled, usklađuje njihove interese pred drugim tijelima i pruža im stručnu pomoć jest Hrvatska psihološka komora (<http://www.psiholoska-komora.hr>).

Literatura:

Petz, B. (1992). *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Oxford University Press. (2019). *Psychology*. U: Lexico.com. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/psychology>

Zakon o psihološkoj djelatnosti, *Narodne novine*, br. 47/2003.



3. KAKO ČITATI I KRITIČKI PROMIŠLJATI ZNANSTVENE RADOVE U PSIHOLOGIJI?

Blaž Rebernjak, Nika Sušac i Andrea Vranić

SAŽETAK

Sažetak sadrži kratak opis svih elemenata rada – od teorijskih okvira na kojima se istraživanje temelji, preko kratkog opisa metode do najvažnijih rezultata i povezivanja tih rezultata s prethodnim istraživanjima ili teorijskim perspektivama. Budući da je sažetak kratak, dakle pruža najsazetije informacije o nekom istraživanju, treba biti oprezan pri donošenju sudova o kvaliteti istraživanja samo na temelju sažetka. Upravo zbog njegove forme, znanstvenici katkada u sažetku propuste napisati sve relevantne karakteristike provedenog istraživanja i neke rezultate koji možda nisu u skladu s njihovim početnim očekivanjima. Stoga neka sažetak bude samo početna točka za uspostavljanje konteksta i donošenje odluke o tome hoćete li sam rad pročitati ili ne.

UVOD

Uvod je dio znanstvenog rada koji bi čitatelju trebao pružiti objašnjenje razloga zašto je konkretno istraživanje provedeno. U uvodu bi trebali biti izloženi rezultati ranijih empirijskih istraživanja koja su se bavila proučavanjem istog fenomena, kao i ukratko opisane teorijske postavke ili modeli koji služe kao okosnica ovog istraživanja. Uvod može biti zanimljiv nekome tko je vrlo zainteresiran za šire područje rada, ali ne daje mnogo informacija u smislu vrednovanja samog istraživanja.

METODA

Dobro napisano znanstveno istraživanje treba u opisu njegove metode i rezultata sadržavati sve informacije potrebne nezavisnim istraživačima da pokušaju to istraživanje ponoviti ili „replicirati“. Nažalost, replikacije se vrlo rijetko provode, i to uglavnom zbog ekonomskih i političkih razloga. Primjerice, da biste zadržali posao kao znanstvenik pri nekoj istraživačkoj ustanovi od vas se traži da objavljujete nove i originalne rezultate, a ne da provjeravate radove drugih kolega po struci. Znanstvene karijere ovise o broju objavljenih istraživanja, a kako „prilika čini lopova“ – nedavno je u psihologiji zabilježen slučaj poznatog znanstvenika Diederika Stapela koji je, radi održavanja karijere, lažirao niz rezultata svojih istraživanja.

EKSPERIMENTI I KORELACIJSKA ISTRAŽIVANJA

Psihologijska istraživanja mogu biti osmišljena na različite načine. U korelacijskim istraživanjima cilj je utvrditi povezanost dviju varijabli (npr. osobina) koje već postoje, a u eksperimentu istraživač uvodi neku promjenu u situaciju i potom bilježi učinak te promjene. Iznimno je važno dobro razlikovati ova istraživanja jer samo dobro provedeni i kontrolirani eksperimenti omogućuju utvrđivanje uzročno-posljedičnih veza, tj. izvođenje zaključka da je neki fenomen izravna posljedica jasno određenog uzroka.

PRIMJER

„Pušači zarađuju manje“ – što o korištenoj metodi ovog istraživanja možemo zaključiti iz naslova?

Vjerojatno korelacijsko istraživanje (jer eksperiment bi neetično zahtijevao da se pušenje kontrolira te tražio od sudionika pušenje određenih količina cigareta kako bi se potom promatrali njegovi učinci na plaće). Ovdje samo možemo zaključiti da su pušenje i niži prihodi povezani (jer naslov dopušta različita tumačenja – npr., možda ljudi puše jer imaju niže plaće, a možda su pušenje i niži prihodi povezani zato što je oboje povezano s nečim trećim, primjerice predanosti poslu, pa su pušači možda manje predani poslu i osobe manje predane poslu možda imaju nižu plaću i zato su pušenje i niži prihodi povezani).

UZORAK

Koga uzorak predstavlja?

Pronalaženje sudionika može biti vrlo zahtjevno. Prečac za rješavanje tog problema često je uključivanje studenata (psihologije) u uzorak sudionika. Iako istraživačima to znatno olakšava izvedbu istraživanja, s pravom se postavlja pitanje na koga se i u kojoj mjeri odnose rezultati istraživanja provedenog s mladim, talentiranim i obrazovanim ljudima.

Jedan od glavnih razloga zbog kojih se istraživanja provode i objavljuju jest donošenje zaključka o nekim obilježjima kod svih ili većine ljudi, to jest dobivanje zaključaka koji se odnose na određenu populaciju. No, mogućnost „preslikavanja“ određenog rezultata i na ljude koji nisu sudjelovali u istraživanju uvelike ovisi i o nekim obilježjima sudionika istraživanja i načinu njihova prikupljanja. Populacija o kojoj se zaključuje na temelju rezultata često je u istraživanjima vrlo općenito

definirana, pa se tako na primjer navodi da se radi o punoljetnim osobama koje žive u Republici Hrvatskoj, no uzorkovanje se provodilo tako da nisu uključene osobe koje žive u različitim ustanovama (poput domova za starije i nemoćne osobe), beskućnici i osobe koje nemaju prijavljeno boravište ni prebivalište itd. Zbog toga se dobiveni rezultati ne mogu na njih poopćiti. Definicija populacije treba biti što preciznija kako bi se izbjeglo izvođenje pogrešnih zaključaka.

Koliko velik treba uzorak biti?

Često je vrlo teško temeljem jednog popisa (npr. popisa stanovništva) dobiti stvaran podatak o broju ljudi u nekoj populaciji. Na primjer, ako nas zanimaju stavovi mladih između 14 i 18 godina, nije dovoljno koristiti samo popise učenika u srednjim školama, već treba uključiti i mlade koji su se ispisali iz srednje škole ili je nikada nisu ni upisali, mlade koji su završili srednju školu i zaposlili se ili su nezaposleni itd. U suprotnom se ne može smatrati da dobiveni rezultati odražavaju stvaran stav mladih te dobne skupine, već samo jednog njenog dijela.

Istraživanja s malim brojem sudionika (na primjer, 20-30) uglavnom su eksperimentalne prirode jer je eksperiment u strogo kontroliranim uvjetima logistički i financijski zahtjevno provesti. Kako se u eksperimentima tipično kontrolira velik broj faktora koji bi mogli utjecati na rezultate, dovoljan je manji uzorak da se dođe do kvalitetnih zaključaka. Veličina uzorka znatno je veći problem u korelacijskim istraživanjima, primjerice ako se zaključci o raširenosti neke osobine ili o međusobnoj povezanosti dviju osobina donose na temelju podataka prikupljenih od relativno malog broja ljudi.

Naime, što je uzorak manji manja je i njegova stabilnost, odnosno rezultati su u većoj mjeri opterećeni pogreškom. Zbog toga se zaključci o nekoj populaciji ne mogu donijeti na temelju odgovora tek nekoliko njezinih pripadnika. S druge strane, nije potrebno ni da se radi o desecima ili stotinama tisuća sudionika. U anketnim istraživanjima brojka od 1000 do 1500 sudionika daje vjerodostojne rezultate (Milas, 2009). Treba uzeti u obzir i na koje pitanje istraživanjem želimo dobiti

odgovor. Ako se radi o epidemiološkom istraživanju, kada nas na primjer zanima koliki postotak djece doživljava nasilje u obitelji, odnosno ako zaključujemo o raširenosti neke osobine ili ponašanja u populaciji, tada uzorci trebaju biti veći i treba obratiti pozornost na to koliki je postotak populacije bio uključen u istraživanje. Ako se pak istražuje povezanost pojedinih osobina koje se smatraju relativno univerzalnim kod većine ljudi, kao što su osobine ličnosti, i manji uzorak može biti dovoljan za donošenje vjerodostojnih zaključaka.

MJERNI INSTRUMENTI

U istraživanjima u psihologiji koriste se različiti mjerni instrumenti, a kvaliteta dobivenih rezultata uvelike ovisi o tome koliko je kvalitetan korišten instrument. Jedna od glavnih karakteristika instrumenata jest njihova valjanost. Valjanost može značiti više stvari, ali se u biti odnosi na pitanje: „Mjeri li pojedini instrument zaista ono što smo mi zamislili da mjeri?“ U prirodnim znanostima pitanje valjanosti je znatno manji problem jer su mjerenja direktnija i manje kontroverzna. U psihologiji i ostalim društvenim znanostima, s druge strane, pitanje valjanosti instrumenata je središnje pitanje.

Druga je važna karakteristika pouzdanost instrumenata. Ona se odnosi na dosljednost odgovaranja u različitim situacijama, to jest hoće li ista osoba dati isti odgovor u malo drukčijoj, ali usporedivoj situaciji (Milas, 2009). Ako pitanja nisu jasno postavljena, ako zahvaćaju samo dio fenomena koji nas zanima, ako nisu ponuđeni odgovori koji dobro odražavaju mišljenje ili stav sudionika i slično, ne može se ni očekivati da će dobiveni rezultati predstavljati vjerodostojnu sliku situacije. Ovdje važnu ulogu igra i osjetljivost teme koja se istražuje, zbog čega u nekim situacijama ljudi mogu biti skloni davati socijalno poželjne odgovore, posebno ako se radi o nekoj izrazito kontroverznoj tematici. Zbog toga pri donošenju zaključka o relevantnosti nekog rezultata treba razmotriti i sadržaj pojedinih mjernih instrumenata, način na koji su pitanja postavljena te koji su odgovori ponuđeni.

LONGITUDINALNA I TRANSVERZALNA ISTRAŽIVANJA

Longitudinalna istraživanja uglavnom podrazumijevaju više mjerenja/testiranja s istim osobama. Njima želimo zabilježiti i opisati neku promjenu koja se dogodi tijekom vremena te utvrditi smjer i snagu međudnosa varijabli koje se ispituju. Na primjer, to se istraživanje koristi kada želimo ispitati promjene, primjerice društvenih trendova, koje se zbivaju s vremenom (npr. kompjutorska pismenost), ili pak one koje su rezultat sazrijevanja ili starenja (npr. pamćenje).

Transverzalna istraživanja, s druge strane, ne podrazumijevaju praćenje istih ljudi kroz vrijeme, već odabir različitih dobnih skupina kako bi se zaključivalo o dobnim razlikama u proučavanom fenomenu. Važno je istaknuti da su u pogledu vjerodostojnosti rezultata longitudinalna istraživanja mnogo vrednija od transverzalnih, ali se iz ekonomskih i vremenskih razloga (spora su i skupa) rjeđe provode.

METAANALIZE

Naziv za mnoštvo kvantitativnih i kvalitativnih tehnika kojima se sažimaju rezultati velikog broja pojedinačnih istraživanja, a sam naziv zapravo znači svojevrsnu nadanalizu ili analizu već provedenih analiza (Milas, 2009). Danas u znanosti postoji golem broj publikacija u časopisima i stoga je neodrživa tradicionalna praksa usmjerenosti na tek nekoliko istraživanja pri obradi neke teme. Nekoliko istraživanja ni na koji način ne može obuhvatiti slojevitost prikupljenih spoznaja. Metaanalizi uvijek treba vjerovati više nego pojedinačnom istraživanju jer, umjesto da se rezultat istraživanja temelji na prosjeku rezultata nekih sudionika, ovdje se prosječan rezultat, a time i zaključak, izvodi na temelju mnoštva provedenih istraživanja i njihova ukupnog broja sudionika (Cooper, 1989).

REZULTATI

Rezultati su često najviše tehnički dio znanstvenog izlaganja i mogu sadržavati mnogo tablica, grafova i slika kojima autori nastoje što zornije

priopćiti dobivene nalaze. Često je za tumačenje rezultata potrebno barem osnovno poznavanje statistike, ali upravo je taj segment rada zbog svoje preciznosti onaj iz kojega se može najviše naučiti, dio iz kojega se može donijeti najviše nezavisnih sudova i provesti najdetaljnija evaluacija znanstvenog rada u cjelini.

ZNAČAJNOST

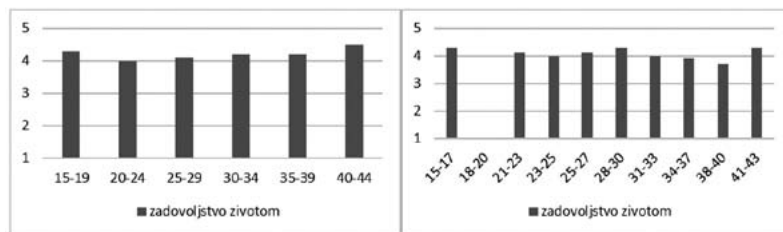
Često se u medijima može vidjeti prenošenje rezultata nekog istraživanja tako što se navodi kako postoje neke razlike među skupinama ljudi (na primjer, muškaraca i žena) ili kako postoji neka povezanost između različitih osobina i ponašanja. No iako su rezultati istraživanja pokazali da razlika ili povezanost zaista postoji (odnosno da je statistički značajna), to ne znači da će ona nužno biti jako uočljiva ili na bilo koji način relevantna u stvarnom svijetu. Drugim riječima, neki rezultat može biti statistički značajan, ali to ne mora značiti da ima i veliku praktičnu važnost.

Na primjer, često se spominju razlike u uspjehu na standardiziranim testovima znanja između djevojčica i dječaka. Iako te razlike možda zaista postoje, osim njihove statističke značajnosti treba uzeti u obzir i stvarne razlike u postignutim rezultatima. Ako se radi o testu na kojem je moguće postići između 0 i 100 bodova te na kojem djevojčice postižu u prosjeku 73,4 a dječaci 72,6 bodova, ta razlika može biti značajna na velikom uzorku, no razlika je samo 0,8 bodova. U takvoj situaciji razlika vjerojatno postoji u populaciji, ali radi se o vrlo maloj razlici na temelju koje se ne može nužno očekivati da će u svakodnevnom životu te razlike između dječaka i djevojčica biti uočljive ili da će se u velikoj mjeri odraziti na razlike u uspjehu u određenom školskom predmetu.

GRAFIČKI PRIKAZI

Rezultati znanstvenih istraživanja često se prikazuju različitim grafičkim prikazima, tablicama i slikama. Vjerojatno najčešći oblik grafičkog prikaza su histogrami – grafovi koji na x-osi pokazuju neku vrijednost (na primjer, dob), a na y-osi broj ili postotak sudionika. Stupci histograma predstavljaju grupe sudionika prema dobi, a visina stupca odgovara broju, odnosno postotku. Stupci mogu pokrivati različite raspone – na primjer, ako je nekim istraživanjem zahvaćen uzorak dobnog raspona od 15 do 45 godina, stupci mogu prikazivati raspon od 5 godina (15-19, 20-24, 25-29...), pa visina stupca prikazuje koliko je sudionika, primjerice u dobi od 15 do 19 godina, obuhvaćeno istraživanjem.

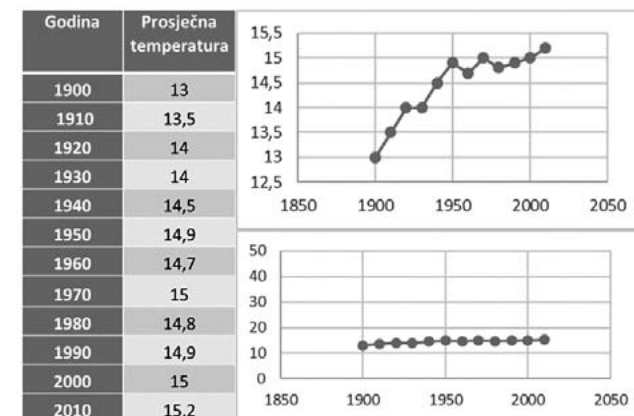
Problem je u tome što je raspon stupaca posve arbitraran pa je moguće koristiti bilo koji raspon, od najfinijeg (da svaka dob u godinama ima svoj stupac) do najgrubljeg (dva stupca – 15-30, 31-45). Odabirom raspona moguće je utjecati na izgled grafa, a i na zaključke do kojih će doći ljudi koji graf analiziraju. Na primjer, ako u istraživanju iz bilo kojeg razloga nisu zahvaćeni sudionici u dobi od 17 i 18 godina, moguće je to sakriti tako da se koriste širi rasponi, pa se svi sudionici u dobi od 15 do 24 prikažu zajedno. U tom će se slučaju potpuno izgubiti podatak da nedostaje sudionika u dobi od 17 i 18 godina jer će biti zasjenjeni brojem sudionika u svojem rasponu. Ako bi se isti podaci prikazali rasponima od 1 ili 2 godine, jasno bi se vidjelo da na 17 i 18 postoji praznina (Slika 1).



Slika 1. Prikaz različitih grafova, ovisno o odabranim dobnim rasponima, za hipotetsko istraživanje zadovoljstva životom osoba u dobi od 15-45 godina

Drugi veliki problem koji se veže uz grafove jest pitanje skale korištenih osi. Bez obzira na tip grafa, uvijek je iznimno važno pri čitanju grafa obratiti pažnju na skalu na kojoj su prikazane osi. Skala osi definira koliko su vrijednosti na toj osi “razvučene”, odnosno koliko sitnih detalja graf prikazuje (Slika 2).

Na primjer, zamislimo graf koji prikazuje prosječnu godišnju temperaturu na Zemlji proteklih 120 godina. Na x-osi su godine od 1900. do danas, a na y-osi temperatura za svaku godinu u Celzijima. Ako bi skala y-osi iznosila od -50 do +50 stupnjeva, onda bi prosječna temperatura izgledala kao ravna crta – nema govora o globalnom zatopljenju! S druge strane, kada bi skala bila manje razvučena i prikazivala raspon od +12 do +18 stupnjeva, mogao bi se jasno vidjeti porast temperature proteklih 70 godina.



Slika 2. Različit način prikaza istih podataka o prosječnoj godišnjoj temperaturi na Zemlji proteklih stotinjak godina

RASPRAVA

Glavna uloga rasprave u znanstvenom radu jest davanje smisla opaženim rezultatima. Drugim riječima, rasprava služi tome da se dobiveni rezultati interpretiraju i da im se da neko psihološko značenje. To najčešće znači da se dovedu u vezu s ranijim empirijskim nalazima iz tog područja, ali i da se postave u kontekst neke teorije ili modela. Vrlo često je moguće *post hoc* objasniti bilo koji dobiveni nalaz, bez obzira na to je li on stvaran fenomen ili se temelji na pogrešci ili pristranosti. U području psihologije, a i društvenih znanosti općenito, postoji toliko teorija koje su često međusobno toliko oprečne da se gotovo bilo koji efekt može objasniti i uklopiti u kontekst neke postojeće teorije. Stoga je iznimno važno, prije nego prihvatimo interpretaciju koju nam nude autori, razmisliti jesu li uzeti u obzir svi ostali potencijalni uzroci opaženog fenomena.

Važno je prosuditi jesu li autori nekog istraživanja u opisu rezultata i njihovoj interpretaciji obuhvatili sve relevantne podatke kako bi se rezultati zaista mogli pripisati fenomenu koji navode. Kad analiziramo rezultate i interpretaciju nekog istraživanja, najvažnije je postaviti sebi ovo pitanje: Mogu li se dobiveni rezultati protumačiti na neki drugi način? Postoji li neki treći faktor ili neka pozadinska varijabla koja može objasniti opaženi fenomen?

Zamislimo istraživanje u kojemu su istraživači na uzorku djece u različitim razredima osnovne škole pronašli visoku povezanost između inteligencije i djetetove visine, i to tako da su viša djeca inteligentnija. Znači li to da visina „uzrokuje“ inteligenciju ili inteligencija „uzrokuje“ visinu? Ne nužno. Ovaj nalaz je puno jednostavnije objasniti činjenicom da je u podlozi te povezanosti treća varijabla – dob! Starija djeca su u prosjeku viša, ali i postižu više rezultate na testovima inteligencije. Ne uzmemo li u obzir dob, onda će nas takvi rezultati sigurno navesti na pogrešan zaključak.

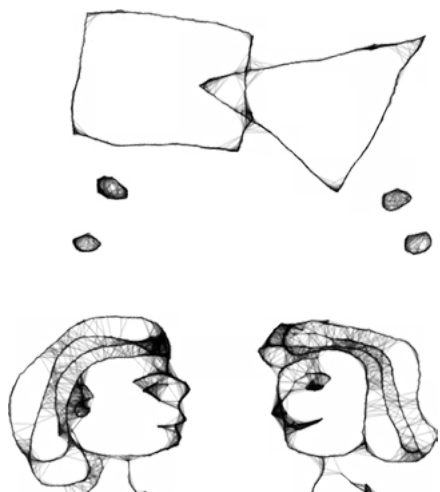
ZAKLJUČAK

Zaključak je dio znanstvenoga rada u kojem bi autori ukratko trebali navesti glavne nalaze opisane u radu i to tako da odgovore na konkretne hipoteze ili barem na okvirni cilj istraživanja opisan u dijelu metode ili u završnom dijelu uvoda. Zaključak bi trebao zaokružiti dojam o prikazu rezultata i u sažetoj formi popisati najvažnije nalaze i njihove posljedice. Nemaju svi znanstveni radovi nužno odvojen dio za zaključak, već on može biti uključen u zadnji dio rasprave.

Literatura:

Milas, G. (2009). *Istraživačke metode u psihologiji i drugim društvenim znanostima* (2. izdanje). Jastrebarsko: Naklada Slap.

Cooper, H.M. (1989). *Integrating research: A guide to literature reviews* (2. izdanje). Newbury Park, CA: Sage.



4. ZAŠTO SE ZNANOŠĆU NE MOGU RAZUVJERITI UVJERENJA?

Jasenska Pregrad

RAZLIKA IZMEĐU ZNANOSTI I UVJERENJA

Znanost ima svoje propisane postupke – opažanje i eksperiment, stvaranje neutralnih hipoteza, njihovo testiranje i propitivanje prema vrlo visokim logičkim i statističkim kriterijima. I premda bi svaki znanstvenik volio da su njegova otkrića točna, svaki znanstveni nalaz propituju drugi znanstvenici još dubljim i modificiranim nacrtima istraživanja. Samo ona otkrića koja su potvrđena u većini sljedećih istraživanja smatraju se znanstveno utvrđenim činjenicama. Zato svaki znanstveni članak u uvodu navodi većinu prethodnih istraživanja o pitanju koje razmatra i završava sugestijama o daljnjim istraživanjima kojima bi se taj nalaz mogao provjeriti i proširiti ili pojava bolje razumjeti. S obzirom na sve veću količinu znanstvenih nalaza i otkrića (znanstvenih članaka),

u posljednje vrijeme uvriježile su se i takozvane metaanalize koje sumiraju sva postojeća istraživanja u nekom području ili pitanju kojima se učvršćuju ili opovrgavaju dotadašnja otkrića i definiraju smjerovi i pitanja na koja buduća istraživanja trebaju odgovoriti. Znanost je vrlo striktno i surovo područje ljudskog djelovanja kojega je zadaća otkrivati skrivene istine (o funkcioniranju ljudi, ljudskih zajednica, neuralnih osnova mentalnog života, subatomske čestice, ulozi mikroorganizama u razvoju neke bolesti itd.).

Vjervovanja i religije nemaju tu zadaću niti takve striktnne procedure.

Znanstvenike ne treba fetišizirati. Znanstvenici ili grupe znanstvenika katkada su također pod utjecajem vlastitih uvjerenja ili potreba nekih interesnih i političkih skupina. Međutim, kao što je fizičar Richard Feynman rekao, znanstvena se zajednica postavi naglavačke da samoj sebi dokaže da je u krivu, premda bi, naravno, svaki pojedinačni znanstvenik volio da se potvrdi da je u pravu. Dakle, znanost je u svojoj zajednici uspostavila takve uvjete djelovanja koji omogućavaju da se racionalni argumenti i ideje mogu razvijati i biti testirani i gdje mnogobrojnost znanstvenika osigurava nadilaženje individualnih ograničenja. Time je ona zaslužila svoja epistemološka odličja, i kad su uložili u društvu veliki (kao kod klimatskih promjena ili cijepljenja) trebali bismo cijeniti taj njezin posebni status (Bloom, 2015). Znanost nema stav ni uvjerenje, nego metode kojima prikuplja dokaze kojima potvrđuje ili pobija neke hipoteze. Znanost barata podacima i činjenicama. Zato, kad se neki nalazi i otkrića dovoljno često potvrde, znanost o njima ne debatira. Politika, interesne skupine, obični ljudi debatiraju. I to u pravilu čine onda kad im znanstvene činjenice ne idu u prilog ili se na neki način sukobljavaju s njihovim prethodnim uvjerenjima. Na primjer, znanost zna da postoji rodna neravnopravnost (zna gdje je ona vidljiva i čime je posredovana), a crkva i o crkvi ovisne političke zajednice s jedne strane i demokratske i feminističke grupe s druge o tome debatiraju.

Ukupna količina informacija koja dnevno kola svijetom postala je zahvaljujući suvremenim tehnologijama nesavladivo velika, pa smo primorani

birati kojima ćemo se posvetiti i koliko duboko ćemo ulaziti u njihovu bit. U posljednje vrijeme borimo se i s pokušajem da razlučimo lažne vijesti/informacije od istinitih, a od prošle godine upoznali smo i pojam “alternativnih činjenica” kao poseban spin kojim se opravdava laganje i manipuliranje javnosti. Tako je običan čovjek osuđen na to da izabere kome će vjerovati. I tu nailazi na dvije teškoće. Prva je nevolja da ne razumije znanstveni rječnik (a nema ni vremena ni motiva za udublјivanje u njega) pa ovisi o nekome tko mu sažima i tumači razumlјivim i pojednostavljenim rječnikom ono što je znanost utvrdila. A takve interpretacije znanosti već podliježu mogućim iskrivljavanjima i “navlačenjima” na svoju stranu. Druga je da moramo umjeti prepoznati ozbilјnost i vjerodostojnost izvora informacija (o čemu nas pokušava ponešto podučiti medijska pismenost).

Dakle, običan čovjek mora odlučiti kome će vjerovati i tu se znanstvene činjenice nađu na istome terenu kao i sve iskrivljene pseudoznanstvene činjenice i ostala vjerovanja i uvjerenja. Običan čovjek može reći “ja vjerujem znanosti” ili “ja vjerujem susjedu Franji” (da ne nabrajam ostale autoritete). Pitanje je samo koga običan čovjek proglasi svojim autoritetom. I premda je mudrije vjerovati nekom medicinskom časopisu nego glumici Jenny McCarthy kad je u pitanju cijepljenje, ljudi svejedno biraju kome će vjerovati. Tako, iako su vjerovanja i znanstvene činjenice toliko različiti u svojoj biti, u glavama običnih ljudi one se pomiješaju zato što su naučene, shvaćene i kodirane na sličan način.

Podatak da mnogo ljudi dijeli neko uvjerenje ili da je ono istaknuto i ponovljeno mnogo puta ne utječe na to je li ono činjenično ispravno ili pogrešno. Uvjerenje da je LGBT roditeljstvo neadekvatno, bez obzira na to koliko često bilo isticano i prošireno, ne može promijeniti znanstvene činjenice potvrđene u velikom broju istraživanja koja to uvjerenje pobijaju i tvrde da nema značajne razlike u mentalnom zdravlju i spolnoj orijentaciji djece koja odrastaju u njima u usporedbi s općom populacijom. Međutim, čestina ponavljanja i proširenost nekog uvjerenja doista utječu na izbore i ponašanja običnih ljudi.

KAKO JE MOGUĆE DA ZNANSTVENIM ČINJENICAMA NE MOŽEMO POBITI ČINJENIČNO POGREŠNA UVJERENJA?

Osim što znanstvene činjenice (izuzev onih koje su područje naše uže stručnosti) zaprimamo istim kognitivnim procesima kao i uvjerenja, mi svaku činjenicu koja pobija naša uvjerenja doživljavamo kao napad na naš integritet, pa se branimo pokušavajući pronaći argumente kojima ćemo ih pobiti. Kažu da je Mark Twain jednom rekao da je ljude lakše prevariti (zavesti) nego ih uvjeriti da su prevareni. Znanstvene činjenice govore u prilog njegovoj tvrdnji.

Istraživanja su pokazala da su ljudi sposobni razmišljati tako da se oslanjaju na oba izvora informacija, pa tako netko može znati, vjerovati da se razbolio zato što se inficirao nekim mikroorganizmima ili zbog loše prehrane, ali za ozdravljenje svejedno može moliti Boga i vjerovati da je ozdravio uz njegovu pomoć jer (religiozna) vjerovanja “objašnjavaju” zašto, a znanstvena objašnjavaju kako (Luhrmann, 2015).

Još su Festinger, Riecken i Schacter (1956), opažajući i opisujući ponašanje sljedbenika Dorothy Martin, zvanih Seekers, koji su očekivali sudnji dan 21. 12. 1954. godine koji se nije dogodio, pokazao svijetu kako ljudi svoja uvjerenja brane još više i jače jednom kad su se pokazala pogrešnim, osobito ako su u ta vjerovanja uložili mnogo sebe i svoga imetka. Festinger je tu diskrepanciju između činjeničnog i vjerovanja nazvao kognitivnom disonancijom. Način razmišljanja kojim se brane ugrožena uvjerenja i vjerovanja naknadna su istraživanja nazvala “motiviranim rasuđivanjem”. Ono je poslije dodatno objašnjeno uvidima neuroznanosti, koja su ustanovila da je rasuđivanje zapravo prožeto emocijama. Naime, čovjek prvo reagira ugodom ili neugodom, a tek se potom javljaju svjesne misli. Razlika je mala – nekoliko milisekundi, ali dovoljno velika da reagiramo mnogo prije nego što smo svoje reakcije svjesni. Taj redoslijed reagiranja ishodi iz našeg nagona za preživljavanjem: emocije donose i povećanu energiju kojom možemo napasti ili pobjeći, a rasuđivanje i razmišljanje je mnogo sporiji i složeniji proces kojim ne možemo izravno djelovati na razinu pobuđenosti organizma. I tako nas prva

emotivna reakcija može zvesti i usmjeriti naše razmišljanje i rasuđivanje u skladu s procjenom vlastite ugroženosti, a ne sa znanstveno utvrđenim ili realno postojećim činjenicama (sudnji dan se nije dogodio). I taj je učinak to veći kada su posrijedi stvari koje su nam važne.

Motivirano rasuđivanje sličnije je odvjetničkom dokazivanju i potrebi da pobijedimo u nekom (sudskom) sporu nego znanstvenom rasuđivanju. Može nam se činiti da rasuđujemo, a zapravo racionaliziramo. I naravno, ne možemo tvrditi da ljudi nisu motivirani percipirati svijet realno i točno, niti da nikad ne mijenjaju stavove i mišljenja. Međutim, ljudi osim potrebe da razumiju svijet imaju i razne druge potrebe, kao što su afirmacija vlastitog identiteta i zaštita vlastitog integriteta, očuvanje vlastitih moralnih sudova i uvjerenja o tome kakav poredak bi trebao vrijediti u svijetu. Te potrebe čine nas visoko otpornima na promjene vjerovanja kada činjenice govore da bismo ih trebali promijeniti. One bitno utječu i na to koga ćemo proglasiti svojim autoritetom za pojedina prijeporna pitanja odnosno kojem ćemo se izvoru informacija i interpretacija prikloniti. A njih u današnje vrijeme, kao što smo rekli, ne samo da ima puno previše, nego ih svaki čovjek lako može stvoriti i proširiti putem društvenih mreža, a da drugi ne mogu brzo i pouzdano provjeriti autorovu vjerodostojnost i znanstvenu ekspertizu. Tako smo dospjeli u prostor u kojem se informacijama može obilato manipulirati, na primjer navođenjem samo nekih istraživanja i prešućivanjem svih drugih koja su pobila zaključke prvih ili navođenjem jedne rečenice iz knjige poznatog autora i prešućivanjem svega drugoga što je rekao na tu temu. Tako argumenti izgledaju znanstveno, ali to zapravo nisu, i čitatelju je teško prepoznati da su informacije selektivne s ciljem manipulacije.

Odgovarajući na pitanje koje skupine ljudi lakše i spremnije mijenjaju svoja uvjerenja kad su suočene s činjenicama koje im se suprotstavljaju, znanstvenici su ustanovili da školovani ljudi teže mijenjaju uvjerenja. Oni posjeduju bolje vještine rasuđivanja i argumentiranja i ulože više truda u *motivirano rasuđivanje*. Zato teže odustaju od njega. Manje školovani ljudi ne bave se dokazivanjem, oni jednostavno kažu “u to ne vjerujem” i mirno žive s tim dok im neki njihov još veći autoritet ne kaže da je to istina.

Sljedeći korpus znanstvenih podataka dokazuje kako je negiranje znanosti znatno prisutnije među pripadnicima političke desnice, nego ljevice (klimatske promjene, antievolucionizam, reproduktivno zdravlje, cijepljenje, biomedicinska pitanja) (Mooney, 2011). To se povezuje s crtama ličnosti kao što su veća prisutnost autoritarnosti i rigidnosti na desnici, odnosno veća tolerancija na višeznačnost na ljevici. Štoviše, kod školovanih desno orijentiranih ljudi ustanovljeno je da konfrontiranje sa suprotnim činjenicama zapravo izaziva suprotan učinak - ne samo da ne mijenja uvjerenja nego ih dodatno učvršćuje i produbljuje, dakle ima upravo suprotan učinak.

Dodatni korpus istraživanja bavio se pitanjem jesu li i koliko opće intelektualne sposobnosti povezane sa spremnošću da se prihvate nove činjenice koje mijenjaju postojeća uvjerenja. Rezultati nedvojbeno pokazuju da ljudi nižih intelektualnih sposobnosti teže mijenjaju svoje stavove i uvjerenja od onih s višima (De Keersmaecker i Roets, 2017). Osim te povezanosti, znanstvenici su ustanovili i povezanost između opće inteligencije (posebno apstraktnog rasuđivanja), potrebe za kognitivnom zatvorenosti (potrebe za čvrstim i jasnim odgovorom i averzije prema višeznačnosti) i predrasuda, kao i opće političke orijentacije. Istraživanja na velikim uzorcima pokazuju da ljudi nižih sposobnosti, posebno slabijeg apstraktnog rasuđivanja, imaju tendenciju ka kognitivnoj zatvorenosti, češće pripadaju desnim političkim orijentacijama, manje su skloni izlaganju drugim izvorima informacija kao i kontaktu s pripadnicima skupina drukčijih od njih i imaju više predrasuda prema njima (Hodson i Busseri, 2012). Taj sklop međusobno povezanih varijabli također rasvjetljava zašto je znanstvenim činjenicama teže utjecati na uvjerenja pripadnika desnih orijentacija i uvjerenja ljudi niže inteligencije i apstraktnog rasuđivanja.

I na kraju grupa istraživača (Kahan, Jenkins-Smith i Braman, 2011) bavila se pitanjem koliko stil života utječe na doživljaj vjerodostojnosti znanstvenog konsenzusa oko nekih društveno prijepornih pitanja (klimatske promjene, odlaganje nuklearnog otpada, slobodno posjedovanje oružja). Stil života dijeli se u kategorije: “individualistički i hijerarhični

svjetonazor” i “ravnopravni i na zajednicu orijentiran svjetonazor”. Pripadnici obiju grupa značajno su više vjerovali znanstvenom konsenzusu i znanstveniku koji ga je predstavljao ako je njihov svjetonazor bio u skladu s iznesenim činjenicama. Također, prateći razvoj njihovih stavova prema iznesenim činjenicama, ustanovilo se da je grupa sa svjetonazorom obrnutim od znanstvenog konsenzusa s vremenom iskrivila svoja sjećanja na to oko čega su se znanstvenici složili. Dakle, čak i kad se znanstvenici usuglase, ljudi različitih životnih svjetonazora razlikovat će se u procjeni znanstvenog konsenzusa.

I KAKO ONDA DJELOVATI?

40 Ima li onda uopće smisla podastirati ljudima znanstvene činjenice? Ima. Prvo, ima smisla podastirati ih onima koji će ih moći prihvatiti i produbiti svoje vrijednosti i djelovanje u skladu s njima. A ako želimo da oni suprotnih uvjerenja prihvate nove dokaze, mudro bi bilo da ih prezentiramo na način koji neće aktivirati njihovu obrambenu emocionalnu reakciju. Dakle, tako da se ljudi ne osjete ugroženo. Na žalost, mi svjedočimo svojevrsnoj kulturi rata činjenicama (izraz koji je upotrijebio Dan Kahan; Kahan i sur., 2011), a zapravo bismo trebali uspostaviti kulturu obraćanja vrijednostima i traženja vrijednosti koje dijelimo. Jer, paradoksalno ali i očito, nećemo (raz)uvjeriti činjenicama nego vrijednostima koje mogu otvoriti put činjenicama.

Na neke varijable koje utječu na promjenu uvjerenja kao što su opće intelektualne sposobnosti, apstraktno rasuđivanje i sl. ne možemo ili možemo malo utjecati. Ono na što možemo utjecati jest način na koji izlažemo znanstvene činjenice, izbor autoriteta koji ih izlažu i povećan izravni, po mogućnosti suradnički, kontakt među pripadnicima suprotstavljenih uvjerenja. Dakle, poštovanje integriteta svih i svakoga, dijalog umjesto konfrontacije, pronalaženje zajedničkih nazivnika i suradnja.

Za sve to odjednom škola je prirodno i pravo mjesto. Voljela bih da ga i iskoristimo u te svrhe.

Literatura:

Bloom, P. (2015, 24. studeni). Scientific faith is different from religious faith. *The Atlantic*. <https://www.theatlantic.com/science/archive/2015/11/why-scientific-faith-isnt-the-same-as-religious-faith/417357/>

Festinger, L., Riecken, H.W. i Schachter, S. (1956). *When prophecy fails: a social and psychological study of a modern group that predicted the destruction of the world*. Minneapolis, MN: University of Minnesota Press.

De Keersmaecker, J. i Roets, A. (2017). Fake news: Incorrect, but hard to correct: The role of cognitive ability on the impact of false information on social impressions. *Intelligence*, 65, 107–110.

Hodson, G. i Busseri, M.A. (2012). Bright minds and dark attitudes: Lower cognitive ability predicts greater prejudice through right-wing ideology and low intergroup contact. *Psychological Science*, 23, 187–195.

Kahan, D., Jenkins-Smith, H. i Braman, D. (2011). Cultural cognition of scientific consensus. *Journal of Risk Research*, 14, 147–74.

Luhrmann, T.M. (2015, 18. travanj). Faith vs. facts. *The New York Times*. <https://www.nytimes.com/2015/04/19/opinion/sunday/t-m-luhrmann-faith-vs-facts.html>

Mooney, C. (2011, svibanj/lipanj). The science of why we don't believe science: How our brains fool us on climate, creationism, and the vaccine-autism link. *Mother Jones*. <https://www.motherjones.com/politics/2011/04/denial-science-chris-mooney/>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Campbell, T. i Friesen, J. (2015, 3. ožujak). Why people fly from facts. *Scientific American*. <https://www.scientificamerican.com/article/why-people-fly-from-facts/>

Kunda, Z. (1990). The case for motivated reasoning. *Psychological Bulletin*, 108, 480–98.



II. DIO – REAGIRANJA

1. NASILJE U OBITELJI

Sena Puhovski
Ožujak, 2018.

Ovaj tekst, ujedno i prvi objavljen, objavili smo u povodu Dana žena 2018. godine u jeku rasprava o potpisivanju Istanbulske konvencije.

U javnom prostoru o nasilju u obitelji rijetko slušamo, najčešće potaknuti nekim događajem koji je dospio na naslovnice ili kroz politička nadmetanja. Kada o nasilju govorimo u javnosti nerijetko se to događa na agresivan način, osuđujemo žrtve jer „što se nisu ranije javile“ ili „same su si krive što su birale takve“, prozivamo institucije „jer su zakazale“, pozivamo na nasilje ili ga prešutno odobravamo u odnosu na agresore „jer takvi razumiju samo kada im se vrati istom mjerom“.

No, većinu vremena, zapravo idemo svojim putem. Kada nismo isprovocirani nekim događajem koji nas kao šaka u oko lupi s ekrana, ne mislimo o tome. Nije to teško razumjeti, jer poznato nam je da ljudi vole doživjeti obitelj kao mjesto sigurnosti, topline i bliskosti, zaštite i mira. Za mnoge i jest tako. Zbog toga je ponekad teško prihvatiti, a još teže razumjeti, kako je moguće da obitelj bude mjesto na kojem se događaju tako strašne stvari. Teško je i uznemiravajuće zaista misliti o nasilju u obitelji. Komplicirano je govoriti „o toj osjetljivoj temi“. A najteže i najkompliciranije od svega jest o njoj i istinski kvalitetno razgovarati.

Kao psiholozi, stručnjaci, naravno da o toj pojavi govorimo i pišemo. Ipak, najčešće kroz stručne i znanstvene radove, na kongresima, pišući knjige i držeći predavanja. Takvo naše djelovanje rijetko je dostupno široj javnosti. Zbog toga glas struke o toj temi u javnosti zna izostati.

O čemu govorimo kada govorimo o nasilju u obitelji? Govorimo o skupu ponašanja čiji je cilj kontrola nad članovima obiteljske zajednice uporabom sile, zastrašivanja i manipuliranja (Ajduković i Ajduković, 2010). To znači da viču i prijetе, prate, zastrašuju ili udaraju. Nasilje u obitelji najčešće je nasilje muškaraca nad ženom ili nasilje roditelja u odnosu na djecu, kao i svjedočenje djece nasilju među odraslima. U posljednje se vrijeme sve više istražuje i nasilno ponašanje prema starijim osobama u obitelji.

Dakle, kada bismo to rekli u jednoj rečenici, rekli bismo da je nasilje u obitelji ona situacija u kojoj član obitelji, koji ima neki oblik moći, tu moć zloupotrebljava kako bi naudio onima koji su (fizički) slabiji.

Učestalo smo kao psiholozi suočeni s reakcijama poput: „Ono što se događa u naša četiri zida samo je naša stvar“, „Ma, dajte, sad se već stvarno pretjeruje, muž i žena se više ne smiju ni posvađati?“ ili „Pa i ja sam kao dijete tako živjela i pogledajte me – ništa mi nije“. Tu je i ona svima poznata „Tko se tuče, taj se voli!“, rečenica koju djeca čuju već u vrtiću.

Naravno da je važno povući razliku između uobičajenog partnerskog konflikta i nasilja. Evo kako:

- U situaciji kada nanosimo tjelesnu ozljedu drugoj osobi – govorimo o nasilju.
- U situaciji kada prijetimo fizičkim nasiljem i tako izazivamo osjećaj straha i ugroženosti – govorimo o nasilju.
- U situaciji u kojoj na nekoga kontinuirano vičemo, ponižavamo ga, vrijeđamo, ismijavamo – govorimo o nasilju.
- U situaciji kada bacamo, lupamo, razbijamo stvari – govorimo o nasilju.
- U situaciji u kojoj zaključavamo, ograničavamo kretanje, pretjerano kontroliramo i nadziremo – govorimo o nasilju.
- U situaciji kada prisiljavamo na seksualne odnose u partnerskom odnosu – govorimo o nasilju.
- Kada su djeca prisutna u takvim situacijama, ona svjedoče nasilju u obitelji.

Takva događanja i ponašanja nisu obični obiteljski konflikti i rasprave. Takva ponašanja kod osobe na koju su usmjerena stvaraju kontinuiran osjećaj straha, ugroženosti i uznemirenosti. Takve situacije mogu biti traumatske i ostaviti posljedice koje nazivamo posttraumatskim stresnim reakcijama. Takve situacije mogu izazvati ozbiljne tjelesne povrede. Takve situacije ponekad izazovu smrt.

Svjedočenje nasilju u obitelji predstavlja djeci ozbiljan rizik za daljnji (psihološki) razvoj i utječe na kasniji odabir partnera. Osim toga, izloženost zastrašujućim događajima u kojima djeca strepe za (život) roditelja, također dovodi do njihove psihotraumatizacije i smatra se jednim od oblika zlostavljanja djeteta.

Upravo zbog svih tih psiholoških posljedica, bilo među odraslim žrtvama nasilja ili među djecom, kao psiholozi smatramo se dužnima govoriti o nasilju u obitelji. Ne samo na stručnim skupovima, nego i u javnom prostoru zemlje u kojoj živimo. Podsjetiti još jednom zašto smo, kao društvo, takva ponašanja odlučili i zakonom označiti kao nedopustiva. Podsjetiti da ona izazivaju trajne posljedice kojima i sami

često svjedočimo i na kojima u svojem profesionalnom djelovanju sa svojim klijentima radimo. Podsjetiti da smo kao društvo dužni štititi slabije. Podsjetiti da društvo, kakvo kažemo da želimo biti, možemo imati samo preuzmemo li odgovornost reagiranja na nasilje koje vidimo oko sebe. Kao stručnjaci. Kao odrasli ljudi i roditelji. Kao građani. I kao ljudi.

I stoga, kada se u javnosti počinje govoriti o toj temi, kao u novije vrijeme u raspravi o tzv. Istanbulskoj konvenciji (Ured za ravnopravnost spolova Republike Hrvatske, 2014), zaista smatramo da je nužno primarno govoriti iz pozicije znanosti i multidisciplinarnih stručnih spoznaja, a zatim iz pozicija humanizma, empatije i razumijevanja.

S obzirom na tendencije da se jedan važan međunarodni dokument, usmjeren na zaštitu žrtava od nasilja, ne ratificira zbog tzv. "rodne ideologije", smatramo na ovome mjestu neophodnim reći i sljedeće:

Pojam "rod" u znanosti se koristi već dugo. Tvrdnja da tomu nije tako i da je to ideološki pojam jest ideološka tvrdnja, a poricati znanstveno uporište tog termina upravo jest – ideologija.

Literatura:

Ajduković, D. i Adjuković, M. (2010). Nasilje u obitelji: što zdravstveni djelatnici mogu učiniti. *Medicina flumiensis*, 46, 3, 292-299.

Ured za ravnopravnost spolova Vlade Republike Hrvatske. (2014). *Konvencija Vijeća Europe o sprečavanju i borbi protiv nasilja nad ženama i obiteljskog nasilja* <https://ravnopravnost.gov.hr/UserDocsImages/arhiva/images/pdf/Publikacija%20Konvencija%20Vije%C4%87a%20Europe%20o%20spre%C4%8Davanju%20i%20borbi%20protiv%20nasilja%20nad%20%C5%BEenama%20i%20nasilja%20u%20obitelji.pdf>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Ajduković, M., Rimac, I., Rajter, M. i Sušac, N. (2012) Epidemiološko istraživanje prevalencije i incidencije nasilja nad djecom u obitelji u Hrvatskoj. *Ljetopis socijalnog rada*, 19, 367-412.

Ajduković, M., Rusac, S. i Ogresta, J. (2008). Izloženost starijih osoba nasilju u obitelji. *Revija za socijalnu politiku*, 15, 3-22.

Alhabib, S., Nur, U. i Jones, R. (2009). Domestic violence against women. *Systematic Review of Prevalence Studies. Journal of Family Violence*, 25, 369-382.

American Psychological Association (2015). *APA dictionary of psychology* (2. izdanje). Washington, DC: APA.

Devaney, J. (2015). Research review: The impact of domestic violence on children. *Irish Probation Journal*, 12, 79-94.

Fleming, P.J., McCleary-Sills, J., Morton, M., Levkov, R., Heilman, B. i Barker, G. (2015). Risk factors for men's lifetime perpetration of physical violence against intimate partners: Results from the international men and gender equality survey (images) in eight countries. *PLoS ONE* 10(3): e118639.

Herrero, J., Torres, A., Rodriguez, F.J. i Jurros-Basterretxea, J. (2017). Intimate partner violence against women in the european union: The influence of male partners' traditional gender roles and general violence. *Psychology of Violence*, 3, 385-394.

Gerrig, R.J. i Zimbardo, P.G. (2010). *Psychology and life: Glossary of psychological terms*. Boston, MA: Allyn and Bacon.

Kevan-Graham, N. (2007). Domestic violence: Research and implications for batterer programmes in europe. *European Journal on Criminal Policy and Reserach*, 13, 213-225.

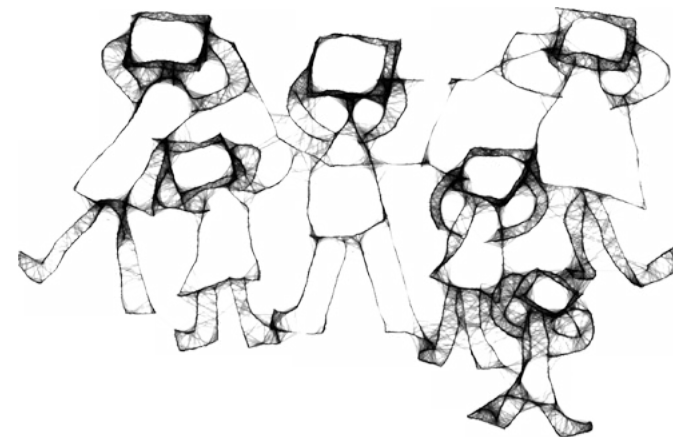
Lampien, J.M. i Sexton-Radek, K. (2010). *Protecting children from violence: evidence based interventions*. Oxford, UK: Psychology Press.

McQuigg, R.J.A. (2015). Domestic violence as a human rights issue: Rumor v. Italy. *European Journal of International Law*, 26, 1009-1025.

Pećnik, N. (2003). *Međugeneracijski prijenos zlostavljanja djece*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Singer, M. (2005). *Kriminologija delikata nasilja*. Zagreb: Nakladni zavod Globus.

Vargas, L., Cataldo, J. i Dickson, S. (2005). Domestic violence and children. U G.R. Walz i R.K. Yep (Ur.), *VISTAS: Compelling perspectives on counseling* (str. 67-69). Alexandria, VA: American Counseling Association.



2. ONI, MI I EKRANI

Sena Puhovski

“Oni” su djeca i mladi. “Mi” smo odrasli, roditelji, stručnjaci, novinari, promatrači. “Ekran” su mobiteli, računala, TV, tableti i sl. Tehnologija je tu s nama, naših ruku i glava djelo. Nešto što se mijenja brzo i katkada nepredvidljivo, nešto na što, kada je u rukama mladih, često gledamo kao na negativnu pojavu.

Čini se da je među onim starijima u društvu oduvijek prisutno čuđenje u odnosu na mlade i njihovu “ovisnost” o tehnologiji. Ljutili smo se kada su “neprekidno visili na telefonu” – fiksnom. Čudili kada su počeli “buljiti po cijele dane u televiziju”. Iako nekad nepojmljivo, danas je za većinu odraslih sasvim normalno npr. da je u kućanstvu televizor upaljen cijeli dan. Trenutačno pak mnogo govorimo o mladima i (online) igricama, djeci i mobitelima, djeci, mladima i online životu.

Kada govorimo o toj temi često govorimo na neki od ovih načina:

- simptomi ovisnosti o igranju (online) igrice kod djece i mladih
- opasnosti koje prijete u “cyber prostoru” i kako zaštititi djecu
- koliko vremena djeca određene dobi provode pred ekranima
- ograničenja i pravila koja kao odrasli moramo postaviti djeci

Iako tekst o djeci i ekranima, ovo nije tekst ni o jednoj od gornjih tema.

Ovo je tekst o odnosu. Odnosu između roditelja i djece. Odnosu između onih odraslih koji djecu odgajaju u širem smislu i djece. Odnosu između nas “starih” i njih “mladih”. I u krajnjem slučaju odnosu nas sa samima sobom.

50 Mi, psiholozi koji se bavimo djecom, u praksi zaista gotovo svakodnevno s roditeljima razgovaramo o ovoj temi. Roditeljsku zabrinutost, muku i bespomoćnost najčešće ne čujemo izrečene u toj formi već prije u rečenicama koje reflektiraju kritičnost, nezadovoljstvo, ljutnju, razočaranje, čuđenje i nerazumijevanje. Uz takve rečenice u paru idu djeca koja su ljutita, razočarana, povrijeđena, osjećaju se krivo i bazično imaju (opravdano) osjećaj da se prema njima ne postupa fer. Takva situacija nerijetko dovodi do udaljavanja roditelja i djece i narušavanja odnosa. Odnosa koji je, bez obzira na to kako u tom času možda izgleda, strahovito važan. I jednima i drugima.

Roditelji nam najčešće dolaze s ovim pitanjima: “Kako da je odučimo od ovisnosti o mobitelu i igricama?”, “Koliko smije dnevno i što kada to vrijeme prekorači?”, “Meni još jedino ostaje da kablove nosim na posao pa to i radim” – rekla je jedna mama. Očekivanje koje se postavlja pred nas stručnjake jest jasno – da damo odgovor u stilu “pet koraka do sreće”. Uzmite mu mobitel, ograničite vrijeme, oduzmite mobitel kao kaznu za lošu ocjenu, stavite šifre i sl. Očekivanje da kažemo brojke; koliko sati, minuta, koje igrice da a koje ne, koliko radnim danom, koliko vikendom, na koliko oduzeti...

Međutim, takva “rješenja” ne rješavaju problem. Dapače pogoršavaju ga jer jedino što dobijemo jest da djeci pokažemo “tko je gazda”, tko je taj koji ima moć. U igri “tko je jači taj kvači” svi gube, a djeca uče samo to da se moraju pritajiti dok oni ne budu ti koji su jači ili u najmanju ruku neovisni. Takvo nošenje s problemom od roditelja nerijetko traži da zapravo igra ulogu Strogog i Dosljednog Roditelja za koju mu je scenarij napisao stručnjak ili ga je našao negdje na internetu. No roditelji teško mogu biti autentični u toj situaciji upravo zato što, iako u najboljoj namjeri, igraju ulogu i čine ono što im je rekao netko drugi. Dobili su recept koji slijede i ono što nam praksa pokazuje jest da recept ne funkcionira jer djeca ne “kupuju” ulogu, njima treba odnos i roditelj koji je iskren i autentičan. To da takvi scenariji najčešće ne funkcioniraju ili barem ne na duže staze najčešće odražavaju rečenice roditelja koje čujemo također gotovo svakodnevno: “Ja mu uzmem mobitel, ali njemu je svejedno. Što sad da radim?” Ako jedan od najpopularnijih recepata koji imamo ne funkcionira, možda da vidimo koje su nam još opcije?

51 Ono što možemo učiniti u ovoj situaciji, iako to nije nimalo lako, jest primiti veliki dar koji nam djeca daju. Naime svojim ponašanjem daju nam ogledalo u kojem možemo dobro vidjeti sami sebe, kao pojedince, ali i kao društvo. Time dobivamo šansu za uvid, a onda i za promjenu, rast i razvoj.

Što radimo kada čekamo u redu u banci, što radimo dok se djeca igraju u parku, što radimo kad se vozimo u tramvaju ili autobusu, pa čak i kada je na semaforu crveno? Imamo li mobitele na radnim mjestima – utišane ali prisutne, u vrtićima dok se djeca igraju vani, u uredima, u školama pod odmorom, u bolničkim kutama i da, na radnim stolovima psihologa. Kad imamo pauzu na poslu (a ponekad i kada nemamo), odemo li na Facebook? Što prvo učinimo ujutro kada se probudimo i što zadnje učinimo kada navečer legnemo u krevet? Prekidamo li aktivnosti kada nam mobitel zazvoni porukom, pozivom ili e-mailom? Kad smo na izletu, koliko fotografija ili videa snimimo? Stavljamo li ih online odmah ili čekamo pogodan trenutak? Što radimo kada nam je dosadno? Prekidamo li igru, čitanje, razgovor, druženje i šetnju s

djecom (ali i drugim važnim osobama) da bismo se okrenuli mobitelu? Kako umirujemo malenu djecu kada su nemirna u liječničkoj čekaonici, plaču u autu, žele iskočiti iz kolica u shopping centru?

Ako ćemo biti iskreni prema sebi, vrlo vjerojatno će nam biti jasno da bismo metode odvikavanja od ovisnosti o “online životu” mogli primijeniti i na sebe. Naprosto je tako. Jer to je svijet 21. stoljeća u kojem svi mi živimo i za to nije nitko “kriv”. Ni “mi”, a pogotovo ne “oni”. Ovo naime nije ni tekst o krivnji. Isto kao što djeca nisu kriva za to što se teško odupiru iskušenju, pa će “doći samo do još idućeg levela”, nismo “krivi” ni mi odrasli što sjedimo na kavi i fotografije s kave stavljamo na Instagram. Osjećaj krivnje najčešće ne donosi mnogo dobroga ni korisnoga niti nam pomaže da prihvatimo sebe i druge. Odvodi nas, gotovo uvijek, na mjesto na kojem smo bezvrijedni i mali, na mjesto boli, bespomoćnosti i potrebe da olakšamo osjećaj krivnje okrivljavanjem nekog drugog. Ovo nije tekst kojem je cilj krivnju iz krila djece prebaciti u krilo odraslih. Nitko ovdje nije loš; čovjek, dijete, roditelj.

52

Sada kada znamo što nismo, možda da vidimo što jesmo?

Odgovorni smo. Odgovorni smo za svoje ponašanje, odgovorni smo za to kako naše ponašanje definira, regulira i oblikuje naše međusobne odnose, pogotovo odnose s našom djecom (a ono što o odnosu nauče od roditelja djeca nose kao najvažniju poputbinu u sve ostale odnose u životu). Odgovorni smo za to kako ćemo taj problem s ekranima riješiti a da teret krivnje i odgovornosti ne prebacujemo (isključivo) na mlade koji su, eto, takvi kakvima nama sigurno ne bi nikada palo na pamet biti u njihovim godinama. Odgovorni smo za to da djecu naučimo kako da budu odgovorna prema sebi i drugima.

Djeca uče biti u odnosu s drugom osobom prvenstveno i primarno od roditelja – to nam psihologija dosljedno pokazuje proučavajući procese rane socijalizacije i stvaranja odnosa privrženosti. Ako odnos s djecom stvaramo u kontekstu u kojem je mobitel, TV, ili neki ekran član tog odnosa tako da prekidamo razgovor ako zvoni ili razgovaramo s djecom

gledajući u TV a ne u njih, ako im govorimo ili ih slušamo a zapravo gledamo u ekran, važno je da smo u tim situacijama svjesni da ta činjenica utječe na naš odnos s djecom. Poruke koje u takvim situacijama djeca dobivaju su: to što govorim, činim, pokazujem, trebam – nije (dovoljno) važno. Ni mama i tata ne mogu ostaviti mobitel. Ovo je normalni način bivanja. Moram učiniti nešto dramatično ako želim njihovu pažnju.

Roditelji često kažu: “Nismo mi i djeca isto, naši pozivi su poslovni i ne mogu vrijediti ista pravila za odrasle i djecu.” Djelomično je tako. Zaista nije isto poslovni poziv ili e-mail i dječje gledanje YouTubea. Nije s obzirom na moguće posljedice jer, nažalost, živimo u vremenu u kojem se očekuje da smo (poslovno) dostupni 24 sata na dan, no jest isto iz perspektive odnosa. Ako imate važan razgovor ili morate odvojiti vrijeme za posao, recite to djetetu, objasnite – djeca razumiju takve stvari sve dok smo iskreni i ne koristimo ih kao izgovor. Uzmite vremena koliko vam treba, a onda se vratite u obitelj, a uređaj ostavite negdje. Utišan ili još bolje isključen. Iako primarno od roditelja, djeca uče i od ostalih (odraslih ili važnih) koji ih okružuju. Dobivaju jasne poruke od odraslih koji od njih zahtijevaju jedno, a sami čine drugo, bili to učitelji, odgajatelji, članovi obitelji ali i novinari čije reportaže (o mladima danas) čuju na televiziji, čitaju na portalima, kao i od usputnih prolaznika koji komentiraju njihove slušalice u ušima gledajući u svoje mobitele. Takva mjesta na kojima tražimo i očekujemo jedno, a sami ne zadovoljavamo standard koji postavljamo lako nas odvedu dalje, a ne bliže jedne drugima. Tamo gdje djecu krivimo da “ne poštuju autoritete i starije” pa polako sve više postajemo “mi” i “oni”. Dvije strane koje se ne razumiju.

53

Jedini način da djecu naučimo kako da ovladaju tehnologijom, a ne ona njima, kako da rade druge stvari kada im je dosadno, a ne posežu odmah za ekranom ili kako da razgovaraju a da pritom ne gledaju u ekran jest taj da im to pokažemo, odnosno da im kontinuirano pokazujemo. Dakle da i sami živimo to što “propovijedamo”. To nije lako jer ako ćemo iskreno, malo smo se “nakačili” i mi odrasli, pa tako sada svi imamo velik zadatak: naučiti kako koristiti tehnologiju a da to bude na našu korist, a ne štetu. Naučiti kako da odgovornost ne svalimo djeci i

mladima jer oni će uvidjeti nepravdu i licemjerje kako to samo mladi mogu i (opravdano) nam je trostruko vratiti kroz nedostatak povjerenja (a onda i povjeravanja), odbijanje i ljutnju.

Kada sami naučimo, lako ćemo naučiti i pokazati i djeci, a do tada možemo mnogo postići tako što ćemo iskreno pogledati u sebe i ne biti licemjerni u očekivanjima i pravilima koja postavljamo pred djecu i mlade. Ako još uspijemo gledati i u sebe i u njih s humorom, iskrenom znatiželjom, razumijevanjem i empatijom umjesto s ljutnjom, okrivljavanjem i razočaranjem, na dobrom smo putu jedni s drugima kroz 21. stoljeće i pripadajuće *gadgets*.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

1. O tome kako graditi odnose preporučujemo knjige Jespera Juula:

Juul, J. (1995.) *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Naklada Educa.

Juul, J. (2002). *Od poslušnosti do odgovornosti: Kompetencija u pedagoškim odnosima*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (1998) *Ovo sam ja! Tko si ti?: o bliskosti, poštovanju i granicama između odraslih i djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (2004) *Život u obitelji: Najvažnije vrijednosti u zajedničkom životu i odgoju djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

2. O istraživanjima privrženosti možete vidjeti ovdje:

Graham, J.F. (2015). *The history of attachment theory*. Richfield, MN: Faculty of the Adler Graduate School. <http://alfredadler.edu/sites/default/files/Graham%20MP%202015.pdf>

3. O djeci i malim ekranima u Hrvatskoj pogledajte ovdje:

Poliklinika za zaštitu djece, materinstva i mladeži Grada Zagreba. (2017). *Prvo nacionalno istraživanje o predškolskoj djeci pred malim ekranima (rezultati)*. <http://www.poliklinika-djeca.hr/aktualno/novosti/prvo-nacionalno-istrazivanje-o-predskolskoj-djeci-pred-malim-ekranima/>

4. O ovisnosti o "online životu" možete čitati ovdje:

Kuss, D.J. i Griffiths, M.D. (2011) Online social networking and addiction—a review of the psychological literature. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 8, 3528–3552.

5. O opasnostima i kako zaštititi djecu na internetu informacije možete dobiti ovdje:

Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, K.J. i Ybarra, M.L. (2008). Online “predators” and their victims: myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63, 111–128.



3. TREBAMO LI OBJAVLJIVATI SADRŽAJE O DJECI NA DRUŠTVENIM MREŽAMA?

Ivana Ćosić Pregrad

56 Objavljivanje statusa i fotografija na društvenim mrežama o tome gdje smo, što radimo u određenom trenutku i s kim smo danas je većini nas svakodnevno iskustvo, nešto što se gotovo podrazumijeva kao način dijeljenja i povezivanja s drugima. Danas je lakše nego ikada fotografirati i odmah podijeliti sliku, a ujedno putem društvenih mreža možemo dobiti puno podrške, veselja i emotivnih reakcija koji su nam u tom trenutku važni ili se barem takvima čine. Vrlo često u takva dijeljenja iskustava i doživljaja uključujemo druge ljude, a osobito djecu, koja su zaista važan dio roditeljskog identiteta. Tako možemo vidjeti slike tek rođene djece, slike djece u njihovim svakodnevnim aktivnostima, na nastupima ili u smiješnim pozama i situacijama. Sve je češći trend da roditelji kreiraju korisničke račune djece na društvenim mrežama već u predškolskoj dobi, uglavnom kako bi dijelili slike i događaje s članovima obitelji.

U ovom tekstu želimo potaknuti određena pitanja i promišljanja o tome što takvim ponašanjem činimo svojoj djeci (ali i svim drugim ljudima)

koje na taj način uključujemo i čiju intimu izlažemo drugim ljudima. Čak i kada su te fotografije preslatke i ona na njima neodoljiva. Iako se pitanja koja problematiziramo odnose i na odrasle i razne odnose u kojima jesmo, ovdje ističemo djecu upravo zbog toga što su ona u ovom položaju u odnosu na nas odrasle, ali i zbog njihovih još uvijek nedovoljno razvijenih socijalnih, emocionalnih i kognitivnih kapaciteta i strategija da se sama zastupaju i zaštite svoja prava i poziciju.

Internet i društvene mreže uvelike mijenju granice privatnog i onog što postaje javno. Onog trenutka kad nešto objavimo na internetu, mi zapravo više nad tim sadržajem nemamo kontrolu i to prestaje biti intimno, privatno i tajno. Ovisno o tome kako nam je kreiran profil, ali i o samim osobitostima društvenih mreža, te slike mogu vidjeti pa onda i komentirati i ljudi koje ne poznajemo i ne smatramo bliskim prijateljima. Onog trenutka kada nešto objavimo, bilo da se radi o anegdoti s našim djetetom ili fotografijama, više ne možemo kontrolirati koliko „naših prijatelja“ će tu objavu podijeliti sa svojim internetskim prijateljima ili unutar grupa kojima pripadaju. Uljuljani u prividnu sigurnost društvene mreže, jer okruženi smo „prijateljima“, često zaboravimo da naši internetski prijatelji nisu uvijek ljudi koje dobro poznajemo ili da neke od njih uopće ne poznajemo u stvarnom životu. Nažalost, postoje ljudi u internetskom prostoru koji nisu dobronamjerni i mogu grubo, ponižavajuće i nedobronamjerno komentirati ili upotrijebiti informacije o djetetu i obitelji. Upravo zbog toga, objavljivanjem slika i previše informacija o djetetu i mjestima gdje se kreće i boravi, čak i kada to činimo u najboljoj namjeri, možemo ugroziti djetetovo pravo na sigurnost.

Drugi važan aspekt odnosi se na djetetovo pravo na privatnost. Objavljivanjem djetetovih slika mi odlučujemo podijeliti svoje iskustvo i intimu s drugima. Tom odlukom i činom, međutim, otkrivamo i djetetovu intimu i istodobno ugrožavamo njegovo pravo na privatnost. Kako se sadržaj objavljen na internetu teško uklanja i trag može zauvijek ostati „negdje u nekom virtualnom prostoru“, moguće je da jednom u

58 budućnosti djetetu neće biti ugodno zbog njegovih slika i sadržaja koji su dostupni ne samo roditeljevim prijateljima, nego i raznim drugim ljudima. Na neki način učestalim objavljivanjem djetetovih fotografija i komentara kreiramo pred javnosti (prijateljima, obitelji, susjedima, odgajateljima, učiteljima...) sliku o djetetu koja može biti drukčija od onoga kakvo dijete jest i kako se ono samo želi predstavljati drugima u svojem okruženju. Iskustva iz kliničke prakse pokazuju da posebno izlažuće za djecu može biti iznošenje podataka i komentara na društvenim mrežama i u medijima o osjetljivim obiteljskim krizama i teškim događajima, što roditelji znaju činiti iz svojeg osjećaja bespomoćnosti, frustracije i želje za podrškom. Ljudi, a posebno djeca, koji su doživjeli traumu ili prolaze kroz obiteljsku i osobnu krizu iznimno su ranjivi i osjetljivi, pa izloženost široj javnosti samo povećava mogućnost dodatne traumatizacije zbog iznošenja neprimjerenih informacija o privatnim i vrlo osobnim temama. Također, izlaganje djece u javnom prostoru, a društvene mreže to jesu, može izazvati jači osjećaj obilježnosti, ponekad jači nego sam događaj.

Većina roditelja uglavnom ne razmišlja o posljedicama ili nije svjesna utjecaja takvog ponašanja na dijete, primjerice otkrivanja podataka i slika koje nas mogu pratiti cijeli život, krađe identiteta, elektroničkog nasilja ili moguće otmice djece. Internet i društvene mreže jako pomiču osobne granice i mijenjaju kontekst značenja privatnosti, širenje informacija i podrške vrlo je brzo, korisni su i privlačni. Istodobno te karakteristike predstavljaju mane i opasnosti, pa se kritike, osude i broj nepozvanih čitatelja i svjedoka nasilja na internetu isto tako brzo šire. U znanstvenoj literaturi se za sada pronalazi malo istraživanja o tome kako se djeca osjećaju u vezi s roditeljskim objavama o njima u ranoj dobi te kakve se posljedice povezuju s takvim roditeljskim ponašanjima, no razvojna psihologija i suživot s djecom naučili su nas da djeca, osobito u starijoj dobi, reagiraju negodovanjem, neodobravanjem i ljutnjom kada se pred drugima govori o njima i njihovoj intimi, kada se komentira njihov izgled, način odijevanja ili promjene kroz koje prolaze. Takve dječje reakcije bit će snažnije ako nema dogovora o tome što

smijemo komentirati i dijeliti s drugima i time prijedemo njihovu osobnu granicu. New York Times prenosi rezultate istraživanja Sveučilišta u Washingtonu i Sveučilišta u Michiganu u kojem je 249 parova roditelja i djece trebalo opisati pravila vezana za tehnologiju kojih bi se, prema njihovom mišljenju, obitelji trebale pridržavati (Agencija za elektroničke medije i Ured UNICEF-a u Hrvatskoj, www.medijskapismenost.hr). Autori su istaknuli da je oko tri puta više djece nego roditelja smatralo da trebaju postojati pravila o tome što roditelji dijele na društvenim mrežama. Istraživanje hrvatskog tima projekta *EU Kids Online* iz 2017. godine, kojim je obuhvaćeno 1017 djece u dobi od 9 do 17 godina i njihovih roditelja, pokazalo je da je gotovo svako deseto dijete proteklih godinu dana zamolilo roditelje da maknu sadržaje koje su objavili na internetu, a 8 posto djece osjećalo se uzrujano zbog informacija koje su roditelji objavili na internetu (EU Kids Online, 2020).

Nema jednostavnog odgovora na pitanje kako odrediti mjeru u objavljivanju slika djece i sadržaja o njima. Preporuka *Agencije za zaštitu osobnih podataka* glasi da „odgovorno ponašanje podrazumijeva ograničavanje dostupnosti podataka o djeci odnosno dijeljenje tih podataka samo osobama od povjerenja, dakle kontaktima pod kojima se podrazumijevaju osobe koje poznajemo u stvarnom svijetu i između kojih postoji odnos povjerenja“ te daje smjernice i preporuke za zaštitu sigurnosti i privatnosti djece u internetskom prostoru (www.azop.hr).

Određena zakonska regulativa postoji i jasno predviđa i definira kaznena djela s kojima bismo svi mi građani trebali biti upoznati, jer to „što nešto nismo znali da se ne smije“ ne oslobađa nas odgovornosti i može izložiti riziku nas same ili ljude oko nas. Međutim, ponašanja u internetskom prostoru, osobito ona o kojima govorimo u ovome tekstu, većinom uključuju etička pitanja, brigu o drugima i brigu za odnose, posebno one koje negujemo s djecom. I vrlo često nisu zakonom regulirana (niti mogu ili trebaju biti), već zahtijevaju od nas da budemo osjetljivi na tuđe osjećaje, brižni, odgovorni prema sebi; ali i prema drugima te svakako medijski pismeni.

I nisu sve slike i objave koje stavljamo na društvene mreže problematične, već samo one koje mogu biti štetne za dijete. Tako se ne preporučuje objavljivati djetetovo puno ime i prezime, adresu, ime škole ili vrtića, mjesta gdje pohađa izvanškolske aktivnosti i slično. Uostalom, ovo je jedan od prvih savjeta koje dajemo djeci kada ih učimo pravilima sigurnosti na internetu.

Prije objavljivanja slike ili komentara o djetetu svatko od nas trebao bi se zapitati bismo li mi željeli i kako bismo se osjećali da netko drugi objavi takvu sliku o nama i pokaže je velikom broju ljudi koji je imaju pravo komentirati. Kako bi se dijete moglo osjećati ako za nekoliko godina pronađe te slike i pročita komentare ispod njih? Mogu li sadržaj i informacije koje objavljujem o svojem djetetu dovesti dijete u opasnost? Može li netko jednom iskoristiti ovu fotografiju za zadirkivanje i ismijavanje u razredu?

Važna pitanja za roditelje u donošenju odluka vezanih uz objave sadržaja o djeci su i: Koje druge mogućnosti i načine imam kako bih s drugim važnim ljudima podijelila zadovoljstvo, ponos ili druge osjećaje koje moje dijete i roditeljstvo izazivaju u meni? Koji su drugi izvori podrške za kojima mogu posegnuti? Kako to da djetetu činim ono što odrasloj osobi ne bih? Zašto sada ovo postavljam na društvene mreže – što želim ili što mi treba? Što želim da ove fotografije kažu o meni?

Ono što naša djeca trebaju od nas jest da vide kako se odgovorno ponašamo u internetskom prostoru. Uz različita pravila koja postavljamo u vezi s mobitelima i internetom u obitelji, važno je dogovoriti i pravila objavljivanja fotografija i sadržaja koji uključuju druge ljude. Djeca najviše uče gledajući kako se ponašamo, a ne iz onog što govorimo. Najranije kada djetetova dob omogućava, važno je pitati djecu što im je prihvatljivo da objavljujemo o njima a što ne, te svakako uspostaviti dogovor o traženju dopuštenja za objavljivanje sadržaja o drugima na internetu, koje vrijedi za sve članove obitelji. Poželjno bi bilo svoja razmišljanja i stavove kao i određene dogovore podijeliti s članovima šire obitelji i prijateljima koji provode vrijeme s djetetom. Na taj način

pokazujemo djeci od malih nogu kako se brine o odnosima, učimo ih uvažavanju tuđih osjećaja i stajališta, a ne samo kako dobiti ono što je meni važno. To znanje i iskustvo djeca će vrlo vjerojatno prenijeti i u svoje druge odnose, kako u ovom opipljivom svijetu tako i u virtualnom, u kojem nam svima sigurno treba puno više etike i poštivanja osobnih granica od onoga čemu svjedočimo danas.

Literatura:

Agencija za elektroničke medije i Ured UNICEF-a u Hrvatskoj. (2020). *Medijska pismenost.hr*. <http://www.medijskapismenost.hr>

EU Kids Online. (2020). *Nacionalno istraživanje o sigurnosti djece na internetu*. <http://hrkids.online>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

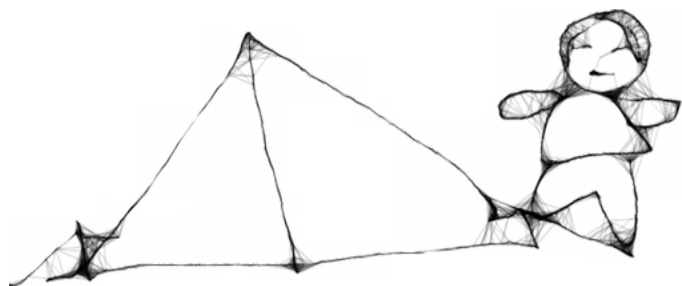
Juul, J. (1995). *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Naklada Educa.

Juul, J. (2002). *Od poslušnosti do odgovornosti: Kompetencija u pedagoškim odnosima*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (1998). *Ovo sam ja! Tko si ti?: O bliskosti, poštovanju i granicama između odraslih i djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (2004). *Život u obitelji: Najvažnije vrijednosti u zajedničkom životu i odgoju djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

Lacković-Grgin, K. (1994). *Samopoiimanje mladih*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



4. "IZBJEGLICA" ILI DIJETE?

Ivana Ćosić Pregrad i Sena Puhovski

Lipanj, 2018.

62

U ljeto 2018. imali smo, nažalost, prilike čitati o nehumanom tretmanu izbjeglica i azilanata te o razdvajanju djece od roditelja i njihovom smještanju u "kampove za djecu" na granici SAD-a. U našim medijima doznali smo i da je na vozilo u kojem su prevoženi odrasli i djeca otvorena vatra.

Odlučile smo pisati o djeci koja su ujedno izbjeglice kao o temi mjeseca u trenutku kada su na naslovnicama osvanule vijesti da je na kombi u kojem su bila i djeca otvorena vatra.

Ne želimo pisati o tom događaju, on je povod za pisanje o ovoj temi. U međuvremenu do nas su došle i vijesti o djeci koja su na američkoj granici odvajana od obitelji i smještavana u „kampove za djecu“. Krenuli su natpisi i usporedbe takvih kampova s onima za Drugoga svjetskog rata, a čovječanstvo je ponovno, kao i mnogo puta do sada, u situaciji kada riskiramo sudjelovati u užasima tako što na njih ne

reagiramo. Nakon informacija o događajima i procedurama na američkoj granici Američka psihološka asocijacija reagirala je otvorenim pismom (Američka psihološka asocijacija, 2018) kojim traži da se to odmah prekine te navodi spoznaje kojima barata psihologija kao struka, a koje govore o štetnosti takvih postupaka. Četrdeset istraživača dječjeg razvoja ovih je dana, između ostalog, napisalo kako je „privrženost osnovno pravo“, naglašavajući upravo to da je blizina bliskih jedan od najznačajnijih faktora koji utječu na to kako će djeca svladati traume izbjeglištva (Borelli, 2018).

Mi ovom prilikom nećemo pisati otvoreno pismo, no imali smo potrebu istaknuti zbog čega psiholozi reagiraju, odnosno što znamo o djeci i takvim situacijama, a potiče nas da tražimo drukčije djelovanje.

Za početak, evo nekoliko termina koje je važno znati u ovom kontekstu:

IZVANREDNA SITUACIJA (KATASTROFA) je kolektivna stresna situacija koja se dogodila relativno naglo na određenom zemljopisnom području, u kojoj su ljudi izloženi velikoj opasnosti, a karakterizirana je razaranjima i gubicima takvih razmjera da dolazi do poremećaja socijalne strukture i socijalnih funkcija društva (Bolin, 1989; prema Pregrad, 1996).

TRAUMATSKI DOGAĐAJ definira se kao situacija u kojoj je osoba bila izložena smrti, prijetnji smrću, stvarnoj ozljedi ili prijetnji ozljedom ili seksualnom nasilju i to tako da je osoba to izravno iskusila, svjedočila događaju, doznala da se navedeno dogodilo prijatelju ili članu obitelji (Američka psihijatrijska asocijacija, 2013).

TRAUMATSKA SEPARACIJA ILI GUBITAK jest situacija u kojoj su djeca odvojena od onih koji se o njima brinu (prvenstveno roditelja) u traumatskim okolnostima, npr. roditelji su ubijeni, zatvoreni, silom odvedeni. O takvim separacijama se govori i kao o iznenadnim ili prolongiranim separacijama i one utječu na djetetovo tjelesno i mentalno zdravlje i neurorazvoj.

63

OTPORNOST je obrazac pozitivne prilagodbe u kontekstu prošlih i sadašnjih nedaća (Goldstein i Brooks, 2006). Protekla tri desetljeća pažnja istraživača usmjerena je na pojam otpornosti i modele koji se zasnivaju na pretpostavci da stresna situacija utječe na zdrav razvoj i prilagodbu pojedinca (Ayalon, 1995).

Razdvojenost i separacija vrlo su snažan izvor stresa u izbjeglištvu za mnogobrojne obitelji koje nastoje zadržati zajedništvo. Istraživanja pokazuju da obiteljska podrška i kohezija, koje se povećavaju u kriznim situacijama, osnažuju strategije suočavanja s nedaćama i potpomažu bolju prilagodbu obitelji i djece. Jasne spoznaje o djelovanju traume na cjelokupni razvoj (što uključuje i neurorazvoj) utjecale su i na rad stručnjaka u našoj zemlji koji su tijekom rata pomagali izbjegloj i prognanoj djeci, a koji su u svojem radu osobito isticali preventivno djelovanje putem psihosocijalnih programa i zadržavanja odnosa privrženosti koji je ključan u suočavanju i oporavku od traumatskih iskustava (Profaca, 2008). Istraživanje koje je uključivalo djecu izloženu traumatskim događajima u ratu pokazalo je da je najveća pojavnost posttraumatskog stresnog poremećaja, često povezanog s depresivnošću, utvrđena kod djece koja su izgubila jednog ili oba roditelja, a najmanje poteškoća nađeno je kod djece koja su živjela i žive s oba roditelja (Hasanović, Sinanović, Selimbašić, Pajević i Avdibegović, 2006).

Djeca koja su stigla u našu zemlju dolaze iz mjesta gdje su smrt i razaranja svakodnevica. Najvjerojatnije su pred polazak iskusila jedan ili više od ovih događaja: gubitak ili smrt najbližih, razaranja doma ili drugih važnih prostora (škola, vrtića, bolnica), ranjenike kao svakodnevni prizor, nedostatak osnovnih uvjeta za život poput hrane, vode ili lijekova, nasilje ili svjedočenje nasilju različitih oblika, ometanje svakodnevnih aktivnosti i zadaća poput odlaska u školu. Na putovanju su vrlo vjerojatno iskusila transport u nehumanim uvjetima poput skućenih i neprijemljenih prostora, nedostatka hrane ili vode, adekvatne odjeće i obuće, ekstremnih hladnoća ili vrućina, te su moguće svjedočila ili i sama bila izložena situacijama nasilja i situacijama u kojima je njihov ili tuđi život (ponovo) bio ugrožen. Procjenjuje se da je broj djece izbjeglica i

migranata na svjetskoj razini gotovo pet puta veći nego 2010. godine. Otprilike 300 000 djece bez pratnje i djece odvojene od obitelji zabilježeno je u osamdesetak država tijekom 2015. i 2016. godine (UNICEF, 2017).

Događaji i iskustva koja opisujemo predstavljaju dakle traumatske događaje i katastrofe odnosno izvanredne situacije. Kada se takvi događaji nižu jedan za drugim, govorimo o djeci koja doživljavaju akumulirani stres koji predstavlja rizik za njihovo mentalno zdravlje (Bronstein i Montgomery, 2011). Srećom, psiholozi (i drugi istraživači dječje traume) znaju nešto o tome što možemo učiniti kako bi takvi događaji ostavili što manje posljedice. Ne odvajati djecu od roditelja i članova obitelji, uzimajući u obzir prisutnost obitelji kao zaštitni faktor (Pregrad, 1996) i omogućiti im što prije sigurnost, stabilnost, adekvatnu skrb i prihvaćanje, bez diskriminacije (Fazel, Reed, Panter-Brick i Stein, 2012). I to dugoročno i kontinuirano. Iskustva pokazuju da se zajednica u koju dolaze djeca pogođena nedaćama brzo mobilizira, no pomoć jednako brzo i nestaje, jer je poznato da se nakon prirodnih katastrofa u društvu obično javlja povećana spremnost za pomaganje žrtvama, no razina suosjećajnosti i spremnosti na pomaganje smanjuje se što progonoštvu duže traje i što ostali dijelovi populacije teže žive (Pregrad, 1996). Postupajući u skladu s tim spoznajama jačamo zaštitne faktore i pomažemo djeci da se što uspješnije nose s teškim događajima, odnosno jačamo, na onaj način na koji to može zajednica, dječju otpornost. Jer jedan od osnovnih preduvjeta za razvoj svakog djeteta jest osjećaj sigurnosti. Taj osjećaj, odnosno iskustvo, djeca dobivaju prvenstveno od roditelja i članova obitelji, ali dobivaju ga i od društva ili članova zajednice u kojoj žive.

Te spoznaje o traumatizaciji djece o kojima danas pišemo ni u psihologijsku znanost nisu ušle lako i brzo, one su novijeg datuma. Tome je tako najviše zbog želje odraslih, pa onda i istraživača i znanstvenika, da se na djetinjstvo gleda romantično i idealizirano. Dyregrov, Gupta, Gjestaad i Raundalen (2002) prepoznaju i širi društveni kontekst koji negira dječju traumatizaciju. Vlade, međunarodna udruženja i agencije

kao dijelovi društva koji su dužni u širim razmjerima zaštititi djecu nastoje negiranjem dječje traume štititi sebe od kolektivne krivnje u situacijama kada djecu ne mogu zaštititi od traume koju sami proizvode. Istovremeno autori odgovornima smatraju i stručnjake u području mentalnog zdravlja, koji često prenamlašavanjem dječje otpornosti i sposobnosti samooporavka nakon traumatskog iskustva daju međunarodnoj zajednici stručni i teorijski okvir za zaključak kako nema razloga za prevenciju dječje traumatizacije.

Slike i priče izbjegle djece i njihovih obitelji pojave se svako malo na zidovima naših profila na društvenim mrežama te povremeno, iako sve rjeđe, i na portalima s vijestima. Što se tada dogodi? Kako reagiramo? Preskaćemo li takve vijesti, tugujeemo ili se zgražamo nad njima? Ili se naprosto trudimo što brže potisnuti ih iz svijesti? Kako se tada osjećamo? Krivo? Tužno? Ljutito? Šokirano? Bepomoćno?

Upravo zbog snažnih emocija i osjećaja nemoći koji ih prati brzo preletimo preko takvih vijesti, a poslije, kada ostanemo sami sa sobom, pitamo se kakvi smo to ljudi postali kada ne reagiramo na užase koji se događaju najslabijima – djeci. Razlog zbog kojega te vijesti izbjegavamo jest to što nam je teško gledati tuđu muku, pogotovo muku djece, kao i nesklonost da na djetinjstvo gledamo kao na nešto što nije „čarobno doba života“. I to je ljudski i razumljivo, ne govori da smo loši ljudi, naprosto se na taj način branimo od užasa i nemoći. No, poslije osjećamo krivnju zbog toga što okrećemo glavu, govorimo sebi da ništa ne možemo učiniti jer često očekujemo od sebe velike stvari.

Katastrofe i uništavanja koja potiče i čini čovjek posebno je teško gledati, a kao pojedinci ne možemo takva zbivanja zaustaviti i promijeniti, barem ne u potpunosti i za sve za koje čujemo da su u nevolji. No ako se, postavljajući pred sebe manja očekivanja, vratimo na jednostavno pitanje što ja mogu učiniti u nekoj konkretnoj situaciji, umanjiti ćemo osjećaj belpomoćnosti pri svjedočenju ljudskoj patnji i pokrenuti se u akciju koja vodi prema nekim željenim promjenama. Ono što mi, članovi zajednice u koju su stigla izbjegla djeca svakako možemo jest

prihvaćanjem jačati otpornost izbjegle djece i njihovih obitelji. Kako? Tako da zaista iskreno, a ne samo deklarativno i iz pristojnosti prihvatimo izbjeglu djecu u vrtiće i škole, u razrede i grupe u koje idu naša djeca. Tako da se odazovemo pozivima za donacije dajući stvari koje bismo kupili i svojem djetetu, a ne tako da ih doživimo kao dobru priliku za pražnjenje ormara od iznošenih stvari. Tako da se nasmijemo na ulici ljudima koji nas gledaju nepovjerljivo, bojažljivo ili sa zazorom i kažemo im dobar dan. Tako da zastanemo i pomognemo ako nas na ulici upitaju za smjer ili pomoć. Tako da sami sebi priznamo svoje predrasude i strahove, a onda se s njima počnemo suočavati. Tako da osvijestimo zamke života u 21. stoljeću zbog kojih mislimo da je *lajkanje* isto što i djelovanje jer (još) uvijek nam je potreban ljudski kontakt. Najbolji način za sve to mi poznajemo i živimo svakodnevno, jer to je zapravo „samo“ najobičnije, ljudsko druženje, onako kako to oduvijek čine dobri susjedi. Možda se ovoga trenutka čini da su to mali koraci, no oni su iznimno važni, kako za djecu koja nas gledaju s ekrana, tako i za našu djecu, koja će imati priliku učiti o suosjećanju, humanosti, uvažavanju, prihvaćanju i društvenoj odgovornosti. Važni su i za smjer u kojem će se razvijati društvo u kojem živimo.

Takve „sitne ali bitne“ akcije pomoći će nam da umjesto krivnje živimo odgovornost. Samim time bolje ćemo se osjećati suočeni sa svim onim slikama i pričama o kojima smo ovdje pisali. No, najvažnije, pomoći će da se ljudi kojima je najteže osjećaju barem malo bolje. Dobrodošlo umjesto suvišno i neprihvaćeno. Viđeno umjesto nevidljivo.

A ako smo jako uporni, možda proizvedemo i pritisak na one koji donose velike odluke i kreiraju politike da odlučuju vodeći se načelima humanizma, empatije i odgovornosti. Možda uspijemo stvoriti društvo prihvaćenih umjesto društva odbačenih, za dobrobit svih nas koji u njemu živimo.

Literatura:

Američka psihijatrijska udruga. (2013). *Dijagnostički i statistički priručnik za duševne poremećaje* (5. izdanje). Jastrebarsko: Naklada Slap.

Američka psihološka asocijacija. (2018). *Statement of APA president regarding the traumatic effects of separating immigrant families*. <http://www.apa.org/news/press/releases/2018/05/separating-immigrant-families.aspx>

Ayalon, O. (1995). *Spasimo djecu. Priručnik grupnih aktivnosti za pomoć djeci u stresu*. Zagreb: Školska knjiga.

Borelli, J.L. (2018, 23. lipanj). *Separation is never ending: Attachment is a human right*. <https://www.psychologytoday.com/us/blog/thriving/201806/separation-is-never-ending-attachment-is-human-right>

Bronstein, I. i Montgomery, P. (2011). Psychological distress in refugee children: A systematic review. *Clinical Child and Family Psychological Review*, 14, 44–56.

Dyregrov, A., Gupta, L., Gjestad, R. i Raundalen, M. (2002). Is the culture always right?, *Traumatology*, 8, 3-9.

Fazel, M., Reed, V. R., Panter-Brick C. i Stein, A. (2012). Mental health of displaced and refugee children resettled in high-income countries: risk and protective factors. *The Lancet*, 379, 266–282.

Goldstein, S. i Brooks, R. B. (Ur.) (2006). *Handbook of resilience in children*. New York, NY: Springer Science + Business Media, LLC.

Hasanović, M., Sinanović, O., Selimbašić, Z., Pajević, I. i Avdibegović, E. (2006). Psychological disturbances of war traumatized children from different foster and family settings in Bosnia and Herzegovina. *Croatian Medical Journal*, 47, 85-94.

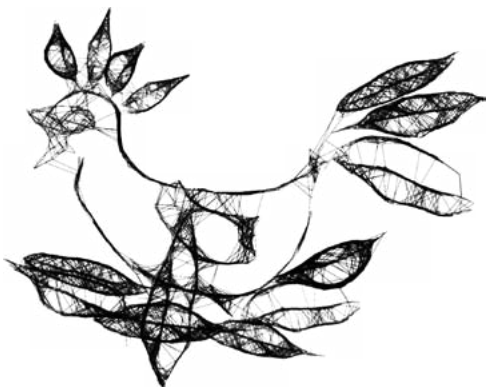
Pregrad, J. (Ur.). (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Profaca, B. (2008). *Izloženost traumatskim događajima u djetinjstvu i psihosocijalno funkcioniranje mladih* [Doktorska disertacija]. Zagreb: Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet.

UNICEF. (2017). *Five-fold increase in number of refugee and migrant children traveling alone since 2010 – UNICEF*. <https://www.unicef.hr/vijest/broj-djece-izbjeglica-i-migranata-bez-pratnje-se-povecao-peterostruko/>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Putnam, F.W. (1997). *Dissociation in children and adolescents: A developmental perspective*. New York, NY: The Guilford Press.



5. UŠUŠKATI SE U TUĐI USPJEH: CRTICA O NAVIJAČKOJ GROZNICI

Dea Ajduković

70

ZPD-ova Facebook stranica, u ljeto 2018.

U povodu današnjeg finala muškog nogometnog Svjetskog prvenstva u istraživanju mjeseca čitajte o tome kako poistovjećivanje s nacionalnim timom utječe na nas. Nadamo se da ćemo na krilima osjećaja ponosa i samopouzdanja krenuti činiti ovu zemlju, ne samo ponosnom, nego i boljim mjestom za sve ljude koji u njoj žive.

Tijekom nekoliko tjedana u kojima je hrvatska reprezentacija nizala uspjehe na Svjetskom nogometnom prvenstvu, porast nacionalnog ponosa može se doslovno vidjeti. Na primjer, profilne slike se masovno mijenjaju u različite inačice hrvatske zastave. Radijske voditeljice najavljuju da će, ako “naši pobijede”, tjedan dana biti isključivo u dresu reprezentacije. Automobili su odjeveni u kockice. Kao građani, ponosni

smo što smo iz zemlje tako dobrih nogometaša, iako mnogi od nas nikada nisu zabili gol ni na malonogometnom terenu.

U podlozi tog osjećaja kolektivnog ponosa dijelom je i psihološki fenomen koji se naziva *uživanje u odrazu tuđe slave* (engl. Basking In Reflected Glory, BIRG), a opisano je izrekom „kićenje tuđim perjem“. Kad se hvalimo da smo u osnovnoj školi išli u razred s poznatim televizijskim voditeljem, ili da smo iz istoga grada kao jedan nobelovac, ili da je naš sin najuspješniji student generacije, pa i time da smo bili na istoj plaži kao neka holivudska zvijezda, zapravo uživamo u odrazu tuđe slave. Dakle, riječ je o tendenciji da se osjećamo uspješno samim time što smo na bilo koji način povezani s nekom uspješnom osobom ili skupinom. Iako se to, očito, događa u najrazličitijim situacijama, zanimljivo je da je taj fenomen prvi put znanstveno opisan na primjeru navijača (američkoga) nogometa. Oni su bili zanimljivi kao sudionici istraživanja jer je sastavni dio uloge navijača u određenoj se mjeri identificirati s uspjesima i neuspjesima “svojega” tima.

Cialdini i suradnici proveli su 1976. nekoliko povezanih eksperimenata. U prvom su eksperimentu brojili studente koji su na predavanjima ponedjeljkom – što je dan nakon sveučilišnih nogometnih utakmica – nosili odjeću s obilježjima određenog sveučilišta. Ustanovili su da je veći udio studenata isticao obilježja svoga sveučilišta dan nakon što bi njihov tim pobijedio, nego kad bi izgubio. Istraživači su to vidjeli kao pokazatelj njihove želje da u očima drugih prikažu pripadnost uspješnom sveučilištu, pa da time i njih same drugi vide u pozitivnijem svjetlu. Naime, djelić emocija prema pobjedničkoj ekipi prelit će se i na sve one koji djeluju povezanim s njome, pa makar samo odjećom.

U sljedećem eksperimentu željeli su dokazati da ljudi vjerojatnije uživaju u odrazu tuđe slave nakon što su se prethodno prikazali u negativnom svjetlu, i da to čine tako što o tuđim uspjesima govore u prvom licu množine, “mi”, a o tuđim neuspjesima zamjenicom “oni”. Kako bi to provjerili, polovici studenata rekli su da su na određenom zadatku bili ispodprosječni, a drugoj polovici da su bili iznadprosječni. Time su kod

71

jednih izazvali osjećaj da su na sugovornika ostavili loš socijalni dojam (kolokvijalno, da su se osramotili), a kod drugih da su ostavili dobar dojam. Zatim su te studente pitali o rezultatima pobjedničkih, odnosno gubitničkih utakmica nogometaša njihova sveučilišta. Sukladno pretpostavkama istraživača, studenti koji su htjeli popraviti loš socijalni dojam koji su prethodno ostavili u većoj su mjeri sebe povezivali s nogometnim uspjesima ("mi smo pobijedili") i distancirali se od nogometnih neuspjeha ("izgubili su"), iako su to donekle činili i oni studenti koji su smatrali da je njihov početni dojam dobar.

Prirodno je htjeti ostaviti dobar dojam pred drugima, ali i pred samima sobom. Opisano istraživanje pokazuje da je sasvim ljudski povremeno se zaogrnuti djelićem tuđe slave i uspjeha i tako poboljšati sliku o sebi, posebno kad je ona narušena. Gledajući hrvatsku nogometnu euforiju, čini se da su uspjesi naše reprezentacije prilika za to da se podigne samopouzdanje čitavog društva, barem na neko vrijeme. I zato: "Naprijed naši!"

72

Literatura:

Cialdini, R.B., Borden, R.J., Thorne, A., Walker, M.R., Freeman, S. i Sloan, L.R. (1976). Basking in reflected glory: Three (football) field studies. *Journal of Personality and Social Psychology*, 34, 366 -375.

6. O SAMOUBOJSTVU SAMO UZ EMPATIJU I ZNANJE

Ivana Ćosić Pregrad, Jasenka Pregrad i Sena Puhovski
Rujan, 2018.

U povodu Svjetskog dana prevencije suicida, a potaknuti tekstom koji je nedavno u manje-više istoj formi bio objavljen na mnogim portalima baveći se suicidom na površan i senzacionalistički način, odlučili smo pisati o toj temi. Molimo vas da nas čitanjem i dijeljenjem podržite u opetovanom nastojanju da se u javnom prostoru piše stručno, osjetljivo i odgovorno.

Jako je teško napisati u ovom povodu kratak, jasan i jednoznačan tekst o tako složenoj i intimnoj pojavi kao što je samoubojstvo. Samoubojstvo je ozbiljan (javnozdravstveni) problem koji nas suočava s gubitkom voljene osobe i ostavlja duboke posljedice, prvenstveno na obiteljskom, a onda i širem društvenom planu. Danas se obilježava Svjetski dan prevencije samoubojstva, a prevencijske znanosti upućuju nas na to da zastrašivanje u javnim kampanjama i medijima djeluje kontraproduktivno. Dakle, znanost nam ne dopušta da sudjelujemo i podržavamo bombastično i zastrašujuće izlaganje o (osjetljivim) društvenim problemima jer time ne doprinosimo vjerojatnosti da će primatelji poruka i prihvatiti i suosjećati. S obzirom na to da smo u medijima zadnjih dana nažalost imali prilike pročitati nepotkrijepljene i senzacionalističke članke na tu temu, odlučili smo na današnji dan podijeliti neke spoznaje kojima raspolaže struka.

Samoubojstvo je tragičan čin i ne postoji jednostavan razlog i povod za njegov pokušaj ili izvršenje. Povod može biti bilo kakav, nekad naoko i banalan, a razloga je uvijek više i dublje su i intimnije prirode. U većini slučajeva samoubojstvo je posljedica nemogućnosti suočavanja

73

sa životnim teškoćama i nemogućnosti njihova rješavanja popraćene snažnim osjećajem beznađa. Različiti su motivi koji ljude dovedu do takve odluke, poput pokušaja bijega od teške stvarnosti, nastojanja da nađu mir i zaborav, teške bolesti i drugih oblika patnje, težnje i nade da će „tamo na drugom svijetu“ biti bolje. „Čime god bilo motivirano, ono je izraz patnje čovjeka koji ga je počinio“ (Hadžiselimović, Plavšić, Pregrad i Rusijan Ljuština, 2009; str. 92). Stanja poput prvenstveno depresije, a potom tjeskobe ili ovisnosti, posebno kada nisu prepoznata, najčešće se povezuju uz suicidalno ponašanje i povećavaju rizik za njegovu pojavu. Riziku za suicidalno ponašanje mogu pridonijeti i vanjski faktori koji na osobu mogu djelovati preplavljujuće i stvoriti stanje beznađa i očaja, što u velikoj mjeri otežava nošenje sa situacijom. Dodatnu ranjivost predstavljaju ranija rizična iskustva, osobito u adolescentnoj i ranoj mladenačkoj dobi, poput gubitka važnih odnosa, iskustva obiteljskog nasilja, fizičkog i seksualnog zlostavljanja, izloženosti vršnjačkom nasilju, zbunjenosti u seksualnoj orijentaciji i slično.

74

Samoubojstvo se javlja u bilo kojoj dobi tijekom života i drugi je vodeći uzrok smrti među ljudima od 15 do 29 godina na svjetskoj razini (2015. godine samoubojstvo je činilo 1,4% svih smrtnih slučajeva diljem svijeta i bilo je 17. glavni uzrok smrti). U Hrvatskoj za dob do 14 godina stopa ne prelazi 1 slučaj na 100.000, a u 2016. godini nije zabilježen niti jedan slučaj samoubojstva u toj dobi. U odnosu na zemlje EU-a Hrvatska od svibnja 2004. bilježi jednaku stopu samoubojstva kao i zemlje članice EU-a (Hrvatski zavod za javno zdravstvo, 2018).

Kada govorimo i pišemo o samoubojstvu važno je da naznačimo razliku između pokušaja i počinjenja samoubojstva. Samoubojstvo je relativno rijedak događaj i teško je razlikovati osobu koja povremeno pomišlja na suicid i onu koja će ga i izvršiti. Ipak, ljudi koji izvrše suicid na neki su način u velikom broju slučajeva izrazili svoje namjere i osjećaje, ako ne riječima onda ponašanjem. Postoje neki znakovi upozorenja i promjene u ponašanju i funkcioniranju osobe koji mogu prethoditi samoubojstvu, iako je važno naglasiti da takva ponašanja ne znače nužno da osoba razmišlja o samoubojstvu. Ipak, tada je svakako važno posvetiti

čovjeku adekvatnu ljudsku i stručnu pažnju (Američka psihološka asocijacija, 2018):

- **Govorenje o smrti:** bilo kakvo spominjanje umiranja i smrti, rečenice poput „bilo bi bolje da me nema“ ili „sve bi bilo lakše da nisam tu“, govorenje o načinima izvršenja suicida, pisanje pjesama i sastavaka o smrti, samoozljeđivanje, raniji pokušaji suicida.
- **Nedavni gubici:** smrt bliske osobe, razvod ili prekidi bliskih odnosa, separacije, gubitak samopoštovanja i samopouzdanja, gubitak interesa u prijateljstvima, hobijima i aktivnostima u kojima je osoba prije bila angažirana i zadovoljna.
- **Promjene osobnosti:** tuga, povlačenje, razdražljivost, tjeskobnost, izražen umor, neodlučnost, bezvoljnost i apatija, nagla euforija nakon dužeg razdoblja potištenosti, a kod muškaraca i povećana agresivnost.
- **Dramatične promjene u ponašanju,** osobito poklanjanje ili uništavanje omiljenih stvari, opraštanje od bližnjih uživo ili na društvenim mrežama.
- **Promjene prehrambenih navika** i promjene u ritmu spavanja.
- **Nisko samopoštovanje:** osjećaj bezvrijednosti, sram, preplavljujuća krivnja, samoprijezir i gađenje prema samom sebi.
- **Beznađe u odnosu na budućnost:** vjerovanje da stvari nikada neće biti bolje ili da se ništa nikada neće promijeniti, odnosno da osoba ne može učiniti ništa da bude bolje, a kod djece i mladih i unutar-nji konflikt između potrebe da slijede sebe i budu onakvi kakvima ih žele vidjeti roditelji ili bliža zajednica.

75

Kada govorimo o prevenciji samoubojstva važno je znati da je to vrlo složen proces koji zahtijeva znanje i dugoročnu posvećenost, a ne sporadične, simbolične akcije i prigodne objave. Prevenciju samoubojstva treba raditi kroz tri segmenta – razvijanjem emocionalne inteligencije, posebno samosvijesti i samopoštovanja, a onda i suosjećanja i socijalnih vještina putem formalnog i neformalnog obrazovanja (vrtića, škola,

udruga, javnih medija). Zatim javnim destigmatiziranjem psihičkih boli i tegoba čime povećavamo sklonost ljudi da budu uz one koji promišljaju samoubojstvo i vjerojatnost da će se ljudi obratiti za pomoć prije nego što pomisle da je suicid rješenje. I na kraju razvijanjem mreže kriznih telefona i centara, poboljšanjem pristupa psihološkoj pomoći kroz redovno zdravstveno osiguranje i druge javnozdravstvene ustanove, što podrazumijeva i više stručnjaka – psihijatara, psihologa, psihoterapeuta i savjetovatelja.

Ako dijete ili odrasla osoba izjavi da se želi ubiti ili da život više nema smisla, takve izjave uvijek treba ozbiljno shvatiti. To ne mora značiti da osoba već planira pokušaj samoubojstva, već nam govori da je u teškom stanju, da prolazi krizu, da postojeći načini suočavanja nisu više dovoljni za probleme s kojima se suočava sada. Takve rečenice nam sigurno govore da osoba pokraj nas treba bliskost druge osobe, podršku i suosjećanje.

76 Kada dijete ili odrasla osoba govori o smrti, samoozljeđivanju ili samoubojstvu:

- Treba nas da je slušamo. Ohrabrimo osobu da razgovara s nama ili s nekom drugom osobom od povjerenja. Slušajmo kako se osjeća i pokažimo suosjećanje i svakako se suzdržimo od davanja savjeta ili pokušaja pronalaženja jednostavnih rješenja.
- Treba iskrenost u kontaktu. Ako nas ponašanje ili riječi te osobe plaše, ako smo zabrinuti i ne znamo što učiniti, recimo to. Vjerojatno ćemo joj pomoći da se osjeća manje usamljeno u svojoj muc. Neutemeljeno je vjerovanje da razgovorom o samoubojstvu s osobom koja ga spominje, osobito ako je riječ o djetetu, potičemo na suicid. Razgovorom pokazujemo da smo tu i da ljude i njihove namjere shvaćamo ozbiljno te da su nam važni, da nam je stalo.
- Treba podršku u traženju pomoći. Jer, osoba često u svojoj beznačnosti nije u stanju potražiti pomoć i naći je sama, a profesionalna pomoć je nužna kada se radi o nečemu ozbiljnom kao što je suicid.

Na ovakav dan bismo poručili ljudima kojima je teško da takva mjesta postoje u životu, da to nije sramota i da samoubojstvo nije najbolje rješenje, a svima nama ostalima da je važno biti osjetljiv na ljude iz svoje okoline i biti im blizu kad vidimo da im je teško, jer jedan takav razgovor može odvratiti osobu od nakane i potaknuti je i na druga rješenja muke. Medijima bismo pak poručili da njihova uloga u prevenciji može biti velika, pozitivna i učinkovita ako imaju na umu da su zastrašivanje i bombastičnost kontraproduktivni u prevenciji, a da, kad je specifično suicid u pitanju, znanost zna za tzv. Wertherov efekt. Taj efekt opisuje pojavu u kojoj se javnim i medijskim detaljnim opisivanjem, romansiranjem i pojednostavljivanjem samoubojstva kao čina broj samoubojstava povećava. Naziv tog efekta temelji se na povećanom broju sličnih ili jednakih samoubojstava nakon objavljivanja Goetheova romana *Patnje mladog Werthera*. Sličan efekt ustanovljen je nakon što su mediji pridali veliku pažnju pojedinim slučajevima samoubojstva dajući detaljne opise, pokušavajući otkriti motive i romansirajući životnu priču i okolnosti.

Istraživanja pokazuju da odgovornim pisanjem o suicidu u medijima možemo smanjiti stigmatu i povećati vjerojatnost da ljudi koji razmišljaju o samoubojstvu potraže pomoć. Upravo je zato izrazito važno imati na umu kolika je moć medija pri izvještavanju u takvim događajima i koliko je važna edukacija svih nas, a pogotovo novinara koji o toj temi pišu. Važno je da o toj, kao i drugim „osjetljivim“ temama, javno progovaramo, ali tako da (o suicidu) pišemo kao o sociopsihološkoj pojavi, a ne o pojedinačnim slučajevima. Ako procjenjujemo da je izvještavanje o pojedinačnom slučaju iz nekih specifičnih razloga u interesu javnosti, pri tome se moramo voditi dvama pitanjima: „Kako?“ pisati o suicidu i „Zašto?“ smo se odlučili pisati o tome. Odgovor na pitanje „Kako?“ jest da bi tekst trebao biti potkrijepljen činjenicama uz kompetentne stručnjake koji ih objašnjavaju na adekvatan način. Odgovor bi također trebao biti – uz empatiju, razumijevanje i svijest o tome na koji način to što pišemo može utjecati na ljude. Odgovor na pitanje „Zašto?“ trebao bi biti: zato što nam je stalo da učinimo nešto korisno i važno, ali i

odgovorno za zajednicu u kojoj živimo. Ne zato što riječi „suicid djece i mladih“ dižu nakladu, zadovoljavaju znatiželju javnosti ili ljude preplaše toliko da pročitaju članak.

Ako razmišljate o suicidu, molimo Vas javite se na neki od ovih telefonskih brojeva:

U sklopu Klinike za psihijatriju Kliničkoga bolničkog centra Zagreb djeluje Centar za krizna stanja i prevenciju suicida, u koji se može doći bez najave i uputnice između 8 i 20 sati ili nazvati 01 2376 470 od 0 do 24 sata.

Psihološki centar TESA 01 4828 888

Hrabri telefon 116 111

Literatura:

78

Američka psihološka asocijacija (2018). *Teen Suicide is Preventable*. <http://www.apa.org/research/action/suicide>

Hadžiselimović, Dž., Plavšić M., Pregrad, J. i Rusijan Ljuština V. (2009). *Psihologija - mediji - etika: iskustva i promišljanja za bolju suradnju*. Pula: Društvo psihologa Istre i Naklada Slap.

Hrvatski zavod za javno zdravstvo (2018). *Izvršena samoubojstva u Hrvatskoj, 2018*. <https://www.hzjz.hr/aktualnosti/izvršena-samoubojstva-rh/>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Hausmann, A., Rutz, W. i Benke, U. (2008). Women seek for help - Men die! Is depression really a female disease? *Neuropsychiatrie: Klinik, Diagnostik, Therapie und Rehabilitation: Organ der Gesellschaft Österreichischer Nervenärzte und Psychiater*, 22, 43-48.

Hawton, K., Saunders, K.E.A. i O'Connor, R.C. (2012). Self-harm and suicide in adolescents. *Lancet*, 379, 2373-2382.

Niederkrotenhaler, T., Reidenberg, D. J., Till, B. i Gould, M. S. (2014). Increasing help-seeking and referrals for individuals at risk for suicide by decreasing stigma: The role of mass media. *American Journal of Preventive Medicine*, 47, 235-43.

Niederkrotenhaler, T., Uoracek, M., Herberth, A., Till, B., Etzersdorfer, E., Eisenwort, B. i Sonneck, G. (2010). Role of media reports in completed and prevented suicide: Werther v. Papageno effects. *British Journal of Psychiatry*, 197, 234-243.

Rutz, W. (2009). Prevention of suicide and depression. *Nordic Journal of Psychiatry*, 50, 61-17.

Rutz, W. (2010). Depression and suicide in European males: A problem of male mental suffering and suicidality. *Journal fur Neurologie, Neurochirurgie und Psychiatrie*, 11, 46-52.

Schmidtke, A., Bille-Brahe, U., De Leo, D. i Kerkhof, A. (Ur.) (2004). *Suicidal behaviour in Europe: Results from the WHO/EURO – Multicentre studies on a suicidal behaviour*. Cambridge, MA: Hogrefe Publishing GmbH.

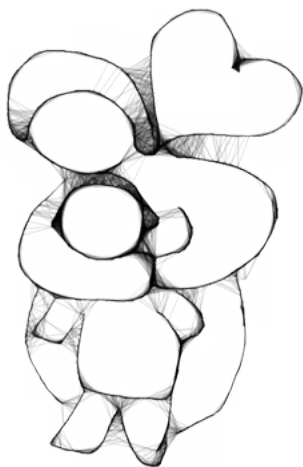
Turecki, G. i Brent, D.A. (2016). Suicide and suicidal behaviour. *Lancet*, 387, 1227-1239.

Wasserman, D. (Ur.) (2016). *Suicide: An unnecessary death*. Oxford, UK: University Press.

Svjetska zdravstvena organizacija. Regionalni ured za Europu. (2005). *Mental health: Facing the challenges, building solutions. Report from the European ministerial conference*. <http://www.euro.who.int/en/health-topics/noncommunicable-diseases/mental-health/publications/2005/mental-health-facing-the-challenges,-building-solutions>

Svjetska zdravstvena organizacija (2017). *Preventing suicide: A resource for media professionals*. https://www.who.int/mental_health/suicide-prevention/resource_booklet_2017/en/

79



7. ŠTO (NE) TREBA DJECI KOJA SU DOŽIVJELA GUBITAK

80

Linda Rajhvajn Bulat

Tijekom života primorani smo suočiti se s raznim gubicima, od onih naizgled „manjih“, kao što su svađa i prekid prijateljskog odnosa ili ljubavne veze, do onih za koje će nam svi „priznati“ da je riječ o velikom gubitku, kao što je smrt bliske osobe. Za razliku od tako široko definiranih gubitaka, traumatski događaji u pravilu su ipak znatno rjeđi događaji, ali na ljude često ostavljaju i dugotrajne posljedice, narušavaju njihovu svakodnevnu životnu ravnotežu, dovode do preispitivanja i mijenjanja vrijednosti i uvjerenja koje osoba ima i na neki način osobu mijenjaju. Primjer takvih događaja može biti teška prometna nesreća, neočekivana smrt bliske osobe, zlostavljanje, svjedočenje nasilju i slično. Bilo da je riječ o gubicima koji nisu traumatski ili o jasnim izvorima traume, suočavanje s takvim događajima nikome nije lako, a osobito djeci kojima su takve situacije najčešće nove, neočekivane i na njih su dobrim dijelom nepripremljena.

Kao odrasli, kao roditelji, imamo i potrebu i odgovornost zaštititi djecu i voditi računa o tome da se osjećaju sigurno, voljeno, sretno. Kako gubici i traumatski događaji narušavaju upravo te osjećaje, odrasli obično pokušavaju djecu držati dalje od njih, dalje od razgovora i suočavanja sa smrću bliske osobe, doživljenom nesrećom, neugodnim iskustvom. Želimo zaštititi djecu i ne oduzeti im povjerenje i osjećaj sigurnosti, bojimo se konfrontirati ih s konačnošću smrti i prenijeti im svoje emocije, svoj osjećaj tuge i nemoći. Kada djeca tuguju, mi im ne možemo vratiti ono što su izgubili, zbog čega se odrasli uz tugujuće dijete vrlo često osjećaju bespomoćno i frustrirano. Teško nam je gledati dječju patnju, pokušavamo dijete zaštititi, ne znamo kako bismo mu pomogli, želimo mu olakšati. Pogotovo može biti teško i zahtjevno biti uz dijete i pružiti mu ono što mu je potrebno ako je odrasla osoba koja se brine o djetetu i sama doživjela gubitak. Međutim, kako bi se dijete uspješno prilagodilo novoj situaciji (npr. životu bez voljene osobe), važno je omogućiti mu da se suoči s gubitkom i pružiti mu kontekst u kojem će slobodno prepoznati i izraziti svoje osjećaje, misli, postaviti pitanja (i dobiti odgovore), podijeliti svoju patnju s drugima koji su isto tako doživjeli gubitak. U tugovanju je važno da dijete osjeća zajedništvo sa svojom obitelji, da zajedno prođu kroz bolno iskustvo. Kad se dogodi gubitak, djetetu su najvažniji njegovi prirodni pomagači, obitelj, bliske osobe, vršnjaci, prijatelji, učitelji, odgajatelji.

81

Kao i inače u životu, roditelji su djetetu model i za način na koji se suočavaju s teškim događajima. Ako pred djetetom skrivamo svoju tugu i bol, ono će dobiti poruku da se neugodne emocije ne pokazuju, imat će potrebu *nas* zaštititi od svoje tuge i boli i držati ih u sebi. A to će ga samo udaljiti od uspješnog suočavanja s gubitkom. U redu je plakati pred djetetom – na taj način odrasli pokazuju da dijete nije usamljeno u svojoj tuzi i da je u redu pokazivati osjećaje. To omogućava zajedničko tugovanje.

Vrlo često, osobito ako dijete ne pokazuje reakcije koje smatramo očekivanim, odrasli misle da ono nije svjesno gubitka i onoga što se događa oko njega. To nije točno. Dijete je možda premalo da bi moglo jasno

verbalizirati osjećaje ili se možda nalazi u okolini u kojoj se ne osjeća sigurno pokazati kako mu je, ali uvijek je svjesno da se nešto događa. Svjesno je toga da nekoga više nema, da su ljudi oko njega tužni ili uznemireni. Razgovarajte otvoreno o svojim emocijama i pomozite djetetu da prepozna i razumije svoje emocije. Djeca koja mogu prepoznati svoje osjećaje lakše se nose s njima nego ona koja to ne znaju. Važno je da dijete dobije poruku da su svi njegovi osjećaji prirodni i normalni, da su razumljivi, da će s vremenom naučiti kako živjeti s gubitkom i da će s vremenom biti lakše. Istodobno, ako je dijete izgubilo voljenu osobu, važno je dati mu poruku da je neće zaboraviti, da će ona i dalje ostati dio djeteta, da će uvijek imati uspomenu na zajedničke trenutke. Ako s djetetom ne razgovaramo o gubitku, ostavljamo ga samoga s njegovom tugom, a ako razgovaramo, pružamo mu ruku kroz proces tugovanja, dajemo mu osjećaj sigurnosti i podrške.

Gubitak djeca doživljavaju drukčije od nas odraslih. Naime, djeca su ovisnija o svojoj neposrednoj okolini, osobito o odraslima koji se o njima brinu, pa je za njih gubitak vrlo često povezan s intenzivnim osjećajima nesigurnosti i bespomoćnosti. Osim toga, mlađa djeca nemaju dovoljno razvijene kognitivne kapacitete koji bi im pomogli razumjeti što se dogodilo. Zbog toga su odrasle osobe izrazito važne djetetu koje tuguje kako bi mu pružile osjećaj zaštićenosti i sigurnosti, te na neki način objasnile što se događa u okolini tugujućeg djeteta na način koji je djetetu razumljiv. U nastojanju da razumiju što se dogodilo, djeca imaju puno pitanja o samom (traumatskom) događaju na koja roditelji često ne znaju kako bi odgovorili. S jedne strane, žele ih zaštititi od „ružnih“ činjenica i informacija (kada je, na primjer, riječ o prometnoj nesreći u kojoj je bliska osoba poginula), a s druge strane i samima im je teško govoriti o tome i prisjećati se traume. Ako djetetu ne objasnimo što se dogodilo, ono će samo pokušati razumjeti situaciju tako da stvara slike događaja, da fantazira o tom događaju (toj nesreći). No, kako dijete iskustvo ružnih događaja najčešće ima samo gledajući (nasilne, neugodne) crtiće, filmove, igrice, svoje fantazije, zamišljene slike događaja mogu biti i znatno gore od stvarnog događaja koji se dogodio voljenoj

osobi. Na neki način, pokušavajući zaštititi dijete od spoznavanja „groznih“ činjenica o (traumatskom) događaju, izlažemo ga opasnosti njegove vlastite mašte i zamišljanju i gorih „činjenica“. To naravno ne znači da djetetu trebamo opisati svaki detalj traumatskog događaja, ali trebamo pratiti njegov interes tako što ćemo odgovarati na njegova pitanja, na njemu (dobno) prilagođen način. U suprotnom će ono samo tražiti odgovore i mi više nemamo kontrolu nad tim kakvu sliku će stvoriti. Djetetu treba što prije dati informacije i objašnjenja o smrti bliske osobe, primjerene njegovoj dobi. Pokazalo se da su najbolja jasna i izravna objašnjenja, bez apstraktnih pojmova, te ona koja smanjuju mogućnost stvaranja fantazija zbog nedostatka informacija. Ujedno, dijete trebaju informirati i s njim razgovarati osobe koje su mu emocionalno najbliže, one koje najviše voli. Tako će se spriječiti da o smrti bliske osobe dozna od drugih, pa će zadržati povjerenje u ljude koji su mu najbliži i s kojima zajedno tuguje. Također, time dobiva dozvolu da je u redu govoriti o smrti i umrlome, ne samo u jednokratnom razgovoru u kojem ćete ga informirati o događaju, nego i nakon toga, onako kako se djetetu budu javljala pitanja i kako i koliko bude željelo.

Važno je znati (i zapamtiti) da svako dijete tuguje svojim tempom i to je potrebno poštivati. Kod djeteta koje tuguje, sve su reakcije prirodne i normalne. Važno je dopustiti mu da pita, da razgovara, ali i da ne pita i ne razgovara ako ne želi. Moguće je da dijete tuguje kroz igru, crtež, razgovor s prijateljem. Uz to, svakodnevne aktivnosti i poznate situacije daju mu osjećaj sigurnosti, stabilnosti i predvidivosti kad je taj osjećaj narušen. U izvanrednim situacijama djeci trebaju obične „stvari“ – osjećajni i dostupni skrbnici, pristup resursima (vrtić, škola, igra, mjesta prilagođena djeci) i povezanost s vršnjacima.

Također, kao što odraslima rituali i zajedničko obilježavanje gubitka, odavanje počasti i posljednjeg pozdrava umrloj osobi omogućuju suočavanje s gubitkom i početak procesa tugovanja, isto trebamo omogućiti i djeci. Djetetu pomaže sudjelovanje u ritualima, što uključuje i sprovod. Ako dijete želi ići na sprovod, potrebno je pripremiti ga za to i objasniti mu kako će izgledati oproštaj od voljene osobe. Ako dijete odbija ići na

sprovod, nije ga dobro na to siliti. Djetetu koje ne sudjeluje u sprovodu može se dati mogućnost da se na neki drugi način oprosti od osobe, da nešto nacрта, napiše, da naknadno posjeti groblje, i to u prisutnosti samo bliskih ljudi.

Za kraj, dok pišemo o suočavanju s gubicima uoči dana u kojima se sjećamo svojih najmilijih koji nisu više s nama, naša je poruka da te dane provedete u zajedništvu, uključite djecu u posjet groblju, paljenje svijeća, razgovor o voljenim osobama. Ovi dani znaju u nama izazvati možda i potisnuti osjećaj tuge, ali njega se ne trebamo sramiti, u redu je pred djetetom pustiti suzu, pokazati ranjivost i priznati svoje osjećaje. Takvo dijeljenje može samo unaprijediti vaš odnos, zblížiti vas, a djetetu daje prostor da se i samo suoči sa svojim mislima i osjećajima i da ih razumije.

Za čitatelje koji žele znati više o ovoj temi, koji se žele upoznati s najčešćim reakcijama djece i odraslih nakon gubitaka i traumatskih događaja te koji žele pročitati kako primjereno reagirati na reakcije bliskih osoba (naročito djece) koja su doživjela gubitak, preporučujemo dolje navedenu literaturu, za koju vjerujemo da će biti koristan oslonac u situacijama koje nam se nekad čine izrazito teške ili nepremostive.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Arambašić, L. (2005). *Gubitak, tugovanje, podrška*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Dyregrov, A. (1990). *Tugovanje u djece*. Zagreb: Educa.

Pregrad, J. (Ur.) (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Poliklinika za zaštitu djece Grada Zagreba. (2010). *Kako pomoći tugujućem djetetu*. <https://www.poliklinika-djeca.hr/publikacije/kako-pomoci-tugujucem-djetetu>

8. RETRAUMATIZACIJA ili PODRŠKA U OPORAVKU?

Sena Puhovski i Tia Tomiša

Potkraj 2018.

Nakon reakcija na iznošenje osobnog iskustva jedne saborske zastupnice, u javnosti se razvila rasprava, a medije prepravila svjedočanstva žena koje su u hrvatskom sustavu zdravstva imale različite ginekološke zahvate. U studenom smo, u znak podrške njima, ali "i svim ostalim hrabrim ljudima koji o svojim teškim iskustvima javno progovaraju s nadom i željom da se ona neće ponoviti", objavili ovaj tekst.

Ovaj tekst odlučile smo napisati potaknute iskazima žena koje su prošlih tjedana iznosile u javnost svoja iskustva kiretaža (postupaka koji su teški i uvijek vezani uz gubitak, a ako su praćeni nekim oblikom nasilja predstavljaju i traumatski događaj) u hrvatskim bolnicama, ali još i više onime što se događalo u društvu nakon što su opisale svoja iskustva. Ovaj tekst posvećen je njima kao i svim ostalim hrabrim ljudima koji o svojim teškim iskustvima javno progovaraju sa željom da se ona ne ponove: odraslima koji su bili zlostavljana djeca, svim ljudima, bez obzira na nacionalnost ili vjersku pripadnost, koji pričaju svoje ratne priče, izbjeglicama i tražiteljima azila, onima koji su doživjeli nasilje zato što su na neki način drukčiji.

Razmišljajući o tome što naša struka ima ponuditi vezano uz te događaje, a kako bismo pridonijeli međusobnom razumijevanju i empatiji u društvu, odlučile smo pisati o retraumatizaciji odnosno oporavku.

Za početak definirajmo pojmove:

Termin *retraumatizacija* „generalno se koristi za situacije reaktivacije simptoma traumatizacije zbog događaja ili interakcija koje žrtvu

podsjecaju na prethodno traumatsko iskustvo“ (Dallam, 2010; str. 28). *Oporavak* je „povratak u normalno stanje zdravlja, uma ili snage“ (Oxford University Press, 2019).

Traumatske i/ili teške događaje ne možemo izbrisati nakon što su se dogodili iako je upravo to najčešća želja onih koji nam u sobama psihologa o njima govore. No, možemo raditi na prevenciji, možemo preuzimati odgovornost za vlastiti udio u događajima i tražiti da svoj dio odgovornosti preuzmu i drugi koji je snose, a to su vrlo često donositelji politika, i možemo pokušati naučiti kako kao društvo reagirati podrškom prema onima kojima je teško.

Iznoseći traumatski ili težak događaj u javnost, osoba nam svima otkriva svoju najbolniju ranu. Zastanite malo na ovome mjestu u tekstu i promislite što je to što bi *vas* nagnalo da učinite takvo što. Što bi *vas* navelo da o svojem teškom ili traumatskom iskustvu progovorite javno? Je li to dosada? Ili je možda očaj, bol, beznađe, ogorčenost, bijes? Što biste time htjeli postići? Izložiti svoju privatnost povećalu i kritici javnosti? Ili možda učiniti nešto da bude bolje vama ali i drugima, da se ne ponovi.

Način na koji reagiramo kao društvo i kao odgovorni pojedinci i donositelji odluka u takvim je situacijama od velike važnosti. Ako reagiramo odbacivanjem, nevjericom, ismijavanjem ili negiranjem iskustva, primjerice, kažemo da je osoba loša jer je sama to tražila ili navodimo drukčija iskustva u istim situacijama kako bismo negirali ono što čujemo, povećavamo vjerojatnost retraumatizacije te osobe. Na ovakav način sudjelujemo u stvaranju društva u kojem se oni kojima je (bilo) teško ne usude o svojim iskustvima govoriti javno. Upravo tako stvaramo društvo u kojem smije postojati samo jedna istina, a to je nažalost društvo koje ne vodi u zdravlje jer u njemu uvijek postoje oni koji ne smiju postojati. Patnja, bol, bijes, nemoć, ogorčenje i želja za pravdom nisu u tom slučaju nestali, samo se vraćaju pod površinu, a to je nepovoljno za mentalno zdravlje tih ljudi, a time i za društvo u kojem svi zajedno živimo. Naime, istraživanja pokazuju da su negativne društvene reakcije povezane s izraženijim simptomima posttraumatskog stresnog

poremećaja (PTSP). S druge strane, iskustvo društvenog prihvatanja (pozitivnih reakcija okoline koja pokazuje prihvatanje i poštovanje jedinstvenog stanja u kojem se žrtva nalazi i njene teške situacije) pokazalo se kao faktor oporavka ili zaštitni faktor za PTSP. Pritom se društveno prihvatanje ne odnosi samo na reakcije bliske okoline poput obitelji i prijatelja, već i na reakcije vladajućih, medija i sugrađana.

Teške i traumatske priče “običnih” ljudi teško je slušati i nerijetko imamo potrebu negirati ih jer nam je teško prihvatiti da se događaju. Naime, ako su se dogodile “običnom” čovjeku, mogu se lako dogoditi i nama ili našim voljenima, a ta je pomisao zastrašujuća i od nje se želimo obraniti. To je razlog zbog kojeg često reagiramo nevjericom i poželimo odgovornost prebaciti na onoga koji je iskustvo doživio i za njega rekao, umjesto na one koji su za njega odgovorni. Jer ako to učinimo, vraćena nam je naša iluzija sigurnosti. Nisu zakoni loši ili medicinski postupci okrutni ili pak među nama ima opasnih ljudi, nego je osoba trebala biti pametnija, opreznija, bolja, pa joj se to ne bi dogodilo.

U takvim situacijama potrebno je da kao pojedinci pokažemo otvorenost i empatiju iako nas teške priče o nasilnim medicinskim postupcima, zlostavljanju djece, ratnim traumama tjeraju da okrenemo glavu i zaštitimo se. Jer tek kada kažemo “čujem te i žao mi je da ti se to dogodilo” i “vjerujem ti i tu sam” otvaramo prostor za oporavak kao i za rješavanje problema na koje osoba ukazuje. Primjerice u istraživanjima boli sustavno nalazimo velike individualne razlike. Isti podražaj neki pojedinci osjećaju i procjenjuju kao iznimno bolan i intenzivan, a drugi kao jedva osjetan. To potvrđuju i neurološka istraživanja – kod pojedinaca jako osjetljivih na bol pri zadavanju fizičke boli regije mozga povezane s doživljajem boli aktiviraju se češće i u većem opsegu. Osim individualnih karakteristika našega živčanog sustava, na to kako ćemo bol doživjeti utječu i brojni drugi psihološki čimbenici: ličnost, prošla iskustva, očekivanja. Kada vidimo da drugi trpe bol, reagiramo empatijom. Ipak, skloni smo tuđu bol podcijeniti i reagirati na temelju vlastite procjene, a ne onoga što nam osoba govori i pokazuje. Doživljaj boli je subjektivan – osim o samom bolnom podražaju, on ovisi i o osobi i

situaciji u kojoj se nalazi i istovremeno je za osobu koja bol doživljava stvaran. Prema tome, adekvatan odgovor kada nam netko kaže da je nešto bilo bolno, u ovom slučaju žene koje progovaraju o svojim iskustvima, nije “to ne boli” već “žao mi je što je bilo tako”. To je odgovor koji proizlazi iz empatije i potiče oporavak.

Imajući sve to u vidu i prvenstveno slušajući uz empatiju, povjerenje i podršku, kao pojedinci ali i kao društvo, aktivno odlučujemo ići u smjeru oporavka, a ne retraumatizacije. I zato, i iz perspektive struke, opravdano očekujemo od odgovornih i vladajućih ministara, saborskih zastupnika, ravnatelja bolnica, policije, sudova itd. – da umjesto da okreću glavu, otvore uši i preuzmu odgovornost za ono što čuju, a onda i sankcioniraju neprofesionalne ili protuzakonite postupke ondje gdje su učinjeni i/ili da mijenjaju zakone i praksu ondje gdje ne valja. Očekujemo da njihova početna perspektiva bude ona prihvaćanja i povjerenja u iskustva koja su im iznesena, a ne umanjivanja, ismijavanja, negiranja i ignoriranja. To je onda put k oporavku za pojedince koji su (nam) se izložili na mjestu na kojem je to bilo najteže, a onda zapravo i šansa za sve nas ostale.

Literatura:

Dallam, J. S. (2010). *A model of the retraumatization process: A meta-synthesis of childhood sexual abuse survivors' experiences in healthcare* [Doktorska disertacija]. Lawrence, SAD: Sveučilište u Kansasu.

Oxford University Press. (2019). Recovery. U: *Lexico.com*. <https://en.oxforddictionaries.com/definition/recovery>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Coghill, R. C. (2010). Individual differences in the subjective experience of pain: New insights into mechanisms and models. *Headache*, 50, 1531–1535.

Loewenstein, G. (2005). Hot-cold empathy gaps and medical decision making. *Health Psychology*, 24, 49–56.

Maercker, A. i Müller, J. (2004). Social acknowledgment as a victim or survivor: A scale to measure a recovery factor of PTSD. *Journal of Traumatic Stress*, 17, 345–351.

Maercker, A., Povilonyte, M., Lianova, R. i Pöhlmann, K. (2009). Is acknowledgment of trauma a protective factor? The sample case of refugees from Chechnya. *European Psychologist*, 14, 249–254.

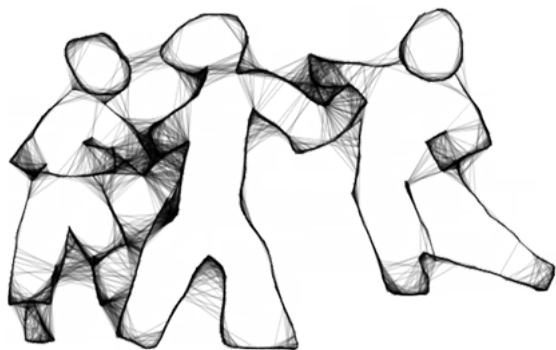
Müller, J., Moergeli, H. P., Maercker, A. (2008). Disclosure and social acknowledgement as predictors of recovery from posttraumatic stress: A longitudinal study in crime victims. *Canadian Journal of Psychiatry*, 53, 60–168.

Orchowski, L.M., Untied, A.S. i Gidycz, C.A. (2013). Social reactions to disclosure of sexual victimization and adjustment among survivors of sexual assault. *Journal of Interpersonal Violence*, 28, 2005–2023.

Southwick, S.M., Morgan, C.A. 3rd i Rosenberg, R. (2000). Social sharing of Gulf War experiences: Association with trauma-related psychological symptoms. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 188, 695–700.

Ullman, S.E. i Filipas, H.H. (2001). Predictors of PTSD symptom severity and social reactions in sexual assault victims. *Journal of Traumatic Stress*, 14, 369–389.

Ullman, S.E. (2003). Social reactions to child sexual abuse disclosures: A critical review. *Journal of Child Sexual Abuse*, 12, 89–121.



9. KOMENTAR NACRTA PRAVILNIKA (o načinu i obliku provođenja odgojno- obrazovne potpore i stručnog tretmana učenika u riziku za razvoj problema u ponašanju i učenika s problemima u ponašanju)

Ivana Ćosić Pregrad i Sena Puhovski
Siječanj, 2019.

Pred sam kraj 2018. godine u Hrvatskoj se vodila vrlo polarizirana rasprava nakon što je jedan učitelj u školi fizički napao učenika. Kao reakcija na taj događaj Vlada RH predložila je Pravilnik koji smo detaljno analizirali i svoje komentare unijeli u e-savjetovanje. Početkom 2019. svoje smo mišljenje o Pravilniku i tome zašto se na taj način neće riješiti problemi povezani s događajem iznijeli u sljedećem tekstu.

Preporučujemo da se ovaj Nacrt Pravilnika (u nastavku teksta Pravilnik) u cijelosti odbaci jer smatramo da predstavlja ishitren, površan i kontraproduktivan odgovor na ozbiljan i dugotrajan problem nasilja u školi.

Predloženi Pravilnik ne odstupa u značajnoj mjeri od aktualno prisutnih propisa² te prakse u hrvatskim školama. On predviđa prvenstveno administrativno proširenje određenih postupaka i intervencija koje su i ranije bile obilježene mnogim teškoćama u realizaciji. Zato ne možemo a da se ne pitamo zbog čega dodatno nadograđivati recept koji očito ne funkcionira.

U hrvatskim školama, naime, radi nedovoljan broj stručnih suradnika, a djelatnici škola su višestruko preopterećeni. Mali je broj škola zaista ekipiran cjelovitim stručnim timom, a postoje i škole koje kao stručnog suradnika imaju samo pedagoga, od kojih neki pokrivaju više škola. Ovo Predlagatelju nije ili barem ne bi smjela biti novost, a ako ipak jest, evo brojki. U osnovnim školama u RH zaposleno je 378 psihologa (336 na puno radno vrijeme), a osnovnu školu pohađa 316.565 učenika. U srednjim školama, koje pohađa 159.698 učenika, radi 194 psihologa (Državni zavod za statistiku, 2018). Nejasno je također na koga Predlagatelj misli koristeći se generalizirano definiranim terminom „stručnjak za rad s djecom s poremećajima u ponašanju“. Imajući u vidu ove, jedine dostupne, podatke (još uvijek čekamo odgovor na upit postavljen *Ministarstvu obrazovanja i znanosti* o broju stručnih suradnika u osnovnim i srednjim školama u ovoj školskoj godini), pitanje koje se prvo nameće jest – tko će i kada provoditi ovo što se Pravilnikom propisuje? Uz to što je Pravilnik neprovediv zbog malog broja stručnih suradnika u školama, jednako je tako u sadašnjim okolnostima neprovediva i mjera produženog stručnog tretmana. Tko je voditelj takve odgojno-obrazovne skupine i tko financira njezin rad? Kako će se ta

² npr. Pravilnik o tjednim radnim obvezama učitelja i stručnih suradnika u osnovnoj školi (NN 34/2014); Standardi rada školskog psihologa (Hrvatska psihološka komora, 2007); Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom (2014.) i dr.

mjera provesti u školama koje nemaju odgovarajućeg kadra ili prostorne uvjete? Koliko se čeka na suglasnost Ministarstva za osnivanje takve skupine?

Osim što Pravilnik akterima ovog procesa donosi dodatnu administraciju kojom su djelatnici škola, a posebno stručni suradnici preopterećeni (na što upozoravaju u svakoj prilici), on predviđa i značajnu ulogu razrednika u procjeni i vođenju odgojno-obrazovne potpore posebno za skupinu učenika s rizikom za poremećaj u ponašanju. Dapače, razrednika stavlja u poziciju da predlaže mjeru, informira roditelje, izrađuje program te procjenjuje napredak učenika. Nejasno je temeljem kojih stručnih spoznaja Predlagatelj na ovaj način uređuje protokol s obzirom na to da razrednici ne barataju specifičnim stručnim kompetencijama, kako za procjenu, tako i za tretmanski rad sa skupinom djece koja je okarakterizirana kao rizična i potrebna za dodatnom stručnom podrškom. Smatramo takvu poziciju i zahtjeve nedopustivima, posebno imajući u vidu da se jedna od mjera i zadaća koju stručni postupak uključuje odnosi na individualno i grupno savjetovanje učenika, za što je nužno da onaj tko to provodi ima vrlo specifična znanja i vještine. Ovo ističemo zbog toga što osoba koja to nema, koliko god dobronamjerna bila, pogrešnim intervencijama ne samo da neće pomoći, već može nanijeti i ozbiljnu štetu. Osim što je neodgovorno u odnosu na djecu, ovakva praksa, koja bi stavila razrednike u ulogu savjetovatelja za koju nemaju potrebne kompetencije i to nije njihova primarna zadaća, povećava uvjete i faktore koji doprinose smanjivanju njihovog samopouzdanja i osjećaja osobne kompetencije, osjećaju nemoći i sagorijevanja na poslu te posljedično mogu dovesti do slabljenja kvalitete odnosa s učenicima.

Nadalje, definicija i opis „učenika u riziku za razvoj problema u ponašanju“ široka je i nejasno postavljena. Kako bismo se uhvatili u koštac s bilo kojim problemom, osnovni je preduvjet da ga znamo definirati. Ova definicija obuhvaća velik broj djece i mladih kod kojih su uzroci za taj rizik sasvim različiti, pa je samim time potrebno da su različite i intervencije. Na primjer, ovom opisu odgovara dijete u procesu tugovanja, zlostavljano i/ili zanemareno dijete, dijete koje proživljava neku

krizu ili obiteljski problem poput rastave roditelja, kao i depresivno, tjeskobno dijete ili pak dijete sa nekom (neprepoznatom) razvojnom teškoćom. Ono što se u svakodnevnom životu naziva neposlušnošću, prkosom, agresijom, lijenošću ili razmaženošću jest najčešće posljedica nečega. Ova (prethodna) rečenica ne služi opravdavanju takvog ponašanja, već razumijevanju da ako ne znamo uzrok, ne možemo učinkovito rješavati posljedicu. Neučinkovitim, nestručnim, površnim i birokratskim pristupom nanosimo štetu djetetu te zamagljujemo problem do njegove neminovne eskalacije.

Na kraju, najvažnija zamjerka ovakvom pristupu i Pravilniku koji je iz njega proizašao jest činjenica da on u fokus stavlja učenikovo ponašanje, dakle primarno se orijentira na promjenu učenika, bez promjene okolnosti i sredine u kojoj se manifestiraju teškoće i konflikti (poput reakcija nastavnika, školskih zahtjeva, načina ophođenja odraslih u školi...). Težište nije na odnosu učitelj – učenik (u kojem učitelj ima veću moć i odgovornost), već se teret odgovornosti za promjenu stavlja isključivo na leđa djece. Škole već posjeduju pravilnike i akte kojima se regulira kućni red škole i pedagoške mjere kao vid discipliniranja, tako da još jedan pravilnik u tu svrhu smatramo redundantnim. Noviji pristupi u preventivnim programima prednost daju načelima restitucije, izbjegavajući kažnjavanje kao vid tradicionalnog discipliniranja jer se pokazalo da su kazne slabo učinkovite u zaustavljanju nasilnog ponašanja, ponajviše zato što ne uče učenike kako drukčije ili adekvatnije reagirati, rijetko motiviraju na promjenu i poželjno ponašanje i na kraju, ne bave se pronalaženjem odgovora na pitanje „Zašto?“. Bez odgovora na to pitanje i rješenja baziranih i usmjerenih na razumijevanje uzroka, a uz naglasak na kaznama, sankcijama, restrikcijama i pokušaju mijenjanja isključivo djetetova ponašanja šaljem djeci snažne poruke koje ne uzimaju u obzir odgovornost odraslih i zbog toga nerijetko rezultiraju intenzivnijim manifestacijama simptoma.

Stručnjaci (ne samo psiholozi) znaju kako mogu utjecati na smanjenje nasilja u školama i u društvu općenito, no to traži dugoročan i sveobuhvatan pristup (primjer za to jest UNICEF-ov program „Stop nasilju“,

koji je kontinuiranim i sveobuhvatnim pristupom u školama u kojima se provodio doveo do smanjenja nasilja za pola, a zlostavljanja za 2/3). Umjesto ovog Pravilnika predlažemo da se napravi ozbiljan plan implementacije i provedbe preventivnih programa, ali i obavezna edukacija, osnaživanje i supervizija učitelja, stručnih suradnika i ravnatelja. Takve edukacije trebale bi biti usmjerene k razumijevanju dječjeg razvoja, vježbanju komunikacijskih vještina i odnosnih kompetencija, jer praksa nam pokazuje da su te vještine nedovoljno zastupljene, odnosno da su zanemarene, a znanje koje imamo kaže da su neophodne želimo li promjenu.

S obzirom na sve navedeno, iz pozicije struke, ovakvom Pravilniku nikako ne možemo dati podršku, naprotiv, možemo samo zaključiti da je uistinu žalosno, nestručno, etički upitno i društveno neodgovorno problem nasilnog ponašanja u školama svesti na termin „djeca s poremećajem u ponašanju“ i njime se baviti na ovaj način. Problem nasilja u školama znatno je širi, a njegova etiologija komplicirana i multifaktorski uvjetovana. To je problem koji neće nestati s još jednim pravilnikom, već onaj koji se može postupno rješavati isključivo planiranim, promišljenim i kontinuiranim djelovanjem baziranim na stručnim spoznajama i kvalitetnim evaluacijama, a to podrazumijeva rad na sva tri oblika prevencije. Također, nužno i neizostavno uključuje stručne intervencije usmjerene ne samo na djecu, već i na sve djelatnike škole i roditelje. Drugog puta, bržeg i televizičnijeg (dakle onog koji daje dojam da smo nešto učinili, kada zapravo nismo učinili ništa, ali zato zvuči dobro), naprosto nema ili barem za njega ne možemo naći uporište u struci.

I za kraj, o tome koliko je licemjerno očekivati od djece da se ponašaju drukčije od odraslih u društvu tolerantnom na nasilje također valja ozbiljno, glasno i jasno govoriti, no u to ćemo ulaziti nekom drugom prilikom, jer svakako nadilazi kontekst ovog Pravilnika.

Literatura:

Državni zavod za statistiku. (2018, 30. travnja). *Priopćenje*. https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2019/08-01-02_01_2019.htm

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Cameron, L. i Thorsborne, M. (1999, 18. veljače). Restorative justice and school discipline: Mutually Exclusive? *IRP News*. <https://www.iirp.edu/news/restorative-justice-and-school-discipline-mutually-exclusive>

Chelsom Gossen, D. (1994). *Restitucija – Preobrazba školske discipline*. Zagreb: Alinea.

Juul, J. (1995). *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Naklada Educa.

Juul, J. (2002). *Od poslušnosti do odgovornosti: Kompetencija u pedagoškim odnosima*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (2018). *Agresivnost! Nov i opasan tabu? Vodič za bolje razumijevanje agresivne djece i mladih*. Split: Harfa.

Olweus, D. (1998). *Nasilje među djecom u školi: Što znamo i što možemo učiniti*. Zagreb: Školska knjiga.

O'Moore, M. A. i Minton, S. J. (2005). Evaluation of the effectiveness of an anti-bullying programme in primary schools. *Aggressive Behavior*, 31, 609 -622.

Pećnik, N. (2003). *Međugeneracijski prijenos zlostavljanja djece*. Zagreb: Naklada Slap

Pravilnik o načinu postupanja odgojno-obrazovnih radnika školskih ustanova u poduzimanju mjera zaštite prava učenika te prijave svakog kršenja tih prava nadležnim tijelima, *Narodne novine*, br. 132/2013.

Protokol o postupanju u slučaju nasilja među djecom i mladima (2014). Zagreb: Ministarstvo obitelji, branitelja i međugeneracijske solidarnosti.

Pregrad, J. (2010). *Prevenција vršnjačkog nasilja - priručnik programa "Za sigurno i poticajno okruženje u školama"*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Rigby, K. (2006). *Zlostavljanje u školama i što možemo učiniti?* Zagreb: Mosta.

Rigby, K. (2003). Consequences of bullying in schools. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 48, 583 - 590.

Smith, P. K., Pepler, D. i Rigby, K. (Ur.). (2004). *Bullying in schools: How successful can interventions be?* Cambridge, UK: University Press.

Zakon o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi, *Narodne novine*, br. 87/2008, 86/2009, 92/2010, 105/2010, 90/2011, 5/2012, 16/2012, 86/2012, 126/2012, 94/2013, 152/2014, 07/2017, 68/2018.



10. ŠTO PRIJEČI NEKE DJEVOJČICE DA IZRASTU U SUPERJUNAKINJE?

Anita Lisec

Ožujak, 2019.

Dan žena 2019. godine posvetili smo djevojčicama...

Nedavno se medijima počela širiti zanimljiva reklama koja je u samo nekoliko sati izazvala lavinu reakcija javnosti. Pod nazivom „Sanjaj luđe“ (engl. *Dream Crazier*) sportski brand *Nike* odlučio je preispitati jedno od uobičajenih društvenih uvjerenja o granicama ženskih sposobnosti. Reklama koja govori o „histeričnim“, „iracionalnim“ i „dramatičnim“ ženama prikazuje neke od važnih trenutaka u sportskoj povijesti i ističe kako su mnoge žene uspjele nadići ograničenja i očekivanja koje je društvo stavilo pred njih.

Iz godine u godinu svjedočimo porastu takvih sadržaja u javnosti. Sve se više priznaje da se žene tijekom razvoja ograničava u njihovim izborima, da se njihovi interesi prilagođavaju normama društva, te da su stoga u neravnopravnom položaju u odnosu na muškarce. Tako je prije nekoliko tjedana, 11. veljače, obilježen treći po redu Međunarodni dan žena u znanosti. On je proglašen kako bi se na globalnoj razini podignula svijest o podzastupljenosti žena u tom važnom području i kako bi se one osnažile za donošenje karijernih odluka koje se i dalje smatraju tipično muškim. Ohrabrujuće je znati da u Hrvatskoj raste broj žena u zanimanjima koja su se u prošlosti smatrala muškima, pa tako više nije čudno da veći broj djevojaka nego mladića upisuje medicinu i pravo (Jokić i Ristić Dedić, 2014). Ipak, u informatičkoj tehnologiji, najbrže rastućem području koje je istodobno među najbolje plaćenima i najtraženijima, žene su i dalje zastupljene u manjem broju (oko 23%) (Eurostat, 2018).

ZAŠTO JE TAKO?

Znamo da žene imaju jednake mogućnosti odabira fakulteta kao i muškarci pa zašto onda ne biraju one fakultete koji će im u konačnici omogućiti najsigurniju egzistenciju? Naravno, ženski se odabiri velikim dijelom mogu objasniti njihovim interesima. U prilog tome ide činjenica da su one više nego muškarci usmjerene na ciljeve koji se vežu uz dobrobit zajednice, a smatra se da se ti ciljevi manje mogu ostvariti u IT području (Diekman, Steinberg, Brown, Belanger i Clark, 2016). Ipak, u ovom ćemo se članku baviti istraživanjem koje se usmjerilo na jedan drugi aspekt tog razlikovanja među spolovima, a koji često predstavlja veliki problem – stereotipe.

Stereotipi su uvjerenja o obilježjima drugih ljudi koja ubrzavaju donošenje zaključaka o drugima. Oni mogu biti izrazito snažni, a time i utjecati na živote ljudi. Svi smo se susreli s njima, a često ih koristimo ni ne shvaćajući da su upravo to – samo stereotipi. Čak i kada je diskriminacija u slabljenju, stereotipi ostaju sastavni dio kulture u kojoj živimo. Tako, primjerice, društveni stereotipi i dalje povezuju

uspješnost u matematici kao i visoke intelektualne sposobnosti više s muškarcima, nego sa ženama (Cvencek, Meltzoff i Greenwald, 2011; Upson i Friedman, 2012). Iako sami po sebi ne moraju biti loši, stereotipi to postaju kada utječu na naše ponašanje, a posljedično i na izbore. Tako su neka istraživanja pokazala da su žene najmanje prisutne u onim područjima čiji članovi smatraju inteligenciju i urođeni talent neophodnima za uspjeh, što su većinom prirodne znanosti i informatička tehnologija (Leslie, Cimpian, Meyer i Freeland, 2015).

KADA SE MOGU UOČITI PRVI ZNAKOVI NEGATIVNIH POSLJEDICA STEREOTIPA?

Znanstvenici Bian, Leslie i Cimpian (2017) u svom su istraživanju proveli niz eksperimenata kako bi otkrili kakva vjerovanja o inteligenciji imaju djeca u dobi od 5, 6 i 7 godina.

Istraživači su koristili izraz „jako, jako pametan“ kao dječji način razumijevanja inteligencije. U jednom od eksperimenata djeca su slušala priču o rodno neutralnom protagonistu koji je bio opisan kao „jako, jako pametan“. Njihov je zadatak bio da odaberu sliku s likom koji im se činio kao protagonist te priče. Birali su između četiri slike od koje su na dvije bili prikazani muškarci, a na dvije žene. U drugom su dijelu istraživanja pred djecu bili stavljeni parovi slika ljudi istog i različitog spola. Zadatak je bio pogoditi koji je član para „jako, jako pametan“. Treći se dio istraživanja sastojao od uparivanja izraza poput „čekić“ ili „biti pametan“ sa slikama muškaraca i žena. Koristeći ova tri zadatka, bilo je moguće procijeniti kakve stereotipe o muškarcima, ženama te o inteligenciji djeca imaju. Naposljetku, istraživači su tražili od djece da izraze svoj interes za dvije igre – jedna je bila predstavljena kao igra za „jako, jako pametnu“ djecu, a druga kao igra za djecu koja se „jako, jako trude“.

Poražavajuća je spoznaja da su djevojčice od 6 i 7 godina značajno manje od dječaka iste dobi opisivale pripadnice svoje spolne skupine kao „jako, jako pametne“. Osim toga, djevojčice te dobi su u većem postotku od

dječaka izbjegavale igre koje su bile predviđene za „jako, jako pametnu“ djecu. U grupi djece od 5 godina ove se razlike još nisu pojavile, te su djevojčice i dječaci podjednako povezivali inteligenciju s pripadnicima svojih skupina.

ŠTO MOŽEMO UČINITI?

Ova, ali i sve veći broj novih istraživanja daju naslutiti da je svijest o ženskim snagama i mogućnostima potrebno poticati već od najranije dobi. Djevojčice koje se suptilnim načinima odmalena uči da nisu jednako sposobne kao dječaci manje će birati izazovne igre koje im pomažu u razvoju, manje će istraživati, a možda onda i birati škole koje su u skladu s iskrivljenim vjerovanjima o vlastitim sposobnostima. Važno je djeci dati drukčiji pogled na inteligenciju i sposobnosti te povećati broj pozitivnih uzora. Stereotipna vjerovanja koja prenose roditelji, učitelji, vršnjaci i mediji imaju mogućnost oblikovanja motivacije, pri čemu toga najčešće uopće nismo svjesni. Ono što vi možete učiniti već danas jest pohvaliti djevojčice i žene u svojem životu za njihov način razmišljanja i rješavanja problema. Ipak, važno je naglasiti da pohvale nisu dovoljne. Djeca najviše uče iz onoga kako se ponašamo, a ne iz onoga što govorimo, pa željene promjene ne možemo postići ako ne počnemo mijenjati i svoje ponašanje. To je naravno teže, ali u konačnici djelotvornije.

A da ovaj tekst završimo u pozitivnom tonu, ohrabrujuće je vidjeti da se s godinama položaj žena u društvu mijenja nabolje. Jedan od primjera možemo pronaći u filmskoj industriji u kojoj je Marvel, jedan od najpoznatijih filmskih studija, odlučio prekinuti svoj dugi niz s muškarcima u glavnim ulogama. Ove će godine tako predstaviti čak dva filma u kojima su glavne superjunakinje upravo žene.

Bilo da ste žena ili muškarac, želimo vam da proslavite ovaj „ženski“ mjesec, ali i sve druge mjesece u godini tako da se svojim govorom i ponašanjem borite protiv rodni stereotipa. A s vremenom će onda broj superjunakinja na ekranu, ali i u stvarnosti, biti veći.

Za kraj, potičemo vas da pogledate govor iznimne žene koja vas svojim radom može nadahnuti da preispitate način na koji se obraćate ženama u svojem životu (a i samima sebi): https://www.ted.com/talks/reshma_saujani_teach_girls_bravery_not_perfection

Sretan vam Dan žena!

Literatura:

Bian, L., Leslie, S.-J. i Cimpian, A. (2017). Gender stereotypes about intellectual ability emerge early and influence children's interests. *Science*, 355, 389–391.

Cvencek, D., Meltzoff, A.N. i Greenwald, A.G. (2011). Math-gender stereotypes in elementary school children. *Child Development*, 82, 766–779.

Diekmann, A.B., Steinberg, M., Brown, E.R., Belanger, A. L. i Clark, E.K. (2016). A goal congruity model of role entry, engagement, and exit: Understanding communal goal processes in stem gender gaps. *Personality and Social Psychology Review*, 21, 142–175.

Eurostat. (2018). *Girls and women under-represented in ICT*. <https://ec.europa.eu/eurostat/web/products-eurostat-news/-/EDN-20180425-1?inheritRedirect=true>

Jokić, B. i Ristić Dedić, Z. (2014). *Postati student u Hrvatskoj*. Zagreb: M.A.K. – GOLDEN d.o.o.

Leslie, S.-J., Cimpian, A., Meyer, M. i Freeland, E. (2015). Expectations of brilliance underlie gender distributions across academic disciplines. *Science*, 347, 262–265.

Upson, S. i Friedman, L. F. (2012). Where are all the female geniuses? *Scientific American Mind*, 23, 63–65.

11. NAJBOLJI INTERES DJETETA – ŠTO JE TO I TKO JE TU DA GA ŠTITI/OSIGURA

Sena Puhovski

13. ožujka 2019.

U proljeće 2019. u Hrvatskoj se mnogo spominjao takozvani najbolji interes djeteta. Povod za to bio je slučaj nasilja u obitelji s četvero djece. Ovako smo tim povodom pisali:

102 “Zadnjih dana u javnom je prostoru mnogo rasprave o nasilju nad djecom, a potaknuto jednim konkretnim slučajem. Kako u svim sustavima koji se bave djecom, a onda i njihovom zaštitom, radi mnogo psihologa pa i članova i članica našeg društva, kao doprinos raspravi imali smo potrebu pisati o zaštiti najboljeg interesa djeteta onako kako ga definira struka. Ovaj tekst posvećen je svoj djeci koja su nam godinama sjedila prekoputa i koju svakodnevno nastojimo štititi, podržati i pomoći im onoliko koliko možemo iz pozicije naše struke. Ovom prilikom i opet apeliramo na medije da o ovoj temi, o kojoj je dakako važno govoriti, pišu, govore i izvještavaju poštujući postulate vlastite profesije o zaštiti identiteta osoba o kojima pišu, a osobito ranjivih skupina kojima svakako pripadaju djeca.”

Zadnjih dana javnost potresa jedan od brojnih slučajeva nasilja nad djecom koji je zbog svoje ekstremnosti došao na naslovnice i mnoge šokirao. Počeli su i procesi karakteristični za takve situacije – ogorčenje, nevjerica, zgranutost, tuga, ljutnja i bijes javnosti, a zatim i nastojanje da nađemo krivce. U javnim debatama koje se vode u povodu toga slučaja učestalo se spominje termin „najbolji interes djeteta“, postavlja se pitanje tko je zadužen za njegovu zaštitu te, samim time, gdje je učinjen propust. U tradiciji je ozbiljne i kvalitetne debate na početku definirati

pojmove kako bismo svi znali o čemu govorimo govorimo. Osobito nam se u ovom slučaju, kada o najboljem interesu djeteta govore mnogi i na razne načine, čini važnim reći kako ga definira struka: „Psihosocijalne potrebe i prava djeteta dvije su komponente najboljeg interesa djeteta. S jedne strane nalaze se potrebe kao prirodan biopsihosocijalni fenomen, a s druge prava kao društveni fenomen. Drugim riječima, prepoznajući dječje potrebe i skrbeći o njima, poštujemo prava djeteta i osiguravamo realizaciju načela najboljeg interesa djeteta. Tako se najbolji interes djeteta temelji na kombinaciji zakonskih i psihosocijalnih standarda“ (Miler, 2002; prema Flego, 2009; str. 41).

Kada pročitamo tu definiciju, čini se da je sve sasvim jednostavno i jasno. Zahvaljujući znanjima kojima raspolaže struka znamo koje su, generalno gledajući, potrebe djece, a zakonske okvire imamo. Svakodnevna nam pak praksa pokazuje da određivanje najboljeg interesa djeteta ponekad nije nimalo jednostavna stvar i da zahtijeva visoko kvalificirane stručnjake različitih profila. Koje su to situacije koje nam donosi praksa? U situacijama visoko konfliktnih razvoda brakova u kojima je dijete često manipulirano i pod velikim i dugotrajnim pritiskom jednog ili oboje roditelja izrazito je zahtjevno procijeniti najbolji interes djeteta, jer dijete nerijetko govori ono što mu je poručeno da mora, a ne ono što misli ili osjeća. U situacijama neadekvatnog roditeljskog postupanja u odnosu na djecu to su ozbiljne odluke o tome što je potrebno učiniti kako bismo istodobno djetetu osigurali pravo na ostvarenje potrebe da odrasta u obitelji, dakle uz one kojima je privrženo, kao i potrebe da odrasta u sigurnom okruženju. Kada govorimo o djetetovu pravu na zdravstvenu skrb ili školovanje, u skladu sa znanstvenim spoznajama govorimo o najboljem interesu djeteta, istodobno znajući da je pravo djeteta i to da bude odgajano u skladu s vrijednosnim sustavom i tradicijom obitelji u kojoj odrasta. To su povremeno i situacije u kojima se javno raspravlja o tome imaju li roditelji pravo, primjerice, ne cijepiti dijete ili mu uskratiti pravo na obrazovanje u određenom segmentu. U takvim raspravama često nailazimo na mjesta na kojima se obje strane u debati pozivaju na isto – najbolji interes djeteta. Tada je potrebno

mnogo znanja, ustrajnosti, jasnoće i analitičnosti kako bi se stručni argumenti razdvojili od vrijednosnih, a onda, nadajmo se, i prevagnuli.

Nadalje, iako sva djeca imaju pred zakonom jednaka prava te generalno i razvojno gledajući identične potrebe, neophodno je u svakodnevnom procjenama djece uzeti u obzir i karakteristike i kontekst odrastanja svakog pojedinog djeteta o čijem najboljem interesu odlučujemo. Zbog toga najbolji interes djeteta u praksi definiramo kao zadovoljavanje djetetovih potreba i poštivanje njegovih prava, ali i uz uključivanje u jednadžbu specifičnih individualnih potreba svakog djeteta.

U zaštiti dječjih prava kao i provedbi onoga što se smatra najboljim interesom djeteta sudjeluju primarno zaposlenici svih sustava koji dolaze u kontakt s djecom i mladima, pa tako i psiholozi koji rade u svakom od njih. No, kada govorimo i u javnom prostoru postavljamo pitanje o tome što kao društvo činimo za zaštitu djece, odlučili smo ovom prilikom i citirati čl. 132, str. 1, Obiteljskog zakona RH prema kojem je svaka osoba koja ima spoznaju o „povredi djetetovih osobnih i imovinskih prava“ dužna o tome obavijestiti nadležni Centar za socijalnu skrb. Isti članak Zakona kaže da „povreda osobnih prava podrazumijeva osobito: tjelesno ili mentalno nasilje, spolne zloporabe, zanemarivanje ili nehajno postupanje, zlostavljanje ili izrabljivanje djeteta“. Dakle, iako je zaštita djece primarno u nadležnosti sustava, odnosi se, čak i zakonski gledano, i na sve članove zajednice: (širu) obitelj, susjede, druge roditelje u parku, prolaznike, ukratko – sve nas odrasle. I o tome je, svakako, važno razmisliti kada postavljamo pitanje o tome zakazujemo li kao društvo u zaštiti djece od nasilja.

Sustav socijalne skrbi i policija primarno se aktiviraju u slučajevima sumnje da je nekom djetetu naneseo zlo. Policijski djelatnici provode istražne radnje i ako posumnjaju da je počinjeno djelo na štetu djeteta, informacije prosljeđuju državnom odvjetništvu koje u ime države podiže optužni prijedlog. U centrima za socijalnu skrb rade multidisciplinarni timovi (pravnici, socijalni radnici i psiholozi) koji u tim situacijama također izlaze na teren. Njihov je zadatak uvid u obiteljsku situaciju

te predlaganje i određivanje mjera kojima se djecu može zaštititi, kao i direktan savjetodavni rad s korisnicima. Odmah uz sustav socijalne skrbi nalazi se sustav pravosuđa, koji, osim što odlučuje o krivnji pa onda i kaznama za roditelje i ostale odrasle osobe koje su naudile djeci, donosi (suprotno čestom mišljenju kako to čini centar za socijalnu skrb) mnoge odluke, primjerice: o izdvajanju djece iz obitelji, o tome s kojim će roditeljem živjeti dijete ako se oni ne mogu dogovoriti ili pak o tome hoće li se roditeljima odrediti neka mjera tretmana, odnosno liječenja. Osim tih sustava, o zaštiti i najboljem interesu djece brinu se i stručnjaci koji rade u sustavu zdravstva i svakodnevno procjenjuju koji je oblik tretmana za to pojedino dijete optimalan, te ga i provode. Kada su u pitanju zlostavljana i zanemarena djeca, tretman je nerijetko dugotrajan, zahtijeva multidisciplinarnost i gotovo ga je nemoguće kvalitetno provoditi u situacijama u kojima je dijete u obitelji i nadalje izloženo neadekvatnom postupanju zbog kojeg je došlo – a to je zbog sporosti sustava načešće slučaj. O najboljem interesu djece zakonski je obavezan voditi računa i sustav obrazovanja i to u raznim aspektima, od određivanja oblika programa školovanja do određivanja odgojno-obrazovnih mjera, zaštite od (vršnjačkog) nasilja, kao i pružanja adekvatnog obrazovanja koje je također pravo svakog djeteta.

Europska praksa je pokazala da državni aparat nije uvijek dovoljan kako bi paradigma najboljeg interesa djeteta zaživjela u praksi pa se, počevši s Norveškom 1981. godine, počinju otvarati uredi ombudsmana, odnosno pravobranitelja za djecu. Primarni zadatak pravobranitelja, koji mora biti nestranačka osoba i predstavlja nezavisnu instituciju, jest praćenje usklađenosti nacionalnog sustava zaštite djeteta s načelima Konvencije o pravima djeteta. U Hrvatskoj je 2003. donesen Zakon o Pravobranitelju za djecu (NN 96/03, 73/17) te je tada osnovan Ured kojem je zadatak: „1. praćenje usklađenosti zakona s Konvencijom i drugim međunarodnim dokumentima, izvršavanje obaveza RH, promjena propisa i povrede pojedinačnih prava 2. analiza i proučavanje općih pojava i načina povreda interesa djeteta 3. predlaganje i poduzimanje mjera za izgradnju cjelovitog sustava promicanja prava i interesa djece,

uključivši i djecu s posebnim potrebama 4. obavještanje javnosti o stanju prava *djeteta u državi*.“ (Zakon o pravobranitelju za djecu, NN 96/2003).

U našoj zemlji, dakle, postoje mnoge institucije, sustavi i stručnjaci koji se svakodnevno bave zaštitom djece, te procjenom i osiguravanjem njihova najbolja interesa. Taj proces u svakodnevnoj praksi zahtijeva visoku razinu stručnosti, kao i muldisciplinarnu, ali i multisektorsku suradnju.

Ipak, unatoč zakonskoj regulativi i sustavima koji su tu da je štite, u posljednje vrijeme sve se češće zapitamo što se to događa kada nam mediji, na žalost često senzacionalistički i bez poštivanja prava na njihovu anonimnost, u fokus stave slučajeve nasilja nad djecom bilo u obitelji ili u školi. I tu se onda vraćamo onoj potrazi za krivcima s početka ovoga teksta. Jer kada se dogodi nešto šokantno, užasno i teško, želimo naći tog krivca i kazniti ga kako bi nam to dalo kakav-takav osjećaj kontrole nad situacijom, a time i povratak osjećaja sigurnosti. I svakako, ako postoje pojedine osobe koje su nešto skrivile, potrebno je da se njima bavi sud, to je neosporno.

No ono na što smo ovim tekstom htjeli ukazati nije pitanje krivnje (time se bave policija, sud, interni nadzor itd.), već pitanje odgovornosti. Govoriti o odgovornosti jednostavno je nužno ako želimo kvalitetno rješavati pitanje nasilja nad djecom (što onda uključuje i prevenciju, naravno u mjeri u kojoj je to moguće). Jer svim sustavima o kojima je bilo riječi zajedničko je to da su u direktnoj nadležnosti ministara, koji su pak neposredno odgovorni predsjedniku/predsjednici Vlade RH. Po definiciji, najveću odgovornost snose oni koji imaju najviše moći, a to su (u ovom slučaju) nedvojbeno oni koji odlučuju. Odlučuju o tome koliko će sredstava uložiti u sustave i stručnjake koji se bave zaštitom najboljeg interesa djeteta. Odlučuju o tome hoće li se pri tome voditi preporukama i znanjem struke ili političkim interesom i vlastitim vrijednosnim sustavom. Odlučuju hoće li ili ne odmahnuti u trenutku kada ih se pozove na odgovornost. Hoće li, naime, najbolji interes djece

konačno i istinski, a ne samo prigodno i deklarativno, biti postavljen kao jedan od prioriteta na svim razinama, pitanje je, na kraju i unatoč svemu, političke volje i odluke.

Za kraj, nekoliko crtica koje oslikavaju stanje u praksi, a za koje smatramo da podupiru iznesenu tvrdnju kako se ne radi o teškoćama u radu samo jednog sustava:

1. Postupak za kaznena djela na štetu djece pred općinskim sudovima u prosjeku traje 469 dana, a na županijskom sudu u prosjeku 478 dana (Republika Hrvatska, Pravobranitelj za djecu, 2017).
2. U prosjeku od prestanka zajedničkog života pa do postupka vještačenja o roditeljskoj skrbi prođe 3,1 godina (Buljan Flander, Brezinščak i Španić, 2015).
3. Prošle je godine u Dječjem domu Zagreb smještaj izvan obitelji (radi njihove zaštite) bio potreban za 210 djece, no bilo je moguće osigurati ga samo za njih 98 (Iz Izvješća Dječjeg doma Zagreb za 2018. godinu).
4. U 2016. godini za počinjenje kaznenog djela bludnih radnji nad djetetom u 50% slučajeva počiniteljima je izrečena uvjetna osuda. (Republika Hrvatska, Pravobranitelj za djecu, 2017).
5. Stručnjak koji provodi mjeru stručne pomoći i potpore obitelji u ostvarivanju skrbi o djetetu plaćen je 400 kn mjesečno za odlaske u obitelj jednom tjedno, kao i suradnju s vrtićima, školama, eventualno uključenim drugim ustanovama te pisanje izvješća.
6. U sustavu zdravstva na pregled (kada je u pitanju mentalno zdravlje) dijete čeka minimalno dva mjeseca, a ponegdje i šest mjeseci do godinu dana.
7. Kada smo (u ime ZPD-a) upitali koliko psihologa radi u školskom sustavu, odgovor nadležnog ministarstva bio je: „Postupajući po zahtjevu Ministarstvo znanosti i obrazovanja ne posjeduje tražene informacije te nema saznanja gdje se te informacije nalaze.“ (Iz dopisa MZO-a upućenog ZPD-u).

8. Kazneni i obiteljski sudovi nisu povezani, što znači da je moguće da sutkinja/sudac koji donosi, primjerice, odluku o oduzimanju prava na život s djetetom ne mora znati ako su istovremeno roditelji kazнено nepravomoćno osuđeni radi zlostavljanja ili zanemarivanja djeteta.

Literatura:

Buljan Flander G., Brezinščak T. i Španić A. (2015). Zaštita najboljeg interesa djeteta u razvodu braka: potkrjepljuje li sustav manipulirajuća ponašanja roditelja? *Zbornik priopćenja s Godišnje konferencije i tematskog sastanka Mreže pravobranitelja za djecu Jugoistočne Europe*. Zagreb: Pravobranitelj za djecu.

Flego M. (Ur.) (2009.) *Evaluacija Institucije pravobranitelja za djecu*. Zagreb: Pravobranitelj za djecu.

Obiteljski zakon. *Narodne novine*, br. 103/2015, 98/2019.

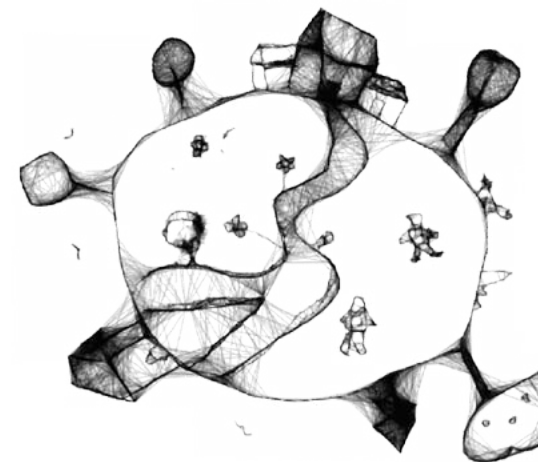
Republika Hrvatska. Pravobranitelj za djecu (2017). *Izješće o radu pravobraniteljice za djecu za 2017. godinu*. <http://dijete.hr/izvjesca/izvjesca-o-radu-pravobranitelja-za-djecu/>

Zakon o pravobranitelju za djecu. *Narodne novine*, br. 96/2003, 73/2017.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

UNICEF. (2017). *Konvencija o pravima djeteta*. https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija_200_20pravima_20djeteta_full.pdf

Izještaji Pravobraniteljice za djecu te Protokoli u slučaju nasilja i zanemarivanja djece kao i nasilja u obitelji te drugi propisi i pravni dokumenti na ovu temu dostupni su na <http://dijete.hr/>



12. LEŽERNO PREMA KATASTROFI – ZAŠTO NAS KLIMATSKE PROMJENE NE UZNEMIRUJU?

Marija Stojević

Pored moje zgrade stoji kontejner za plastiku. Po mojoj procjeni, to je jedan jedini kontejner za plastiku u krugu od barem pola kilometra. Ima potpuno nepraktičan mali otvor za ubacivanje otpada, gotovo uvijek je pun i, kako doznajem, prazni se svakih nekoliko tjedana. Kada sam počela odvajati plastiku u svojem kućanstvu, došla sam do depimirajuće spoznaje da svakodnevno proizvodim, kao i većina ljudi, golemu količinu plastičnog otpada. A onda sam nastavila sa svojim životom, ispunjenim osobnim obavezama, problemima i aktivnostima. Što nije u redu sa mnom?

Znanstvena zajednica gotovo je jednoglasna da se zemlja kontinuirano zagrijava i da dolazi do značajnih klimatskih promjena, da su klimatske promjene u velikoj mjeri uzrokovane ljudskom aktivnošću te da imaju dugotrajan i značajan utjecaj na čovjeka i ekosustav (IPCC, 2014).

Domaći i strani mediji vrve tekstovima o katastrofičnim predviđanjima znanstvenika o brzini, razmjerima i efektima klimatskih promjena. Proteklih nekoliko godina mnogo se u javnosti razgovara o opasnostima koje plastika i izgaranje fosilnih goriva nose za okoliš, o izumiranju životinjskih vrsta i nestanku njihovih staništa, podizanju razine mora i prosječne temperature. U zapadnim zemljama, zelene stranke i političke opcije dobivaju sve veću vidljivost.

Ipak, većina nas svaki dan ustaje, odlazi na posao, odgaja djecu, planira putovanja, otplaćuje kredite, uplaćuje mirovinsko i definitivno ne razmišlja o skorom izumiranju jedinog planeta koju imamo. Kako to da ležerno zurimo u apokalipsu i ne trepnemo?

Jedan od razloga jest nerazmjer u prihvaćanju klimatskih promjena kao činjenice između znanstvenika i neznastvenika. Weber i Stern (2011) sažimaju podatke različitih nacionalnih anketa provedenih na općoj populaciji iz 2008. i 2009. godine prema kojima u Ujedinjenom Kraljevstvu i Sjedinjenim Američkim Državama samo oko 49% sudionika vjeruje da se planet zagrijava primarno zbog ljudske aktivnosti. Podaci za druge zemlje variraju – u Japanu je to 91% ispitanika, u Argentini 81, u Italiji 65, a u Njemačkoj 59%. Navedeno se može objasniti time da je laiku teško potpuno shvatiti kako funkcioniraju klimatske promjene – sami mehanizmi su kompleksni, glavni uzročnici (staklenički plinovi) nevidljivi, a njihove posljedice većini nas vremenski i zemljopisno udaljene. Pritom većina ljudi ne razumije rigorozne metode koje znanstvenici koriste kako bi proučavali ove fenomene i oslanjaju se na vlastite procjene i vjerovanja (Weber i Stern, 2011). Znanstvena metoda zahtijeva visoku razinu kritičnosti u iznošenju zaključaka – čak i kada nalazi snažno podupiru postojanje klimatskih promjena, znanstvena zajednica oslanja se na termine poput „vrlo vjerojatno uzrokuje/povezano je“ u tumačenju rezultata, što laiku može ostaviti dojam da ima mnogo prostora za sumnju u te tvrdnje.

McDonald, Chai i Newell (2015) su se u svom preglednom radu bavili pojmom tzv. psihološke distance u kontekstu klimatskih promjena.

Psihološka distanca odnosi se na udaljenost objekta ili događaja od pojedinca i njegove predodžbe o sebi. Tako smo ono što se događa sada, u našem susjedstvu i ljudima poput nas skloni percipirati kao psihološki *blisko*, odnosno *konkretno*, dok se psihološki daleki objekti i događaji percipiraju više *apstraktno*. Autori razmatraju kako ta razlika utječe na spremnost da poduzmemo konkretne korake i djelujemo; u kontekstu klimatskih promjena naša spremnost na akciju ovisi o tome koliko bliskom i konkretnom percipiramo prijetnju posljedica klimatskih promjena. Pokazalo se da, iako većina ljudi smatra da su klimatske promjene stvarne, nisu baš toliko uvjereni da one imaju velike i teške posljedice. Također, ljudi su skloni taj problem promatrati kao nešto što će se dogoditi u dalekoj budućnosti (iako predviđanja znanstvenika teške posljedice globalnog zatopljenja vremenski smještaju već u sljedećih nekoliko desetljeća). Nadalje, teške posljedice klimatskih promjena u našim se glavama obično vežu za zemljopisno i socijalno udaljena mjesta, odnosno zemlje u razvoju, s kojima asociramo lošu infrastrukturu te nedostatak progresivnih javnih politika i ekološke osviještenosti. Sve nam to olakšava da se bezbrižno sami u autu kotrljamo prema poslu u jutarnjoj gužvi na Slavonskoj.

Robert Gifford (2011) identificira čak 29 psiholoških barijera u djelovanju radi ublažavanja klimatskih promjena, naziva ih „zmajevima inercije“ i dijeli u klastere. Jedan od tih klastera odnosi se na našu ograničenu kogniciju. U skladu s već opisanim, naši pradavni mozgovi navikli su biti orijentirani na neposredne i bliske prijetnje. Uz to, naše je znanje ograničeno, obojeno pojednostavljenim i često pristranim medijskim izvještajima. Ne pomaže ni činjenica da konstantna preplavljenost informacijama iz okoline dovodi do otupjelosti na poruke o opasnosti klimatskih promjena. Dodajmo prstohvat nepobjedivog ljudskog optimizma i percipirane bespomoćnosti pojedinca pred tako ogromnim problemom – i dobivamo pravi recept za pasivnost.

Gifford (2011) navodi i utjecaj ideoloških uvjerenja, pri čemu vjerovanje u potpuno neregulirano tržište, želja za očuvanjem komfora i *statusa quo*, kao i uvjerenje da će nas tehnološki napredak kad-tad spasiti od

posljedica globalnog zatopljenja, dovode do manje spremnosti na promjenu. Dio razloga tiče se i naših dosadašnjih ulaganja. Ljudi ulažu u određeni način života, npr. posjedovanje osobnog automobila ili štednju za avionsku kartu za odlazak na odmor. Kada smo dosad toliko već dali, zašto ne bismo uživali u plodovima svoga rada i malo uživali? Pogotovo ako to čini i naš susjed i nema namjeru ničega se odreći.

Zaista, mnogo je potencijalnih razloga za ležerno zurenje u apokalipsu, od kojih neki nisu ni nabrojani u ovome tekstu. Zamislite da ste na početku atletske trake, niste baš u kondiciji, a netko traži da u trku preskočite 29 prepreka. Samo najmotiviraniji i najdiscipliniraniji od nas preskočili bi sve bez posrtanja i padanja.

Zbog svega navedenoga vrlo je važno uzeti u obzir psihološka ograničenja i barijere kako bismo bolje razumjeli što nas kao ljude pokreće i spustava u boljoj brizi za okoliš. Na taj način možemo kao pojedinci donositi odluke o promjenama u ponašanju, ali i na razini društva donositi javne politike koje će uzeti u obzir naše iracionalno i nesavršeno djelovanje.

Literatura:

Gifford, R. (2011). The dragons of inaction: Psychological barriers that limit climate change mitigation and adaptation. *American Psychologist*, 66, 290-302.

IPCC (2014). *Climate Change 2014: Synthesis report. Contribution of working groups I, II and III to the fifth assessment report of the intergovernmental panel on climate change*. https://www.ipcc.ch/site/assets/uploads/2018/05/SYR_AR5_FINAL_full_wcover.pdf

McDonald, R.I., Chai, H.Y. i Newell, B.R. (2015). Personal experience and the 'psychological distance' of climate change: An integrative review. *Journal of Environmental Psychology*, 44, 109-118.

Weber, E.U. i Stern, P.C. (2011). Public understanding of climate change in the United States. *American Psychologist*, 66, 315-328.

13. RASPOREDI OSTVARIVANJA OSOBNIH ODNOSA NAKON RAZDVAJANJA RODITELJA – ŠTO KAŽU ISTRAŽIVANJA?

Marina Milković

Kako organizirati život djece nakon razdvajanja roditelja, pitanje je koje muči i roditelje i stručnjake kada dogovor roditelja izostane. U Hrvatskoj, prema Obiteljskom zakonu (NN103/15, 98/19), roditelji pokreću postupak obaveznog savjetovanja prije razvoda braka/pokretanja sudskog postupka pri nadležnom centru za socijalnu skrb. Svrha je tog postupka dogovoriti plan o zajedničkoj roditeljskoj skrbi koji sadrži više točaka, od kojih su ključne kod kojeg će roditelja i na kojoj adresi dijete stanovati, kako će ostvarivati osobne odnose s drugim roditeljem i iznos uzdržavanja. Ako se plan o zajedničkoj roditeljskoj skrbi ne postigne, sljedeća je mogućnost obiteljska medijacija, a ako se dogovor ni tako ne postigne, bilo koji od roditelja može pokrenuti sudski postupak. Prema Pravilniku o obaveznom savjetovanju (NN123/15) na koje roditelji mogu doći zajedno ili odvojeno, između ostalog se prikupljaju informacije o eventualnoj prisutnosti obiteljskog nasilja, a ako je ono bilo prisutno, ne može se provoditi obiteljska medijacija, sukladno Pravilniku o obiteljskoj medijaciji (NN 123/15). Ako roditelji postignu dogovor o sadržajima plana o zajedničkoj roditeljskoj skrbi, ili dogovor postignu kasnije u sudskom postupku, roditeljska skrb je zajednička. To znači da roditelji zajednički vode brigu o temeljnim sadržajima roditeljske skrbi i bitnim osobnim pravima djeteta iz Obiteljskog zakona. Ako roditelji ne postignu dogovor, sud može odrediti samostalnu roditeljsku skrb pri čemu vodi računa o tome koji roditelj je spreman na postizanje sporazuma, a roditelj koji predlaže samostalnu roditeljsku skrb treba dokazati da je ona u skladu s interesima i dobrobiti djeteta. O tome je li roditeljska skrb zajednička ili samostalna ne ovisi ostvarivanje osobnih odnosa između djeteta i roditelja s kojim dijete ne stanuje. Dijete u svakom slučaju ima pravo na ostvarivanje osobnih odnosa, ali nije propisano u kojem opsegu. Propisano je samo da se osobni odnosi

s djetetom izravno mogu ostvarivati u kraćim ili duljim razdobljima u obliku susreta i druženja ili djetetovim boravkom kod osobe koja ima pravo ostvarivati osobne odnose s djetetom. Također, neovisno o opsegu ostvarivanja osobnih odnosa, sudskom odlukom o roditeljskoj skrbi određuje se kod kojeg roditelja i na kojoj adresi dijete stanuje, što je uvjetovano i Zakonom o prebivalištu (NN 144/12, 158/13) prema kojem svaka osoba može imati samo jedno prebivalište, a maloljetnim osobama čiji roditelji ne žive u obiteljskoj zajednici prebivalište se određuje na adresi roditelja s kojim dijete živi, u skladu s odlukom nadležnog tijela odnosno suda.

Dakle, možemo zaključiti da zajednička roditeljska skrb ne podrazumijeva neki određeni opseg ostvarivanja osobnih odnosa; on je prepušten dogovoru roditelja ili odluci suda. U praksi, ostvarivanje osobnih odnosa funkcionira na različite načine, od tjednih susreta bez spavanja i svakog drugog vikenda, do tjednih susreta sa spavanjem i vikenda, preko boravka tjedan dana kod jednog, tjedan dana kod drugog roditelja, (ne)jednake raspodjele praznika i drugo. Time se zajednička roditeljska skrb razlikuje od pojma podijeljenog skrbništva, koji se zapravo odnosi na količinu vremena koje dijete provodi sa svakim od roditelja i koji se, iako nije prisutan u hrvatskom Obiteljskom zakonu, često spominje u praksi, kako roditelja, tako i od stručnjaka/kinja. Naime, podijeljeno skrbništvo definira se kao raspored ostvarivanja osobnih odnosa u kojem dijete sa svakim od roditelja provodi barem 35% vremena (Nielsen, 2018). U radu s roditeljima koji ne žive zajedno često se postavlja pitanje kakav je raspored ostvarivanja osobnih odnosa više u skladu s interesima i dobrobiti djeteta, onaj ravnopravniji, kakav je u slučaju podijeljenog skrbništva ili manje ravnopravan, kao primjerice u slučaju kratkih tjednih susreta i boravka kod roditelja s kojim dijete ne stanuje svaki drugi vikend.

Rezultati metaanalize 33 istraživanja koja su se bavila povezanosti zajedničke roditeljske skrbi u pravnom smislu (donošenje odluka), podijeljenog skrbništva (podjednako vrijeme sa svakim od roditelja) te samostalne roditeljske skrbi s prilagodbom djece, pokazali su bolju

prilagodbu djece u situacijama zajedničke roditeljske skrbi i podijeljenog skrbništva, pri čemu valja istaknuti da je u toj metaanalizi podijeljeno skrbništvo definirano kao barem 25% vremena sa svakim od roditelja (Bauserman, 2002). Rezultati nisu ovisili o tome tko procjenjuje prilagodbu djece (majke, očevi, djeca, stručnjaci/kinje), dobi djece ili konfliktu roditelja. Nedostaci tih istraživanja bili su manjak ili necjelovitost statističkih podataka u radovima (npr. utvrđeno je da postoje statistički značajne razlike, a nisu navedene vrijednosti aritmetičkih sredina i/ili standardnih devijacija), relativno mali i često prigodni uzorci i izostanak longitudinalnih istraživanja. Također, ističe se da prikazani rezultati ne znače da je podijeljeno skrbništvo dobar izbor u svakoj situaciji; ono je osobito loš izbor kada je bilo koji od roditelja sklon nasilju ili zanemarivanju ili su prisutne ozbiljnije poteškoće mentalnog zdravlja.

Prema novijoj analizi 60 istraživanja koja su uspoređivala razvojne ishode djece u situacijama podijeljenog skrbništva i situacijama takozvanog „samostalnog“ skrbništva, koje se zapravo odnosi na raspored ostvarivanja osobnih odnosa manji od onog u podijeljenom skrbništvu, razvojni ishodi djece koja odrastaju u situacijama podijeljenog skrbništva uglavnom su bili bolji (Nielsen, 2018). Kao relevantni ishodi za djecu uzeti su u obzir akademski uspjeh ili kognitivne sposobnosti, emocionalni i psihološki ishodi poput depresivnosti, anksioznosti, nezadovoljstva životom ili niskoga samopoštovanja, problemi u ponašanju, fizičko zdravlje ili problemi fizičkog zdravlja povezani sa stresom te kvaliteta odnosa između roditelja i djeteta. U 34 od 60 istraživanja ishodi kod djece koja odrastaju u situaciji podijeljenog skrbništva bili su na svim mjerama bolji, u 14 istraživanja bili su bolji na nekim mjerama, a bez značajnih razlika na drugim mjerama, u šest studija nije bilo značajnih razlika niti na jednoj od mjera, u još šest studija ishodi su bili gori na jednoj mjeri, a nije bilo značajnih razlika na drugim mjerama. Najveća sličnost u ishodima u ta dva modela ostvarivanja osobnih odnosa bila je na području akademskog uspjeha/kognitivnih sposobnosti. Bolji ishodi

za djecu koja odrastaju u situacijama podijeljenog skrbništva najčešće su bili na području mentalnog i fizičkog zdravlja te obiteljskih odnosa.

Nalazi istraživanja u šest spomenutih istraživanja koji su ukazali na lošije ishode na nekoj od mjera u situacijama podijeljenog skrbništva u odnosu na samostalno odnose se na specifične skupine djece poput adolescenata/ica koji nemaju dobar odnos s oba roditelja, adolescentica kod čijih roditelja je održana visoka razina konflikta i osam godina nakon razvoda, adolescenata/ica s visokim rezultatima na dimenzijama savjesnosti i ekstraverzije i kod djece u dobi do dvije godine koja žive u uvjetima siromaštva (Nielsen, 2018). U nastavku, provjereno je ovise li generalno bolji ishodi djece koja odrastaju u situacijama podijeljenog skrbništva o odnosima s roditeljima, prihodima i obrazovanju ili o konfliktu među roditeljima. Iz devet istraživanja u kojima je ispitivan odnos roditelja i djece odvojeno od rasporeda ostvarivanja osobnih odnosa proizlazi da su ishodi kod djece u situacijama podijeljenog skrbništva bili bolji i kada je isključen doprinos varijable odnosa roditelja i djece. Pri tome i podijeljeno skrbništvo i kvaliteta odnosa doprinose boljim razvojnim ishodima, kako pojedinačno, tako i zajedno. Također, prema 27 od 60 istraživanja u kojima su bile uključene varijable prihoda i obrazovanja, ishodi su u situacijama podijeljenog skrbništva uglavnom bili bolji i kada su isključeni doprinosi tih varijabli. Na kraju, u 19 od 60 istraživanja koja su uzimala u obzir konflikt roditelja pokazalo se da su ishodi kod djece u situacijama podijeljenog skrbništva bolji i kada se isključi doprinos te varijable. Posebno se ističe da su odnosi svih navedenih varijabli složeni i da se primjerice pokazuje da dobar odnos roditelja i djece u situacijama podijeljenog skrbništva predstavlja zaštitni faktor za djecu u visokokonfliktnom razdvojenom roditeljstvu. Kao ograničenja tih istraživanja navodi se to što su utemeljena na korelacijama te se ne može uspostaviti uzročno-posljedični odnos između bilo koje od varijabli i ishoda kod djece, to što nisu sva istraživanja bila jednake kvalitete s obzirom na, primjerice, veličinu i reprezentativnost uzorka, valjanost i pouzdanost korištenih mjera ili sofisticiranost

statističkih analiza te su često podaci prikupljeni samo od jednog roditelja, kao i to što su efekti, iako značajni, bili mali.

Warshak (2014) donosi opsežan izvještaj o konsenzusu 110 istraživača/ica i stručnjaka/kinja koji rade u praksi oko zaključaka i preporuka vezano za podijeljeno skrbništvo djece u ranom djetinjstvu, ispod četiri godine. U zaključcima i preporukama navodi se da bi podijeljeno skrbništvo trebalo biti norma kada se govori o ostvarivanju osobnih odnosa nakon razdvajanja roditelja, neovisno o dobi djece i uvažavajući neke situacije u kojima takav oblik roditeljske skrbi nije pogodan. Takve su situacije slučajevi kada jedan od roditelja pokazuje ozbiljan manjak roditeljskih kapaciteta, zlostavlja ili zanemaruje djecu ili nije imao/la razvijen odnos s djetetom ni prije razdvajanja roditelja. Navodi se da je u interesu i mlađe djece da u značajnom opsegu ostvaruju osobne odnose s oba roditelja te da nema razloga da roditelji budu zabrinuti zbog potpuno ravnopravne podjele vremena ako je ta podjela u skladu s njihovim mogućnostima i rasporedima. Na kraju, u planiranju ostvarivanja osobnih odnosa nakon razdvajanja roditelja kod mlađe djece važno je uzeti u obzir razvoj privrženosti u tom razdoblju i osigurati što kraća razdoblja razdvojenosti djeteta od bilo kojeg roditelja i dovoljno vremena svakom roditelju za povezivanje s djetetom i upoznavanje s djetetovim potrebama, uključujući spavanje.

Može se zaključiti da u svakom slučaju za sada nema razloga sumnjati da bi podijeljeno skrbništvo bilo protivno interesu i dobrobiti djece, osim u iznimnim, prije navedenim slučajevima, te da je opravdano poticati ravnopravniji opseg ostvarivanja osobnih odnosa u razdvojenom roditeljstvu kao bolji u odnosu na rasporede ostvarivanja osobnih odnosa s kratkim susretima djeteta s roditeljem s kojim ne stanuje jednom do dvaput tjedno i spavanjima svaki drugi vikend. Isto tako, valja istaknuti da podijeljeno skrbništvo ne podrazumijeva samo jednako vrijeme provedeno sa svakim od roditelja (50:50), već barem 35%, odnosno trećinu vremena sa svakim od roditelja. Na kraju, prednost podijeljenog skrbništva u odnosu na druge oblike ostvarivanja osobnih odnosa treba shvatiti kao preporuku, a ne kao pravilo kojega se treba držati bez

iznimke. U svakom sudskom postupku radi donošenja odluke o roditeljskoj skrbi u kojem izostaje dogovor roditelja potrebno je voditi se specifičnim okolnostima života obitelji (npr. udaljenost adresa stanovanja roditelja, dosadašnje funkcioniranje obitelji) i potrebama svakog djeteta, te u skladu s tim procijeniti kakav je oblik ostvarivanja osobnih odnosa u skladu s interesima i dobrobiti djeteta.

Literatura:

Bauserman, R. (2002). Child adjustment in joint-custody versus sole-custody arrangements: A meta-analytic review. *Journal of Family Psychology*, 16, 1, 91-102.

Nielsen, L. (2018). Joint versus sole physical custody: children's outcomes independent of parent-child relationships, income, and conflict in 60 studies. *Journal of Divorce and Remarriage*, 59, 247-281.

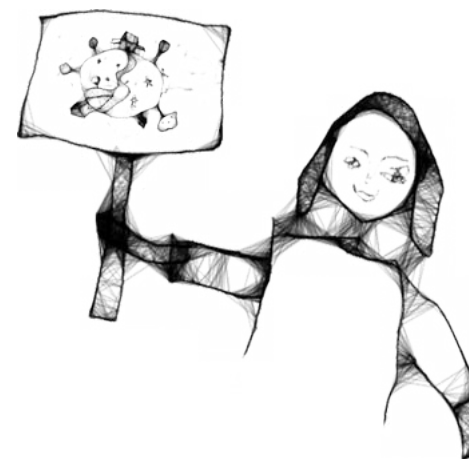
Obiteljski zakon. *Narodne novine*, br. 103/2015, 98/2019.

Pravilnik o obiteljskoj medijaciji. *Narodne novine*, br. 123/2015.

Pravilnik o obveznom savjetovanju. *Narodne novine*, br. 123/2015.

Zakon o prebivalištu. *Narodne novine*, br. 144/12, 158/13.

Warshak, R. A. (2014). Social science and parenting plans for young children: A consensus report. *Psychology, Public Policy, and Law*, 20, 46-67.



14. ADOLESCENCIJA, EKOLOŠKI AKTIVIZAM I MENTALNO ZDRAVLJE

Marina Milković

Listopad, 2019.

O mladoj aktivistkinji koja zagovara žurno rješavanje problema globalnog zatopljenja govorilo se mnogo, no toj se temi rijetko pristupalo argumentima koji uporište imaju u znanju. Potrudili smo se potkraj godine pridonijeti raspravi.

U posljednje vrijeme nailazimo na više zabrinutih komentara nas odraslih o tome kako djeca ne bi trebala preuzimati odgovornosti odraslih za društvene promjene, kako djeca trebaju učiti i igrati se, kako je intenzivno aktivističko djelovanje na globalnoj razini, kakvo je primjerice djelovanje 16-godišnje aktivistkinje Grete Thunberg, za djecu preveliko opterećenje i stres.

Prema Konvenciji o pravima djeteta (Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži (UNICEF), 2001), dijete je osoba do navršених 18 godina, osim ako se zakonom koji se primjenjuje na dijete granica punoljetnosti ne postavi niže. Istodobno, to je pravna definicija djeteta i jasno je da od rođenja do 18. godine imamo različite razvojne faze. Adolescencija je razdoblje obilježeno značajnim tjelesnim, kognitivnim, emocionalnim i socijalnim promjenama. U adolescenciji se, za razliku od ranijih razvojnih razdoblja, ubrzano razvijaju složenije razine mišljenja poput apstraktnog mišljenja, rješavanja problema i planiranja budućnosti (American Psychological Association, 2002). Kognitivni razvoj adolescenata/ica i složenije mišljenje temelj su za njihov moralni razvoj, pa se tako u adolescenciji razvijaju i vrijednosti te oblikuje ponašanje u skladu s tim vrijednostima. Nadalje, adolescencija je razdoblje za oblikovanje vlastitog identiteta, prepoznavanje emocija i upravljanje njima, razvoj empatije i razvijanje vještina konstruktivnog rješavanja sukoba. Ukratko, ona nas priprema za odraslost, za to da budemo samostalne odrasle osobe koje s punoljetnošću dobivaju niz odgovornosti. Stoga nije ni čudno što je Greta Thunberg upravo adolescentica, kao i primjerice aktivistkinje Autumn Peltier (15 god) ili Helena Gualing (17 god).

Odrastanje nije točka koja se dostiže na 18. rođendan, nije „danas jesi, sutra nisi“; odrastanje je proces i to individualan. A istovremeno, u toj točki 18. rođendana puno se odgovornosti očekuje od mladih. Očekuje se da stoje iza svojeg potpisa, da glasuju na izborima, da sami odlučuju hoće li kupovati alkohol i cigarete, da sami odgovaraju za svoje postupke. Odrasli mladima često šalju dvostruke poruke, kada žele biti samostalni i odgovorni, podejnjaju ih jer su „premladi“, a kada su pasivni, nezainteresirani i ne žele se osamostaliti, onda bi „već trebali“ ovo ili ono. Istraživanja upućuju na političku nepismenost i nezainteresiranost mladih (npr. GONG, 2018). Istodobno, zamjera im se kada su društveno i politički aktivni, kao što je bio slučaj s globalnim štrajkovima učenika zbog klimatskih promjena, jer ne znaju i ne razumiju dovoljno i trebali bi se igrati i učiti.

Zanimljivo je kako djeca zbog različitih razloga izostaju iz škole jer se od djetinjstva intenzivno nečime bave. Neka djeca se profesionalno bave sportom, druga glume u filmovima, nose modne revije, ili su pak glazbene zvijezde. Ipak, obično se za njih ne brinemo toliko što nisu u školi i ne igraju se. Ako se vratimo na Konvenciju o pravima djeteta, djeca imaju pravo na obrazovanje (čl. 28) i igru (čl. 31). Isto tako, djeca imaju pravo na slobodu izražavanja (čl. 13) i pravo na slobodu udruživanja i mirnog okupljanja (čl. 15). I što je vrlo važno, djetetovo obrazovanje treba usmjeriti prema punom razvoju njegove osobnosti, darovitosti, duševnih i tjelesnih sposobnosti (čl. 29.). Dakle, nemaju djeca pravo na bilo kakvo obrazovanje, već na obrazovanje koje će im omogućiti da razviju svoje potencijale. Jednako kao što neka djeca uz obrazovanje razvijaju svoje potencijale za bavljenje sportom ili umjetnošću, druga razvijaju potencijale za bavljenje aktivizmom i važno je da ih u tome podržimo.

Jedan od razloga zabrinutosti za adolescente/ice u aktivizmu jest to što su društveni problemi, u ovom slučaju ekološki problemi, veliko opterećenje i djeca se ne bi trebala nositi s tolikim opterećenjem jer je to odgovornost odraslih. Ekološki problemi dio su odrastanja današnje djece, a nisu to bili donedavno, odnosno, barem ih nismo bili svjesni. Do relativno nedavno vrhunac ekološke edukacije i svijesti bilo je učenje u nižim razredima osnovne škole da trebamo zatvoriti slavinu dok četkamo zube kako voda ne bi curila bez veze ili da trebamo pokupiti smeće za sobom – i baciti ga u smeće, nebitno koje. Danas su ekološki problemi, uključujući klimatske promjene o kojima se ovih dana najviše govori, dio dječje svakodnevice. I da, čine ih anksioznima. Danas je jasno da klimatske promjene ne djeluju samo na izgled i raznolikost planeta, temperaturu ili razinu mora, već i na mentalno zdravlje ljudi. Sve je više istraživanja na području psihologije posvećeno upravo toj temi. U izvještaju Američke psihološke asocijacije u suradnji s organizacijom ecoAmerica navode se tri načina na koje se posljedice klimatskih promjena (požari, poplave, suše, promjene temperature, rast razine mora, smanjivanje izvora pitke vode, oluje...) za funkcioniranje

društva i infrastrukturu (proizvodnja hrane, prijevoz, sigurnost, ekonomija...) odražavaju na opću dobrobit ljudi (Clayton, Manning i Hodge, 2014). Konkretno, navode se posljedice za mentalno i tjelesno zdravlje te zdravlje zajednice. Na području tjelesnog zdravlja navode se tjelesne ozljede kao posljedice izloženosti prirodnim katastrofama, alergije, povećan rizik od astme, zdravstveni problemi povezani s vrućinom, bolesti i drugo. Na području mentalnog zdravlja navode se osjećaj beznađa, krivnja, depresija, anksioznost, tugovanje zbog gubitka, stres, posttraumatski stresni poremećaj i drugo. Na kraju, kao posljedice za zdravlje zajednice navode se povećanje agresivnosti i učestalosti obiteljskog nasilja, smanjen osjećaj pripadanja, manjak grupne kohezije, povećan broj kaznenih djela i povećanje društvene nestabilnosti.

Dakle, klimatske promjene dovode do sve češćih prirodnih katastrofa, ali i postupnih i teže uočljivih promjena poput promjena u prosječnoj temperaturi, vlažnosti, razini mora ili zagađenju zraka, koje ostavljaju posljedice, između ostalog, na mentalno zdravlje ljudi. Doherty i Clayton (2011) navode tri vrste načina na koja se klimatske promjene odražavaju upravo na mentalno zdravlje: direktni, psihosocijalni i indirektni. Direktni načini podrazumijevaju akutne i traumatske reakcije na ekstremne klimatske uvjete i prirodne katastrofe, a psihosocijalni društvene promjene kao posljedice klimatskih promjena poput migracija, sukoba oko resursa ili povećanog nasilja i agresivnosti uslijed povećanja temperatura. Za temu ovog članka najrelevantniji su indirektni učinci klimatskih promjena na mentalno zdravlje, a to su narušena emocionalna dobrobit zbog opažanja učinaka klimatskih promjena i zabrinutost ili nesigurnost zbog budućih rizika klimatskih promjena. Promatranje uništavanja okoliša i ljudske patnje zbog klimatskih promjena u medijima i okupiranost vlastitim stilom života i izborima dovodi do različitih emocionalnih odgovora od anksioznosti i zabrinutosti, preko tuge, krivnje i očaja do poricanja ili apatije. Svijest o klimatskim promjenama i zabrinutost zbog njih može dovesti do sve češće spominjanog stanja „ekološke anksioznosti“. Iako za sada nije prepoznato kao medicinsko stanje prema relevantnim dijagnostičkim klasifikacijama,

tim se pojmom sve češće opisuje kronični strah od uništavanja okoliša (Arcanjo, 2019).

Ono što za sada znamo o anksioznosti jest, između ostalog, da izbjegavanje izvora anksioznosti nije konstruktivan način suočavanja s njom (Leahy, Holland i McGinn, 2014). Velika je uloga stručnjaka i stručnjakinja mentalnog zdravlja u osnaživanju ljudi, uključujući djecu i mlade, kao i njihovoj prilagodbi predstojećim posljedicama klimatskih promjena. Djeca se neće prestati brinuti o društvenim problemima, o klimatskim promjenama, o neodrživosti suvremenog načina života, o izumiranju životinjskih vrsta, ako im kažemo da se ne brinu, da će odrasli sve riješiti. Možemo im pomoći pri prilagodbi klimatskim promjenama tako da ih naučimo kako da se, uz brigu o planetu i ekološki aktivizam, brinu i o sebi i svojem mentalnom zdravlju, zašto je važno brinuti se o sebi i ne izgorjeti te kako razvijati psihološku otpornost. Neki od načina kako stručnjaci mentalnog zdravlja mogu pomoći pojedincima i zajednicama u nošenju s klimatskim promjenama upravo su razvijanje povjerenja u vlastitu psihološku otpornost, poticanje optimizma, razvijanje aktivnih vještina suočavanja s problemima i samoregulacije impulzivnih reakcija ili poticanje povezivanja s drugima (Clayton, Manning, Krygsma i Speiser, 2017). Stoga djeci možemo olakšati teret opterećenosti posljedicama klimatskih promjena ponajprije tako da ih podržimo u njihovu aktivizmu, da im se priključimo, umjesto da im objašnjavamo zašto se ne bi trebali baviti aktivizmom i oduzimamo im podršku i nadu koje iz toga dobivaju.

Literatura:

Arcanjo, M. (2019). *Eco-anxiety: Mental health impacts of environmental disasters and climate change*. Washington DC: A Climate Institute Publication. <http://climate.org/wp-content/uploads/2019/09/Eco-Anxiety-Mental-Health-Impacts-of-Environmental-Disasters-and-Climate-Change.pdf>

American Psychological Association (2002). *Developing adolescence: A reference for professionals*. Washington DC: American Psychological Association. <https://www.apa.org/pi/families/resources/develop.pdf>

Clayton, S., Manning, C.M. i Hodge, C. (2014). *Beyond storms & droughts: The psychological impacts of climate change*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica. http://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2014/06/eA_Beyond_Storms_and_Droughts_Psych_Impacts_of_Climate_Change.pdf

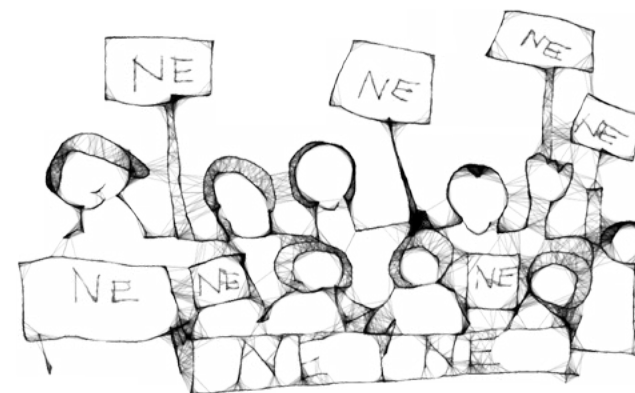
Clayton, S., Manning, C. M., Krygsman, K. i Speiser, M. (2017). *Mental health and our changing climate: Impacts, implications, and guidance*. Washington, DC: American Psychological Association and ecoAmerica. <https://ecoamerica.org/wp-content/uploads/2017/03/ea-apa-psych-report-web.pdf>

Doherty, T.J. i Clayton, S. (2011). The psychological impacts of global climate change. *American Psychologist*, 66, 265-276.

Državni zavod za zaštitu obitelji, materinstva i mladeži (2001). *Konvencija o pravima djeteta (UNICEF)*. https://www.unicef.hr/wp-content/uploads/2017/05/Konvencija_200_20pravima_20djeteta_full.pdf

GONG. (2018). *Istraživanje političke pismenosti i stavova o pristupanju Hrvatske Europskoj Uniji među učenicima završnih razreda srednjih škola*. https://www.gong.hr/media/uploads/dokumenti/Politikapismenost_tabliniizvjetaj.pdf

Leahy, R.L., Holland, S.J. i McGinn, L.K. (2014). *Planovi tretmana i intervencije za depresiju i anksiozne poremećaje*. Jastrebarsko: Naklada Slap.



15. O ODGOVORNOSTIMA (OSOBNJOJ, PROFESIONALNOJ I DRUŠTVENOJ) I ŠTRAJKU PROSVJETARA

Andrea Gerčar, Jasenka Pregrad i Sena Puhovski
ZPD-ova Facebook stranica, 29. studenoga 2019.

Današnja tema mjeseca „O odgovornostima (osobnoj, profesionalnoj i društvenoj) i štrajku prosvjetara“ posvećena je primarno našim kolegama koji rade u sustavu školstva, a onda i svim ostalim učiteljima i djelatnicima koji su u štrajku. Odlučili smo pisati baš o odgovornosti jer se u javnosti mogu čuti izjave kojima se odgovornost za osiguravanje prava djece na obrazovanje svaljuje isključivo na leđa učitelja u štrajku pri čemu se zanemaruje činjenica da je Republika Hrvatska, koju predstavlja Vlada Republike Hrvatske, potpisnica Konvencije o pravima djeteta i time primarno odgovorna da se djeci osiguraju prava koja iz nje proizlaze. Dakle, odgovornost je države da osigura djeci besplatno osnovno obrazovanje i da štiti interes djece (i) u obrazovanju te da se brine o ukupnom standardu obrazovanja. Tu odgovornost stavljati

(isključivo) na leđa učitelja u štrajku u svakom je smislu nepošteno. Diskriminacijom učitelja (čiji koeficijent je niži od koeficijenta ostalih s visokom stručnom spremom zaposlenih u javnom sektoru) država šalje jasnu poruku o vrijednosti koju pridaje njihovom radu. Kontinuiranim ponižavanjem učiteljske profesije šaljemo poruku djeci, roditeljima i društvu o tome koliko su učitelji cijenjeni i važni (već smo mnogo puta do sada pisali o tome kako djeca uče iz onoga što vide, a ne iz onoga što im govorimo), a na dugu prugu dovodimo do negativne selekcije ljudi koji idu u prosvjetarska zanimanja, pa onda i zapošljavanje u školama.

Psiholozi se već dugo bave podučavanjem o odgovornosti jer znamo da je upravo preuzimanje odgovornosti za vlastiti život i potrebe (osobna odgovornost), za kvalitetu usluge i dostojanstvo struke (profesionalna odgovornost) i za to kakvo društvo stvaramo (društvena odgovornost) najbolji put za izlazak iz osjećaja i stanja bespomoćnosti. Bez toga da naučimo preuzimati odgovornost, a zatim da svojim primjerom podučimo i svoju djecu, a ako treba i donositelje odluka, teško možemo imati mentalno zdrave pojedince i društvo. Kada se osjećamo vrijedno i uvaženo (iz bilo koje uloge i pozicije koju u određenom trenutku živimo), kada dobivamo poruku da smo nekome (drugoj osobi, zajednici, društvu...) potrebni i da je trud koji ulažemo u ono što radimo primijećen i priznat, naše je dostojanstvo očuvano i imamo zdrave kapacitete za izgradnju odnosa i kvalitetu rada. A oboje je ključno za ostvarivanje suvremene nastave u Školi za život. Dalje o tome kakve veze imaju psihologija i ovaj štrajk čitajte u temi mjeseca. Nadamo se da će vas potaknuti makar na promišljanje ako ne i na djelovanje.

Teme mjeseca koje možete naći na našim stranicama često su povezane s aktualnim zbivanjima u našoj zemlji. Njima pokušavamo dati onome što se zbiva kontekst utemeljen u znanju kojim raspolaže naša struka u nadi da ćemo tako pridonijeti boljem međusobnom razumijevanju i kvaliteti života i odnosa. O osobnoj odgovornosti i odgovornosti za

odnos danas pišemo ponovno zato što je štrajk prosvjetara vrlo dobar primjer za razumijevanje načina na koji su distribuirane odgovornosti kad su odrasli ljudi i formalne potrebe u pitanju.

Osobna odgovornost nešto je o čemu kao psiholozi često razgovaramo s ljudima koji nam dolaze iz različitih razloga, no možda katkada pogrešno podrazumijevamo da je svima jasno što ona znači. O osobnoj odgovornosti govorimo s roditeljima kada im objašnjavamo zašto ne bi trebali umjesto djece čitati i pisati lektiru. O osobnoj odgovornosti razgovaramo kada pred sobom imamo par koji promišlja o rastavi braka. O osobnoj odgovornosti razgovaramo s teško bolesnim ljudima koji donose odluke o daljnjem tijeku liječenja i svojeg života. O osobnoj odgovornosti i odgovornosti za odnos sa zaposlenicima i poslodavcima govorimo kada slušamo kako im je na radnim mjestima. Možda zvuči jednostavno i razumljivo, no u životu je rijetko tako i često zahtijeva da se dobro pogledamo i poslušamo iznutra, a onda i da mijenjamo neke od načina funkcioniranja koji mogu biti, i najčešće jesu, vrlo stari, uho-dani i često jedini s kojima mislimo da u tom trenu raspolažemo.

Osobna odgovornost "ona je vrsta odgovornosti koju imamo za svoj vlastiti život – za svoje tjelesno, psihičko, mentalno i duhovno zdravlje" (Juul, 1995; str. 132). Preuzimanje osobne odgovornosti podrazumijeva da najprije umijemo prepoznati ono što (ne) trebamo, (ne) želimo, hoćemo/nećemo, što mislimo i što osjećamo – dakle da imamo samosvijest. No sama samosvijest još uvijek nas ne čini osobno odgovornim pojedincima. Naša odgovornost prema sebi podrazumijeva isto tako i to da smo svoje potrebe u stanju priopćavati i zastupati prema van, riječima i ponašanjem, u odnosima s onima koji nas okružuju, onima koje volimo, o kojima ovisimo i za koje želimo da vole nas ili da nas cijene i poštuju.

Iako ovako napisano sve to zvuči sasvim jednostavno, lako i logično, u životu često nije baš sasvim tako. Ne zato što smo glupi ili nesposobni ili slabi već zato što je preuzimanje osobne odgovornosti nešto što učimo kroz odrastanje, bivajući u odnosima, prvenstveno s roditeljima

i ostalim važnim odraslima. Ako nam nisu pokazali primjerom, teško ćemo znati. Ako su nas prisiljavali da jedemo hranu koja nam se ne sviđa ili su nam govorili da moramo pristojno zagrliti i poljubiti svakog gosta koji uđe u kuću bez obzira na to koliko nam je to ugodno, ako su nas učili da dečki ne plaću jer nisu slabići, a djevojčice se ne ljute jer su onda ružne ili ako bismo zbog meškoljenja na nastavi dobivali jedinicu iz vladanja, nismo dobro naučili prepoznati i zastupati sebe. Ako smo odrastali s porukama da biti odgovoran znači uvijek doći na vrijeme, ispuniti obaveze bez opiranja i propitkivanja, biti poslušan, pristojan i stavljati druge ispred sebe, onda je preuzimanje osobne odgovornosti nerijetko plivanje u nepoznatoj ili barem mutnoj vodi pa ne preostaje drugo nego ga učiti i vježbati u odrasloj dobi.

No, što će se dogoditi ako svatko od nas preuzme odgovornost za sebe i svoju dobrobit i jasno priopćava svoje želje, osjećaje i potrebe? Nužno je da će se kad-tad pojaviti sukob, jer nije moguće da svi pojedinci sve vrijeme imaju iste potrebe i u isto vrijeme i žele ih zadovoljiti na isti način. U našem još uvijek mladom društvu koje se tek uči demokraciji, na sukobe se uglavnom gleda kao na nešto loše, nešto što treba izbjeći po svaku cijenu. Međutim, za razliku od autoritarnih društava koja se oslanjaju na izraženu hijerarhiju i u kojima je jedino važno da građani budu poslušni normama, pravilima i zakonima koje određuju vlasti ili običaji i u kojima je sukob ne samo ugrožavajući već i potencijalno opasan za pojedinca, u demokratskom društvu se podrazumijeva da će građani prepoznavati svoje potrebe, udruživati se i pokretati inicijative kojima će nastojati zadovoljiti te potrebe. To je društvo u kojem razlike nisu ugrožavajuće, one su naprotiv polazište za pregovaranje radi stvaranja društva koje će još bolje koristiti svojim građanima.

Dakle, želimo li demokratsko društvo slobodnih, kreativnih, poštovanih i zadovoljnih pojedinaca važna je promjena stava prema sukobu kroz razumijevanje da je on nužan, poželjan i normalan te da, upravo suprotno vjerovanjima, čuva odnose u kojima se svatko osjeća poštovanim, svačije dostojanstvo se uvažava, a pregovaranjem o različitim potrebama i uvjerenjima zapravo čuvamo dobre odnose.

A dok se svatko brine o tome da zadovolji vlastite potrebe i pri tome se sukobljava i ulazi u pregovore, što se događa s našim odnosima s drugima? Jesu li nevažni? Naprotiv. Psiholozi, antropolozi i neurolozi odavno su postigli konsenzus da su ljudi po svojoj prirodi društvena bića, da imaju potrebu biti povezani s drugima i osjećati da su im važni, vrijedni i korisni. Pa ako nam je bitno da imamo svoj integritet (da udovoljavamo sebi, da zastupamo vlastite interese i potrebe), ali i da surađujemo (da pripadamo, da osjećamo da smo drugima vrijedni), kako to dvoje možemo pomiriti? Htjeli bismo surađivati s drugima kako bismo imali osjećaj da smo vrijedni, važni drugima i da pripadamo, a opet, htjeli bismo biti svoji i dobro se brinuti o svojim potrebama i vrijednostima. Rješenje leži u tome da s uvidom o sebi i o drugima biramo kada ćemo surađivati, a kada čuvati/živjeti svoj osobni integritet. Sloboda svjesnog biranja čini osobnu odgovornost.

Kako bismo pomirili osobnu odgovornost, slobodu i potrebu za pripadanjem, važno je razlučiti tri razine odgovornosti:

1. Društvena odgovornost
 - a) Odgovornost za učinak (kvalitetu obavljenog posla)
 - b) Odgovornost za atmosferu i odnos među ljudima kojima upravljam
2. Odgovornost za vlastiti odnos prema drugima
3. Osobna odgovornost

Društvena odgovornost se definira kao etički okvir pri čemu entitet, bilo da se radi o organizaciji ili pojedincu, ima obavezu djelovati u korist društva u cjelini ili u korist učinaka u svojoj radnoj sredini, u obitelji, među prijateljima. Odgovornost za posao/profesionalna odgovornost definira se kao zakonska i moralna dužnost profesionalca da primijeni svoje znanje u korist kvalitete obavljenog posla, kvalitete učinka, ljudi s kojima radi, a onda i društva u cjelini i to tako da ne šteti drugim osobama.

Odgovornost za odnos pojam je „podređen“ društvenoj odgovornosti, a odnosi se na to kako gradimo odnose s drugim pojedincima. O odnosima se možemo brinuti tako da pitamo druge što misle, žele, što im treba, odnosno da tražimo od njih da budu osobno odgovorni i zastupaju sebe. Npr., u situaciji u kojoj trebamo donijeti odluku koja se tiče i nas i drugih, prakticiranje odgovornosti za odnos značilo bi da te druge pitamo što oni misle i kako se osjećaju, što bi htjeli, što im treba, dajući im tako do znanja da su nam važni, da želimo da budu uključeni i da ih poštujemo.

130

Pri tome, u simetričnim odnosima (između prijatelja, partnera, braće i sestara, kolega na radnome mjestu) svatko je 100% odgovoran za odnos koji gradi s drugim. Ono što je važno istaknuti jest da u komplementarnim odnosima (između roditelja i djeteta, nadređenog i zaposlenika) odgovornost za odnos leži u rukama nadređenog, onoga tko rukovodi procesom. To je zato što ta osoba ima veću moć i slobodu odlučivanja i manje je ovisna o onima ispod sebe (djeci, zaposlenicima). Dijete ne može biti odgovorno za odnos koji gradi s roditeljem jer je ovisno o njemu. Zaposlenik nije u tolikoj mjeri ovisan o nadređenom, ali njegova moć, tj. sloboda odlučivanja svakako nije na istoj razini kao ona njegova šefa, pa ne može biti podjednako odgovoran za kvalitetu odnosa, a ni za rezultat.

Kako je ova priča o odgovornosti(ma) povezana s trenutačnim štrajkom prosvjetnih djelatnika? Slijedom svega napisanoga hijerarhija odgovornosti za sustav odgoja i obrazovanja gdje je odgovornost određena slobodom donošenja odluka i društvenom moći prvenstveno je na premijeru i vladi (odnosno resornim ministrima), zatim županijskim organima vlasti i odjelima za društvene djelatnosti (jer su oni osnivači osnovnih škola), pa učiteljima, nastavnicima i profesorima (u daljnjem tekstu koristimo samo „učitelj“ za sva tri naziva), i na kraju na roditeljima i učenicima. U ovom slučaju su učitelji početkom školske godine „izgovorili“ što bi htjeli i što im treba. Dakle, bili su osobno odgovorni. Nadređeni ih ili nisu čuli ili su smatrali da njihove profesionalne i osobne potrebe i htijenja nisu bitni i presudni za funkcioniranje sustava,

odnosno za postizanje kvalitetnog učinka. Što su to učitelji tražili i na koji su način sebe zastupali?

Kolektivne ugovore s vladom u našem zakonodavstvu i načinu na koji je sustav odgoja i obrazovanja organiziran, logično, imaju sindikati. Međutim, zakonom je vrlo precizno definirano da oni mogu zastupati samo financijske interese radnika. I tako je u prvi plan došao zahtjev za korekcijom koeficijenta. Ta tražena korekcija zapravo je vrlo mala (od sadašnjih 1,325 na 1,406, što iznosi oko 300 kuna). Za ovako moćan štrajk ne bi bilo motivacije da je u pitanju 300 kuna. Ono što jest argument za zahtjev korekcije i za ovako moćan štrajk jest potreba učitelja da njihov posao bude barem jednako vrednovan kao i druga javna zanimanja s VSS-om, dakle, tražili su od vlade da korekcijom koeficijenta dobiju priznanje da posao koji rade jest od vrijednosti i da koristi ovoj državi. Tražili su dignitet svojega posla, svoje društvene funkcije. I to nisu dobili. Dobili su povećanje plaće (zajedno sa svim drugim javnim djelatnostima), što zapravo nisu tražili. Nisu dobili priznanje da njihov posao jest važna društvena funkcija u ovoj zemlji. U pokušaju da jasnije kažu i detaljnije opišu što im zapravo treba i što traže, počeli su govoriti i o uvjetima u kojima rade (još uvijek ploča i kreda i klupe s rupama), većem opterećenju provedbom reforme, nedovoljnoj pripremi za nove oblike nastave, odluci o integraciji djece s različitim poteškoćama u redovne škole, povećanoj „papirologiji“ itd.

131

Međutim, čini se kao da to dodatno pojašnjenje biti njihova prvotnog zahtjeva vlast, državna i županijska, nije čula. Ono što je također izostalo bila je razina osobne odgovornosti vlasti. Vlast nije zastupala sebe niti pojašnjavala zbog čega ne udovoljava htijenju i potrebama učitelja, osim obrazloženja da za traženu korekciju nema sredstava. Time su bili neuvjerljivi, jer povećanje plaća svima u javnom sektoru podrazumijeva više sredstava nego korekcija koeficijenta učiteljima. A onda su se, naravno, čuli argumenti učitelja i onih koji su ih podržavali kako sredstava ima za neke potrebe vlasti (npr. kupnja skupih automobila) ili potrebe drugih sustava (sveučilišta i bolnice u drugoj državi ili korekcije koeficijenata u drugim resorima javnih službi). Učitelji nisu od vlasti

dobili priznanje da su od vrijednosti i važnosti za državu i da pripadaju onom dijelu javnih službi koje bitno doprinose dobrostanju zemlje. I postali su glasniji u htijenju da ih se čuje i uvaži. Njima su se priključili i roditelji i dio učenika. Roditelji neposrednije znaju da je posao učitelja iznimno važan jer svoju djecu velik dio svakoga dana njihova života daju u ruke učiteljima. Njima su se priključili i ljudi koji nisu roditelji školske djece, ali su osjetljivi na odnos u kojem ih se ne čuje i ne uvažava (treba napomenuti da ovdje riječ „uvažavati“ ne znači nužno „poslušati“, učiniti kako oni hoće.). Facebook grupa koju je na društvenim mrežama osnovala nekolicina roditelja narasla je u kojih sedam dana na više od 65.000 pratitelja. Učitelji, osim klasičnog štrajka, pronalaze različite načine da i dalje zastupaju svoje osobne i profesionalne potrebe i da dobiju podršku onih koji ih čuju i uvažavaju (npr. akcijom „Potrubi za obrazovanje“, pozivom javnih osoba da kratkom videoizjavom podrže štrajk). Vrijedi istaknuti da se ovdje više radi o potrebi očuvanja digniteta profesije nego o osobnoj potrebi za većom plaćom što dokazuju odlukom da svakoga dana škola uplati iznos jedne dnevnice u korist lokalne dječje bolnice.

Vlada i županijske vlasti, umjesto da govore o sebi i svojim razlozima za odluke kakve su donijeli (osobna odgovornost) i da pokažu učiteljima da su ih čule i uvažile (odgovornost za odnos), govore o nepotrebnosti i pretjeranosti štrajka i šteti koju štrajk nanosi djeci. Njima se pridružuju neki roditelji frustrirani odmakom od predvidive svakodnevice u kojoj su djeca u školi i neizvjesnošću u pogledu nadoknade dana bez nastave. A pridružuje im se na neki način i pravobraniteljica za djecu ističući pravo djeteta na obrazovanje, previđajući da su štrajk i borba za dignitet profesije dugoročno borba za bolje obrazovanje. Indikativno je da već godinama imamo negativnu selekciju studenata koji upisuju učiteljska zanimanja, što se očituje u smanjenju kvalitete odgojno-obrazovnog rada, a i deficitarnosti učitelja za prirodoslovne predmete i stručne predmete u strukovnim školama (društvena odgovornost za posao, učinak). Još jedno nerazumijevanje htijenja učitelja pokazalo se i u argumentaciji da povećanje plaće zaslužuju samo dobri učitelji, a

da ima i loših učitelja, pa njima plaću treba čak smanjiti. Vrednovanje učiteljskog rada i napredovanje u skladu s kvalitetom rada svakako je važna i relevantna tema, ali zapravo nije bitno povezana sa zahtjevom za načelnim većim cijenjenjem posla učitelja.

Ovaj štrajk vrlo precizno pokazuje kako se stvaraju nerješivi sukobi nepoštivanjem i neuvažavanjem onih koji imaju svoje profesionalne i osobne potrebe i izražavaju ih, ali nemaju pravo odlučivanja, ovisni su o tim nadređenima koji ih ne uvažavaju.

Nadređeni imaju društvenu odgovornost, a to znači odgovornost za kvalitetu odgoja i obrazovanja (rezultat) i za ukupnu atmosferu i međusobni odnos ljudi kojima su nadređeni, kojima upravljaju. Odgovorni su i za svoj odnos s učiteljima, a imaju, naravno, i svoju osobnu odgovornost. S obzirom na to da imaju veću moć i slobodu izbora i odlučivanja, imaju i veću odgovornost nego učitelji, roditelji i učenici. U ovom primjeru nadređeni nisu prakticirali niti jednu od svojih odgovornosti tako da izbjegnu ili ublaže sukob. Samo su donijeli odluku kojom pokazuju da prosvjetarskom poslu ne žele vratiti dignitet. I sad je na njima da snose sve dobre i sve loše posljedice te odluke. Podređeni imaju svoju osobnu i profesionalnu odgovornost i dijelom, s obzirom na to da su odrasli ljudi, odgovornost za odnos s nadređenima. S obzirom na to da nemaju slobodu i moć odlučivanja, imaju manju odgovornost za rješavanje sukoba. Oni vrlo ustrajno zastupaju svoju osobnu i profesionalnu odgovornost (govore o tome što im treba i kako se osjećaju i što misle) i kako vrijeme prolazi, oslanjaju se sve više na one odluke i izbore koji su im dostupni i koji im vraćaju barem dio moći i dostojanstva, a to su štrajk i dobivanje podrške roditelja, drugih sindikata i građana. I odgovorni su za sve dobre i loše posljedice tih svojih odluka. Čini se da su spremni preuzeti loše posljedice spremnošću da nadoknade propuštenu nastavu i da prihvate dio kritike za takav svoj izbor. Vlast, naprotiv, ima tendenciju sve loše posljedice istresti učiteljima u krilo. U tako produbljenom sukobu, zahtjev učiteljima da prekinu štrajk zapravo je zahtjev da se pomire s činjenicom da je ovoj vlasti, državnoj i županijskoj, njihov posao manje važan nego posao službenika u županijskoj

administraciji. Kako će iz te ponižavajuće pozicije odgajati djecu i surađivati s roditeljima?

Nažalost, mi kao zajednica mlade demokracije još uvijek nemamo razvijenu svijest o osobnoj ili egzistencijalnoj odgovornosti. Umjesto toga se u pravilu žalimo i optužujemo druge čime svoju odgovornost za osobno dobrostanje delegiramo. Ne dajemo prijedloge, ne izlažemo se. Stoga nam je posebno drago vidjeti osnažene nastavnike koji su konačno uzeli osobnu i profesionalnu odgovornost u svoje ruke!

Egzistencija učitelja i profesora koji su niže na hijerarhijskoj ljestvici ovisna je više ili manje o odlukama nadređenog. Kako dijete ne može biti odgovorno za odnos s roditeljem, jer o njemu u potpunosti ovisi, tako ni učitelji ne mogu biti odgovorni za odnos s Ministarstvom, koje u ovoj poziciji ima više moći. Svaka osoba ima potrebu za tim da je drugima vrijedna, korisna i da je poštovana, što u kontekstu potplaćenosti i preopterećenosti učitelji ne dobivaju i to rezultira gubitkom elana, osjećajem iskorištenosti, bezvoljnošću, nemotiviranošću, sagorijevanjem na poslu, a time svi mi, uključujući djecu, bivamo dugoročno zakinuti.

Na kraju ostavljamo vam i malo „hrane za misli“ iz nepsihologijskog svijeta. Na zgradi Hrvatskoga leksikografskog zavoda dugo je stajao grafit „Sloboda podrazumijeva odgovornost, zato je se ljudi boje“ (pripisuje se G. B. Shawu) ili, kako je Meša Selimović napisao, „Čovjek postaje slobodan svojom odlukom, otporom i nepristajanjem“.

Literatura:

Juul, J. (1995). *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Educa.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Juul, J. (2002). *Od poslušnosti do odgovornosti: Kompetencija u pedagoškim odnosima*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (1998). *Ovo sam ja! Tko si ti?: O bliskosti, poštovanju i granicama između odraslih i djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

Pregrad, J. (2006). Poimanje odgovornosti i sukoba u demokraciji. U: N. Poljak i L. Šehić-Relić (Ur.), *Sukob@org – Upravljanje sukobom u organizaciji*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava.

Pregrad, J. (2006). Odgovornost i odnos u organizaciji. U: N. Poljak i L. Šehić-Relić (Ur.), *Sukob@org – Upravljanje sukobom u organizaciji*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava.

Wentzel, K. R. (1991). Social competence at school: Relation between social responsibility and academic achievement. *Review of Educational Research*, 61, 1-24.

16. MITOVI I ISTINE O SUDSKIM POSTUPCIMA U KONFLIKTNOM RAZDVOJENOM RODITELJSTVU

Marina Milković i Sena Puhovski

9. prosinca 2019.

U svjetlu nedavnih događanja (kontinuirano iznošenje intimnih pojedinosti iz života jedne obitelji razvedenih roditelja) koji su preplavili društvene mreže, današnjom temom mjeseca želimo rasvijetliti neke najčešće mitove o sudskim postupcima u konfliktom razdvojenom roditeljstvu, što podrazumijeva sudske postupke donošenja odluke o roditeljskoj skrbi, ali i o izmjeni postojeće sudske odluke.

136 Razvod braka ili prekid izvanbračne zajednice predstavlja u najmanju ruku određenu razinu stresa za sve članove obitelji (što uključuje i one koji iniciraju prekid), a nerijetko i ozbiljnu obiteljsku krizu. Konkretno, razvod braka prepoznat je kao jedan od najstresnijih životnih događaja te je na Ljestvici socijalne prilagodbe koja sadrži 43 stresna životna događaja stavljen na visoko drugo mjesto, odmah nakon smrti partnera, a s obzirom na procijenjenu duljinu prilagodbe na taj stresni događaj (Holmes i Rahe, 1967). Uz to, broj razvoda se povećava te je sve više građana koji dijele iskustvo razvoda, na što upućuje i podatak da je u 2016. godini na 1000 sklopljenih brakova bilo 344 razvedenih brakova, a, primjerice, 2000. godine bilo ih je 201 (Državni zavod za statistiku, 2018). Razvod braka ili prekid izvanbračne zajednice nije laka stvar i, iako može donijeti osjećaje zadovoljstva i olakšanja, on najčešće, u nekoj fazi procesa, donosi tugovanje. Tugovanje, ako ni za čim drugim, a onda za sličicom u glavi koju su ljudi imali kada su odlučili živjeti zajedno i graditi obitelj. Ako su u proces uključena i djeca, on postaje kompliciraniji, jer je u procesu restrukturiranja obitelji potrebno voditi

računa o mnogo različitih potreba koje se katkada međusobno isključuju. U stanju tuge, stresa, krize, ljutnje, to nisu nimalo laki zadaci.

Jedan od zadataka roditelja, nakon što se odluče razdvojiti, jest pokušati se dogovoriti kako će se brinuti o zajedničkom djetetu ili djeci. Ishod tog procesa ovisi o tome mogu li roditelji postići dogovor ili ne. Tako se neki roditelji rastanu u „miru i tišini“, nekima je potrebna dodatna podrška bliskih osoba, nekima stručnjaka, a u nekim, zapravo ne tako čestim slučajevima, govorimo o visoko konfliktnim sudskim postupcima donošenja odluke o roditeljskoj skrbi. Takvi postupci često završe sudskom bitkom koja može trajati godinama. Konkretno, u postupcima donošenja odluke o roditeljskoj skrbi općinski građanski sud odlučuje s kojim roditeljem će dijete/djeca stanovati, kako će ostvarivati osobne odnose s drugim roditeljem, hoće li roditeljska skrb biti zajednička, samostalna ili djelomično samostalna te o iznosu uzdržavanja koje je obaveza roditelja s kojim dijete/djeca ne stanuju. Na žalost, takvi postupci nužno završavaju time da je jedna strana „pobijedila“, a druga „izgubila“ i ponekad je lako upasti u zamku promatranja priče iz te perspektive. Ona perspektiva na koju ipak ustrajno usmjeravamo nije ta (dakle, ona roditeljska) već djetetova. Ovo je, iako se možda izvana takvim ne čini, slojevit i kompleksan zadatak koji zahtijeva posvećenost i visoku razinu stručnosti.

U ovom tekstu želimo rasvijetliti neke najčešće mitove o sudskim postupcima u konfliktom razdvojenom roditeljstvu, što podrazumijeva postupke donošenja odluke o roditeljskoj skrbi, ali i o izmjeni postojeće sudske odluke.

MIT 1: Roditelju s kojim dijete prema odluci suda ne stanuje "oduzima se skrbništvo".

U sudskim postupcima odlučivanja o roditeljskoj skrbi koji se vode između dvaju roditelja nikome se ne može „oduzeti skrbništvo“. Dijete mora negdje stanovati i može imati samo jednu adresu prebivališta, samo kod jednog roditelja, ali to ne znači oduzimanje skrbništva.

137

Također, prema Obiteljskom zakonu (NN 103/15, 98/19), kada nije postignut dogovor roditelja prije ili tijekom sudskog postupka, sudskom odlukom određuje se da jedan roditelj samostalno ostvaruje roditeljsku skrb u potpunosti ili djelomično, pri čemu je sud dužan voditi računa o tome koji je roditelj spreman na suradnju i sporazum o zajedničkoj roditeljskoj skrbi. Istodobno, kada jedan roditelj samostalno ostvaruje roditeljsku skrb, drugi roditelj i dalje ima pravo na ostvarivanje osobnih odnosa s djetetom, na donošenje svakodnevnih odluka u vezi s djetetom, na informacije o bitnim okolnostima vezanim za bitna osobna prava djeteta, dakle i dalje sudjeluje u skrbi o djetetu. Do „oduzimanja skrbništva“ dolazi u potpuno drukčijim postupcima, konkretno mjerama zaštite prava i dobrobiti djeteta u nadležnosti suda, među kojima je najstroža mjera lišenje prava na roditeljsku skrb, koju sud donosi kada utvrdi da roditelj zloupotrebljava ili grubo krši roditeljsku odgovornost, dužnost i prava.

MIT 2: Ako roditelji ne mogu postići dogovor, odluku treba donijeti prema djetetovim željama.

U sudskim postupcima donošenja odluke o roditeljskoj skrbi dijete ima pravo izraziti svoje mišljenje, a ono se uzima u obzir ovisno o njegovoj dobi i zrelosti. Također, djetetovo pravo na izražavanje mišljenja ne znači da dijete „mora“ izraziti mišljenje i važno je da djeca nemaju pritisak da moraju izraziti svoj stav ili ga uopće imati. Uz to, djetetovo se mišljenje ne utvrđuje sugestivnim i zatvorenim pitanjima poput pitanja „Želiš li živjeti kod mame ili kod tate?“ već se kroz otvorena pitanja utvrđuju njegova razmišljanja o cjelokupnoj obiteljskoj situaciji. Kako bi se znalo na adekvatan način dobiti djetetovo mišljenje te procijeniti je li ono autentično, potrebna su posebna znanja i vještine. U svakom slučaju, dijete ne odlučuje o ishodu postupka niti bi trebalo imati odgovornost da odlučuje o nečemu o čemu ni odraslima nije jednostavno odlučiti. Nadalje, treba uzeti u obzir da, osobito u konfliktnim postupcima, djetetovo mišljenje nije neovisno, već da ovisi o utjecaju odraslih. U želji da ispune svoja očekivanja od sudskog postupka, roditelji ponekad svjesno

ili nesvjesno neprimjereno utječu na djecu. Manipulacija djetetom i/ili korištenje djeteta za osobne ciljeve tako da se izravno ili neizravno ugrožava djetetova dobrobit predstavljaju jedan od čimbenika razvojnog rizika za dijete (Ajduković, 2015). Neki od načina kako roditelji mogu neprimjereno utjecati na djecu jesu ogovaranje drugog roditelja pred djetetom, neverbalno izražavanje negativnog stava o drugom roditelju, pokazivanje razočaranja kada dijete provodi ugodno vrijeme s drugim roditeljem, opterećivanje djeteta sudskim postupkom, govođenje djetetu da ga drugi roditelj ne voli ili da je opasan, traženje od djeteta da pred drugim roditeljem čuva zajedničke tajne i drugo.

MIT 3: Dijete treba znati "istinu" (o razlozima razvoda, odnosima roditelja...).

Za djetetov je emocionalni razvoj potrebno da razvija odnos sa svakim od roditelja, odnos koji je nezavisan od njihova međusobnog odnosa i da ima priliku samo kroz život izgraditi vlastitu sliku o roditeljima. Svatko od roditelja, ali i članova šire obitelji, ima vlastitu percepciju o razlozima razdvajanja roditelja i o tome tko je, koliko i na koji način „kriv“. Dijete nema moć utjecati na odnose roditelja niti mogućnost utjecati na njihovo ponašanje te je jedino što dobiva kada doznaje informacije o okolnostima razdvajanja roditelja – dodatno opterećenje. Važno je razumjeti da na slici o roditeljima i odnosu s njima dijete temelji i vlastitu sliku o sebi. Ako djetetu poručujemo da je jedan od roditelja nesposoban, nekompetentan, nepravedan, zao, zlonamjeran i slično, riskiramo da razvije negativnu sliku o samome sebi, jer dijete potječe od oba roditelja i dio svojih bioloških karakteristika, osobina i navika dijeli sa svakim od njih.

MIT 4: Ako dijete ne želi vidati roditelja s kojim ne stanuje, tu želju treba poštovati.

Dijete ima pravo na ostvarivanje osobnih odnosa s oba roditelja i na uključenost oba roditelja u njegov život, a ta prava temeljena su na djetetovoj potrebi da razvija odnos i privrženost s oba roditelja. Rijetke su

situacije u kojima stvarno postoji potreba da se osobni odnosi s roditeljem s kojim dijete ne živi ograniče tako da se radi njegove dobrobiti ostvaruju pod nadzorom stručne osobe ili da se zabrane. Odgovornost za razvoj odnosa između roditelja i djeteta imaju odrasli, a ne dijete, te djetetova iskazana želja da ne viđa roditelja nije dovoljan razlog da se na taj način i postupa. Također, takva navodna želja može upućivati na to da se na dijete vrši neprimjeren utjecaj. Naime, u konfliktnom razdvojenom roditeljstvu događa se da jedan od roditelja tvrdi kako dijete ne želi viđati drugog roditelja ili da to želi u smanjenom opsegu te očekuje da stručnjaci saslušaju i poštuju takvu djetetovu navodnu želju. Ponekad je posljedica te situacije ta da dijete u prisutnosti jednog roditelja govori jedno, a u prisutnosti drugog drugo. Istovremeno, u procesu rada s obitelji, može se pokazati da dijete odbacuje jednog roditelja jer ne želi razočarati drugog. Prilikom razmatranja djetetove želje u postupcima konfliktnog razdvojenog roditeljstva uvijek treba imati na umu da djeca žele udovoljiti roditeljima, da ih žele zaštititi i pri tome vode računa koji će se od roditelja osjećati više povrijeđeno ili razočarano ako njegove želje nisu u skladu s roditeljevim očekivanjima.

MIT 5: Djeca nakon razdvajanja roditelja većinom stanuju s majkom samo zato što sustav diskriminira očeve.

Roditeljske kompetencije ne ovise o spolu roditelja te majke i očevi mogu biti jednako kompetentni roditelji. Istodobno, često se u javnosti spominje podatak da djeca nakon razdvajanja roditelja u većini slučajeva ostaju s majkom, da s očevima ostvaruju osobne odnose te da je to posljedica diskriminacije očeva. Kao što je prije navedeno, ne završava svako razdvajanje roditelja dugotrajnim sudskim postupkom; mnogo roditelja postigne dogovor o roditeljskoj skrbi te se često roditelji sami dogovore da dijete nastavi živjeti s majkom. U postupcima u kojima se odlučuje o tome s kim će dijete nastaviti živjeti, sud, između ostaloga, treba utvrditi na koji način je svaki od roditelja provodio vrijeme s djetetom i na koji način je ostvarivao roditeljsku skrb o djetetu prije pogoršanja obiteljskih odnosa (Obiteljski zakon, NN 103/15, 98/19). Iako

roditeljski kapaciteti ne ovise o spolu roditelja, raspodjela roditeljskih obaveza tijekom zajedničkog obiteljskog života često i dalje nije ravnopravna. Istraživanje koje je, između ostalog, ispitivalo percepciju rodne ravnopravnosti u području obitelji u hrvatskom društvu pokazalo je da 87% ispitanih hrvatskih građana/ki smatra da žene još uvijek češće nego muškarci obavljaju kućanske poslove, čak i kada su zaposlene, kao i da se 74,8% slaže da su majke te koje su prvenstveno zadužene za brigu oko djece, njihovih obaveza i aktivnosti (Kamenov i Jugović, 2011). Ravnopravnije sudjelovanje roditelja u brizi o djeci tijekom zajedničkog života, osim što je u interesu djece i dobar model djeci za njihov budući obiteljski život, ključno je i za promjene u pogledu sudskih odluka o roditeljskoj skrbi nakon razdvajanja roditelja.

MIT 6: Ako roditelj ne plaća uzdržavanje, ne treba ni viđati dijete./ Ako roditelj ne viđa dijete, ne treba ni plaćati uzdržavanje.

Pravo djeteta na uzdržavanje i pravo djeteta na ostvarivanje osobnih odnosa dva su odvojena prava koja ne ovise jedno o drugom, niti je opravdano jedno pravo uvjetovati drugim.

MIT 7: Od roditelja se nakon razdvajanja očekuje da budu prijatelji.

Roditelji nakon prekida partnerske zajednice rijetko mogu biti prijatelji. Od roditelja se očekuje da uspostave adekvatnu roditeljsku komunikaciju i suradnju. To može biti teško kada je odnos još opterećen povrijeđenošću jednog ili obaju roditelja i kada su neugodne emocije snažne, ali je svakako cilj kojem treba težiti, što može biti lakše kada se fokus s partnerskog odnosa premjesti na dijete/djecu. Dobra roditeljska komunikacija i suradnja podrazumijevaju, između ostalog, suzdržavanje u nekonstruktivnom optuživanju i kritiziranju drugog roditelja, razmjenjivanje važnih informacija o djeci, izbjegavanje nefleksibilnosti u vlastitim stavovima, planovima i razmišljanjima, izbjegavanje zamjeranja zbog stvari iz prošlosti na koje se više ne može utjecati, suzdržavanje od bilo kakvih negativnih komentara te verbalnih i neverbalnih znakova

o drugom roditelju pred djecom i aktivno ohrabrivanje kvalitetnog odnosa između djece i drugog roditelja. Prijateljstvo nije ono čemu je potrebno težiti, no prijateljska, dobrohotna komunikacija jest.

MIT 9: Za djecu je bolje da roditelji ostanu zajedno nego da se razdvoje, čak i kada su odnosi loši.

Prilagodba djeteta ovisi o postojanju sukoba i emocionalne napetosti između roditelja koji mogu biti prisutni i prije i poslije razdvajanja roditelja (Profaca, 2010). Dakle, za djecu je najvažnije da ne odrastaju opterećena narušenim odnosima roditelja. Na kraju je važno istaknuti da se na sam razvod djeca mogu dobro prilagoditi ako dobiju poruku da su oba roditelja i dalje uz njih, da ih vole i brinu se o njima. I ako ta poruka ne ostane samo verbalna, već ju roditelji, pa onda i cijela obitelj, i svakodnevno žive.

Literatura:

Ajduković, M. (Ur.) (2015). *Pomoć roditeljima u zaštiti dobrobiti djeteta. Priručnik za socijalne radnike, druge stručnjake i suradnike centara za socijalnu skrb*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć i Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

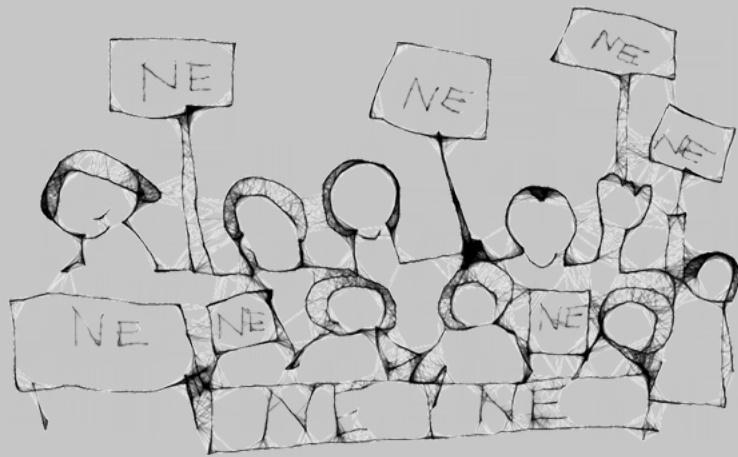
Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske (2018). *Žene i muškarci u Hrvatskoj 2018*. https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/menandwomen/men_and_women_2018.pdf

Holmes, T. H. i Rahe, R. H. (1967). The social readjustment rating scale. *Journal of Psychosomatic Research*, 11, 2, 213–218.

Kamenov, Ž. i Jugović, I. (2011). Percepcija, iskustvo i stavovi o rodnoj (ne)ravnopravnosti u obitelji. U: Ž. Kamenov i B. Galić (Ur.), *Rodna ravnopravnost i diskriminacija u Hrvatskoj: Istraživanje «Percepcija, iskustva i stavovi o rodnoj diskriminaciji u RH»*. Zagreb: Ured za ravnopravnost spolova Vlade RH.

Obiteljski zakon. *Narodne novine*, br. 103/2015, 98/2019.

Profaca, B. (2010). Učinci izraženog roditeljskog sukoba tijekom razvoda na dijete. U: D. Osmak-Franjić (Ur.), *Djeca i konfliktni razvodi*. Zbornik priopćenja s Godišnje konferencije Mreže pravobranitelja za djecu Jugoistočne Europe i stručnih rasprava Pravobranitelja za djecu RH. Zagreb: Pravobranitelj za djecu.



III. DIO – POJMOVI

1. DIFUZIJA ODGOVORNOSTI: INTERVENCIJA PROMATRAČA KADA SU DRUGI LJUDI U NEVOLJI

Kristina Perišić

Difuzija odgovornosti pojava je koju su opisali američki psiholozi John M. Darley i Bibb Latané 1968. godine. Pretpostavili su da što je više promatrača u nekoj kriznoj situaciji, to je manja vjerojatnost da će netko pomoći. Njihovu istraživanju i potvrđivanju te pretpostavke prethodio je tragičan događaj u New Yorku u kojem je život izgubila Kitty Genovese.

Kitty Genovese vraćala se jedne večeri 1964. kući nakon posla i nakon što je izašla iz auta i krenula prema svom stanu u Queensu (mirnoj njujorškoj četvrti) napao ju je nožem nepoznat muškarac. Vrištala je i zvala u pomoć. Kad je policija napokon stigla, dvije minute nakon poziva,

već je bilo kasno. Kitty je bila mrtva, a napadač je pobjegao s mjesta događaja. Napad je trajao 35 minuta, a svjedočilo mu je trideset osmero ljudi iz okolnih stanova, što je utvrđeno tijekom policijske istrage. Samo jedna osoba je nazvala policiju, a jedan susjed je viknuo „neka pusti djevojku na miru“. Kao moguća objašnjenja na reagiranja ljudi spominjala se otuđenost zbog industrijalizacije, dehumaniziranost urbanizacijom, depersonaliziranost života u hladnom društvu ili psihopatija. Darley i Latané su, analizirajući reakcije promatrača, pretpostavili da je velik broj ljudi koji su svjedočili nasilju smanjio spremnost pojedinaca da priskoče u pomoć (Hock, 2004). Tu su svoju pretpostavku u pomno osmišljenom eksperimentu i potvrdili.

U eksperimentu je bilo potrebno stvoriti situaciju nalik na kriznu situaciju u kojoj će sudionici biti uvjereni da se radi o stvarnom događaju i u kojoj je moguće opažati ponašanje promatrača. Kako bi mogli provjeriti pretpostavku da je manje vjerojatno da će pojedinci pružiti pomoć ako više osoba svjedoči nekom kriznom događaju ili da će priskočiti u pomoć nakon što prođe određeno vrijeme, bilo je potrebno ispuniti tri uvjeta: (1) stvoriti uvjerljivu i realističnu kriznu situaciju, (2) osigurati da sudionici međusobno ne komuniciraju kako ne bi dobili informacije o ponašanju drugih promatrača tijekom krizne situacije i (3) situacija mora omogućiti procjenu brzine i učestalosti reakcije sudionika.

U eksperimentu je sudjelovalo 59 studentica i 13 studenata psihologije sa Sveučilišta u New Yorku. Do sudionika su došli preko uvodnog kolegija u studij psihologije na kojem su istraživači rekli kako provode istraživanje u kojem ih zanimaju osobni problemi povezani sa studentskim životom – kako se studenti prilagođavaju životu na sveučilištu u vrlo kompetitivnoj, urbanoj okolini i kakve osobne probleme pritom doživljavaju. Rečeno je i da će se rasprava voditi preko sustava interfona u posebnim sobama kako bi se izbjegla bilo kakva neugoda ili osjećaj srama, te kako bi se očuvala anonimnost sudionika. Također, rečeno im je da su mikrofoni podešeni tako da svaka osoba kad je na redu može govoriti dvije minute, nakon toga se mikrofoni sam isključuje i na red dolazi druga osoba. Dok je jedan mikrofoni upaljen, ostali mikrofoni će

biti ugašeni, što znači da se u svakom trenutku samo jedna osoba može čuti.

Ono što studenti nisu znali jest da su podijeljeni u tri grupe: sudionici u 1. grupi mislili su da će razgovarati samo s jednom osobom, oni u 2. grupi da razgovaraju s još dvoje studenata, a oni u 3. grupi da u raspravi sudjeluju s još pet osoba. Svaki student je zapravo bio sam, a ostali glasovi bili su unaprijed snimljeni. Kad je studentica došla sudjelovati u eksperimentu, našla se u dugačkom hodniku iz kojega se ulazilo u nekoliko malih prostorija. Eksperimentator je sudionike dočekao, uveo ih u jednu prostoriju i posjeo za stol, sučelice mikrofona. Nakon što je sudionik ispunio upitnik s osnovnim podacima, dobio je slušalice s mikrofonom kroz koje je čuo upute. Osim ponavljanja teme rasprave, u uputama je rečeno da je sudjelovanje anonimno i da se zato nalaze u odvojenim prostorijama te da eksperimentator neće slušati diskusiju, već će o reakcijama sudionika doznati kasnije putem upitnika kako bi sudionici mogli slobodno raspravljati. Svi će sudionici rasprave govoriti u krug, izlažući svoje probleme grupi, a nakon toga će svaka osoba po redu komentirati što su ostali rekli i na kraju će slobodno diskutirati.

Krizna situacija koju su stvorili, a koja je zahtijevala hitnu intervenciju, bila je inscenirani epileptički napad jednog od „studenata“. Kad je razgovor počeo, pravi sudionik mogao je čuti prvog „studenta“ koji im je govorio o svojim teškoćama i na kraju, s nelagodom, spomenuo kako mu posebno teško pada to što povremeno ima teške napade, slične epileptičkim, koji su češći kada se nalazi u stresnim situacijama. Nakon dvije minute, razgovor je prebačen na sljedećeg sudionika. Drugi „studenti“ su raspravljali o sličnim problemima (kao što je prije spomenuto, ti razgovori bili su unaprijed snimljeni). Pravi sudionik istraživanja govorio je posljednji u nizu. Kad je ponovno došao red na prvog studenta, nakon nekoliko relativno mirnih komentara, postajao je glasniji i nesuvisliji i ovako je govorio:

“ja – hm – um – ja mislim da ja – ja trebam – um – ako je moguće – hm – um – da mi – um – um – netko malo – uum – uh – pomogne jer ja – uh – ja imam

ovaj – uh – hm – um – čas pravi problem i kad – um – hm – bi mi netko mogao pomoći to – um – uf – bi bilo zbilja – uh – uh – dobro ... jer – ja – ovaj – joj ja imam jedan – uf – jao – početak napada – i – i – i – uh – zbilja mi je potrebna pomoć, pa ako bi mi netko ovaj – uh – malo pomogao – jao bi li mi – uh – netko pomogao – jao – uf – uf [zvukovi gušenja] ... ja ću ... uh ... umrijeti ... pomoć ... uh napad [zvukovi gušenja, a onda tišina].” (preuzeto iz Hock, 2004; str. 95-96).

Kad su studenti izašli iz odvojenih prostorija, s određenom nesigurnošću, ali bez panike, prijavili su situaciju asistentu koji se nalazio na kraju hodnika. Eksperimentator je odgovorio da „je sve pod kontrolom“. Studenti koji su sudjelovali u istraživanju vjerovali su da je situacija prava i ozbiljna. To se moglo zaključiti po uznemirenosti sudionika kad su mu prijavili epileptički napad, po njihovu iznenađenju kad su otkrili da je napadaj bio simuliran i po komentarima koje su davali za vrijeme krizne situacije. S obzirom na to da je mikrofonski sve vrijeme bio uključen, istraživači su mogli čuti sudionike kako sami sebi rekli „O, moj Bože, on ima napad!“, uzdahnuli ili jednostavno rekli „oh“. Nekoliko sudionika je opsovalo, neki su glasno govorili o tome da ne znaju što bi trebalo poduzeti „O, moj Bože, što da učinim?!“.

Za to vrijeme, istraživači su bilježili postotak studenata koji su prijavili kriznu situaciju i mjerili vrijeme koje je bilo potrebno da potraže pomoć. Sudionici su imali četiri minute da prijave hitnu situaciju, nakon toga je eksperiment bio završen.

Analizirani podaci potvrdili su točnost pretpostavke koju su Darley i Latané (1968) postavili. Veličina grupe, odnosno broj promatrača imala je značajan utjecaj na vjerojatnost priskakanja u pomoć. Svi sudionici iz prve grupe, 85% studenata iz druge grupe i 62% sudionika iz treće grupe prijavili su eksperimentatoru hitnu situaciju u kojoj je trebalo pomoći. Što se tiče brzine reagiranja u situaciji epileptičkog napada kod studenta, s povećanjem broja ljudi koji su svjedočili naglo se smanjio postotak sudionika koji su brzo reagirali.

Na kraju eksperimentalne situacije, u kojoj su studenti reagirali ili nisu reagirali, svaki sudionik bio je informiran o pravoj svrsi eksperimenta. Sudionici su prihvatili objašnjenje s očitim olakšanjem. Nakon toga je slijedilo ispunjavanje upitnika u kojem je trebalo označiti misli koje su im prošle kroz glavu kad su čuli da osoba traži pomoć. Misli koje su najčešće označivali bile su „nisam znao što učiniti“, „mislila sam da je šala“, „nisam točno znao što se događa“.

Sudionici koji nisu prijavili hitnu situaciju, u trenutku kad je eksperimentator došao u sobu da označi kraj eksperimenta, često su pitali je li student s epileptičkim napadom dobro – „je li se netko pobrinuo za njega“, „dobro je, zar ne“. Mnogi sudionici su pokazali znakove uznemirenosti (tresle su im se ruke i znojili su im se dlanovi). Činili su se emocionalno pobuđenijima nego studenti koji su reagirali. Postavlja se pitanje: zašto onda nisu prijavili? Istraživači navode da su osobe bile u stanju neodlučnosti i konflikta prijaviti situaciju ili ne. Emocionalno ponašanje ovih sudionika bilo je znak da su osobe i dalje u konfliktu, konfliktu koji su ostali sudionici riješili prijavivši hitnu situaciju. S jedne strane, sudionici su bili zabrinuti zbog osjećaja krivnje i srama koje bi osjećali ako ne bi pomogli osobi u nevolji, a s druge, bojali su se da ne naprave „budalu“ od sebe pretjerujući, da ne unište eksperiment napuštajući situaciju i da ne naruše anonimnost ostalih.

Opisano istraživanje jedno je od onih koja i danas utječu na brojna druga istraživanja. Ono je važno i zbog razumijevanja ljudskog ponašanja i zbog toga što te spoznaje pokazuju da je moguće utjecati na naše ponašanje ako ga razumijemo. I sami istraživači u originalnom članku kažu da nas ovo otkriće može prisiliti da se suočimo s mogućnošću nepružanja pomoći u kriznoj situaciji koja u nama može pobuditi krivnju. No rezultati sugeriraju da pojedinci koji ne interveniraju nisu takvi zbog svoje ličnosti. Ako razumijemo da zbog socijalne situacije možemo oklijevati u pružanju pomoći, to nam može pomoći da to prevladamo. Neka su kasnija istraživanja to i potvrdila, odnosno pokazala su da kod ljudi koji su upoznati s difuzijom odgovornosti postoji povećana sklonost pružanju pomoći u kriznim situacijama. Darley i Latané postali su

vodeći istraživači u području intervencije promatrača, a u knjizi *Pasivni promatrač: Zašto ne pomaže?*, objavljenoj 1970. godine, predstavili su i model pomagačkog ponašanja.

Literatura:

Darley, J.M. i Latané, B. (1968). Bystander intervention in emergencies: Diffusion of responsibility. *Journal of Personality and Social Psychology*, 8, 377-383.

Hock, R.R. (2004). *Četrdeset znanstvenih studija koje su promijenile psihologiju*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

150

2. SAGORIJEVANJE NA POSLU (BURNOUT)

Lana Gjurić

Sagorijevanje na poslu, tzv. burnout, posljedica je dugotrajne izloženosti stresu na radnom mjestu. Do njega najčešće dolazi kada postoji nesklad između zahtjeva okoline, naših očekivanja da ćemo tim zahtjevima udovoljiti i naših realnih mogućnosti da im udovoljimo. Sredinom sedamdesetih pojam predstavlja Freudenberg (1974) i opisuje ga kao gubitak motivacije i predanosti u radu ljudi koji su izloženi učestalom i dugotrajnom stresu. Maslach (1982) ga opisuje kao sindrom emocionalne iscrpljenosti, depersonalizacije i smanjenja osobnog postignuća, koji nastaje kao odgovor na kronični stres u poslovima vezanim uz neposredni rad s ljudima. Drugim riječima, osobe na poslovima koji uključuju direktan rad s ljudima, pogotovo rad s traumatiziranim ljudima, u nekom trenutku mogu postati depresivne, ravnodušne, nemotivirane

za svoj posao i obeshrabrene (Ajduković i Ajduković, 1996). Znakovi sagorijevanja uz to su gubitak zanimanja za osobe kojima pomažu, osjećaj frustracije, pomanjkanje interesa u komunikaciji s drugim ljudima, cinizam, neosjetljivost na tuđe potrebe, osjećaj bespomoćnosti i beznađa, problemi sa spavanjem, povlačenje u sebe, izolacija, učestalo poboljšanje i smanjeno životno zadovoljstvo.

Ono što utječe na to hoće li nam se to i dogoditi jesu neke osobne karakteristike i/ili karakteristike našega posla. Osobne karakteristike zbog kojih možemo biti skloniji sagorijevanju jesu sklonost perfekcionizmu, idealiziranje svojega zanimanja, visoka očekivanja od sebe, preuzimanje prevelike odgovornosti i teškoće u postavljanju granica (npr. odbijanje nekog zadatka, roka, obaveze). Karakteristike posla koje nas mogu ugroziti jesu preveliki zahtjevi, vremenski pritisak, loša organizacija rada, nepostojanje podrške (kolega, nadređenih) i narušeni odnosi u organizaciji.

Međutim, sagorijevanje je proces i u to stanje ne dolazimo samo tako. Stoga je bitno obratiti pozornost na prve znakove umora i iscrpljenosti i reagirati dok još nije kasno. Bavljenje aktivnostima koje volimo, druženje s prijateljima, odvajanje radnog i slobodnog vremena, opuštanje, zdrava prehrana i kvalitetan san najvažniji su u prevenciji sagorijevanja na poslu.

151

Literatura:

Ajduković, M. i Ajduković, D. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Freudenberg, H. J. (1974). Staff Burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165.

Maslach, C. (1982). *Burnout: The cost of caring*. Upper Saddle River, NJ: Prentice Hall.



3. SAMOPOUZDANJE

Iva Kolimbatović

Kažu da je ključ uspješnog života visoko samopouzdanje. Upravo zbog toga, mnogima je cilj povećati samopouzdanje. Mediji nude atraktivne naslove u kojima jamče njegovo jačanje u samo nekoliko koraka. Kažu da postoji čarobna formula. Još su atraktivniji načini izgradnje samopouzdanja kod djece, jer zašto ne krenuti s izgradnjom nečeg tako važnog od malih nogu. Društvom se prenosi poruka da je djecu nužno hvaliti za njihove uspjehe, da je čarobna riječ za izgradnju njihova samopoštovanja „Bravo!“. Roditelji, uvjereni da se drže čarobne formule i čine najbolje za dijete izgovaraju tu riječ u bezbroj svakodnevnih situacija. Dijete se spustilo niz tobogan? – „Bravo!“, u slikovnici je prepoznalo nacrtanog pačića – „Bravo!“, uspješno je navuklo jaknu – „Bravo!“...

No što je zapravo samopouzdanje? Postoji li zaista čarobna formula za izgradnju zdravog i visokog samopouzdanja i kako ga poticati kod djece?

Čarobna formula koja vodi zdravom samopouzdanju ne krije se u ro raka niti u jednoj riječi koju djeci treba izgovarati u svim okolnostima, krije se u jednoj jednostavnoj slici. Zamislite bebu koja spava u vašem naručju, roditelj ste i s divljenjem gledate u to malo biće. Ono još nije ništa postiglo u životu, možda vam se još nije ni osmijehnulo prvi put, no to trenutačno ne ulazi u vaše vrednovanje vašeg malog bića – ono vrijedi samim time što postoji. Obiteljski terapeut Jesper Juul kaže da mnogi roditelji to osjećaju konstantno nekoliko tjedana. Poruka roditelja koja glasi „Vrijediš samim time što postojiš“ čini temelj samosvijesti, a zdrava samosvijest temelj je za izgradnju zdravog samopouzdanja. Čarobna formula je jasna i jednosmjerna: ljudi s razvijenom i zdravom samosviješću rijetko imaju problem sa samopouzdanjem, no obrnuto nikako ne vrijedi (Juul, 2006). Prema tome, poticanje zdrave samosvijesti kod djece stvara temelje zdravog samopouzdanja.

No što je to zapravo samosvijest, a što samopouzdanje i u čemu se razlikuju? Samosvijest je znanje koje imamo o sebi i doživljaj toga tko smo. Jesper Juul slikovito ga prikazuje kao *unutarnji stup*. Zdrava i razvijena samosvijest čini da se dobro osjećamo u svojoj koži i vjerujemo da vrijedimo samim time što postojimo (Juul, 2006). S druge strane, samopouzdanje je znanje o tome što smo sposobni učiniti, u čemu smo dobri a u čemu lošiji, te što svojim sposobnostima možemo postići (Juul, 2006). Juul ga slikovito opisuje kao *vanjske skele* izgrađene oko unutarnjeg stupa, odnosno samosvijesti. Te *vanjske skele* gradimo kroz život, kroz povratne informacije iz okoline. Pokušali ste voziti bicikl i uspjeli ste? To je povratna informacija o vašoj sposobnosti za vožnju bicikla, znanje o tome da ste dobri u vožnji bicikla postaje dio vašeg samopouzdanja. Pokušali ste klizati i osjećali ste se kao Bambi na ledu? Obeshrabreni, nakon nekoliko pokušaja objesili ste klizaljke o klin i zaključili da vam klizanje nije jača strana. Znanje o tome kakav ste klizač također postaje dio vašeg samopouzdanja.

Kako je prije opisano, temelji zdrave samosvijesti leže u roditeljskoj poruci da vrijedimo samim time što postojimo. Tužan dio priče jest da se ti temelji, pod utjecajem društva, često uruše već u prvim mjesecima

života. Roditelj koji je s divljenjem gledao svoju usnulu bebu i vjerovao da ona vrijedi samim time što postoji ubrzo pada pod pritisak društva usmjerenog na uspjeh. Njegov fokus se sa samog postojanja prebacuje na djetetova postignuća: koliko je rano prohodalo, progovorilo, je li talentirano za neke sportove, kako se uklapa među vršnjake, kako se odnosi prema odraslima... koliko je pametno, te, s polaskom u školu, ključno pitanje – kakav je učenik? Na dijete se sada gleda kroz prizmu uspjeha i neuspjeha i njegova se vrijednost važe u odnosu na postignuća. Roditelj i dalje vjeruje da dijete vrijedi, ali razlozi se mijenjaju. Samo postojanje više nije dovoljno, sada dijete vrijedi jer je spretno, jer je poslušno, jer je pametno, jer je brže od vršnjaka, jer ima talent...jer je odličan učenik. Poruka „Vrijediš samim time što postojiš“ mijenja se u poruku „Vrijediš samo ako možeš nešto postići“ (Juul, 2006). Izgradnja samosvijesti ovdje staje.

Neovisno o izgradnji *unutarnjeg stupa* – samosvijesti, život nam na svakom koraku daje povratne informacije o uspjehu ili neuspjehu. Kako ćemo reagirati na te informacije, ovisi o našoj samosvijesti. Uz zdravu i razvijenu samosvijest, povratna informacija o uspjehu u vožnji bicikla govori nam isključivo o našoj sposobnosti za vožnju. No, uz nerazvijenu samosvijest, tj. uz ideju „Vrijedim samo ako mogu nešto postići“, povratna informacija o uspješnoj vožnji znači puno više od same sposobnosti za vožnju, ona nam daje potvrdu da vrijedimo. No što je s povratnom informacijom o neuspjehu? Ne ide nam klizanje: uz zdravu samosvijest, zaključujemo da nismo dobar klizač i stajemo na tome. Uz nerazvijenu samosvijest, pak, na temelju ove informacije prosuđujemo vlastitu vrijednost: „Ne mogu nešto postići – ne mogu klizati“ = „Ne vrijedim“. Zaključit ćemo da ne vrijedimo, da nam ništa ne ide od ruke, da ni u čemu ne možemo uspjeti. *Vanjske skele* samopouzdanja, bez izgrađenog unutarnjeg stupa, krhke su i nestabilne te na svaku povratnu informaciju o neuspjehu gube stabilnost i urušavaju se.

Kako onda biti uspješan arhitekt u izgradnji *unutarnjeg stupa* i *vanjskih skela* vašeg djeteta? Za izgradnju zdrave samosvijesti potrebno nam je iskustvo da nas nama najvažniji ljudi vide, odnosno prihvaćaju takve kakvi jesmo, te iskustvo da smo tim ljudima vrijedni zbog toga tko smo

(Juul, 2006). Mala djeca vrlo jasno roditeljima izražavaju potrebu da ih se „vidi“ upravo ovim riječima: „Mama, vidi me!“ Rijetko koja situacija spuštanja niz tobogan, penjanja na penjalicu, plesanja ili neke druge aktivnosti prolazi bez te rečenice. Jednostavan pogled i podjela iskustva s djetetom dovoljni su u tim situacijama za zadovoljavanje djetetove potrebe da bude viđeno te za poticanje samosvijesti. Ipak, roditelji stavljaju pred sebe visoka očekivanja i čini se da slijediti djetetovu uputu nije dostatno. Ovdje se upleće ona čarobna riječ „Bravo!“ praćena vrednovanjem postignuća: „Kako si ti spretna!“, „Kako si ti pametna!“ Ideja da mora biti spretno ili pametno za spuštanje niz tobogan djetetu dotad nije pala na pamet, no povratnim informacijama od roditelja usvojiti će ovo pravilo – „Vrijedim samo ako mogu nešto postići.“ Prave čarobne riječi za poticanje zdrave samosvijesti jasno zadovoljavaju djetetovu potrebu da bude viđeno i sasvim logično zvuče: „Vidim te!“ Mogu biti praćene prepoznatom djetetovom emocijom kako bismo mu pokazali da ga zaista vidimo, da vidimo što proživljava, da dijelimo trenutak s njim. Možemo mu reći: „Vidim te, zabavljaš se!“ Ugodne emocije lako je podijeliti, no isto pravilo vrijedi i za one neugodne. U situacijama proživljavanja tuge, ljutnje ili bilo kakve nelagode, dijete će od vas tražiti isto – da bude viđeno. Poruka „Vidim te i prihvaćam takvog kakav jest“ potiče izgradnju njegove zdrave samosvijesti, a poslat ćete ju istim čarobnim riječima praćenim odgovarajućom emocijom koju ste prepoznali kod djeteta („Vidim te, tužan si“, „Vidim te, ovo te baš jako naljutilo“...).

S izgrađenim *unutarnjim stupom* lakše je graditi zdrave i stabilne *skele*, zdravo samopouzdanje. Uz vjerovanje da vrijedimo samim time što postojimo, povratne informacije o uspjehu ili neuspjehu govore nam isključivo o našim sposobnostima i grade naše znanje o tome za što smo sposobni, grade naše samopouzdanje. Djeca kroz život iskušavaju nove stvari, spotiču se o prepreke, padaju, ponekad ih uspješno preskaču i nastavljaju dalje. Za uspjeh nam je potreban uloženi trud i upravo na to trebala bi biti usmjerena povratna informacija koja će podržati zdravo samopouzdanje: „Potrudio si se, uspio si!“ Ta poruka jasno dočarava uzročno-posljedičnu vezu truda i uspjeha te djetetu daje vrlo

jednostavnu uputu za buduće životne situacije kada se nađe pred izazovom ili preprekom: „*Potrudi se, trud vodi do uspjeha!*“

I zaista, bitno je od malih nogu graditi nešto od tolike važnosti kao što su samosvijest i samopouzdanje. Prisjetite se prvih tjedana djetetova života i pogledajte ga iznova očima ponosnog roditelja – ono vrijedi samim time što postoji. Izbjegavajte „*Bravo!*“ i umjesto toga pogledajte dijete, podijelite trenutak s njim. Kada je riječ o uspjehu ili neuspjehu, sjetite se da ga pripremate za život i životne prepreke. Nećete uvijek biti tu da ga pohvalite za uspješno preskakanje ili pogurate preko težih prepreka. Ono što mu treba jest unutarnji pokretač, jasna ideja što će ga dovesti do uspjeha, a imate je priliku izgraditi na svakom koraku svojega mališana usmjeravanjem na trud i korake do uspjeha, a ne na sam uspjeh.

Juul, J. (2006). *Vaše kompetentno dijete*. Jelsa: Naklada Pelago.

4. SAMOSUOSJEĆANJE

Luka Juras

Sve nas kroz život prate svakodnevne nevolje i nesavršenosti. To može biti pogled u zrcalo koji umjesto definiranih mišića otkriva jastučiće, jedinice iz testa u školi, nezadovoljstvo partnerskim odnosom ili loš mjesec na poslu. Takve situacije kod nas izazivaju neugodu, pa tražimo načine kako da si olakšamo te trenutke patnje. Jedna od strategija koja u novije vrijeme dobiva puno pažnje psihologa jer se pokazala u takvim situacijama korisnom jest pružanje suosjećanja samome sebi.

Samosuosjećanje je ponašanje usmjereno prema sebi koje uključuje primjećivanje i osjećanje vlastite patnje, reagiranje na vlastitu patnju te svijest o patnji s namjerom da se nešto poduzme. Kristin Neff (2003, 2011) teorijski je konceptualizirala samosuosjećanje koje se sastoji od tri komponente:

- 1) ***Brižnost prema sebi*** temelji se na pružanju razumijevanja samome sebi te davanju podrške i brige, nasuprot kritiziranju, ravnodušnosti i omalovažavanju sebe. Ta komponenta počiva na uvjerenju da vrijedimo samim time što postojimo, bez obzira na naše (ne) uspjehe.
- 2) ***Usredotočena svjesnost*** (engl. *mindfulness*) uključuje svjesnost, usmjeravanje pažnje i prihvaćanje podražaja koji su trenutačno prisutni, nasuprot izgubljenosti u vlastitim mislima i ignoriranju vlastitih osjećaja. Umjesto da vrednujemo svoje misli i osjećaje i da smo zaokupljeni prošlošću ili budućnošću, kad prakticiramo usredotočenu svjesnost, jednostavno imenujemo doživljaje koji su trenutačno prisutni u našoj svijesti.
- 3) ***Zajednička čovječnost*** odnosi se na gledanje vlastita iskustva kao dijela šireg ljudskog iskustva umjesto kao izoliranog slučaja. Različiti ljudi pate na različite načine i zbog različitih stvari, ali sve nas povezuje to što svatko od nas ima svoju „muku“.

Možda ćete pomisliti kako je ovakav pristup prema sebi previše pasivan i popuštajući i da je u situacijama koje su slične opisanima na početku teksta bolje koristiti samokritiziranje kako bismo se motivirali na promjenu. Međutim, treba imati na umu da kad govorimo o samosuosjećanju ne mislimo na puko i pasivno samosažalijevanje ili samoudovoljavanje, već na aktivno praćenje i reagiranje na vlastite doživljaje i događaje u okolini. Što se pak tiče kritiziranja samoga sebe, pokazalo se da je ono štetno za naše mentalno zdravlje, jer nam ne osigurava podržavajuću emocionalnu okolinu i oduzima nam energiju potrebnu da nešto poduzmemo u situaciji kad osjećamo patnju. S druge strane, samosuosjećanje nam u trenucima patnje osigurava potrebnu podršku,

jer uključuje pozitivnu sliku o sebi koja se temelji na osjećajima brige o sebi i povezanosti s drugima. O važnosti samosuosjećanja govori i sve veći skup istraživanja koja, među ostalim, pokazuju da ljudi koji imaju više razine samosuosjećanja izvještavaju o većem zadovoljstvu životom, optimizmu i dobrobiti te pokazuju manju sklonost anksioznosti, depresiji i perfekcionizmu.

Za kraj je važno istaknuti da je samosuosjećanje vještina koja se može naučiti. Ono nam je stalno dostupno, jer pozitivni učinci samosuosjećanja ne proizlaze iz vrednovanja sebe kao drage, kompetentne, jedinstvene osobe bolje od drugih, već iz prihvaćanja sebe onakvih kakvi jesmo. Nesavršeni.

Literatura:

158 Neff, K. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2, 85-101.

Neff, K. (2011). *Self Compassion*. London, UK: Hodder & Stoughton.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Barnard, L.K. i Curry, J.F. (2011). Self-compassion: Conceptualizations, correlates, and interventions. *Review of General Psychology*, 15, 4, 289-303.

Warren, R., Smeets, E. i Neff, K.D. (2016). Self-criticism and self-compassion: Risk and resilience for psychopathology. *Current Psychiatry*, 15, 18-32.

Zessin, U., Dickhäuser, O. i Garbade, S. (2015). The relationship between self-compassion and well-being: A meta-analysis. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 7, 340-364.

Besplatne vježbe za poticanje samosuosjećanja i najnovije spoznaje možete pronaći i na: <http://selfcompassion.org/>



5. MENTALNO ZDRAVLJE

Kristina Perišić i Tia Tomiša

ZPD-ova Facebook stranica, listopad 2018.

159

Danas obilježavamo dan mentalnog zdravlja. Što to uopće jest i zašto za brigu o mentalnom zdravlju ne može biti zadužen isključivo pojedinac, čitajte u našem pojmu mjeseca.

Kada govorimo o mentalnom zdravlju, tema često skrene k psihičkim poremećajima i emocionalnim teškoćama poput depresije, anksioznih poremećaja ili ovisnosti, no pojam mentalnog zdravlja označava mnogo više od same odsutnosti psihičke bolesti.

Svjetska zdravstvena organizacija definira mentalno zdravlje kao „stanje dobrobiti u kojem pojedinac ostvaruje svoje potencijale, može se nositi s normalnim životnim stresovima, može raditi produktivno i plodno te je sposoban(na) pridonositi svojoj zajednici“ (Svjetska zdravstvena

organizacija, 2004). Iz definicije zdravlja *Svjetske zdravstvene organizacije*, prema kojoj je “zdravlje stanje potpunog fizičkog, psihičkog i socijalnog blagostanja, a ne samo odsutnost bolesti i iznemoglosti“, vidljivo je da nema zdravlja ako nema mentalnog zdravlja.

Mentalno zdravlje ne znači da smo uvijek sretni i dobro raspoloženi. Svi se suočavamo sa životnim teškoćama, stresovima i gubicima i tada se osjećamo ustrašeno, zabrinuto, ljutito, tužno... Dobro mentalno zdravlje omogućava nam da svoje emocije prihvatimo i uhvatimo se u koštac s teškoćama koristeći svoje resurse, vještine i sposobnosti.

Mentalno zdravlje podrazumijeva bavljenje produktivnim aktivnostima – onima koje uključuju naša osjetila, emocije i intelekt, a pomažu nam da rastemo i razvijamo se. To ne mora biti nešto “veliko” poput izgradnje kuće ili pisanja projekta, produktivni smo i kada kuhamo ručak, čitamo knjigu ili se družimo s prijateljima. Ne mora biti ni ugodno – npr. pisanje žalbe kada nismo zadovoljni nekom uslugom ili prijava nasilja policiji vjerojatno su motivirani neugodnim emocijama ljutnje i straha, no produktivni su, jer se brinemo o sebi i drugima. Neproduktivne su one aktivnosti koje nanose štetu nama ili drugima oko nas.

Mentalno zdravlje podrazumijeva sposobnost da se mijenjamo, prilagođavamo i nosimo s teškoćama i stresom. Recimo, pripremamo večeru za prijatelje i u zadnji tren shvatimo da smo zaboravili kupiti salatu. Kad smo dobrog mentalnog zdravlja, možemo razmišljati o drugim mogućnostima: možemo trknuti u dućan, možemo odustati od salate, možemo zamoliti nekoga od gostiju da kupi salatu pri dolasku, možemo pogledati u hladnjaku imamo li kakvu alternativu... Zadržavamo fleksibilnost i možemo rješavati probleme. Kada nam je mentalno zdravlje narušeno, počinjemo gubiti tu fleksibilnost i koristimo uvijek iste strategije za suočavanje s problemima bez obzira na to jesu li primjerene situaciji ili ne. Ili izbjegavamo suočavanje s teškoćama općenito. U navedenoj situaciji to bi značilo, na primjer, otkazivanje večere.

Mentalno zdravlje podrazumijeva to da pojedinci imaju ispunjavajuće odnose. Odnose u kojima se osjećamo sretnije, snažnije, u kojima dobivamo podršku i potvrdu da smo vrijedni i važni baš takvi kakvi jesmo. Njeguemo recipročne, uzajamno zadovoljavajuće i dugoročne odnose s obitelji i prijateljima. Kad se suočavamo sa životnim izazovima i teškoćama, podrška i razumijevanje pomažu nam da ih lakše prebrodimo. Mentalno zdravlje doduše podrazumijeva ponekad i to da se pozdravimo s nekim važnim ljudima u svojem životu, makar oni bili obitelj ili prijatelji, ako su nam odnosi s njima kontinuiran izvor boli i povrede.

Jasno je da dobro mentalno zdravlje nije samo stvar pojedinca. Da bismo bili produktivni, ostvarivali zadovoljavajuće odnose i doprinosili zajednici, moramo biti okruženi drugim mentalno zdravim ljudima i zajednicom koja potiče produktivnost i suradnju i cijeni naš doprinos. Osim sposobnosti da se suočavamo s vlastitim mislima i emocijama, da se prilagođavamo situacijama i upravljamo vlastitim životom, važne su i vještine suočavanja sa socijalnim svijetom, tj. ljudima oko nas: sudjelovanje, suradnja, empatija, prihvaćanje različitosti i uzajamna odgovornost.

Mentalno zdravlje je temelj dobrobiti i dobrog funkcioniranja pojedinca, ali i zajednice. Želimo li mentalno zdravu zajednicu, osim omogućivanja zadovoljenja osnovnih potreba (poput potrebe za hranom i skloništem), okoline sigurne od nasilja, pozitivnih obrazovnih iskustava, zapošljavanja i dobrih radnih uvjeta i poštivanja ljudskih prava, moramo stvoriti uvjete za učenje i vježbanje vještina suočavanja i izgradnje kvalitetnih odnosa. Istraživanja pokazuju da rane intervencije na razini zajednice kao što su ulaganje u kvalitetno roditeljstvo i promoviranje mentalnog zdravlja u školama kroz učenje emocionalnih i socijalnih vještina pozitivno utječu na mentalno zdravlje djece i mladih, a pozitivna utjecaj nastavlja se i u odrasloj dobi.

Mentalno zdravlje tiče se svih nas, a izrazito je važno da država i društvo prepoznaju važnost očuvanja mentalnog zdravlja građana i da su uključeni u istraživanje, planiranje i implementiranje aktivnosti koje

promoviraju i podržavaju razvoj mentalnog zdravlja. Za promicanje važnosti brige za mentalno zdravlje važno je živjeti u društvenoj klimi u kojoj se poštuju i štite osnovna ljudska, politička, ekonomska, socijalna i kulturna prava. Posebno valja obratiti pažnju na najranjivije skupine i manjine te osigurati jednaku dostupnost službi za mentalno zdravlje i njihovih programa svim osobama bez obzira na njihovu dob.

Republika Hrvatska u ovom trenutku nema nacionalnu strategiju zaštite mentalnog zdravlja. Imala ju je za razdoblje od 2011. do 2016., a nova nije donesena. Pozivamo donositelje odluka na izradu nacionalne strategije zaštite i promocije mentalnog zdravlja i prevencije mentalnih poremećaja, financiranje istraživanja mentalnog zdravlja i financiranje promotivnih i preventivnih programa uz konzultacije sa stručnjakinjama i stručnjacima iz različitih područja mentalnog zdravlja. Jer, postoji granica do koje možemo doći svatko od nas sam za sebe, a nakon toga je na onima koji imaju moć odlučivanja i raspolaganja resursima da preuzmu odgovornost za promicanje i podršku stvaranju društva u kojem je mentalno zdravlje svih njegovih članova istinski, a ne samo deklarativno, važno. Dodajmo za kraj da je ovo jedna od onih situacija na koju se vrlo dobro može primijeniti stara poslovice – bolje je spriječiti nego liječiti.

Literatura:

Svjetska zdravstvena organizacija (2004). *Promoting mental health: Concepts, emerging evidence, practice: Summary report*. https://www.who.int/mental_health/evidence/en/promoting_mhh.pdf

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Anderson, P., Jane-Llopis, E. i Hosman, C. (2011). Reducing the silent burden of impaired mental health. *Health Promotion International*, 26, 4-9.

Antolić, B. i Novak, M. (2016). Promocija mentalnog zdravlja: Temeljni koncepti i smjernice za roditeljske i školske programe. *Psihologijske teme*, 25, 317-339.

Durlak, J.A., Weissberg, R.P., Dymnicki, A.B., Taylor, R.D. i Schellinger, K.B. (2011). Enhancing students' social emotional development promotes success in school: Results of a meta-analysis. *Child Development*, 82, 405-432.

Herrman, H. i Jané-Llopis, E. (2012). The status of mental health promotion. *Public Health Reviews*, 34, 1-21.

Ministarstvo zdravlja (2010). *Nacionalna strategija zaštite mentalnog zdravlja za razdoblje od 2011. do 2016.* Zagreb: Vlada Republike Hrvatske.

Novak, M. i Petek, A. (2015). Mentalno zdravlje kao politički problem u Hrvatskoj. *Ljetopis socijalnog rada*, 22, 191-221.

6. EMPATIJA

Lana Gjurić

„Može li se dogoditi veće čudo od onog da na trenutak pogledamo kroz oči druge osobe?“

Henry David Thoreau

Empatija. Jedan pojam, bezbroj opisa. Evo nekoliko:

„Empatija je moć uživljavanja u tuđu ličnost i doživljavanje njezinih iskustava putem zamišljanja.“ (Chambers English Dictionary, 1989)

„Empatija je doživljaj tuđeg unutarnjeg svijeta i njegovih vrlo osobnih značenja kao da su naši vlastiti, ali bez gubitka svijesti o tome da je riječ o ‘kao da’ doživljaju.“ (Rogers, 1962)

*„Empatija je razumijevanje, uz puno poštovanje onoga što drugi proživljavaju.“
(Rosenberg, 2006)*

Dakle, jednostavno rečeno, empatija je mogućnost razumijevanja misli, osjećaja i stanja druge osobe, tako da zauzmemo poziciju i perspektivu te osobe (ono što se često opisuje kao „stavljanje u cipele druge osobe“) i pokušamo shvatiti kako se ta osoba osjeća ili što proživljava.

Empatija nije jednostavna vještina, ali je baš to, vještina. Dakle, empatiju je moguće razvijati. Najčešća prepreka u pružanju empatije jest naša sklonost da dajemo savjete, nudimo rješenja i pomažemo drugoj osobi, što je samo po sebi u redu. No ono što pritom vrlo često preskočimo (a ljudima je najčešće to najpotrebnije) jesu njihovi osjećaji i pokazivanje razumijevanja za njih. Kada nam netko kaže da razumije kako se osjećamo i zbog čega se tako osjećamo, kao da se jedan dio težine otpusti. Rogers je to opisao ovako: „Kada su me saslušali i kada su me čuli, mogao sam vidjeti svijet na drukčiji način i nastaviti dalje. Začudujuće je kako elementi koji su se činili nerješivima, postaju rješivi kada netko sluša. Kako se, kada nas netko čuje, nesporazumi koji su se činili nepopravljivima, pretvaraju u jasne tokove.“

Ponekad može biti izazovno empatizirati, jer da bismo se povezali s tuđim osjećajima, moramo doći u kontakt sa svojim. To je na neki način ranjiva pozicija, ako se radi o osjećajima s kojima nam je teško. No s druge strane, može biti i olakšavajuća, jer ne trebamo ponuditi rješenje/savjet ili uvjeriti osobu u nešto drugo, nego je samo saslušati. Budistička izreka vješto opisuje tu sposobnost: „Nemoj samo činiti nešto, budi tu!“ Empatija zato zahtijeva da se usredotočimo i pažnju usmjerimo samo na to što nam osoba govori, odnosno poruku koju nam prenosi. To znači da moramo biti prisutni, sada i ovdje, u tom trenutku, sa željom da shvatimo što nam osoba želi reći, kako se osjeća.

Prisutnost koju zahtijeva empatija nije lako održati. Često nas u tome ometaju i stvari iz okoline, ponajviše mobiteli, računala, ubrzan način života i način komuniciranja kojem smo svakodnevno izloženi.

Identificana su i neka uobičajena ponašanja koja nas ometaju u empatičkom povezivanju s drugima: davanje savjeta, nadmetanje („Čekaj da čuješ kako je meni tek bilo!“), poučavanje, tješjenje, pričanje priča, zataškavanje („Razvedri se, pa nije tako strašno“), sažalijevanje, ispitivanje, pravdanje („Htjela sam te nazvati, ali...“) i ispravljanje („Nije bilo tako“). Uvjerenje da moramo „popraviti“ situaciju i učiniti da se drugi osjećaju bolje sprječava nas da budemo prisutni.

Kada usmjerimo pozornost i čujemo što drugi opažaju, osjećaju, trebaju, možemo im uzvratiti tako da ponovimo što smo čuli. Na taj način vide da ih slušamo, imaju mogućnost čuti što su rekli i kako to zvuči i na kraju nas ispraviti ako smo ih pogrešno razumjeli. Najčešće samo parafraziranje onoga što je rečeno može osobu potaknuti na daljnje dijeljenje. Kada ne dopustimo drugoj osobi da se potpuno izrazi i odmah skočimo na rješavanje problema, često se dogodi da ne primijeti naše iskreno zanimanje za njezine osjećaje i potrebe. Umjesto toga, može steći dojam da se žurimo riješiti njezin problem ili je se riješiti.

Kako ćemo znati da smo bili empatični? Empatična poruka često drugoj osobi donosi osjećaj olakšanja i smanjenje napetosti. Često i u svojem tijelu možemo osjetiti smanjenje napetosti kada vidimo da je osobi lakše zbog nečega što smo rekli. Možemo primijetiti da smo bili empatični i po tome što je druga osoba prestala govoriti, da je možda rekla sve što je htjela reći. Pritom uvijek možemo provjeriti tako da, primjere, kažemo: „Jesi li još nešto htio/htjela reći?“

Empatija je sama po sebi vrlo moćna. Pokazalo se da korištenje empatije može pomoći smanjiti potencijalno nasilje i generalno smanjiti razinu napetosti i frustracije. To je često vidljivo u serijama i filmovima, gdje postoje pregovarači koji korištenjem empatije pokušavaju npr. umiriti napadača i pokušati ga uvjeriti da ne ozlijedi nikoga. Također, šire gledano, da je više empatije, bilo bi i manje mržnje, sukoba i ratova. Trenutačno je vidljivo koliko u svijetu nedostaje razumijevanja i empatije za drugoga, koliko je podijeljenosti unutar nacija, zemalja, kontinenta i koliko se teško međusobno razumijemo. Atticus Finch je rekao

kako nikada ne možemo zaista razumjeti drugu osobu dok nismo pokušali shvatiti stvari iz njene pozicije, dok se nismo stavili u njenu kožu i hodali u njoj (Lee, 1961). Ako shvatim kako je to osjećati se onako kako se druga osoba osjeća, koje strahove ima i do čega joj je stalo, zasigurno ću biti ljubaznija i imati više razumijevanja. I ako to druga osoba učini za mene, sigurno će postojati više mogućnosti i želje da pomognemo jedni drugima i da se bolje slažemo. Stoga je empatija ili razumijevanje tuđih osjećanja, misli i stanja sastavni dio dobrog funkcioniranja društva i zajednice.

Literatura:

Chambers English Dictionary (1989). *Empathy*. Cambridge, UK: Cambridge University Press.

Lee, H. (1961). *To kill a mockingbird*. New York, NY: Harper & Row.

166 Rogers, C.R. (1962). The interpersonal relationship: The core of guidance. *Harvard Educational Review*, 32, 416-29.

Rosenberg, M.B. (2006). *Nenasilna komunikacija - Jezik života*. Osijek: Centar za mir, nenasilje i ljudska prava.



7. OTPORNOST

Ines Rezo

Različitim bajkama i narodnim pripovijetkama zajedničko je da su junaci likovi koji unatoč raznim preprekama uspijevaju dobro funkcionirati, (p)ostati ljudi s visokim moralnim načelima koji se brinu o sebi i drugim ljudima. Neke zajedničke karakteristike junaka poput Snjeguljice, Robina Hooda, kraljevića Marka ili Harryja Pottera koje likovima omogućuju da prežive i prožive ispunjene živote jesu domišljatost, prilagodljivost različitim situacijama, a ponajviše dobra socijalna podrška (patuljaka, družine ili profesora u školi). Slično tome, i psihologiju je zanimalo po čemu se razlikuju ljudi koji postižu svoje ciljeve i uspijevaju očuvati mentalno zdravlje unatoč raznim životnim nedaćama od ljudi koji teže funkcioniraju nakon nekih nepovoljnih događaja (npr. razvoda braka, gubitka posla, pada razreda...), pa su se istraživači pitali tko se oporavlja dobro, kako se oporavlja i što možemo naučiti od tih pojedinaca kako da potičemo mentalno zdravlje i pozitivan razvoj djece i odraslih. Nakon toga, posljednjih pedesetak godina, psiholozi istražuju, primjenjuju u praksi i ponegdje u svijetu uspijevaju uključiti i u socijalne politike pojam otpornosti, posebice otpornosti djece.

167

Otpornost se obično definira kao pozitivna prilagodba tijekom ili nakon izloženosti teškoćama koje imaju potencijal da na različite načine naštetu razvoju djece. Najveće iznenađenje istraživanja otpornosti kod djece koja su proživjela različite teškoće, a ipak postala zdravi mladi ljudi jest činjenica da otpornost nije rezervirana za junake iz bajki niti za tek poneko „superdijete“ – otpornost je zajednička svim ljudima i proizlazi iz sustava prilagodbe i zaštitnih faktora koji svima mogu biti dostupni. Kako kaže najpoznatija znanstvenica u ovom području, psihologinja Ann S. Masten (2014, str. 22): „Otpornost je svakodnevna čarolija“. Otpornost nije mogućnost osobe da se disocira od problema s kojima se susreće i njihovih posljedica, da se jednostavno ponaša kao da se nisu dogodili ili da se sada ne događaju. Dio vještina koje omogućuju ljudima zdravu prilagodbu na teške događaje upravo su suprotne – prepoznavanje vlastitih reakcija na teškoće, poput neugodnih emocija i okupirajućih misli, prepoznavanje korisnih resursa u sebi i svojoj okolini koji mogu olakšati trenutačnu situaciju ili pak biranje strategija nošenja s teškoćama, poput traženja socijalne podrške i podrške stručnjaka. Istraživači su također dokazali da otpornost nije stabilna unutarnja karakteristika tek poneke osobe, jer takva interpretacija može dovesti do optuživanja pojedinca za njegove negativne životne ishode, a donositelji socijalnih politika mogu koristiti taj argument kao opravdanje za uskraćivanje socijalnih usluga osobama u riziku. Otpornost jednim dijelom proizlazi iz nekih unutarnjih karakteristika osobe, poput zdravih genetskih predispozicija i neurološkog sustava, temperamenta i ličnosti s karakteristikama prilagodljivosti i društvenosti koje mogu biti zaštitni čimbenici, ali su i te unutarnje karakteristike nužno pod utjecajem vanjskih čimbenika, poput obiteljskog okruženja i cjelokupnog konteksta u kojem osoba živi. Konkretno, neki zaštitni čimbenici unutar obitelji koji potiču otpornost jesu kvaliteta odnosa i privrženost roditelja i djece, kao i roditeljski stil obilježen toplinom i adekvatnim granicama. Usto, i karakteristike zajednice mogu biti zaštitni čimbenici, posebice adekvatna podrška vršnjaka, kvaliteta školskog okruženja i prilike za izvannastavne aktivnosti. Ističući vanjske čimbenike otpornosti želimo reći da je moguće djelovati na povećanje otpornosti i da

svatko od nas, a naročito stručnjaci i predlagatelji socijalnih politika, mogu ojačati resurse zajednice u jačanju otpornosti.

Kako otpornost nije stabilna crta ličnosti, tako njezino djelovanje može varirati ovisno o vremenu i područjima života. To znači da ne možemo za jednu osobu reći da će se nužno i uvijek znati nositi s teškoćama i vratiti se na početnu razinu funkcioniranja bez obzira na to što joj život donese. Primjerice, djeca koja doživljavaju različite teškoće mogu pokazivati otpornost i dobro funkcionirati na društvenom i akademskom planu u školskoj dobi, no istodobno pokazivati teškoće prilagodbe tijekom prijelaza u adolescenciju. Isto tako, djeca koja unatoč teškoćama dobro funkcioniraju u jednom području, primjerice u školi, mogu imati probleme u drugim područjima, primjerice u razini depresivnosti. Prema tome, otpornost ne mora nužno biti prisutna na svim područjima funkcioniranja i tijekom cijelog života. To je dobro imati na umu i pri kreiranju socijalnih politika, ali i na svakodnevnoj razini odnosa s bliskim ljudima za koje procjenjujemo da se dobro nose s većinom teškoća u životu, pa ih katkada „lišimo“ potpore ili suosjećanja za trenutačne teškoće koje doživljavaju i za neugodne emocije koje ih nužno prate. Da se vratimo na početak ove priče, svi zaštitni faktori kod naših likova iz priča vrijedni su resursi koje su ljudi davno prepoznali, a neke od njih je i znanost potvrdila, no jedan je posebno važan – podržavajući, blizak i siguran odnos s drugom osobom, kako za djecu, tako i za odrasle, ključan je faktor u razvoju i održavanju ljudske mogućnosti prilagodbe i nošenja s teškoćama.

Literatura:

Masten, A.S. (2014). *Ordinary magic: Resilience in development*. New York, NY: The Guilford Press.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Buckner, J. C., Mezzacappa, E. i Beardslee, W. R. (2003). Characteristics of resilient youths living in poverty: The role of self-regulatory processes. *Development and Psychopathology*, 15, 139–162.

Kim-Cohen, J., Moffitt, T.E., Caspi, A. i Taylor, A. (2004). Genetic and environmental processes in young children's resilience and vulnerability to socioeconomic deprivation. *Child Development*, 75, 651–668.

Luthar, S.S. i Cicchetti, D. (2000). The construct of resilience: Implications for interventions and social policies. *Development and Psychopathology*, 12, 857–885.

Luthar, S.S. i Latendresse, S.J. (2005). Comparable "risks" at the socioeconomic status extremes: Preadolescents' perceptions of parenting. *Development and Psychopathology*, 17, 207–230.

Luthar, S.S., Cicchetti, D. i Becker, B. (2000). The construct of resilience: A critical evaluation and guidelines for future work. *Child Development*, 71, 543–562.

Masten, A.S. (2007). Resilience in developing systems: Progress and promise as the fourth wave rises. *Development and Psychopathology*, 19, 921–930.

Masten, A.S. i Powell, J.L. (2003). A resilience framework for research, policy, and practice. U: S.S. Luthar (Ur.), *Resilience and vulnerability: Adaptation in the context of childhood adversities* (str. 1–25). New York, NY: Cambridge University Press.

Tiet, Q.Q., Bird, H.R., Hoven, C.W., Wu, P., Moore, R. i Davies, M. (2001). Resilience in the face of maternal psychopathology and adverse life events. *Journal of Child and Family Studies*, 10, 347–365.

Vanderbilt-Adriance, E. i Shaw, D. S. (2008). Conceptualizing and re-evaluating resilience across levels of risk, time, and domains of competence. *Clinical Child and Family Psychology Review*, 11, 30–58.



8. POSREDNA (SEKUNDARNA) TRAUMATIZACIJA

Ivana Ćosić Pregrad i Sena Puhovski

17. ožujka 2019.

O događaju na koji smo reagirali kroz tekst „Najbolji interes djeteta – što je to i tko je tu da ga štiti/osigura“, bilo je potrebno pisati iz više perspektiva. Ovako smo to učinili nekoliko dana poslije: „Prošli smo tjedan objavili temu mjeseca potaknuti recentnim javnim raspravama i događanjima na temu nasilja prema djeci. Tema je bila pisana iz pozicije djeteta i zaštite njegova najboljeg interesa. Ovaj tjedan pojam mjeseca pišemo također kao doprinos toj raspravi, no iz ponešto drukčije, iako ne i nepovezane pozicije. Pojam mjeseca izraz je podrške i posvećen je primarno našim kolegama psiholozi- ma, a onda i ostalim stručnjacima koji rade u sustavu socijalne skr- bi, kao i svim ostalim pomagačima koji u našoj zemlji svakodnevno rade s onima najugroženijima. Vaš ZPD

Protelih dvadesetak godina sve veću pažnju istraživača zaokupljaju razumijevanje i proučavanje emocionalnih i psiholoških rizika za mentalno zdravlje, kao i moguće strategije (samo)podrške za ljude koji rade u pomagačkim profesijama. To su struke čiji opis posla podrazumijeva pružanje podrške traumatiziranim ljudima te su, općenito gledajući, usmjerene na pomaganje ljudima u rješavanju njihovih životnih nedaća i prevladavanju teških događaja i iskustava (poput socijalnih radnika, psihologa, liječnika i zdravstvenih djelatnika, socijalnih pedagoga, policajaca...). Ta zanimanja ubrajaju se među najstresnija i ujedno najrizičnija za razvijanje sekundarne traumatizacije i sagorijevanja na poslu (*eng. burnout*).

Posredna ili sekundarna trauma kod pomagača označava traumu koja se sastoji od događaja koje klijenti opisuju svojim pomagačima i koji onda posredno traumatizirajuće djeluju na pomagače (Pregrad, 1996). Osobitost pomažućih zanimanja upravo je neposredan i osobni kontakt pomagača s traumatiziranim ljudima i ljudima u nevolji, što zahtijeva i uključuje uživljavanje u njihova emocionalna stanja. Obavljajući svoj posao pomagači su vrlo često kontinuirano izloženi velikom broju teških, tužnih i nesretnih priča (smrti, bolesti, nasilje, teško siromaštvo, zlostavljanje) te preplavljeni opisima traumatskih događaja i gubitaka o kojima im govore klijenti. Zbog toga je gotovo nemoguće izbjeći posrednu traumatizaciju. Sposobnost uživljavanja i stavljanja u „tuđu kožu“, odnosno empatija, kao i pojačana osjetljivost na tuđu patnju glavni su motivatori pri odabiru zanimanja te nužni alati s kojima pomagači rade. Istodobno, upravo su te osobine ujedno najveći faktor rizika za razvoj posredne traumatizacije pomagača. Radeći s traumatiziranim ljudima, pomagači su suočeni s razornim iskustvima i osjećajem bespomoćnosti klijenata, ali i vlastite jer nerijetko se nalaze u raskoraku između očekivanja (klijenata, organizacije u kojoj rade, društva i šire javnosti, ali i vlastitih) i stvarnih mogućnosti pomaganja.

Sve to predstavlja znatno opterećenje za mentalno zdravlje pomagača, a to nam jasno pokazuju rezultati istraživanja prema kojima su reakcije posredne traumatizacije po svojim obilježjima identične reakcijama

klijenata nakon izravne traume. Istraživanja i neposredno iskustvo s pomagačima raznih struka pokazuju da svjedočenje patnjama i teškim iskustvima drugih ljudi mijenja njihov osjećaj kontrole nad životom, ometa vjerovanja pomagača o tome kakav svijet jest i kakvi su odnosi u njemu, kao i pomagačevu percepciju sigurnosti i povjerenja u druge (Killan, 2008). Jedna od osnovnih posljedica traumatskog događaja jest gubitak osjećaja sigurnosti, a taj se simptom nalazi i kod ljudi u pomagačkim profesijama. Ljudi koji svoj radni vijek provedu radeći sa zlostavljanom djecom, terminalnim bolesnicima, nasilnim ljudima itd. drukčijim naočalama gledaju svijet od onih koji takve poslove ne obavljaju. Taj pogled uključuje viđenje svijeta kao opasnog mjesta, što ima posljedice na brojne aspekte svakodnevnog ljudskog iskustva (odnose s drugima, roditeljstvo, životne odabire, navike...). Među posljedice sekundarne traumatizacije ubrajaju se, na emocionalnom planu, osjećaji straha, tuge, očaja, krivnje, ljutnje i tjeskobe, uz različite somatske teškoće, teškoće s pamćenjem, slabiju koncentraciju, poricanje i iskrivljavanje doživljaja te različite promjene u ponašanju, od poteškoća u komunikaciji s drugima, osamljivanja i povlačenja do naglašenije agresije (Ajduković i Ajduković, 1996; Pregrad, 1996). Važno je istaknuti da sve te reakcije i klijenata i pomagača predstavljaju univerzalne i uobičajene reakcije povezane s traumatskim iskustvom, a ne psihopatološka odstupanja ili „bolest“ – u struci ih često nazivamo normalnim reakcijama na nenormalne okolnosti.

Zamor suosjećanja, koji je opisao Figley (2002), pojam je koji se povezuje uz posrednu traumatizaciju. Taj se fenomen opisuje kao stanje emocionalne, mentalne i/ili fizičke iscrpljenosti uslijed kontinuirane izloženosti tuđoj patnji, kada kod pomagača može doći do opće otupjelosti za situaciju, emocionalnog udaljavanja i smanjenog kapaciteta za empatiju. Takva vrsta zamora može se pojaviti i kod „običnih“ ljudi koji se dulje razdoblje previše brinu o drugima, tuđe potrebe stavljaju ispred svojih a svoje kronično zanemaruju, kao i kod onih čiji je osnovni smisao i cilj pomaganje drugima u nevolji. Primjerice, u pojačanom su riziku za sekundarnu traumatizaciju i zamor suosjećanja brojni

volonteri (nepomagačkih profesija) koji, u nedostatku adekvatnog institucionalnog odgovora na migrantsku krizu, svoje vrijeme i emocionalni angažman već četvrtu godinu kontinuirano ulažu u pružanje pomoći izbjeglicama i azilantima u našoj zemlji.

Istraživanja pokazuju da mladi i neiskusni pomagači prije razviju reakcije koje upućuju na posrednu traumatizaciju, no stariji i iskusniji pomagači se teže oporavljaju jednom kada „podlegnu“ posrednoj traumi i vrlo ozbiljno počinju sumnjati u svoje stručne sposobnosti (Pregrad, 1996). Nažalost, stručnjaci se teško nose s posrednom traumom kada se u socijalnom okruženju prikazivanje vlastitih muka i osjećaja, posebno stručnjaka, smatra znakom slabosti, te se zbog toga dovode u pitanje njihove profesionalne kompetencije. Nadalje, supervizije ili timske konzultacije kao oblici profesionalne podrške pomagačima u većini sustava kod nas izostaju ili se ne provode kontinuirano, što može pridonijeti osjećaju osamljenosti i profesionalne izolacije te posljedično do osjećaja slabije kompetentnosti pomagača (Ajduković i Ajduković, 1996).

174

Što je potrebno pomagačima da bi sačuvali svoje mentalno zdravlje?

Istraživanje i razumijevanje fenomena posredne traumatizacije i njezina učinka na mentalno zdravlje pomagača izrazito je važno područje, jer zdrav, psihološki prisutan i predan stručnjak pomagač može ponuditi znatno bolju i kvalitetniju podršku u oporavku traumatiziranih ljudi nego pomagači koji i sami pokazuju reakcije traumatizacije i zamora suosjećanja. Killan (2008) ističe faktore koje su pomagači prepoznali kao podržavajuće i koji ublažavaju učinke posredne traumatizacije, poput prepoznavanja znakova posredne traumatizacije i zamora, identificiranja njihova izvora, kao i osobnih strategija koje uključuju sudjelovanje u superviziji, u vršnjačkim/kolegijalnim grupama, kontinuiranu edukaciju i pristup novim informacijama i tehnikama. Nužno je znanja o profesionalnom stresu i posrednoj traumatizaciji integrirati u programe stručnog osposobljavanja, ali i kontinuirano raditi na osnaživanju, svjesnosti i osjetljivosti na utjecaj posla koji obavljamo na nas,

te razvijati efikasne strategije podrške, kako na osobnoj tako svakako i na organizacijskoj razini. Izrazito važnu ulogu u smanjenju učinka posredne traumatizacije imaju i socijalna podrška i radno okruženje (Killan, 2008; Ajduković i Ajduković, 1996). Potrebni su sustavni i u struci utemeljeni naponi kako bi se kontinuirano preveniralo sekundarnu traumatizaciju i zamor pomagača, kako bi se interveniralo kada je to potrebno, a samim time i podizala (profesionalna) kompetentnost za rad s vrlo često izrazito složenim i zahtjevnim situacijama i teškim životnim pričama klijenata.

Dugogodišnjim i kontinuiranim naporima, organizacije i stručnjaci raznih profila kontinuirano upozoravaju na nedostatak resursa za kvalitetnu i istinski profesionalnu pomoć i podršku klijentima s kojima se svakodnevno susreću (u sustavu zdravstva, socijalne skrbi...), uvijek ističući i to koliko je i zašto potrebno brinuti se o onima koji se brinu o najugroženijima. I zbog jednih i zbog drugih.

Literatura:

Ajduković, M. i Ajduković, D. (1996). *Pomoć i samopomoć u skrbi za mentalno zdravlje pomagača*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Figley, C.R. (2002). *Treating compassion fatigue*. New York, NY: Brunner – Routledge.

Killan, D.K. (2008). Helping till it hurts? A multimethod study of compassion fatigue, burnout and self-care in clinicians working with trauma survivors. *Traumatology*, 14, 32–44.

Pregrad, J. (Ur.) (1996). *Stres, trauma, oporavak*. Zagreb: Društvo za psihološku pomoć.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Družić Ljubotina, O. i Friščić. (2014). Profesionalni stres kod socijalnih radnika: Izvori stresa i sagorijevanje na poslu. *Ljetopis socijalnog rada*, 21, 5–32.

175

9. VIDEOIGRE: GAME ON ILI GAME OVER?*

Marina Martinčević i Andrea Vranić

Život u suvremenom svijetu nezamisliv je bez tehnologije. Svakodnevno koristimo različite elektroničke uređaje, računala, pametne telefone i tablete za komunikaciju, pretraživanje informacija, zabavu, kupnju. U Republici Hrvatskoj 74% kućanstava ima osobno računalo, a 76% pristup internetu (Državni zavod za statistiku Republike Hrvatske, 2017). Iako većinu korisnika računala i interneta čine adolescenti i osobe mlađe životne dobi (75 – 93%), zanimljivo je da oko 50% osoba između 55 i 64 godina te 20% osoba starijih od 65 godina također koristi računalo i internet. Velik broj korisnika, njih 85%, upotrebljava internet za zabavu, a jedan od najpopularnijih oblika zabave su videoigre (Europska komisija, 2018). Svjetske procjene govore o 2,6 milijardi igrača u svijetu. Ovisno o namjeni, razlikuje se nekoliko vrsta videoigara, a najpoznatije su ozbiljne videoigre (engl. *serious videogames*), tipičan primjer su računalne simulacije koje se koriste u obrazovanju (na primjer, simulatori leta za pilote), programi mentalnih treninga i komercijalne videoigre. Komercijalne videoigre su one na koje ćemo se detaljnije osvrnuti u ovom tekstu.

Komercijalne videoigre

Videoigre su osmišljene prvenstveno za zabavu, a istraživanja se često bave negativnim učincima igranja nasilnih videoigara na emocije, mišljenje i ponašanje. Posljednjih godina sve je više istraživanja koja razmatraju i pozitivne aspekte igranja. Pritom se najviše istražuje učinkovitost komercijalnih videoigara u osnaživanju i treniranju kognitivnih sposobnosti različitih dobnih skupina i populacija.

Već su rana istraživanja provedena 1980-ih godina utvrdila višu razinu perceptivnih i kognitivnih vještina igrača. Većina tih istraživanja samo je uspoređivala igrače i neigrače videoigara, pa se jasan zaključak

o uzročno-posljedičnoj vezi korištenja videoigara i kognitivnih funkcija nije mogao donijeti. No, neka su istraživanja pokušala usporediti intervencije koje su uključivale igranje jednostavnih videoigara s različitim kontrolnim programima. Tako je, primjerice, utvrđeno da starije osobe, nakon odigranih 35 sati *Tetrisa* (Goldstein, Cajko, Oosterbroek, Michielsens, van Houten i Salverda, 1997) ili dužeg igranja *Froggera* ili *Ms. Packmana* (Dustman i sur., 1992) imaju brže vrijeme reakcije u usporedbi s grupom koja je gledala filmove. Osim brzine reagiranja, jednostavne igre mogu ojačati i druge funkcije; na primjer, igrači *Robotrona* su nakon pet sati imali bolje rezultate u zadatku dijeljenja pažnje od kontrolnih sudionika (Greenfield, DeWinstanley, Kilpatrick i Kaye, 1994). Ipak, kod takvih jednostavnih videoigara nije utvrđen značajan utjecaj na pamćenje i više kognitivne funkcije, vjerojatno zato što nisu dovoljno složene, a upravo je složenost ključan faktor za razvoj sposobnosti (Zelinski i Reyes, 2009).

A što je s modernim, mnogo složenijim videoigramama? Njihovo igranje obično zahtijeva pamćenje upravljačkih shema, prilagodbu na promjene u izazovima te brzo donošenje odluka. Neke igre zahtijevaju koordinaciju pokreta ruku i očiju. Brzina kojom igrači djeluju utječe na njihovu izvedbu. Igrači koji su motivirani napredovati ili pobijediti moraju se angažirati u brzom obradi informacija. Iako različite videoigre stavljaju naglasak na uvježbavanje drukčijih vještina, zajednička je karakteristika svih videoigara upamćivanje pravila. Karakteristike složenih igara sugeriraju da bi igranje moglo pozitivno utjecati na pamćenje, donošenje odluka, brzinu i motornu koordinaciju.

Kognitivne funkcije i videoigre različitog žanra

U pogledu utjecaja na kognitivne sposobnosti najčešće su istraživane akcijske videoigre. Među njima su najistaknutije “pucačine” iz prvog lica (engl. *first person-shooter games*; npr. Unreal Tournament ili Call of Duty) te igre “pucačine” iz trećeg lica (engl. *third-person shooter game*; npr. Grand Theft Auto). Njih karakterizira složena 3D grafika, brzopokretni ciljni podražaji, visoki zahtjevi za obradom perifernih podražaja, velika

količina kretanja, potreba za stalnim dijeljenjem i prebacivanjem fokusa pažnje tijekom izvođenja brzih i preciznih akcija. Igranje akcijskih videoigara ima značajne efekte ne samo na pažnju, već i na vidnu oštrinu, osjetljivost na kontrast, sposobnost praćenja većeg broja brzoplovnih objekata (Green i Bavelier, 2007), vidno kratkoročno pamćenje (Blacker, Curby, Klobusicky i Chein, 2014), radno pamćenje i mentalnu fleksibilnost (Colzato, van den Wildenberg, Zmigrod i Hommel, 2013), te brzo donošenje odluka (Green, Pouget i Bavelier, 2010). Akcijske videoigre različito djeluju kod mladih i starijih osoba, pri čemu su učinci značajno veći kod mladih osoba. One su prvenstveno namijenjene mlađoj publici i moguće je da starijima predstavljaju prevelik izazov, a to umjesto dodatnim angažiranjem pažnje može rezultirati frustracijom i osjećajem bespomoćnosti (prepoznat će se roditelji koje djeca u sekundi „srede“ već i u jednostavnim videoigramama).

Strateške videoigre obično podrazumijevaju skupljanje resursa, izgradnju baze i razvoj tehnologije u svrhu pripreme za sukob s neprijateljima. Za razliku od „pucačina“, strateške igre koriste tlocrtni način gledanja na bojište. Igre se mogu podijeliti u dvije kategorije: potezne (engl. *turn-based*) i vremenski realne (engl. *real-time*) igre. Potezne igre omogućuju zaustavljanje neprijateljske akcije u trenutku donošenja odluke, a vremenski realne nastavljaju s akcijama tijekom procesa donošenja odluke, što dovodi do vremenskog pritiska i *multitaskinga*. Slično kao i „pucačine“, strateške igre uključuju vještine povezane s vidnom pažnjom, ali veći naglasak stavljaju na planiranje i donošenje odluke, čime dodatno podupiru bolje rezoniranje i trenutačno pamćenje (Basak, Boot, Voss i Kramer, 2008). Longitudinalna praćenja igrača strateških videoigara pokazuju da mali zaljubljenici u njih razvijaju bolju sposobnost rješavanja problema tijekom srednjoškolskog obrazovanja i postižu bolji akademski uspjeh (Adachi i Willoughby, 2013). Strateške igre osnažuju mentalnu fleksibilnost studenata, a učinci su utvrđeni i kod starijih osoba – usporedba skupine starijih osoba koja je 23,5 sati igrala stratešku igru *Rise of Nations* i pasivne skupine sudionika pokazala je bolje rezultate „igrača“ u zadacima planiranja i odlučivanja te mentalne

rotacije (Basak i sur., 2008). Čini se kako su strateške igre obećavajući alat za osnaživanje kognitivnih funkcija svih dobni skupina.

Igre uloga (engl. *role-playing games*) one su u kojima igrač preuzima karakternu ulogu, odnosno ulogu lika iz čije pozicije igra igru. On tijekom igre upravlja svojim resursima, npr. skuplja predmete, opremu i uči različite vještine potrebne za postizanje cilja. Svaka stečena oprema mijenja mogućnosti lika, što potencijalno može dovesti do različitih ishoda igre. Igre uloga stavljaju veći naglasak na planiranje i razmatranje većeg broja opcija pri skorom donošenju odluke, a velikim se dijelom temelje na procjeni dinamike jakih i slabih strana neprijatelja. Primjerice, razumijevanje slabih strana neprijatelja ujedno zahtijeva prisjećanje različitih likova u igri i znanja o mogućim obrambenim tehnikama. Kao i strateške igre, igre uloga čine se obećavajućim u okviru kognitivnih treninga, no istraživanja koja bi to i provjerila praktički nema.

Neformalne komercijalne videoigre (engl. *casual video games*) tek se posljednjih godina pojavljuju i istražuju kao moguć način poboljšanja sposobnosti. Za razliku od akcijskih videoigara, neformalne se igre lako uče te su često dizajnirane za pametne telefone i tablete, što ih čini lako dostupnima. Zbog njihove velike raznolikosti, ne iznenađuje da su rezultati dosadašnjih istraživanja često dvosmisleni. Na primjer, mlađe odrasle osobe koje su 15 sati igrale igru *Dodge*, za koju su istraživači pretpostavili da potiče rezoniranje i pamćenje, nakon treninga nisu pokazale očekivane učinke (Baniqued i sur., 2013). S druge strane, Oei i Patterson (2013) utvrđuju da 20 sati igranja igre *Cut the Rope* može dovesti do značajnog napretka na različitim mjerama izvršnog funkcioniranja (organizacije, planiranja, usmjeravanja pažnje, inhibicije nebitnih informacija) u odnosu na jednostavnu igru bržeg tempa (Fruit Ninja), vremenski realnu stratešku igru (Starfront Collision) te akcijsku videoigru (Modern Combat). Općenito, neformalne igre pozitivno djeluju na sposobnost rezoniranja, radnog pamćenja (pamćenja i obrade informacija koje su nam trenutačno u fokusu) i dijeljenje pažnje, a učinci su nešto bolji kod mladih negoli kod starijih osoba. Možemo reći da neformalne videoigre mogu dovesti do mobilizacije čitave lepeze kognitivnih

funkcija, posebno kod mlađih osoba, no potrebna su dodatna istraživanja kako bismo sa sigurnošću mogli donijeti precizan zaključak o njihovoj učinkovitosti.

Exergames (eng. exercise+game, odnosno vježba+igra) su igre interaktivnih sučelja. Noviji oblici videoigara često uključuju interaktivno sučelje. Primjerice, klasične tipkovnice zamjenjuju se daljinskim akcelermetrima, npr. štapovi za Nintendo Wii. Ti uređaji koriste infracrvene signale, informacije senzora pokreta i pritiske tipki za komunikaciju s igrom. Mnoge druge igraće konzole koriste sučelja analogni objektima koje imitiraju (npr. mikrofoni i gitare u glazbenim igrama). S obzirom na to da tipkovnice i tradicionalne igraće palice (eng. joystick) često predstavljaju barijeru za neiskusne igrače (npr. starije osobe), novija bi sučelja mogla olakšati iskustvo igranja. Starije osobe bi tako mogle biti spremnije igrati igre s ostalim članovima obitelji i prijateljima, što bi potaknulo socijalnu interakciju koja ima važnu ulogu u unaprjeđenju kognitivnih funkcija. U pregledu istraživanja Chao, Shere i Montgomery (2015) navode tek dva koja su ispitivala utjecaj korištenja Wii konzole na kognitivne funkcije starijih osoba. Istraživanje starijih osoba s blagim simptomima depresije pokazalo je pozitivan utjecaj na opće kognitivno funkcioniranje nakon 12-tjednog igranja igre Wii Sports (Rosenberg i sur., 2010), dok kod oboljelih od Alzheimerove demencije nisu utvrđeni značajno bolji rezultati nakon osmotjednog treninga WiiFit igre (Padala, Padala i Burke, 2011). S obzirom na rastuću popularnost atraktivnih interaktivnih sučelja, buduća će se istraživanja usmjeriti na takve igre i dati jasnije zaključke o njihovom utjecaju na kognitivne funkcije.

Zaključak

Istraživanja dosega komercijalnih videoigara u osnaživanju i unaprjeđivanju kognitivnih sposobnosti u različitoj dobi jedno su od istraživački najživljih područja psihologije. Dosadašnji radovi češće pokazuju pozitivne rezultate, no zbog raznolikosti igara i sposobnosti koje mogu potaknuti još uvijek nije vrijeme za konačni sud o njihovoj učinkovitosti.

S obzirom na pitanje iz naslova – game on! – sigurno je da videoigre mogu predstavljati dobru platformu za poticanje učenja i kognitivno osnaživanje različitih sposobnosti svih dobnih skupina. Platformu, ne i jedini način, jer uči se prema modelu, promatrajući roditelje, iskustvom, kroz pokušaje i pogreške, u prirodi, s raznolikim resursima i alatima, na stablima i u vodi, a prvenstveno kroz puno čitanja i još više ponavljanja. Igre će, vjerojatno, potaknuti sposobnosti – al' što vrijedi da se znam popeti na stablo, ako se nikada ne penjem. No, postavimo li okvir kako, videoigre ga mogu dodatno uložiti.

**tekst je in extenso objavljen u Martinčević, M. i Vranić, A. (2019). Mogu li videoigre osnažiti kognitivne sposobnosti? Psihologijske teme, 28, 507-528.*

Literatura:

Adachi, P.J. i Willoughby, T. (2013). More than just fun and games: the longitudinal relationships between strategic video games, self-reported problem solving skills, and academic grades. *Journal of Youth and Adolescence*, 42, 1041-1052.

Baniqued, P.L., Lee, H., Voss, M.W., Basak, C., Cosman, J.D., Desouza, S., Severson, J., Salthouse, T.A., ... Kramer, A. F. (2013). Selling points: What cognitive abilities are tapped by casual video games? *Acta Psychologica*, 142, 74-86.

Basak, C., Boot, W.R., Voss, M.W. i Kramer, A.F. (2008). Can training in a real-time strategy video game attenuate cognitive decline in older adults? *Psychology and Aging*, 23, 765-777.

Blacker, K.J., Curby, K.M., Klobusicky, E. i Chein, J.M. (2014). Effects of action video game training on visual working memory. *Journal of Experimental Psychology: Human Perception and Performance*, 40, 1992-2004.

Chao, Y.Y., Shere, Y.K. i Montgomery, C.A. (2015). Effects of using Nintendo Wii™ exergames in older adults: a review of the literature. *Journal of Aging and Health*, 27, 379-402.

Colzato, L.S., van den Wildenberg, W., Zmigrod, S. i Hommel, B. (2013). Action video gaming and cognitive control: Playing first person shooter games is associated with improvement in working memory but not action inhibition. *Psychological Research*, 77, 234-239.

Državni zavod za statistiku. (2017). *Primjena informacijskih i komunikacijskih tehnologija (IKT) u kućanstvima i kod pojedinaca u 2017*. https://www.dzs.hr/Hrv_Eng/publication/2017/02-03-02_01_2017.htm

Dustman, R.E., Emmerson, R.Y., Steinhaus, L.A., Shearer, D.E. i Dustman, T.J. (1992). The effects of videogame playing on neuropsychological performance of elderly individuals. *Journal of Gerontology*, 47, 168-171.

Europska komisija. (2018). *Indeks digitalnoga gospodarstva i društva za 2018.: Izvješće za Hrvatsku*. <https://ec.europa.eu/digital-single-market/en/news/digital-economy-and-society-index-2018-report>

Goldstein, J.H., Cajko, L., Oosterbroek, M., Michielsen, M., van Houten, O. i Salverda, F. (1997). Video games and the elderly. *Social Behavior and Personality*, 25, 345-352.

Green, C.S. i Bavelier, D. (2007). Action-video-game experience alters the spatial resolution of vision. *Psychological Science*, 18, 88-94.

Green, C.S., Pouget, A. i Bavelier, D. (2010). Improved probabilistic inference as a general learning mechanism with action video games. *Current Biology: CB*, 20, 1573-1579.

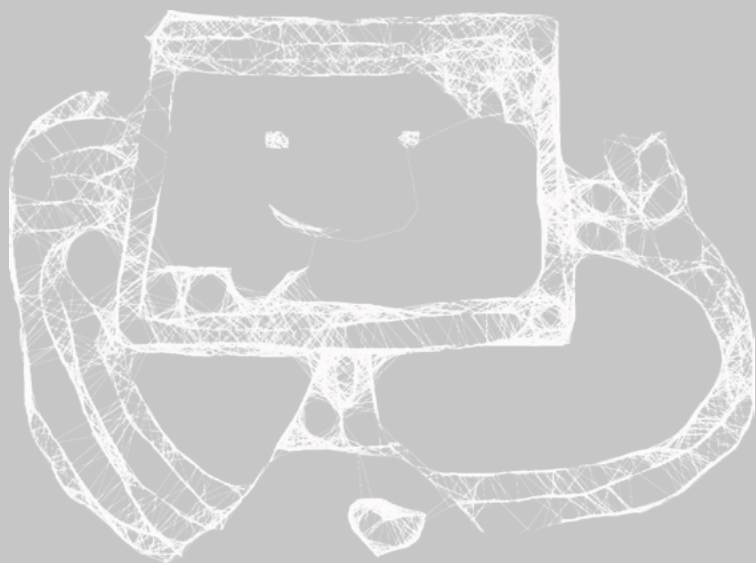
Greenfield, P.M., deWinstanley, P., Kilpatrick, H. i Kaye, D. (1994). Action video games and informal education: Effects on strategies for dividing visual attention. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 15, 105-123.

Oei, A.C. i Patterson, M.D. (2013). *Enhancing cognition with video games: A multiple game training study*. *PloS One*, 8, e58546.

Padala, K.P., Padala, P.R. i Burke, W.J. (2011). Wii-Fit as an adjunct for mild cognitive impairment: clinical perspectives. *Journal of the American Geriatrics Society*, 59, 932-933.

Rosenberg, D., Depp, C.A., Vahia, I.V., Reichstadt, J., Palmer, B.W., Kerr, J. i Jeste, D.V. (2010). Exergames for subsyndromal depression in older adults: A pilot study of a novel intervention. *The American Journal of Geriatric Psychiatry*, 18, 221-226.

Zelinski, E.M. i Reyes, R. (2009). Cognitive benefits of computer games for older adults. *Gerontechnology: International Journal on the Fundamental Aspects of Technology to Serve the Ageing Society*, 8, 220-235.



IV. dio – TJEDNI PSIHOLOGIJE

185

AKCIJA: Zamijenimo zablude znanošću!

U 12. Tjednu psihologije odlučili smo se kroz pet dana osvrnuti na neke od ključnih tema koje su bile izvorom polariziranih rasprava u društvu kroz prethodnu (2017.) godinu. Akciju smo nazvali “Zamijenimo zablude znanošću!”. Svaki smo tekst koncipirali tako da na njegovom početku stoji netočna izjava koju je bilo moguće čuti ili pročitati u medijima (zabluda), dok je tekst – naslovom sažet u jednu rečenicu (znanost) – elaborirao spoznaje i rezultate istraživanja na tu temu, a kojim raspolaže naša struka.

1. LGBT RODITELJSTVO

ZABLUDA: DJECA LGBT RODITELJA IMAJU EMOCIONALNE TEŠKOĆE I TEŠKOĆE U PRILAGODBI

ZNANOST: ZA DOBROBIT DJECE KLJUČNA JE KVALITETA ODNOSA U OBITELJI

Antonija Maričić

Mnoga vjerovanja o LGBT roditeljima i njihovoj djeci moguće je empirijski provjeriti. Krajem 1970-ih javljaju se prva istraživanja te teme, a krajem 1990-ih ona prerastaju u zamjetan istraživački opus i zajedno s povećanjem prava LGBT osoba raste i broj istraživanja (Maričić, Štambuk, Tadić Vujčić i Tolić, 2016). Rezultati postojećih istraživanja vrlo su jasni i ne podržavaju navedenu zabludu o LGBT roditeljima i njihovoj djeci.



Naprotiv, rezultati pokazuju:

- Visoku razinu sličnosti u različitim aspektima mentalnog zdravlja između djece koju su odgajale majke lezbijke, gej očevi, biseksualni i heteroseksualni roditelji (Anderssen, Amlie i Ytterøy, 2002; Bos, Van Balen i Van den Boom, 2005; 2007; Golombok i Badger, 2010; Wainright, Russell i Patterson, 2004).
- Povećan rizik od negativnih učinaka homofobne stigmatizacije djece LGBT roditelja; ipak za dobrobit te djece, kao i djece heteroseksualnih roditelja, najvažniji su bliski, pozitivni, responzivni i podržavajući odnosi s roditeljima (Bos i Gartrell, 2010; Bos, Van Gelderen i Gartrell, 2015; Golombok, 2000).
- Djeca LGBT roditelja seksualnu orijentaciju svojih roditelja vide kao jednu od karakteristika svoje obitelji, ali ne i kao nešto što ih jako zabrinjava. Iz opisa svakodnevnog života, odnosa, problema i izazova, iskustva tih obitelji mogu se poistovjetiti s iskustvima drugih obitelji. Ono što ih čini drukčijima jest okolina i njezini stavovi, a ne obiteljska dinamika (Maričić i sur., 2016).

Važno je dotaknuti se i pojedinačnih istraživanja čiji zaključci govore da odrastanje u LGBT obiteljima ima negativne posljedice za djecu i njihov razvoj (npr. Cameron i Cameron, 1998; Regnerus, 2012a). Ta su istraživanja ozbiljno kritizirana u znanstvenim krugovima. Paul Cameron je isključen iz Američke psihološke asocijacije i Američke sociološke asocijacije zbog namjernog iskrivljavanja i pristranog izvještavanja o rezultatima istraživanja o LGBT identitetu. Mark Regnerus je nakon detaljno argumentirane kritike o metodološkim pogreškama svojeg istraživanja (npr. Gates i sur., 2012) priznao da su njegovi zaključci i interpretacije nespretni, ali rad ipak nastavlja braniti (Regnerus, 2012b). Američka sociološka organizacija zaključuje da njegovo istraživanje nije uspjelo dokazati da djeca i mladi iz istospolnih obitelji imaju negativne posljedice zbog homoseksualne ili biseksualne orijentacije roditelja. Regnerusov rad kritiziraju i drugi autori i autorice (npr. Perrin, Cohen i Caren, 2013).

Potrebno je spomenuti brojne metodološke izazove s kojima se takva istraživanja susreću. Primjerice, kod uzorka sudionika najčešće je problem to što je malen (što je veći broj sudionika, to su rezultati vjerodostojniji), jer je teško doći do sudionika/ca. Također, vrlo je teško prikupiti reprezentativan uzorak roditelja i djece, odnosno uzorak koji je slučajno odabran, itd. Ipak, zbog izrazito velikog broja istraživanja i dosljednih rezultata smatra se kako ona nude vrijedne i vjerodostojne informacije (Amato, 2012). Također, za pretpostaviti je da bi se izrazito štetne posljedice odrastanja u LGBT obiteljima na dječji razvoj, u slučaju da postoje, do sada pokazale čak i u istraživanjima na malim i prigodnim uzorcima.

Literatura:

Amato, P.R. (2012). The well-being of children with gay and lesbian parents. *Social Science Research*, 41, 771-774.

Anderssen, N., Amlie, C. i Ytterøy, E.A. (2002). Outcomes for children with lesbian or gay parents. A review of studies from 1978 to 2000. *Scandinavian Journal of Psychology*, 43, 335-351.

Bos, H.M.W. i Gartrell, N. (2010). Adolescents of the USA National Longitudinal Lesbian Family Study: Can family characteristics counteract the negative effects of stigmatization? *Family process*, 49, 559-572.

Bos, H.M.W., Van Balen, F. i Van den Boom, D.C. (2005). Lesbian families and family functioning: An overview. *Patient Education and Counseling*, 59, 263-275.

Bos, H. M.W., Van Balen, F. i Van den Boom, D.C. (2007). Child adjustment and parenting in planned lesbian-parent families. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 38-48.

Bos, H.M.W., Van Gelderen, L. i Gartrell, N. (2015). Lesbian and Heterosexual Two-Parent Families: Adolescent-Parent Relationship Quality and Adolescent Well-Being. *Journal of Child and Family Studies*, 24, 1031-104.

Cameron, P. i Cameron, K. (1998). Homosexual parents: a comparative forensic study of character and harms to children. *Psychological Reports*, 82, 1155-1191.

Golombok, S. (2000). *Parenting: What really counts?* London – New York, NY: Routledge, Taylor & Francis Group.

Gates, G. J. i sur. (2012). Letter to the editors and advisory editors of Social Science Research. *Social Science Research*, 41, 1350-1351.

Golombok, S. i Badger, S. (2010). Children raised in mother-headed families from infancy: a followup of children of lesbian and single heterosexual mothers, at early adulthood. *Human Reproduction*, 25, 150-157.

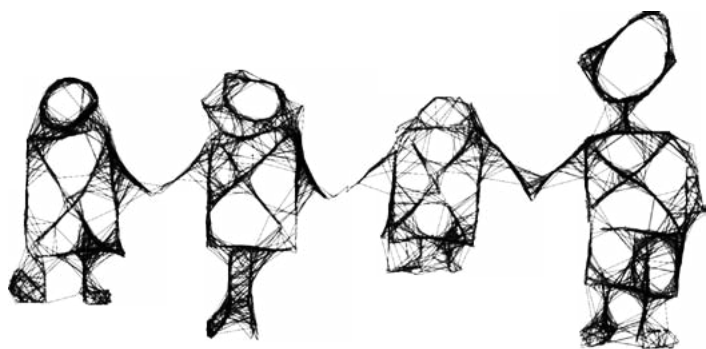
Maričić, A., Štambuk, M., Tadić Vujčić, M. i Tolić, S. (2016). *Ja nisam gej mama, ja sam mama. Roditeljstvo LGB osoba u Hrvatskoj*. Zagreb: Jesenski i Turk.

Perrin, A.J., Cohen, P.N. i Caren, N. (2013). Are children of parents who had same-sex relationships disadvantaged? A scientific evaluation of the no-differences hypothesis. *Journal of Gay and Lesbian Mental Health*, 17, 327-336.

Regnerus, M. (2012a). Parental same-sex relationships, family instability, and subsequent life outcomes for adult children: Answering critics of the new family structures study with additional analyses. *Social Science Research*, 41, 1367-1377.

Regnerus, M. (2012b). How different are the adult children of parents who have same-sex relationships? Findings from the New Family Structures Study. *Social Science Research*, 41, 752-770.

Wainright, J.L., Russell, S.T. i Patterson, C.J. (2004). Psychosocial adjustment, school outcomes and romantic relationships of adolescents with same sex parents. *Child Development*, 75, 1886-1898.



2. OBAVEZA NOŠENJA ŠKOLSKIH UNIFORMI

ZABLUDA: UVOĐENJEM ŠKOLSKIH UNIFORMI
SMANJUJEMO RAZLIKE MEĐU DJECOM

ZNANOST: IZLOŽENA MEĐUSOBNIM RAZLIKAMA,
DJECA IMAJU PRILIKU RAZVIJATI VLASTITI IDENTITET I
TOLERANCIJU

Iskra Pejić

Koliko je uopće učinkovito nošenje uniformi u školama? Rezultati istraživanja baš im ne idu u prilog. Sociološka analiza Brunsme i Rockquemore (1998) pratila je i uspoređivala različite službene statistike među školama koje su uvele uniforme i onima koje nisu. U istraživanju nije utvrđen utjecaj nošenja uniformi na probleme u ponašanju u školi, zlouporabu droga ili redovitost pohađanja nastave. Jednako tako nije utvrđena povezanost između nošenja školskih uniformi i boljeg akademskog postignuća učenika, što su potvrdila i neka druga istraživanja (npr. Yeung, 2009). David Brunsma je kasnije nastavio istraživati

utjecaj nošenja uniformi na različite aspekte školovanja i rezultate predstavio u knjizi *The school uniform movement and what it tells about American education* (2004). U razgovoru za portal *Education Week*, o tome što politika uniformi zaista mijenja u školama, Brunsma ovako sažima rezultate brojnih i višegodišnjih analiza i istraživanja: „Ne puno. (...) Politika nošenja uniformi neće zauzdati nasilje ili probleme u ponašanju. Neće razvijati učeničko samopoštovanje ili motivaciju. Neće uravnotežiti socijalne razlike koje razdvajaju učenike. I neće poboljšati akademsko postignuće.“

Kad pitate učenike za njihovo mišljenje, slično će vam odgovoriti: istraživanje DaCoste (2006) pokazalo je da se 75% učenika protivi uniformama, a kao razloge navode ograničavanje slobode, skupoću i beskorisnost te politike. I jedno starije istraživanje (Stanley, 1996) pokazalo je da 80,9% učenika smatra da uvođenje uniformi ne smanjuje pojavu tučnjava među djecom.

Otpor učenika prema uniformama, vidljiv osobito kod starije djece, treba promatrati i u kontekstu psihološkog razvoja – adolescencija je tranzicijski proces od djetinjstva prema odrasloj dobi, razdoblje sazrijevanja i razvoja identiteta tijekom kojeg osobe iskušavaju različite interese i oblike ponašanja. Tijekom tog razdoblja razvijaju diferenciraniju i složeniju sliku o sebi, vrijednosti i stavove. Adolescenti često odjećom izražavaju svoj identitet i tako grade svoju neovisnost u odnosu na okolinu. Obaveza nošenja uniformi u školi ograničava učenicima osobne preferencije i izbore, te slobodu izražavanja. Netočan je i argument da će njihovo nošenje smanjiti socioekonomske razlike među učenicima – ono ih može eventualno samo prikriti (iako je i to dvojbeno, jer se razlike u imovinskom statusu mogu uočiti i na onome što nije sastavni dio unifome, a djeca svakodnevno koriste i nose u školu – mobiteli, ruksaci, pernice, tenisice). Izložena međusobnim razlikama, djeca uče jedni od drugih, razvijaju vlastiti identitet i samosvijest te se uče suživotu s drugima i drukčijima. Nije problem to što razlike među djecom u razredu postoje, nego kako se s njima nosimo i tu je od presudne važnosti uloga učitelja. Djeca uče iz ponašanja odraslih koje vide u okolini i taj

im model služi kao vodič za vlastito ponašanje. Već u ranoj dobi usvajaju se stereotipi i predrasude o drugim grupama koje vidimo u svojoj okolini, stoga djecu treba naučiti kako da žive s razlikama, jer će to smanjiti mogućnost da se zbog neinformiranosti razvijaju predrasude i diskriminirajuća ponašanja. Otvorenim razgovorom i upoznavanjem s postojanjem različitih kultura i subkultura, etniciteta, religija, običaja, stavova i vrijednosti, učitelj poučava učenike o raznolikosti grupnih pripadnosti, ali i postaje model svojim učenicima za ravnopravan suživot s onima koji su od nas različiti (npr. po nacionalnosti, boji kože, vjeri, imovinskom statusu). To potvrđuju i istraživanja. Izlažemo li učenike kontaktu s djecom iz drukčijih kulturalnih i obrazovnih sredina, ona će biti manje sklona donositi pristrane sudove o drugim skupinama (Jackson, 2006; prema Cousik, 2015). Čimbenici školskog okruženja koji utječu na razvoj učenčkih građanskih kompetencija povezani su s demokratskom razrednom klimom u kojoj se potiču slobodan dijalog i kritička debata o političkim i socijalnim temama, uz brigu o međusobnim odnosima i stvaranje prilike da učenici uče i vježbaju demokraciju (Isac, Maslowski, Creemers i Van der Werf, 2014).

Zaključno, možemo reći kako uvođenje uniformi u škole neće riješiti probleme u školstvu – kako to vole predstavljati oni koji ih uvode – te da bi, umjesto u uniforme, isplativije bilo ulagati u edukaciju i superviziju učitelja ili preventivne programe za učenike. Za kraj, citirat ćemo Brunsmu i Rockquemorea (1998, str. 60): „Uvođenje uniformi u škole može se usporediti s bojenjem neke stare, oronule zgrade – s jedne strane promjena je odmah vidljiva, ali s druge strane – to je samo sloj svježije boje“.

Literatura:

Brunsma, D.L. i Rockqu Shore, K.A. (1998). Effects of student uniforms on attendance, behavior problems, substance abuse, and academic achievement. *The Journal of Educational Research*, 92, 53-63.

Brunsma, D. (2004). *The school uniform movement and what it tells about american education*. Lanham, MD: Scarecrow Education.

Cousik, R. (2015). Cultural and functional diversity in the classroom: Strategies for teachers. *Journal of Multicultural Education*, 9, 54-67.

DaCosta, K. (2006). Dress code blues: An exploration of urban students' reactions to a public high school uniform policy. *The Journal of Negro Education*, 75, 49-59.

Isac, M. M., Maslowski, R., Creemers, B. i Van der Werf, G. (2014). The contribution of schooling to secondary-school students' citizenship outcomes across countries. *School Effectiveness and School Improvement*, 25, 29-63.

Stanley, M. S. (1996). School uniforms and safety. *Education and Urban Society*, 23, 424-435.

Yeung, R. (2009). Are School Uniforms a Good Fit? *Educational Policy*, 23, 847-874.

3. AZILANTI I UGROŽAVANJE SIGURNOSTI

ZABLUDA: TRAŽITELJI AZILA UGROŽAVAJU NAŠU SIGURNOST

ZNANOST: SKLONI SMO BOJATI SE NEPOZNATOG I DRUKČIJEG

Lana Gjurić, Iva Kolimbatović i Kristina Perišić

Bojimo se onoga što nam je strano i nepoznato. Bojimo se i stranih i nepoznatih ljudi, a među njima i tražitelja azila. Na formiranje našega straha utječu informacije koje imamo o drugima, a o tražiteljima ih

zapravo nemamo mnogo. Ne znamo mnogo o njima kao pojedincima, niti znamo mnogo o njihovoj kulturi. Mediji su jedan od mogućih izvora znanja o toj skupini, a kako bismo si olakšali život, te informacije uzimamo kao glavni orijentir i na temelju toga formiramo svoj stav o tražiteljima azila. U analizi sadržaja priloga o temi imigranata, tražitelja azila i azilanata na internetskim portalima, koje je proveo Ured pučke pravobraniteljice (2013), navodi se kako prevladavaju neutralno informativni tekstovi koji najčešće imaju negativan povod (npr. činjenicu da su osobe htjele ilegalno ući u Hrvatsku ili je napustiti). Također, analiza je pokazala da naslovi na tu temu često ističu negativne konotacije o tražiteljima azila ili strah od brojnosti te skupine.

Koliko se u javnom prostoru može utjecati na formiranje stava o određenoj osobi ili skupini govori istraživanje Jeffa Greenberga i Toma Pyszczynskoga (1985; prema Aronson, Wilson i Akert, 2005) u kojem se pokazalo da je jedan rasistički komentar prije procjenjivanja govornika utjecao na to da se osobu procjenjuje znatno lošijom. Drugim riječima, stvaramo neprijateljski stav prema osobi na temelju dobivenih informacija. Neprijateljski ili negativan stav prema pripadnicima prepoznatljive skupine ljudi, koji se zasniva isključivo na njihovu članstvu u toj grupi, naziva se predrasuda (Aronson i sur., 2005). Prema tome, imati predrasude prema tražiteljima azila znači imati negativan stav prema njima i smatrati ih istima (npr. svi tražitelji azila su potencijalni teroristi). Također, mnoge teorije upućuju na to da strah i percepcija o prijetnji sigurnosti mogu imati velik utjecaj na generiranje predrasuda (Velasco Gonzales, Verkuyten, Wessie i Poppe, 2008). U kontekstu predrasuda, osobine koje se pripisuju tražiteljima azila su negativne i nekritički se primjenjuju na sve pripadnike te skupine, dok su individualne osobine ili ponašanja zanemareni.

Sadržaj predrasuda se uči, a predrasude se mogu smanjiti ravnopravnim kontaktom između većinskih i manjinskih grupa. Pettigrew i Tropp (2006) analizirali su više od 200 empirijskih istraživanja i njihova metaanaliza je pokazala da je količina kontakata između grupa pozitivno utjecala na predrasude. Drugim riječima, što je više kontakata

između većinske i manjinske grupe, predrasude se smanjuju. Učinak je bolji ako takav kontakt podržavaju institucije i ako je organiziran tako da vodi opažanju zajedničkih interesa i opće humanosti između članova grupa.

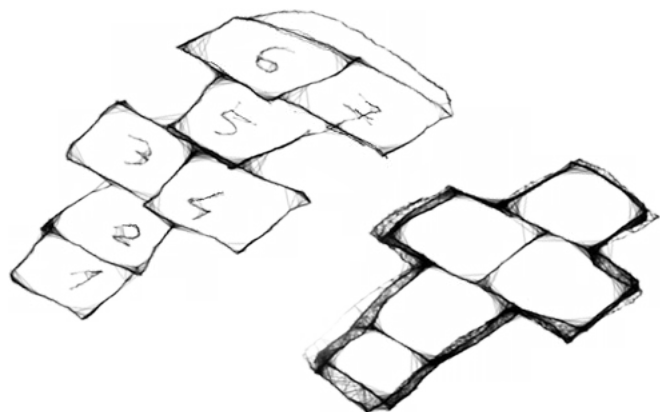
Literatura:

Aronson, E., Wilson, T.D. i Akert, R.M. (2005). *Socijalna psihologija*. Zagreb: Mate.

Pettigrew, T.F. i Tropp, L.R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90, 751-783.

Ured pučke pravobraniteljice (2014). *Analiza sadržaja: Pisanje internetskih portala o temi migranata, tražitelja azila i azilanata u 2013. godini*. http://ombudsman.hr/images/Analiza_izvjestavanja_UPP.pdf

Velasco Gonzales, K., Verkuyten, M., Wessie, J. i Poppe, E. (2008). Prejudice toward Muslims in The Netherlands: Testing integrated threat theory. *British Journal of Social Psychology*, 47, 667-685.



4. VJERSKO OBRAZOVANJE U ŠKOLSKOM KURIKULUMU

196

ZABLUDA: RODITELJI IMAJU PRAVO NA ŠKOLSKI ODGOJ I OBRAZOVANJE DJETETA USKLAĐENO S VRIJEDNOSNIM SUSTAVOM OBITELJI

ZNANOST: ŠKOLA KOJA OMOGUĆAVA ŠIRENJE SPOZNAJA I RAZNOLIKA ISKUSTVA U NAJBOLJEM JE INTERESU DJETETA

Sena Puhovski

U posljednje vrijeme – između ostalog potaknuti prijedlogom Zakona o izmjenama i dopunama Zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi u kojem se dodaje novo načelo: „Promicanje odgojnih vrijednosti i vrednota temeljeno na pravu roditelja da samostalno odlučuju o odgoju djece“ – mnogo raspravljamo o odgoju i obrazovanju djece.

Čini se da je u tim raspravama najveći kamen spoticanja, pa i razlog koji se daje za ovakve inicijative, želja roditelja da djeca odrastaju i obrazuju

se u okvirima njihova vrijednosnog sustava. Ne samo unutar obitelji, već i u školi. Pa čak i ako to znači da će im biti uskraćene neke važne spoznaje. Razumljivo je to. Naravno da je roditeljima važno da odgoje djecu u skladu s onime u što vjeruju, jer na taj ih način pripremaju za život čineći ono što smatraju da je za njih najbolje.

Vrijednosti odnosno „skup općih uvjerenja, mišljenja i stavova o tome što je ispravno, dobro ili poželjno“ (Petz, 2005, str. 546) formiraju se procesom socijalizacije. Iako suvremene spoznaje naglašavaju cjeloživotni proces učenja i socijalizacije, i dalje je sasvim jasno da je „obitelj najutjecajniji element mikrosustava“ (Vasta, Haith i Miller, 1998, str. 476) u kojem se zbiva socijalizacija.

Dakle, spoznaje iz okvira psihološke struke roditeljima mogu dati dodatnu sigurnost – možete odahnuti, jer ono što svoju djecu naučite vi u krugu obitelji, to će sasvim sigurno ostati najdublje i najsnažnije zabilježeno i usvojeno. To je jezgra iz koje se razvija vrijednosni sustav svakog čovjeka. Ono što nas o svijetu i ljudima uče, a još više, ono što prakticiraju i svakodnevno pokazuju roditelji, najsnažnije utječe na to kako će o svijetu misliti i osjećati njihova djeca. U što će vjerovati, kako će reagirati na drukčije ili na one u nevolji, na koji način će objašnjavati sebi ovaj svijet.

Istodobno, znamo i to da to nije dovoljno. Djeca uče i iz kontakata s drugima koji ih okružuju, vršnjacima, učiteljima, važnim odraslima (Vasta, Haith i Miller, 1998). Logika nastojanja da se odgoj i obrazovanje u školama u bilo kojem aspektu prepuste isključivo želji roditelja jest ta da svaki roditelj zna što je najbolje za njegovo dijete i da u skladu s tim i postupa. Ustavom (NN 85/10) je zajamčeno pravo, odnosno sloboda roditelja da samostalno odlučuju o djetetovu odgoju isto kao i pravo samog djeteta da razvoj njegove osobnosti bude potpun i skladan.

Koji je to onda trenutak u kojem ćemo pravo roditelja ograničiti zbog najboljeg interesa djeteta?

197

Na žalost, nama je, psiholozima iz prakse, taj trenutak dobro poznat i (najčešće) jasan. To su slučajevi kada roditelji ne donose odluke u najboljem interesu djeteta, primjenjujući fizičko kažnjavanje kao poželjne i primjerene odgojne postupke, koristeći ismišljavanje, ponižavanje ili zastrašivanje kao odgojne metode, podržavajući nasilno ponašanje svoje djece prema drugoj djeci, zabranjujući sudjelovanje u pojedinim školskim aktivnostima, odlučujući o alternativnim ne-znanstvenim metodama liječenja, da samo nabrojimo neke.

Radeći s ljudima, jako dobro znamo da svaki roditelj čini ono što misli da je najbolje za njegovo ili njezino dijete. Roditelji se svakodnevno osuđuju, okrivljavaju, predbacuju i preispituju jesu li učinili najbolje. U njihove namjere ne sumnjam. Ipak, to što žele najbolje, ne znači da uvijek znaju što je najbolje. Zapinju na raznim mjestima radi neznanja, teških događaja ili okolnosti, poremećenih odnosa, nerazumijevanja, vlastitih teških iskustava. Ne zato što su loši roditelji. Nego zato što biti roditelj nije lako, niti je uvijek lako znati što je to u najboljem interesu djeteta.

Upravo iz tog razloga neizmjereno je važna uloga škole u životu djece (vidimo to i iz činjenice da je osnovnoškolsko obrazovanje obavezno). Škola je mjesto gdje djeca uče sve one stvari koje su im potrebne za život, a koje neće naučiti u obitelji. Stječu znanja, uče činjenice, svladavaju vještine, ulaze u svijet znanosti. Međutim, škola nije i ne smije biti samo to. Škola je i mjesto gdje djeca ostvaruju svoje (prve) vršnjačke odnose i kontakte, škola je mjesto gdje susreću sebi slične, ali i različite. Škola je mjesto gdje djeca ne uče samo činjenice, nego uče o drugima, a kroz odnose s drugima uče i o sebi (Davies, 1999). Katkada se dogodi i to da djeca razviju drukčija vjerovanja i vrijednosni sustav od svojih roditelja. To može biti trenutak koji nije lak, no djeca svedjedno na to imaju pravo. Može to biti i prilika koju djeca daju nama da preispitamo svoje vrijednosti i vjerovanja i na taj način obogatimo svoju obitelj i društvo.

Na kraju, postavlja se pitanje možemo li i mi ostali biti mirni. Vjerojatnost da dijete usvoji vrijednosni sustav roditelja veća je ako roditelji čine ono što i „propovijedaju“ (Knafo i Schwartz, 2012). Prema

tome, ako svoju djecu želimo odgajati u ljude koji su tolerantni i empatični, koji poštuju druge i različite, koji kritički promišljaju i svoje stavove argumentirano predstavljaju, koji će moći biti svoji ali tako da ne budu izolirani ili da ponižavaju druge, jedini način da ih to naučimo jest taj da im ponašanjem to i pokažemo. Tako da ne ograničavamo pravo na znanje i činjenice. Tako da ih ne izoliramo u svijetu vlastitih vrijednosti. Tako da ne zahtijevamo da svi drugi budu kao mi ili da nam ne prilaze ako to nisu. Tako da djecu poučavamo onome što mislimo i vjerujemo i da o tome s njima raspravljamo. Tako da ih potaknemo da propitkuju i razgovaraju. I da ih na kraju pošaljemo u svijet gdje će graditi sebe kroz susrete i s onima koji su različiti.

Ako to za djecu ne učine roditelji, važno je da učini netko; a ako ne učini nitko, teško možemo od djece tražiti išta bolje. Jer na kraju krajeva, bolje im nismo ni pokazali. „Potrebno je selo da bi se podiglo dijete“, kažu, i to je točno, a na nama svima je odgovornost kakvo ćemo selo stvoriti djeci.

Literatura:

Knafo, A. i Schwartz, S.H. (2012). Relational identification with parents, parenting, and parent-child value similarity among adolescents. *Family Science*, 3, 1-9.

Petz, B. (2005) *Psihologijski rječnik*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Vasta, R., Haith, M.M. i Miller, S.A. (1998). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Ustav Republike Hrvatske – pročišćen tekst (2010). *Narodne novine*, br. 85/2010.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Baumrind, D. (1978). Parental disciplinary patterns and social competence in children. *Youth and Society*, 9, 239-276.

E-savjetovanja. (2018). *Savjetovanje s javnošću o nacrtu prijedloga zakona o izmjenama i dopunama zakona o odgoju i obrazovanju u osnovnoj i srednjoj školi*. <https://esavjetovanja.gov.hr/ECon/MainScreen?entityId=6207>

Douglas, D. (1999). *Child development: A practitioner's guide*. New York, NY: The Guilford Press.

Juul, J. (2002). *Od poslušnosti do odgovornosti: Kompetencija u pedagoškim odnosima*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (1998). *Ovo sam ja! Tko si ti?: O bliskosti, poštovanju i granicama između odraslih i djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

Juul, J. (2004). *Život u obitelji: Najvažnije vrijednosti u zajedničkom životu i odgoje djece*. Zagreb: Naklada Pelago.

Pettigrew, T.F. i Tropp, L.R. (2011). *When groups meet: The dynamics of intergroup contact*. New York, NY: Psychology Press.

5. DJECA I RIZIČNA PONAŠANJA

ZABLUDA: GOVOREĆI DJECI O RIZIČNIM PONAŠANJIMA, POTIČEMO IH DA IH ISKUŠAVAJU

ZNANOST: GOVOREĆI O OPASNOSTIMA I PROBLEMIMA, PRIPREMAMO DJECU DA SE S NJIMA BOLJE NOSE

Ivana Ćosić Pregrad

Roditelji i sve druge važne osobe u djetetovu životu svakodnevno se susreću s brojnim brigama i strahovima vezanim uz njegovo odrastanje, prvenstveno u pogledu njegove sigurnosti u svijetu koji ga okružuje. Kako djeca rastu i odrastaju, raste i zabrinutost roditelja, kao i njihovi specifični strahovi. Suvremeno djetinjstvo obilježeno je izrazito velikom dostupnošću i prisutnošću interneta i raznih drugih mogućnosti koje nude suvremene tehnologije, ali i promjenama koje novi trendovi i oblici komunikacije donose u naše živote, vrijednosne sustave, stavove, naše ponašanje i međuljudske odnose. Takve promjene i iskustva, još uvijek značajnom dijelu odraslih manje poznata ili potpuno strana (jer sami nisu odrasli u njima i s njima), doprinose jačanju roditeljskih briga i strahova. Istodobno, opisane promjene mijenjaju i potrebe djece i mladih, kao i načine kako ih zadovoljavaju, te pred njih postavljaju izbore i mogućnosti s kojima se djeca danas zaista ponekad teško nose.

Vrlo često iz vlastite tjeskobe, ali i najbolje namjere da zaštitimo djecu od svih groznih stvari kojima svakodnevno svjedočimo i svih opasnosti koje njih i nas mogu snaći u opipljivom, a posebno u virtualnom svijetu, odrasli su često skloni izbjegavanju. Ponekad izbjegavamo tako da zaziremo govoriti djeci o opasnostima, pokazati im i ukazati na neugodne stvari koje im se mogu dogoditi. Vrlo često osjećamo da je teško i nepravedno djeci koja su još mala i neiskvarena govoriti o tome što ih sve loše može zadesiti. To je zaista teško i od nas odraslih zahtijeva suočavanje s pitanjem vlastite sigurnosti u ovome svijetu. I ponekad je

u vrijeme kada su djeca „na sigurnom“, jer najčešće su još uvijek pod našom roditeljskom zaštitom, teško naći razlog zašto im baš sada govoriti i o lošim stvarima. Zaista je teško pokazati im da svijet u kojem žive i nije baš tako siguran kako im se ovoga trenutka čini i kako osjećaju. S druge strane, ponekad je izbjegavanje roditelja i odraslih vidljivo kroz zastrašivanje i zabrane, što je vrlo često kada govorimo o sigurnosti djece na internetu i mobitelu. Nevolja sa zabranama sastoji se u tome da djecu čine sigurnima i zaštićenima samo kada su uz nas, ali ih nismo sačuvali od svih onih situacija kojima će ipak biti izložena kada su izvan naše kontrole (u školi, s prijateljima, u kafiću, u internet-kafićima, kada koriste prijateljev mobitel). Također, tim pristupom šaljemo poruku da je (internetski) svijet opasno mjesto i da se ne mogu nositi s njime bez nas odraslih, čime umanjujemo djetetovo samopouzdanje i potičemo sumnju u vlastite sposobnosti i snage.

Još uvijek pokoji odrasli sumnjičavo komentiraju da, govoreći im o nekim rizičnim ponašanjima (poput pušenja, pijenja alkohola, uzimanja droge, upoznavanja internetskih prijatelja ili pak seksualnosti), djecu zapravo možemo motivirati i poticati da iskušavaju i upuštaju se u takva ponašanja i iskustva. Neke možda i da. Sve znanje koje posjedujemo može se upotrijebiti, ali i zloupotrijebiti.

Međutim, to sve nisu dovoljno dobri razlozi i argumenti da djecu i mlade ne pripremimo za svijet u kojem žive, posebno za sva ona neugodna i rizična iskustva i ponašanja koja im se mogu dogoditi tijekom odrastanja. Ili nekog drugog njima važnog. Jer svakodnevno svjedočimo da se to događa. Nadati se ili pak vjerovati da se mojem djetetu takva stvar neće dogoditi nije dovoljno da zaštitimo dijete.

Smisao odgoja, kao i preventivnih programa i aktivnosti (bilo da se provode u odgojno-obrazovnim ustanovama ili ih roditelji gaje u obitelji kroz dobar i otvoren odnos s djecom), jest upoznati i informirati djecu o različitim vrstama opasnosti, vrstama nasilja i iskorištavanja, posljedicama određenih ponašanja i aktivnosti kako bi se omogućilo, koliko god je moguće, sprečavanje da se djeci zaista i dogode teška

iskustva ili nevolje. Mnogi uspješni preventivni programi sastojali su se od informiranja i poučavanja o mogućim nevoljama, jer je znanje osnovni alat za donošenje ispravnih odluka o primjerenom i sigurnom ponašanju i za obranu od moguće zloupotrebe (Čosić, Pregrad, Salečić i Tomić Latinac, 2009). Istraživanja pokazuju da se informirane odrasle osobe i djeca manje boje, ali i oslanjaju više na svoje unutarnje snage i resurse kako bi se lakše nosili s problemima i zahtjevnim situacijama. Ono što zapravo želimo jest pomoći djeci da prepoznaju situacije i nauče u njima reagirati i zaštititi se kako ne bi bila povrijeđena, zlostavljana ili na bilo koji drugi način iskorištena. Istraživanja većinom potvrđuju da programi prevencije, primjerice zlostavljanja, imaju mnoge pozitivne učinke i da uče djecu vještinama prepoznavanja opasnih situacija, odbijanja pristupa zlostavljača i načina traženja pomoći, da promoviraju razotkrivanje, smanjuju samookrivljanje i mobiliziraju promatrače (Finkelhor, 2009).

Uz preventivne programe u odgojno-obrazovnim ustanovama, za podršku i osnaživanje djece ključan je djetetov odnos s roditeljem i otvorena komunikacija o problemima i opasnostima na koje može naići. Wilson, Dalberth, Koo i Gard (2010) utvrdili su kako većina roditelja vjeruje da je važno s djecom razgovarati o seksualnosti i vjeruju da im to može koristiti, ali mnogi to nisu učinili, najviše zbog toga što su smatrali da su premlada ili nisu znali kako bi razgovarali. I razumljivo je da roditelji ponekad osjećaju strah ili nelagodu u razgovorima o opasnostima ili određenim temama, no sve znanje koje imamo na tu temu pokazuje da je to najbolji način da zaštitimo djecu.

Koliko će djeca biti spremna svoja iskustva i doživljaje podijeliti s odraslima, bitno ovisi o tome kako odrasli reagiraju na dječje ponašanje i ono što im djeca povjeravaju. Nikako ih ne smijemo preplaviti pitanjima i informacijama ili ih dodatno ustrašiti. Važno je pitati ih za njihova iskustva, a manje govoriti o iskustvima drugih, posebno onim iskustvima koja kod nas odraslih pojačavaju strahove i tjeskobu. I naravno, ne postoji jedan „veliki“ razgovor o određenom problemu i ponašanju u točno određenoj dobi ili trenutku djetetova života – osnaživanje djece

uključuje kontinuirano dijeljenje i podršku kroz njihova životna iskustva, sazrijevanje i razvojno očekivane interese.

Kada ne razgovaramo s djecom o njihovim iskustvima, o onome što vide, što ih zanima i što doživljavaju, i umjesto toga ignoriramo, zabranjujemo ili strašimo, zapravo ih ostavljamo same. Najčešće i najvjerojatnije u situacijama kojima nisu dorasla i koje zaista mogu biti opasne.

Literatura:

Ćosić, I., Pregrad, J., Salečić, I. i Tomić Latinac, M. (2009). *Prekini lanac! Zaustavimo elektroničko nasilje. Priručnik programa prevencije elektroničkog zlostavljanja*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Finkelhor, D. (2009). The prevention of childhood sexual abuse. *The Future of Children*, 19, 169-194.

Wilson, E.K., Dalberth, B.T., Koo, H.P. i Gard, J.C. (2010). Parents' perspectives on talking to preteenage children about sex. *Perspectives on Sexual and Reproductive Health*, 42, 56-63.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Blake, M.S., Simkin, L., Ledsky, R., Perkins, C. i Calabrese, M.J. (2001). Effects of a parent-child communications intervention on young adolescents' risk for early onset of sexual intercourse. *Family Planning Perspectives*, 33, 52-61.

Finkelhor, D. (2007). Prevention of sexual abuse through educational programs directed toward children. *Pediatrics*, 120, 640-645.

Greenberg, T.M., Weissberg, R.P., O'Brien, M.U., Zins, J.E., Fredricks, L., Resnik, H. i Elias, M.J. (2003). Enhancing school-based prevention and youth development through coordinated social, emotional, and academic learning. *American Psychologist*, 58, 466-474.

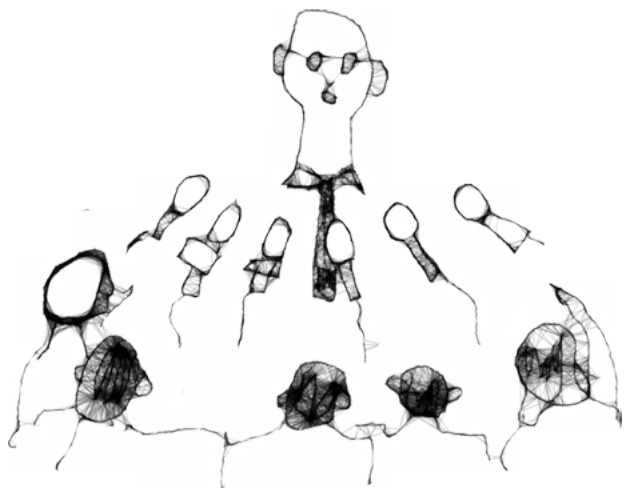
Hutchinson, M.K. (2002). The influence of sexual risk communication between parents and daughters on sexual risk behaviors. *Family Relations*, 51, 238-247.

Philpott, S., Clabough, J., McConkey, L. i Turner, T. (2011). Controversial issues: To teach or not to teach? That is the question. *The Georgia Social Studies Journal*, 1, 32-44.

UNICEF. (2007). *Za sigurno i poticajno okruženje u školama. Priručnik projekta „Prevencija i borba protiv nasilja među djecom (2003. – 2005.)“*. Zagreb: Ured UNICEF-a za Hrvatsku.

Weissberg, P., Roger, K., Karol, L. i Seligman, E.P.M. (2003). Prevention that works for children and youth. *American Psychologist*, 58, 425-432.

Wolak, J., Finkelhor, D., Mitchell, J.K. i Ybarra, L.M. (2008). Online “predators” and their victims: Myths, realities, and implications for prevention and treatment. *American Psychologist*, 63, 111-128.



AKCIJA: Istraživanje – lijek za dezinformiranje

206

U 13. Tjednu psihologije (2019.) smo putem društvenih mreža proveli akciju pod nazivom Istraživanje – lijek za dezinformiranje kroz koju smo se odlučili baviti medijima i time na koje je sve načine prikazivanje neke vijesti povezano s psihologijom. Akciju smo koncipirali tako da smo kroz pet dana odgovarali na neka od najvažnijih pitanja iz tog područja koristeći pet novinarskih pitanja: tko, što, gdje, kada i zašto.

1. TKO JE Taj TKO ČITA VIJEST?: FENOMEN NEPRIJATELJSKIH MEDIJA

Luka Juras, Ana Matešić i Tia Tomiša

Ljudi nisu samo pasivni primatelji informacija iz medija. Njihovi stavovi i vjerovanja povezani su s načinom na koji percipiraju i interpretiraju informacije koje im mediji prenose. Pripadanje određenoj grupi s kojom imamo zajednički pogled na neko pitanje utječe na naše misli, osjećaje, stavove i ponašanje. Zato ne iznenađuje da se pitanje o objektivnosti i pristranosti medija najčešće javlja pri izvještavanju o vrućim političkim i društvenim temama u kojima zainteresirane strane imaju različite (a često i suprotne) poglede. Prigovori na pristranost medija pojedinci s jasno izraženim stavom o nekoj temi najčešće izražavaju tako da takve izvještaje percipiraju kao naklonjenije „njima“ i manje sklone „nama“. Takve prigovore možemo smatrati posljedicom toga što je medijski izvještaj uistinu pristran i napisan tako da zagovara stavove jedne strane, ali istraživanja pokazuju da se takav dojam pristranosti javlja i kad su medijski izvještaji napisani neutralno i na uravnotežen način. Paradoksalno, ljudi različitih stavova slažu se s time da je isti medijski izvještaj napisan pristrano i to upravo protiv njihovog stava. Tendencija da pojedinci sa snažnim, već formiranim stavom o nekom problemu/pitanju neutralne medijske izvještaje o tom problemu/pitanju doživljavaju pristranima, i to u korist suprotnih stavova, naziva se fenomen neprijateljskih medija.

207

Taj su fenomen prvi istražili Vallone, Ross i Lepper, 1985. godine. U jeku Libanonskog rata i šireg arapsko-izraelskog sukoba koji je u Americi bio snažno medijski praćen, autori su primijetili da zagovornici s obiju strana bliskoistočnog sukoba, suprotno očekivanjima, u neutralnim medijskim napisima ne nalaze potvrdu za svoje stajalište. Umjesto toga, i jedni i drugi su zamjećivali i žalili se na neprijateljsku pristranost medija. Kako bi istražili tu neočekivanu pojavu, proizraelski i proarapski orijentiranim studentima Sveučilišta u Stanfordu

prikazali su nekoliko isječaka televizijskih izvještaja o masakru u Sabri i Šatili u Libanonu. Obje su strane procijenile da je u istim vijestima iskazano manje suosjećanja za njihovu poziciju, više suosjećanja za suprotnu točku gledišta te da su vijesti općenito neprijateljski nastrojene prema njihovom gledištu. Studenti koji nisu “zauzeli stranu”, tj. izjavili su da o arapsko-izraelskom sukobu imaju pomiješane osjećaje i neutralne stavove, iste su vijesti doživjeli kao nepristrane. S druge strane, i proizraelski i proarapski orijentirani studenti procijenili su da će neutralni gledatelji na temelju prikazanih vijesti promijeniti svoje stavove i postati naklonjeniji suprotnom taboru. Dakle, osim što su doživjeli da im mediji nisu naklonjeni, procijenili su i da mogu druge okrenuti protiv njih.

Sukladni rezultati dobiveni su i u drugim istraživanjima u kojima se koristio sličan istraživački postupak kod ljudi koji se razlikuju svojim političkim, nacionalnim i drugim društvenim svjetonazorima. Ta su istraživanja osobito važna za razumijevanje doživljaja vijesti o aktualnim društvenim pitanjima, pa su tako Hartmann i Tanis (2013) provjerili kako isti novinski članak o abortusu percipiraju zagovornici i protivnici abortusa. U skladu s hipotezom o prisutnosti fenomena neprijateljskih medija, zagovornici dostupnosti abortusa percipirali su da je članak pristran jer je naklonjeniji zabrani abortusa. S druge pak strane, protivnici pobačaja percipirali su da je isti članak napisan pristrano jer ga zagovara. Postojanje fenomena neprijateljskih medija navodi nas da se zapitamo što do njega dovodi jer, kao što ističu Goldman i Mutz (2011, str. 46): „Dvije strane ne mogu imati pravo da je sadržaj iste vijesti pristran u suprotnim smjerovima. Jasno je da prosudbe o pristranosti medija moraju proizlaziti iz karakteristika onih koji konzumiraju vijesti umjesto, ili barem povrh, samog njihova sadržaja“.

Psihologijske teorije kojima se ta pojava objašnjava pripadaju pristupu socijalnog identiteta. S obzirom na već spomenutu pripadnost različitim grupama, tijekom života formiramo socijalni identitet koji je važan dio nas kao cjelovitih osoba. Sama svijest o tome kojoj grupi pripadamo utječe na naše misli, osjećaje i ponašanja prema drugim ljudima koji

nisu pripadnici iste grupe, iz čega proizlazi kategoriziranje pojedinaca u društvu kao članova vlastite ili vanjske grupe. Mediji nas često prilikom izvještavanja o nekom važnom društvenom pitanju ili kontroverznim temama potaknu na osvještavanje o tome kojoj grupi pripadamo, pri čemu socijalni identitet postaje aktivan, a podjela na “nas” i “njih” dovodi do socijalnog uspoređivanja. S obzirom na to da su grupe kojima pripadamo važan dio našeg pojma o sebi jer definiraju tko smo, nastojimo postići ili održati pozitivan socijalni identitet te tako ostvariti pozitivnu sliku o sebi. Težimo uočavanju pozitivne razlike između svoje i tuđe grupe tako da poboljšavamo status vlastite grupe. Razmišljanja poput: “Moja grupa mora biti dobra” ili “Moja grupa je bolja od drugih” potiču nas da vlastitu grupu vrednujemo pozitivnije. Na taj način štitimo svoje samopoštovanje, ali ujedno postajemo podložni međugrupnoj pristranosti.

Informacije ili argumenti izneseni u medijima, iako objektivno neutralni, mogu biti shvaćeni kao ugrožavanje moralnih ili ideoloških stajališta grupe te se javlja strah da će šira javnost dobiti netočan prikaz grupe, što će se posljedično očitovati i u njezinu statusu u društvu. U tom kontekstu fenomen neprijateljskih medija predstavlja odgovor na prijetnju vlastitom socijalnom identitetu te se javlja potreba za pozitivnim samovrednovanjem vlastite grupe. Pritom obje strane mogu procjenjivati da su iznesene činjenice nepravedno pristrane i manje povoljne za njihovu grupu. Reakcija kojom štitimo samopoštovanje i umanjujemo prijetnju grupi jest omalovažavanje medijskog izvještavanja tako što ga smatramo neprijateljski pristranim. Taj efekt bit će osobito istaknut kod pojedinaca koji su visoko angažirani oko neke teme i koji imaju jači osjećaj pripadnosti grupi, kao i u slučaju onih koji doživljavaju status svoje grupe nižim od statusa vanjske grupe, jer je njihov pritisak za zadržavanjem pozitivnog grupnog identiteta veći (Hartmann i Tanis, 2013). Fenomen neprijateljskih medija bio je izraženiji kod onih sudionika koji su se jače identificirali kao zagovaratelji odnosno protivnici abortusa i kod onih koji su procijenili da je status ljudi koji se slažu s njihovim pogledom na abortus u društvu niži od statusa ljudi koji imaju suprotno stajalište.

Kakve posljedice ima fenomen neprijateljskih medija?

Kada čitamo, slušamo ili gledamo neki medijski izvještaj, stvaramo dojam o smjeru izvještavanja o nekom pitanju u medijima. Procjenjujemo je li ta vijest “za” ili “protiv” našeg gledišta i naše grupe, a skloni smo pretpostaviti da su i druge vijesti o istom pitanju slično usmjerene. Pretpostavljamo i da vijesti imaju velik doseg i utječu na velik broj ljudi koji ih konzumiraju, pa zaključujemo da je i javno mnijenje s time u skladu. Ako polazimo od uvjerenja da su medijski izvještaji neprijateljski nastrojeni, možemo zaključiti da je i javnost protiv nas. S druge strane, skloni smo također projicirati svoje stavove i gledišta na druge i pretpostaviti da je mišljenje javnosti sukladno našem.

Istraživanja pokazuju da se događa oboje – pojedinci s jasno izraženim stavovima mogu održavati uvjerenje da je javnost na njihovoj strani i pretpostavljati da je javnost neprijateljski nastrojena. I jedno i drugo štiti samopoštovanje i učvršćuje stavove, ali time učvršćujemo i podjelu na “nas” i “njih”. I kad se fokusiramo na to da većina misli kao mi i kad se branimo od neprijateljskih napada medija, manje smo spremni čuti što nam druga strana ima reći. A ako ne pokušamo razumjeti, suosjećati i vidjeti što nam je zajedničko s tim “drugima”, ne možemo razriješiti sukobe.

Razlike između “nas” i “njih” koje osvijestimo kada u medijima čitamo o stvarima koje su nam važne mogu nam se činiti prijeteće i zastrašujuće. Važno je prisjetiti se da su one dobra prilika da druge upoznamo i naučimo nešto novo i o sebi i o njima. Pristupimo li drugima otvoreno i s uvažavanjem, stvaramo prilike za zajedničko rješavanje sukoba koje neće ugroziti identitet.

Literatura:

Goldman, S.K. i Mutz, D.C. (2011). The friendly media phenomenon: A cross-national analysis of cross-cutting exposure. *Political Communication*, 28, 42-66.

Hartmann, T. i Tanis, M. (2013). Examining the hostile media effect as an intergroup phenomenon: The role of ingroup identification and status. *Journal of Communication*, 63, 535-555.

Vallone, R.P., Ross, L. i Lepper, M.R. (1985). The hostile media phenomenon: biased perception and perceptions of media bias in coverage of the Beirut massacre. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 577-585.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Brown, R. (2006). Grupni procesi: *Dinamika unutar i između grupa*. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Perloff, R.M. (2015). A three-decade retrospective on the hostile media effect. *Mass Communication and Society*, 18, 701-729.

2. ŠTO VIJESTI MOGU UČINITI MENTALNOM ZDRAVLJU?

Kristina Perišić i Sena Puhovski

Vijesti su tijekom proteklih desetljeća postale sve negativnije. Takav trend pokazalo je istraživanje Leetaru (2011) koji je proučavao prosječni ton *New York Timesa* u razdoblju od 1945. do 2005. Prosječni ton se određivao na temelju broja i konteksta korištenih riječi s pozitivnim i negativnim konotacijama, poput dobro, ugodno, lijepo ili strašno, užasno i užasavajuće. Pokazalo se da je trend prema snažnoj negativnosti vijesti započeo ranih 1960-ih, opažao se u 80-ima i 90-ima, nakon čega je slijedio blaži pad negativnosti u vijestima, sve do terorističkog napada na New York, 11. rujna 2001. kada se iznova opaža porast negativnosti koja traje sve do 2005. Uz spomenutu analizu, analizirani su i razni članci i emisije u 130 zemalja svijeta u razdoblju između 1979. i 2010., a dobiveni rezultati pokazali su stabilnu liniju prema negativnosti. O tome zašto čitamo ono što nas uznemiruje mogli ste čitati u prethodnim tekstovima, a u ovome tekstu bavimo se time utječu li vijesti na naše mentalno zdravlje i kako to čine.

Na pitanje što stalna izloženost negativnim vijestima čini našem mentalnom zdravlju nemamo točan odgovor niti mnogo znanstvenih informacija. Ipak, nizozemski istraživači Boukes i Vliegenthart (2017) proveli su 2015. istraživanje koje se bavilo pitanjem kakav utjecaj na mentalno zdravlje ima gledanje teških (*hard news*) i lakih (*soft news*) vijesti, odnosno teških i lakih informativnih emisija na televiziji. Podjela i definiranje teških i lakih vijesti poznata je u literaturi u području novinarstva i komunikacijskih znanosti. Ta se podjela vijesti ne odnosi na dvije različite vrste sadržaja koji se obrađuje; razlika je u načinu na koji se obrađuju. U emisijama i programima koji pretežno stvaraju lake vijesti, veća je ravnoteža između „negativnih“ i „pozitivnih“ priča i rijetko se pruža dodatno stručno znanje o temama koje obrađuju. Odabirom sadržaja i sugovornika pokušava se održati lagan ton, bez

obzira na vijest koja se obrađuje. Teške vijesti se definiraju kao negativne, odnosno one ne pokušavaju dati umjetnu lakoću teškim temama i omogućuju gledateljima dobivanje ili širenje znanja o raznim političkim i društvenim zbivanjima te su pretežno orijentirane na sustav. U teškim vijestima, uzroci i ishodi određenih događaja prikazani su kao društveni, a ne kao individualni.

U navedenom istraživanju sudjelovalo je 2767 sudionika koji su ispunjavali upitnik u tri različite vremenske točke. Korištene su mjere medijske izloženosti teškim i lakim vijestima te mjera mentalnog zdravlja. Rezultati pokazuju da gledanje teških vijesti negativnije utječe na mentalno zdravlje od gledanja lakih vijesti. Autori dobivene nalaze objašnjavaju osjećajem bespomoćnosti koji izazivaju teške vijesti te nedostatkom zabavne komponente koja bi gledatelje mogla odvratiti od njihovih svakodnevnih briga. Osim predstavljenog istraživanja, nekoliko psiholoških studija pokazalo je da televizijski gledatelji mogu razviti stresne reakcije zbog neizravne izloženosti traumatskim događajima putem medija. Navedene reakcije javile su se nakon izvještavanja o terorističkim događajima (Boukes i Vliegenthart, 2017).

Iako je ovo istraživanje samo jedno i potrebno je još detaljnije istražiti učinak medijskih sadržaja kojima smo izloženi, ne treba zanemariti trend koji se pokazao. Ne čudi da gledanje i svjedočenje tudioj patnji izaziva osjećaj nemoći, tuge i straha, kao i potrebu da se od takvih sadržaja izmaknemo. Termin sekundarna traumatizacija (dobro poznat u traumatskoj psihologiji) jasno nam objašnjava da svjedočenje teškim događajima i katastrofama može dovesti do nekih simptoma traumatizacije, osobito ako je događaj blizak osobi koja je izložena vijesti (na primjer; vijest o pucnjava u školi drukčije će pogoditi osobu koja nema djece, osobu koja ima djecu ali živi u nekoj drugoj zemlji ili pak osobu čije dijete ide u tu školu) ili ako je izloženost kontinuirana (na primjer; dugoročno, svakodnevno praćenje vijesti iz ratom pogođene zemlje vjerojatno će intenzivnije utjecati na ljude nego jednokratna vijest o potresu). Althaus (2012; prema Boukes i Vliegenthart, 2017) navodi da je praćenje vijesti ponašanje koje je poželjno i važno za funkcioniranje

demokracije jer povećava znanje i razumijevanje društvenih i političkih zbivanja, budi interes i motivira za participaciju u kreiranju društvenih politika usmjerenih na dobrobit pojedinaca i društva.

Ovo područje utjecaja teških vijesti na mentalno zdravlje svakako je potrebno dalje istraživati jer znamo da na temelju jednog istraživanja nije moguće donositi ozbiljne zaključke. No, ono postavlja važno pitanje. Na koji način možemo postići da budemo kvalitetno informirani o događanjima u svijetu, pa i onima teškima, a da pri tome maksimalno očuvamo svoje mentalno zdravlje? Jedan dio odgovornosti svakako nose mediji (ako žele razmišljati i brinuti se o mentalnom zdravlju ljudi) od kojih s pravom očekujemo da upravo takve vijesti obrađuju profesionalno i kompetentno kako bi se dale objektivne informacije, a ne povećavala gledanost odnosno čitanost medija senzacionalističkim podizanjem panike i straha. No što ćemo s dijelom odgovornosti koji za svoje mentalno zdravlje nosimo mi – konzumenti?

Govoreći o vlastitom mentalnom zdravlju u ovom kontekstu, čini se važnim spomenuti dva pojma: svjesnost i osobnu odgovornost. Kako bismo smanjili moć bombastičnih naslova, važno je obratiti pažnju na to kako utječu na nas – dakle osvijestiti vlastite misli, osjećaje, reakcije na ono što konzumiramo. Kada smo svjesni svojega biološkog i psihološkog funkcioniranja, možemo u trenucima kada nas preplavi strah, uznemirenost ili nelagoda svoje reakcije lakše objasniti, nazvati ih pravim imenom i razumjeti proces koji je do njih doveo. Razumijevanje onoga što nam se događa i kreiranje samopodrške koja je potrebna kada odlučimo pratiti i baviti se teškim temama i sadržajima, pomažu u nošenju s emocijama i stanjima u kojima jesmo. Takvo ponašanje moglo bi pomoći smanjenju osjećaja uznemirenosti. Preuzimanje osobne odgovornosti proces je koji počinje odgovorima na pitanja: što mogu ili ne mogu, hoću ili neću, želim ili ne želim, trebam ili ne trebam. Preuzimanje osobne odgovornosti pomaže nam odabrati sadržaje i teme koje ćemo pratiti, u kojoj mjeri i u kakvim emisijama, a razumijevanje osobnih motiva zašto to činimo vjerojatno će nam pomoći i da izdržimo nelagodu. Primjerice, tuga i osjećaj nemoći preplave me kada čitam o tome

kako se tretiraju azilanti u našoj zemlji i čujem njihove priče, no želim ih pročitati jer onda znam što se oko mene događa i mogu nešto učiniti da pomognem, a to je ono što mi je važno. Na nama je da odaberemo portale ili emisije koje pratimo, trenutke kada odlažemo novine ili isključujemo televizor ili pak ljude kojima vjerujemo i smatramo ih vjerodostojnima. Odabir činimo, odnosno osobnu odgovornost preuzimamo i tako da kao pojedinci, ali i kao profesionalci bismo reagirali na senzacionalistički prikazivane vijesti, da tražimo preuzimanje odgovornosti onih koji ih pišu ili uređuju, javno govorimo o toj temi i nekonzumiranjem utječemo na prodaju.

Literatura:

Boukes, M. i Vliegenthart, R. (2017). News consumption and its unpleasant side effect: Studying the effect of hard and soft news exposure on mental well-being over time. *Journal of Media Psychology*, 29, 137-147.

Leetaru, K. (2011). *Culturomics 2.0: Forecasting large-scale human behavior using global news media tone in time and space*. <https://firstmonday.org/article/view/3663/3040>

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Juul, J. (2011). *Vaše kompetentno dijete*. Zagreb: Naklada Pelago.

Pinker, S. (2018). *Enlightenment Now: The Case for Reason, Science, Humanism, and Progress*. New York, NY: Viking.

3. GDJE SMO TO ČULI?: NIJE VAŽNO SAMO ŠTO SE GOVORI, VEĆ I TKO I GDJE TO GOVORI

Branka Bagarić i Marina Martinčević

Život bez suvremene tehnologije gotovo je nezamisliv u današnjem svijetu. Svaki dan koristimo računala, mobitele, tablete i drugu tehnologiju za posao, zabavu i komunikaciju s drugim ljudima. Također, tehnologija se sve više koristi za pretraživanje informacija na internetu, kao što su stručne činjenice, poslovne informacije i zdravlje. Osim što su lako dostupne, danas ih gotovo svatko može brzo i jednostavno postaviti na internet. Zbog toga često nailazimo na velik broj tekstova koji sadrže različite, katkada i proturječne informacije. Zato je važno zapitati se kako čitatelji doživljavaju informacije na internetu i može li razlika u vjerodostojnosti izvora utjecati na njihove misli, osjećaje i ponašanja.

Što je vjerodostojnost i kako ona utječe na nas?

Vjerodostojnost se definira kao istinitost, odnosno kao karakteristika onoga koji ne izaziva sumnju i može mu se vjerovati. Mediji poput novina, knjiga, časopisa, televizije i radija vjerodostojniji su izvori informacija nego internet. Za razliku od interneta, informacije u novinama, knjigama i na televiziji prolaze provjeru, primjerice urednikovu recenziju. Takav nadzor nad informacijama na internetu uglavnom ne postoji. Iako nam se čini jasno i razumljivo da se ljudi pouzdaju u provjerene izvore informacija, istraživanje koje su proveli Flanagan i Metzger (2000) pokazalo je da se, izuzev novina kojima se više vjeruje, svim drugim izvorima, uključujući i internet, vjeruje podjednako. Dakle, iako bi ljudi trebali manje vjerovati informacijama koje čitaju na internetu, oni ih smatraju jednako vjerodostojnima kao i informacije iz drugih medija.

Istraživanja pokazuju da su vjerodostojniji izvori informacija općenito utjecajniji nego oni manje vjerodostojni. Percipirana vjerodostojnost izvora informacija može dovesti do iskrivljenja informacija u našem

pamćenju i stvaranja tzv. lažnih sjećanja. Primjerice, nakon čitanja sadržaja na internetskom forumu o nekom događaju, možemo promijeniti svoje sjećanje na taj događaj i u svoje pamćenje ugraditi informacije dobivene od drugih ljudi koje ne moraju biti točne. Vjerojatnije je da će se to dogoditi ako smatramo da je informaciju na forumu objavila pouzdana i stručna, odnosno vjerodostojna osoba.

Vjerodostojnost zdravstvenih informacija na internetu

Zdravlje je jedna od tema o kojoj se na internetu najviše pretražuje. Pretraživanje o toj temi može imati važne posljedice na pojedinca, kako pozitivne tako i negativne.

Korisnici interneta navode da upotrebljavaju sljedeće tehnike za procjenu kvalitete sadržaja o zdravlju: osobna procjena na temelju iskustva, čitanje savjeta i recenzija drugih korisnika, provjeravanje izvora informacija i kompetencija autora te procjena profesionalnosti stranice (npr. dizajn, gramatika) (Singh, Fox i Brown, 2016). Međutim, nisu sve strategije za procjenu vjerodostojnosti korisne. Važnu ulogu u procjeni vjerodostojnosti ima dizajn stranice. Atraktivniji dizajn obično imaju komercijalne stranice čiji sadržaj može biti pristran. Nadalje, pri procjeni kvalitete zdravstvenih informacija korisnici se snažno oslanjaju na tražilice, pa su tako ljudi skloniji više vjerovati stranicama koje Google visoko rangira iako one ne moraju biti vjerodostojne.

Koristimo li u praksi strategije procjene vjerodostojnosti?

Čini se da korisnici interneta barem u nekoj mjeri znaju odrediti karakteristike kvalitetnog sadržaja. No, primjenjuju li ta znanja i vještine u praksi? Čini se da ne. Ili barem ne uvijek. Polovica korisnika izjavila je da povremeno, rijetko ili nikada ne provjeravaju tko je autor teksta o zdravlju na internetu (Fox i Raine, 2002). Mnogi se poslije ni ne sjećaju gdje su pojedine podatke pronašli. U jednom istraživanju mladi su u intervjuima izjavili da više vjeruju stranicama koje završavaju sa .com ili .org (Buhi i sur., 2009). No, kada su ih istraživači potom zamolili

da pronađu odgovore na neka zdravstvena pitanja, uglavnom ih nisu nalazili na takvim stranicama. Dakle, kada vas netko upita kako biste procijenili je li neki sadržaj kvalitetan, vjerojatno možete dobro smisliti kako biste to učinili. Vjerojatno to možete i uspješno provesti. No, kada ste u situaciji da pretražujete o glavobolji koju osjećate već nekoliko dana, možda ćete biti toliko usredotočeni na traženje uzroka i rješenja da uopće nećete voditi računa o kvaliteti internetske stranice s koje ste nešto pročitali.

Kako na nas utječu zdravstvene informacije na internetu?

Pretraga zdravstvenih informacija na internetu može utjecati na naše ponašanje. Informacije koje se procijene vjerodostojnima, a upućuju na ozbiljnu dijagnozu, mogu osobu uznemiriti i potaknuti na nepotrebne odlaske liječniku. Osim toga, čini se da su ljudi skloni na temelju informacija na internetu donositi čitav niz potencijalno opasnih zdravstvenih odluka.

Informacije o zdravlju pregledavaju na internetu čak i oni koji im ne vjeruju. Čitanje o bolesti iz nevjerodostojnog izvora ne uznemiruje onako kao kada je riječ o vjerodostojnom izvoru. Istraživanje provedeno sa studentima u Hrvatskoj (Bagarić, Martinčević i Vranić, 2018) pokazalo je da oni bolje pamte informacije o bolesti kada su pružene od vjerodostojnog, u odnosu na nevjerodostojan izvor. Međutim, najviše su informacija pamtili kada nisu o izvoru informacija nisu znali ništa! Takva situacija ih je ujedno najviše uznemirila. S obzirom na to da korisnici uglavnom ne provjeravaju izvor informacija na internetu, takva je situacija vjerojatno i najbliža svakodnevicu.

Dakle, nepoznati izvori informacija vjerojatno stvaraju neizvjesnost te dovode do uznemirenosti i boljeg pamćenja zdravstvenih informacija. Da bismo izbjegli nepotrebnu zabrinutost i pamćenje pogrešnih informacija, trebamo provjeriti njihovu vjerodostojnost. Pa kako to možemo učiniti?

Praktični savjeti za procjenu vjerodostojnosti izvora i kvalitete informacija na internetu:

- Istražite je li navedeno tko je autor teksta. Potom pročitajte ili istražite na internetu kojeg je zanimanja ta osoba. Procijenite je li stručna da piše o toj temi (npr. ako čitate tekst o lijekovima, stručne osobe bile bi liječnik ili farmaceut). Ako tekst uopće nije potpisan, uzmite u obzir da je autor možda osoba koja o toj temi ne zna puno više od vas.
- Istražite tko je vlasnik stranice koju čitate. Te informacije obično se nalaze u rubrici „o nama“ ili sličnog naziva. Ako je riječ o pravnoj osobi koja prodaje neke proizvode ili usluge, informacije bi mogle biti pristrane. Ako je riječ o fizičkoj osobi koja govori o vlastitom iskustvu, imajte na umu da ono što vrijedi za jednu osobu, ne mora vrijediti za drugu.
- Provjerite kada su informacije objavljene. U nekim područjima informacije s vremenom zastarijevaju.
- Jesu li uz tekst dostupne referencije (izvori) navedenih informacija? To mogu biti poveznice na neku drugu stranicu ili popis radova ili knjiga na dnu teksta (za primjer pogledajte kako je to učinjeno u nastavku ovog teksta). Ako se neki članak poziva na znanstvena istraživanja, a ne navodi svoje izvore, budite sumnjičavi.
- Obratite pažnju na stil pisanja. Stranice stručnih organizacija obično su pisane književnim jezikom i ne sadrže pravopisne pogreške.
- Postoji li na stranici „Izjava o odricanju od odgovornosti“? Primjerice, vlasnik stranice se može odricati odgovornosti za netočne i nepotpune informacije, za potencijalne posljedice sadržaja na korisnika ili navesti da je sadržaj namijenjen isključivo zabavi. Uzmite to u obzir.
- Provjerite točnost informacija usporedbom s informacijama na drugim stranicama.

Literatura:

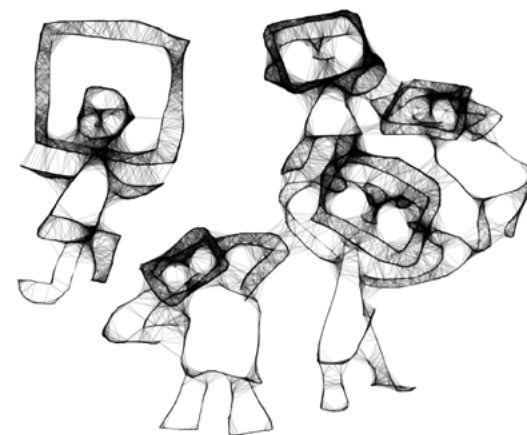
Bagarić, B., Martinčević, M. i Vranić, A. (2018). Doprinos cyberhondrije i zdravstvene anksioznosti dosjećanju zdravstvenih informacija ovisno o vjerodostojnosti izvora informacija. U: M. Nikolić, A. Tokić, V. Čubela Adorić, A. Dodaj, Lj. Gregov, L. Ivanov, I. Macuka, M. Nekić, I. Tucak Junaković, P. Valerjev i M. Vidaković (Ur.), *XXI. Dani psihologije u Zadru - knjiga sažetaka* (str. 37). Zadar: Odjel za psihologiju, Sveučilište u Zadru.

Buhi, E.R., Daley, E.M., Fuhrmann, H.J. i Smith, S.A. (2009). An observational study of how young people search for online sexual health information. *Journal of American College Health*, 58, 101-111.

Flanagin, A.J. i Metzger, M.J. (2000). Perceptions of internet information credibility. *Journalism and Mass Communication Quarterly*, 77, 515-540.

Fox, S. i Rainie, L. (2002). Vital decisions: how internet users decide what information to trust when they or their loved ones are sick: Plus a guide from the medical library association about smart health-search strategies and good web sites. *Pew Research Center*. <https://www.pewresearch.org/internet/2002/05/22/vital-decisions-a-pew-internet-health-report/>

Singh, K., Fox, J.R. i Brown, R.J. (2016). Health anxiety and Internet use: A thematic analysis. *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10, 4.



4. KAKO NAŠ MOZAK ČITA VIJESTI?

Andrea Vranić

Ispeci pa reci. Dvaput mjeri, jednom sijeci. Uglavnom smo poučeni promisliti prije nego li kažemo hop i donesemo odluku. Promisliti, odnosno analizirati događaj, prisjetiti se sličnih situacija čiji nam ishodi mogu pomoći u odluci, razmisliti o svojim željama i potrebama – jezikom kognitivne psihologije to znači aktivirati prethodna znanja, iskustva i želje u dugoročnom pamćenju. Ipak, u nekim situacijama za odluku nije potrebno razmišljati, već reagiramo refleksno – na iznenadan i glasan tresak vrata okrenut ćemo se prema izvoru zvuka bez puno razmišljanja. Detaljno promišljanje i refleksno reagiranje opisuju dijametralno suprotne načine obrade informacija, bilo da ih vidimo, čujemo, dodirujemo, njušimo.

Obrada koja uključuje promišljanje i analizu, u skladu s našim znanjima, potrebama, vjerovanjima, naziva se obrada odozgo-prema-dolje, jer kreće iz našeg znanja ili iskustva tako da misaona aktivnost (npr., „Baš mi trebaju ove tenisice, zadnje ovakve su mi izdržale to godina“) vodi do emocija (npr. zadovoljstva, sreće) i potom tjelesnog odgovora (npr. osmijeh, ubrzan rad srca). Instinktivno reagiranje na informaciju, tzv. obrada odozdo-prema-gore, kreće iz tjelesne reakcije (npr. na pokvarenu hranu okrenemo glavu, digne nam se želudac) što dovodi do emocije (npr. gađenja) i potom interpretacije situacije, odnosno misaone aktivnosti (npr., „Ovo treba odmah baciti“, „To nitko ne smije pojesti“).

Obrada informacija je tehnički naziv za zaprimanje informacija koje se u svakodnevnom životu gotovo neprekidno odvija putem izloženosti različitim medijima. Čitanje, slušanje, pamćenje i prisjećanje vijesti su različite vrste obrade, a kako ćemo nešto obraditi ovisi o karakteristikama vijesti (naslove i fotografije obrađujemo odozdo-prema-gore) i našim vlastitim karakteristikama (s kojim vjerovanjima, znanjima, očekivanjima, odozgo-prema-dolje, pristupamo nekoj vijesti). Ovaj tekst posvetit ćemo dvjema karakteristikama vijesti i tome kako utječu na obradu informacija – naslovu i fotografijama.

Naslov

Naslov određuje koliko će ljudi pročitati vijest, oblikuje način na koji će se vijest čitati i kako će se pamti te uokviruje doživljaj cjelokupnog članka. Naslov oblikuje dojam koji tekst ostavlja, slično kao što prvi dojam oblikuje naše viđenje osobe koju upoznajemo. I kao što je, možda formalnim odijevanjem ili neobrijanom bradom, moguće upravljati dojmovima koje ostavljamo, tako se i naslovom može suptilno usmjeriti ili oblikovati način na koji će se tekst doživjeti. Riječi iz naslova ponasaju se u našem umu kao ključne riječi u Googleovoj tražilici; one će aktivirati naša otprije pohranjena znanja ili iskustva i tako definirati okvir kroz koji ćemo tekst doživjeti i pamti.

Naslovi sažimaju glavnu ideju teksta i čitaocima omogućuju skeniranje velikog broja vijesti kako bi im pružili sažet uvid u novosti ili olakšali odluku što će pročitati. Naslovi su pisani kako bi privukli pažnju i povećali interes (Ifantidou, 2009). Kako to čine? Kako bi maksimizirali svoj učinak i privukli više pažnje, naslovi su krojeni po principu odozdo-prema-gore. Oni nas moraju iznenaditi, prestrašiti, moraju se istaknuti, bojom ili veličinom, ali i upotrebom alarmantnih riječi kako bismo se usmjerili prema njima. Naslovi su često negativniji od ostataka vijesti, preuveličavaju srž vijesti ili pretjerano naglašavaju konflikte (Ecker Lewandovsky, Chang i Pillai, 2014).

Velik broj čitatelja provede više vremena skenirajući naslove, nego čitajući tekstove, jer tako maksimiziraju informacijsku dobit u odnosu na kognitivni napor koji ulože (Dor, 2003). Naslov će često biti prvi (a ponekad i jedini) element vijesti koji se upamti, a ujedno utječe na to na koje će se informacije čitatelj usmjeriti, a koje će pri čitanju ignorirati. S obzirom na to da naslov aktivira potrebna ranija znanja, on također određuje kako će se nove informacije uklopiti u ono što već znamo, odnosno što će čitatelj upamtiti (Surber i Schroeder, 2007).

Naslov, međutim, može navesti i na pogrešan trag, stvarajući dezinformaciju, koju je kasnije usprkos objavi ispravka iznimno teško ispraviti (Ecker i sur., 2014). Primjerice, Pfau (1995) je zamolio sudionike da pročitaju članak iz New York Timesa u kojem se izvještava o prosvjedu u kojem je ozlijeđen veći broj policajaca. Prosvjed, i pripadajući naslovi, opisani su kao „crni prosvjed“ ili „sindikalni prosvjed“, a zadatak sudionika bio je procijeniti nasilnost opisanih incidenta te napisati pismo uredniku časopisa vezano uz objavljeni članak. Pokazalo se kako je isti opis rezultirao višim procjenama nasilja kada je naslovljen kao „crni prosvjed“ te su pisma uredniku, koja su se incidenata na „crni prosvjed“, sadržavala više strahova čitatelja, češće su spominjala nasilnost događaja i optuživala novine za pristranost prema prosvjednicima.

Stvarne dezinformacije u medijima ipak su puno suptilnije i uglavnom su posljedica tehnički točnih, ali varljivo prezentiranih informacija.

Brojevi ili trendovi se, primjerice, mogu objaviti tako da se doima kao da imaju veću (ili manju) praktičnu vrijednost, odnosno malen ili nevažan aspekt podatka može se koristiti u prilog postojanja (ili nepostojanja) većeg, značajnijeg trenda, kao što je slučaj s izvještajima o negativnim posljedicama cijepljenja (Lewandowsky, 2011).

Fotografije

Emocionalno obojeni podražaji potiču emocionalne reakcije i motiviraju na ponašanje – oni privlače ili odbijaju zato što sadrže informacije važne za očuvanje i preživljavanje (tzv. evolucijska hipoteza). Koji su to sadržaji koji privlače pažnju? Radi li se o fotografijama lica, istraživanja se slažu da prijeteća lica privlače više pažnje od nasmiješenih (npr. Fox i sur., 2000). A što je s ostalim sadržajima na fotografijama? O tome koja će slika privući pažnju govori hipoteza generalnosti, a na kojoj će se slici pažnja zadržati hipoteza specifičnosti.

224

Uspoređujući pokrete očiju sudionika dok su gledali fotografije procijenjene kao ugodne odnosno neugodne, tj. one koje prikazuju privrženost ili one koje prikazuju opasnost ili ozljede, uparene s neutralnim fotografijama, Calvo i Lang (2004) su utvrdili: 1) emocionalno obojene slike (ugodne i neugodne) privlače više pažnje od neutralnih, 2) preferencija za emocionalne slike najjača je pri vrlo kratkom gledanju (na primjer, pri površnom listanju novina ili scrollanju po portalima), kada možemo samo okvirno ustanoviti da je na slici nešto loše (dobro), 3) ugodne i neugodne slike podjednako privlače pažnju, što sugerira da je ključ privlačnosti fotografije u njenoj emocionalnosti prije negoli u negativnosti slike.

Analiziramo li samo neugodne slike, npr. slike opasnosti i ozljeda, utvrđeno je kako jednom kad se na slici detektira ozljeda, pogled se odvraća, a slike opasnosti dobivaju kontinuiranu pažnju. Ukratko, pri gledanju slika različitog stupnja neugode razlikujemo dva mehanizma: 1) pojačanu pozornost i 2) odvrćanje pažnje (Calvo i Lang, 2004). Pojačanu

pozornost, odnosno usmjerenu pažnju, potaknut će slike u kojima su bol, šteta, gubitak moguć ali ne i izvjestan ishod, pa možemo istražiti mogućnosti suočavanja s prikazanim. Odvrćanje pažnje od uznemirujućeg sadržaja koristimo kod slika kod kojih se zlo već dogodilo te se ne treba baviti mogućnošću suočavanja. Stoga će slike koje prikazuju moguću opasnost, iako manje neugodne, privući više pažnje od onih koje prikazuju ozljedu.

Na to kako ćemo fotografiju zapaziti, razumjeti, zapamtiti, utječe i njezina novost, zanimljivost, svjetlina, složenost, površina koju zauzimaju lica. Pažnju privlači nov, zanimljiv i pobuđujući sadržaj, svjetlija, umjerenost složenosti i veća fotografija (Proulx i Egeth, 2008). Govoreći o fotografijama, kao i o naslovima, zapravo govorimo o zasebnom podražaju koji potiče obradu odozdo-prema-gore. Emocionalno „nabijeni“ podražaji, slike i riječi, izazvat će tjelesni odgovor (npr. okretanje glave prema slici), potaknuti emocionalni odgovor (npr. oprez, strah ili znatiželju) te dovesti do misaone reakcije (npr. čitanja cijelog teksta).

225

Što nakon naslova i slike?

Ono što praksu privlačenja pažnje bombastičnim naslovima ili iznimno pobuđujućim fotografijama čini dodatno problematičnom jesu ograničeni resursi pažnje koje posjedujemo. Ako nam neki dio resursa pažnje „pojede“ zastrašujući naslov ili fotografija, za daljnju obradu teksta, njegovo razumijevanje i upamćivanje ostat će manje resursa što dovodi do slabijeg razumijevanja i lošijeg upamćivanja sadržaja teksta. Uz to, slika i naslov stvaraju atmosferu teksta, pa će i na taj način utjecati na njegovo pamćenje i razumijevanje.

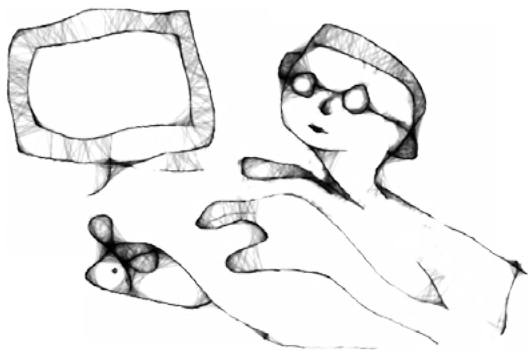
Primjerice, u eksperimentu u kojem su sudionici zamoljeni da poput novinskog urednika urede članak, tražeći *tipfelere*, istraživači su mijenjali sliku koja je pratila tekst. Kako je sadržaj govorio o šteti koju je prouzročio uragan, slika je prikazivala mjesto prije ili nakon elementarne nepogode. U kasnijoj provjeri pamćenja sadržaja teksta više od

30% sudionika koji su uz tekst imali fotografiju nakon nepogode pogrešno je „upamtilo“ da se u tekstu govori i o broju poginulih i ozlijeđenih (što nije uopće bilo spomenuto). Nasuprot tome, o broju stradalih navedenom u tekstu izvijestilo je tek 9% sudionika koji su uz tekst imali fotografiju mjesta prije uragana (Garry, Strange, Bernstein i Kinzett, 2007). Zanimljivi su i nalazi Henkelove (2012) koju je zanimalo kako slike uz tekst doprinose donošenju zaključaka o nekoj priči ili tekstu koji se zapravo ne spominju. Na primjer, priča koja opisuje kako je Ivana srušila vaz u navodi na zaključak da je vaza razbijena. Sudionici su podijeljeni u skupine u kojima su čitali priču o srušenoj vazi (ili nekom relevantnijem događaju) i pritom su uz priču: 1) vidjeli sliku vaze, ili 2) vidjeli sliku razbijene vaze, ili 3) nisu imali sliku. Sudionici koji su vidjeli sliku sukladnu svojem zaključku – u ovom slučaju razbijene vaze – bili su vrlo sigurni u to da su upravo taj zaključak pročitali te su tako i pamtiti tekst. U drugim se skupinama događalo da su, u skladu sa svojim zaključkom, tvrdili da su vidjeli sliku razbijene vaze, iako to nije bilo moguće (jer su bili u skupini bez slike ili onoj sa slikom čitave vaze).

Ukratko, iako smo u životu češće poučeni koristiti obradu informacija odozgo-prema-dolje, refleksi osvrtnja na neočekivan, istaknut, iznenađujuć, možda zastrašujuć i opasan podražaj ostao je bitna odrednica pri obradi informacija. Mediji, kao prenositelji informacija, to opravdano koriste u svrhu mobiliziranja šireg kruga čitatelja za neku temu. No, imajući na umu nepovoljne učinke oduzimanja prevelike količine pažnje – u smislu da se sam sadržaj teksta tada može slabije pohraniti, obraditi i iskrivljeno upamtiti, riječi naslova, podnaslova ili apostrofiranih dijelova teksta, kao i prateće slike, treba pažljivo odvagati – ako je cilj što objektivnije informirati.

Literatura:

- Calvo, M.G. i Lang, P.J. (2004). Gaze patterns when looking at emotional pictures. Motivationally biased attention. *Motivation and Emotion*, 28, 221-243.
- Dor, D. (2003). On newspaper headlines as relevance optimizers. *Journal of Pragmatics*, 35, 695-721.
- Ecker, U.K.H., Lewandovsky, S., Chang, E.P. i Pillai, R. (2014). The effects of subtle misinformation in news headlines. *Journal of Experimental Psychology: Applied*, 20, 323-335.
- Fox, E., Lester, V., Russo, R., Bowles, R.J., Pichler, A. i Dutton, K. (2000). Facial expressions of emotion are angry faces detected more efficiently? *Cognition and Emotion*, 14, 61-92.
- Garry, M., Strange, D., Bernstein, D.M. i Kinzett, T. (2007). Photographs can distort memory for the news. *Applied Cognitive Psychology*, 21, 995-1004.
- Henkel, L.A. (2012). Seeing photos makes us read between the lines: The influence of photos on memory for inferences. *Quarterly Journal of Experimental Psychology*, 65, 773-795.
- Ifantidou, E. (2009). Newspaper headlines and relevance: Ad hoc concepts in ad hoc contexts. *Journal of Pragmatics*, 41, 699-720.
- Lewandowsky, S. (2011). Popular consensus climate change is set to continue. *Psychological Science*, 22, 460-463.
- Pfau, M.R. (1995). Covering urban unrest: The headline says it all. *Journal of Urban Affairs*, 17, 131-141.
- Proulx, M.J. i Egeth, H.E. (2008). Biased competition and visual search: the role of luminance and size contrast. *Psychological Research*, 72, 106-113.
- Surber, J.R. i Schroeder, M. (2007). Effect of prior domain knowledge and headings on processing of informative text. *Contemporary Educational Psychology*, 32, 485-498.



5. ZAŠTO KLIKAMO?: ŠTO NAS TO PRIVUČE UZNEMIRUJUĆIM NASLOVIMA

228

Ivana Ćosić Pregrad, Anita Lisec i Marija Stojević

Ljudi su oduvijek bili zainteresirani za vijesti u vrlo različitim formama, od izvještaja iz novina do onih iz susjedstva. Neki više, neki manje, no svi imamo potrebu biti informirani i upoznati s onim što se događa u našem okruženju. Upravo zato će se i oni manje zainteresirani za informacije teže oduprijeti praćenju vijesti kada vremenske nepogode zahvate zemlju ili kada u susjednoj državi prijeti ratno stanje, odnosno kada se događa nešto opasno. Volimo znati što se događa oko nas i stalno pretražujemo svoju okolinu tražeći neka odstupanja ili neuobičajene pojave i događaje, jer predstavljaju potencijalnu opasnost (Ohman i Mineka, 2001). Ne čudi stoga da nam pažnju privuku bombastični naslovi ili uznemirujuće vijesti, čak i kada znamo da ćemo se zbog njih loše osjećati. Čak i kada sebi obećamo da nećemo čitati crnu kroniku ili pridavati pažnju senzacionalističkim naslovima, često si ne možemo pomoći i iznova „nasjednemo“. Istraživanje je pokazalo da sudionici brže reagiraju na riječi s negativnom konotacijom poput

„rat“, „bomba“ i „rak“, nego na pozitivne riječi poput „osmijeh“ ili „zabava“ (Dijksterhuis i Aarts, 2003). Osim toga, analiza podataka iz SAD-a pokazala je da su dva desetljeća najčitanije vijesti bile one o terorizmu, lošem vremenu, katastrofama koje su prouzročili ljudi te o prirodnim nepogodama (Robinson, 2007).

Jeste li se ikada pitali zašto? Odgovor leži u snažnoj potrebi za samozaštitom iz koje potječu mnoge naše reakcije, a cijeli se proces često zbiva na nesvjesnoj razini.

Ohman i Mineka (2001) preispitali su tvrdnje da se naša pažnja pojačava na prirodne znakove prijetnji, poput zmija, paukova i lica ljutih ljudi s ciljem samozaštite te se pokazalo kako taj psihološki mehanizam služi izbjegavanju opasnosti i prijetnje. Ljudi obraćaju veću pažnju na znakove opasnosti u okolini kako bi mogli izbjeći opasnost kada se ona stvarno pojavi, jer to su po život važne informacije. Za takve naše reakcije i neravnotežu u načinu reagiranja i procjeni postoji dobar evolucijski razlog. Naime, događaji koji mogu relativno negativno i ugrožavajuće utjecati na nas obično zahtijevaju žuran i neposredan odgovor, odnosno reakciju, kako bismo izbjegli opasnost i sačuvali svoju dobrobit (na primjer izbjegli smrt, tjelesnu ozljedu ili gubitak dijela tijela). Negativan utjecaj i potencijalno opasan podražaj ili događaj postaje važna informacija koja signalizira organizmu potrebu za promjenom ili prilagodbom trenutnog stanja ili aktivnosti (Pratto i John, 1991).

Značajan je broj istraživanja u području donošenja odluka, stvaranja dojmova i emocionalne komunikacije koja sugeriraju da su ljudi skloni procijeniti događaje koji imaju negativne implikacije za njih značajnijima, važnijima i vrijednijima u odnosu na za njih poželjne događaje (Waish i Grossmann, 2008).

Jedan od najpoznatijih psihologa u području emocija i reakcija u situacijama stresa, Richard S. Lazarus (1982), ističe da emocije ovise o osobnoj kognitivnoj procjeni događaja, te opisuje sklonost ljudi da pridaju

229

smisao ili značenje nekoj situaciji, procjenjuju događaje iz perspektive vlastite dobrobiti i emocionalno reagiraju na neke od tih procjena. Pritom osobni faktori, poput vjerovanja, očekivanja i motiva, utječu na našu pažnju i procjenu značenja situacije na samom početku iskustva koje doživljavamo pa često u svakodnevnim interakcijama emocionalno reagiramo i na nepotpune informacije.

Koliko su naši kognitivni resursi zaokupljeni potencijalno prijetućim informacijama pokazuje i istraživanje Pratta i Johna (1991) kojim se željelo vidjeti kako ljudi reagiraju na nepoželjne podražaje. U nizu eksperimenata sudionici su dobili naizgled jednostavan zadatak imenovanja boja (inačica poznatog Stroop testa). Riječi koje označavaju nepoželjne i poželjne osobine (primjerice agresivan, iskren) bile su napisane različitim bojama, a sudionici su trebali pokušati zanemariti značenja riječi, odnosno ono što je napisano, te imenovati samo boje kojima su riječi napisane. U tri provedena eksperimenta utvrđeno je kako je vrijeme potrebno za imenovanje boja duže za nepoželjne nego za poželjne osobine, tj. da nepoželjne riječi puno lakše zaokupe našu pažnju (čak i kada je zadatak usmjeriti se samo na boju). Štoviše, sposobni smo procijeniti je li podražaj dobar ili loš prije nego što uspijemo shvatiti o kojem se točno podražaju radi, a negativne podražaje i bolje pamtimo (Pratto i John, 1991).

Činjenica je da smo načinjeni tako da automatski preusmjeravamo pažnju na sadržaje koji mogu biti opasni ili ugrožavajući. Takvo reagiranje naziva se automatska opreznost i iz evolucijske se perspektive smatra adaptivnom, jer te informacije nose veću važnost za opstanak. Važnija nam je informacija da je u našoj okolini izbila epidemija gripe ili da nastupa ozbiljna recesija, nego vijest o nečemu što nas potencijalno ne ugrožava. Zbog toga ne čudi da su upravo negativne vijesti u medijima one koje ćemo prije uočiti, a onda i više vremena provesti čitajući ih. A ne čudi ni to da sposobnost automatske opreznosti, koju koristimo za snalaženje i preživljavanje u okruženju, mediji u određenim situacijama iskorištavaju koristeći bombastične naslove s pomoću

kojih kreiraju kontekst opasnosti i prijetnje i na taj način privlače našu pažnju, vjerojatno s ciljem povećanja čitanosti.

Osim što pišemo o ovom fenomenu kako bismo pokazali što nam se događa i zašto, pa time povećali vjerojatnost konzumiranja medija uz malo kritičnosti i vođenja računa o vlastitom mentalnom zdravlju, smatramo važnim osvijestiti i vlastitu odgovornost za širenje takvih tekstova. Klikajući na bombastične naslove te konzumirajući i dijeleći negativne sadržaje, povećavamo njihovu čitanost i dajemo svoj glas za još sličnih vijesti. Ipak, važno je osvijestiti da primjenom istog tog principa možemo utjecati na raširenost nadahnjujućih i pozitivnih priča kao jedan od odgovora i poruka medijima.

Literatura:

Dijksterhuis, A. i Aarts, H. (2003). On wildebeests and humans: the preferential detection of negative stimuli. *Psychological Science*, 14, 14-18.

Lazarus, S.R. (1982). Thoughts on the relations between emotions and cognition. *American Psychologist*, 37, 1019-1024.

Ohman, A. i Mineka, S. (2001). Fears, phobias and preparedness: toward an evolved module of fear and fear learning. *Psychological Review*, 108, 483-522.

Pratto, F. i John, O.P. (1991). Automatic vigilance: The attention – grabbing power of negative social information. *Journal of Personality and Social Psychology*, 61, 380-391.

Robinson, M.J. (2007, 22. kolovoz). Two decades of american news preferences. *Pew Research Center*. <http://www.pewresearch.org/2007/08/22/two-decades-of-american-news-preferences-2/>

Waish, A. i Grossmann, T. (2008). Not all emotion are created equal: the negativity bias in social-emotional development. *Psychological Bulletin*, 134, 383-403.

Preporučena literatura za daljnje čitanje i istraživanje:

Brandtstadter, J., Voss, A. i Rothermund, K. (2004). Perception of danger signals: The role of control. *Experimental Psychology*, 51, 24-32.

Bryant, J. i Oliver, M. B. (2009). *Media effects. Advances in theory and research* (3. izdanje). New York, NY: Routledge.



Iz recenzije Prof. dr.sc. Dinke Čorkalo Biruški:

Da zaključim: pred čitateljima je dobra knjiga, puna dobrih tekstova i dobrih preporuka. Pisale su ih dobre stručnjakinje i stručnjaci okupljeni u dobrom Društvu. Za bolje društvo u kojem svi želimo živjeti.

Iz recenzije Doc. dr.sc. Zlatana Krajine:

Upućujući nas na pitanja odnosa, odgovornosti i integriteta, s uobičajene potrage za krivcima ili ideologijama, ova knjiga odlučno i nedvosmisleno postavlja stvari na svoje mjesto: imenuje mitove i zablude s kojima živimo te ih, obnavljajući kulturu dijaloga, suprotstavlja znanstvenim činjenicama i definicijama te čitatelje poziva na donošenje vlastitih zaključaka.