

ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 481 * година XLIV * ДЕЦЕМБАР 2024. * Београд

Издајамо из овог броја

► Снежана Смедеревац, нова чланица САНУ



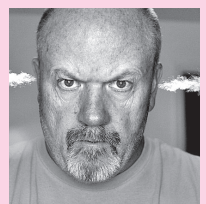
► Превенција сексуалног насиља над децом



► Живот у кавезу без решетака



► Да ли је добро дати одушка бесу



ДОГАЂАЈИ КОЈИ СУ ОБЕЛЕЖИЛИ 2024. ГОДИНУ

Ако је прво масовно школско убиство у Србији, које је починио тринаестогодишњи ученик Огледне основне школе „Владислав Рибникар“ представљало догађај који је у највећој мери узнемирио наше суграђане и у великој мери обележило протеклу годину, пад настрешице Железничке станице у Новом Саду у коме је живот изгубило петнаесторо људи без икакве сумње обележио је крај ове године. Поводом ове страшне трагедије, Друштво психолога Србије изразило је најдубље саучешће породицама страдалих и истакло да то представља ненадокнадив губитак за све нас. Осим тога, наша струковна организација организовала је тим за пружање психолошке помоћи и подршке особама којима је након трагедије у Новом Саду неопходна стручна помоћ.

У фебруару ове године почело је суђење родитељима малолетног К.К. који је починио стравично масовно убиство у Огледној основној школи „Владислав Рибникар“ и који је недавно добио статус оштећеног лица у овом судском поступку, иако јавност још увек нема одговор на питање шта је мотивисало тринаестогодишњег дечака да убије деветоро ђака и школског чувара. Трећи месец у години, иначе бременим „тешким“ датумима из наше националне историје, обележиле су тужне и трагичне деце судбине. Првог дана марта брачни пар је скоком са солитера у Новом Саду у смрт повео и своје двоје деце, рођене 2020. и 2023. године, а десетак дана касније тринаестогодишњи дечак из села Марковац код Вршца секиром је убио 12 јагањаца и тај видео запис „окачио“ на друштвене мреже. Крајем тог месеца ученик Основне школе „Скадарлија“ донео је нож у школу, након чега је суспендован и удаљен из ове образовне установе. Због нестанка двогодишње Данке Илић из Бањског Поља код Бора, 26. марта ове године први пут у историји наше земље покренут је систем „Пронађи ме“, а у потрагу за девојчицом укључене су све расположиве државне службе и велики број грађана, мотивисаних да што пре пронађу малу Данку.

У априлу ове године почео је да ради Центар за младе (ЦЕЗАМ), кога је основала Радна група за подршку менталном здрављу и сигурности младих Владе Србије, а отварању овог центра у највећој мери „кумовала“ су искуства психолога и психијатара који су пружали подршку младима након масовних убистава у школи „Владислав Рибникар“ и селима Дубона и Мало Орашје и училили потребу

за повезивањем саветодавних услуга са превентивним радом у заједници.

Крајем маја одржан је највећи и најзначајнији годишњи скуп психолога у нашој земљи – 72. Конгрес психолога Србије под слоганом „Различитости и кризе – психологија пред изазовима савременог доба“, а тема овогodiшњег конгреса изабрана је пре свега због чињенице да се већ дуже време суочавамо са кризом која се рефлектује како на психологе, тако и на особе којима они пружају психолошку помоћ и подршку. Конгресу је укупно присуствовало 189 учесника, била су пријављена 52 рада, одржана су четири пленарна предавања, три трибине, седам округлих столова, један симпозијум, две радионице и постер-презентације.

Крајем августа на друштвеним мрежама појавило се лажно саопштење у коме се наводи да „Влада РС нуди бесплатне онлајн курсеве које је акредитовало Српско психолошко друштво“, због чега је Друштво психолога Србије упозорило јавност да је у питању превара и да струковна организација нема никакву повезаност са овом објавом и њеним садржајем. Почетком септембра објављени су резултати последњег циклуса ПИСА тестирања који показују да су ученици у Србији испод међународног просека у креативном мишљењу. Наиме, 65 одсто четрнаестогодишњака достигло је најмање основни ниво креативног мишљења, што је статистички значајно мање у поређењу са просечним резултатом у земљама чланицама ОЕЦД-а који износи 78 одсто.

Светски дан менталног здравља, који се на иницијативу Светске здравствене организације обележава 10. октобра, ове године носио је слоган „Ментално здравље на радном месту“, а челници СЗО подсетили су да на послу проведемо готово трећину живота и најпродуктивнији део дана, због чега услови рада и међуљудски односи на радном месту имају велики утицај на наше физичко здравље и психичко благостање. Нажалост, пракса говори да су мобинг на радном месту, прекровмени рад и изгарање постали свакодневница за велики број запослених, а истраживање Центра за пружање емотивне подршке и превенцију суицида „Срце“ говори да су у великом броју наших компанија послодавци оријентисани на пословни успех, уместо на добробит запослених. Почетком октобра у организацији УНИЦЕФ-а одржана је трећа међународна конференција о менталном здрављу и добробити деце и младих у Србији, која је имала за

циљ да нагласи важност међуресорне сарадње и потребе за обједињавањем свих доступних ресурса, како би се обезбедила свеобухватна подршка деци, младима и родитељима у заштити и превенцији менталног здравља.

У децембарском броју „Психолошких новина“ доносимо интервју са др Снежаном Смедеревац, редовном професорком Универзитета у Новом Саду и руководиоцем Стар Центра изузетних вредности за бихејвиорална истраживања у психологији која је на изборној скупштини Српске академије наука и уметности одржане 7. новембра постала чланица САНУ. Након доађена психолошке науке Борислава Стевановића и професора Филозофског факултета у Београду др Александра Костића, др Снежана Смедеревац је трећи психолог који је постао члан САНУ-а и прва жена психолог која је ступила у национални храм науке и уметности, а најзначајније области њеног научног интересовања су лексичка истраживања личности, емпиријске основе теорије личности и бихејвиорална генетика. Поред чланства у бројним међународним струковним организацијама, др Смедеревац је и добитница награде „Борислав Стевановић“ за научни допринос развоју психологије у Србији и признања „Љуба Стојић“ за популаризацију психолошке науке које додељују Друштво психолога Србије.

Поводом Светског дана превенције и лечења деце од сексуалне експлоатације, злостављања и насиља, који се на предлог Уједињених нација обележава 18. новембра, у овом броју новина разговарамо и са др Јелисаветом Сањом Роловић, брачним и породичним психотерапеутом са тридесетогодишњом приватном праксом у Њујорку, која је предавала на њујоршком Медицинском факултету и на Колумбија универзитету и која под покровитељством Друштва психолога Србије већ две године држи едукацију нашим психолозима, социјалним радницима о сексуалном злостављању деце, кроз коју је до сада прошло око 150 стручњака.

Због бројних неистина које су се у јавном простору појавиле у вези са Нацртом закона о психолошкој делатности, Друштво психолога Србије, као једина струковна организација психолога у нашој земљи, реаговала је и демантовала више пута изречене неистине које се објављују преко медија и преко друштвених мрежа о садржају и реперкусијама овог нацрта, које у целости преносимо у овом броју „Психолошких новина“.

Катарина Ђорђевић

ВЕСТИ ИЗ ДРУШТВА

ЧЛАНАРИНА У ДПС-У И ПРЕТПЛАТА НА ЧАСОПИСЕ
„ПСИХОЛОГИЈА“ И „ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ“

Чланарину можете уплатити:

На основу рачуна (фактура): Уколико трошкове чланарине плаћа правно лице (установа), потребно је на мејл sekretar@dps.org.rs доставити захтев за издавање фактуре са именом и презименом психолога, податком о припадности психолога секцији или подружници и подацима о установи (најмање: тачан назив, адреса, ПИБ и да ли је потребно издати рачун путем Система електронских фактура).

Уколико трошкове чланарине сноси физичко лице, налог за уплату (е-банкинг или уплата на неком од уплатних места) треба да садржи следеће податке:

УПЛАТИЛАЦ: име и презиме са потпуном адресом

ЦЕНА ЧАСОПИСА „ПСИХОЛОГИЈА“ У 2025.

За радне организације:

једна претплата	3.500,00 дин.
две и три претплате	3.000,00 дин.
четири и више претплате	2.400,00 дин.

За индивидуалне претплате

чланови ДПС	2.000,00 дин.
студенти	1.000,00 дин.
сви остали	3.000,00 дин.

За све који купују појединачне бројеве: 1.000,00 дин.

*Уз претплату на текућу или претходну годину, остварује се попуст од 50 одсто на доступан годишњи комплет часописа „Психологија“ из претходних година.

ЦЕНА ОГЛАСНОГ ПРОСТОРА У
„ПСИХОЛОШКИМ НОВИНАМА“:

Редовни бројеви

део стране	повећан тираж
12.000,00 дин 1/1	20.000,00 дин.
8.000,00 дин 1/2	10.000,00 дин.
4.000,00 дин 1/4	7.000,00 дин.
2.500,00 дин 1/8	3.000,00 дин.

ПОЗИВ ЧЛАНОВИМА
ДПС-А

Позив члановима Друштва психолога Србије, а као и свим заинтересованим психолозима да дају предлоге за унапређење TRM-а.

Предложен је нови EFPA Test Review Model (TRM) који је стављен на Јавни увид: <https://www.efpa.eu/consultation-model-review-description-and-evaluation-psychological-and-educational-tests>

Позивамо све психологе који користе тестове у пракси или истраживањима да доставе своје коментаре и сугестије за унапређење овог модела, тј. опис и евалуацију тестова, можете послати до 06.01.2025. преко линка:

<https://ec.europa.eu/eusurvey/runner/4c6c8b6b-a66f-5c31-9084-60ee3c0b3a50>

Чланарина у ДПС до 28.02.2025. године

за запослене психологе	3.500,00 дин.
за пензионере	2.500,00 дин.
за незапослене психологе, мастер и докторске студенте	2.000,00 дин.
за психологе из иностранства	40 еура

Чланарина у ДПС од 01.03.2025. године

за запослене психологе	4.500,00 дин.
за пензионере	3.500,00 дин.
за незапослене психологе мастер и докторске студенте	2.500,00 дин.
за психологе из иностранства	50 еура

СВРХА УПЛАТЕ: чланарина за жељену годину чланства и податак којој секцији или подружници

Извршни одбор Друштва психолога Србије
је на 11. седници одржаној 17.9.2024 године
у складу са Статутом донео

ОДЛУКУ

о расписивању Јавног позива за главног и одговорног уредника часописа „Психологија“.

Главни и одговорни уредник „Психологије“ бира се на основу јавног позива на период од 4 (четири) године.

Кандидат за главног и одговорног уредника „Психологије“ треба да испуњава следеће минималне услове прописане Правилником о часопису „Психологија“ (<http://dps.org.rs/images/pravilnikcasopis.pdf>):

1. Да има докторат наука из области психологије.
2. Да је током каријере објавио бар три рада у часописима који су реферисани на SSCI листи или који спадају у категорије M21, M22 или M23 према категоризацији министарства надлежног за науку, од којих бар један мора бити у часопису који није „Психологија“ и од којих бар у једном мора бити први или једини аутор;
3. Да има цитираност од бар 30 хетероцитата.
4. Да има искуство у уређивању научних часописа, зборника радова или других научних публикација.
5. Да је у последњих 10 година урадио бар једну рецензију за потребе научног часописа категорије M21, M22 или M23.
6. Да је током каријере био руководилац или учесник научног пројекта.
7. Да је члан Друштва психолога Србије.

Пријава по јавном позиву треба да садржи следеће елементе:

1. Предлог уређивачке политике часописа „Психологија“ за мандатни период 2025-2029. године дужине 3000-8000 карактера.
2. Биографију и библиографију кандидата за главног и одговорног уредника часописа „Психологија“ са фокусом на научни и професионални рад и са класификацијом радова према важећем правилнику министарства надлежног за науку Републике Србије.

члан ДПС припада (пример: „чланарина за 2025, Секција за психологију музике“)

ПРИМАЛАЦ: Друштво психолога Србије, Београд
ИЗНОС: зависно од категорије (видети табелу изнад)
РАЧУН ПРИМАОЦА: 170-755-77

ПОЗИВ НА БРОЈ: свој регистрациони/идентификациони/члански број у Друштву

*Умањује се износ чланарине за 10 одсто за групне уплате за десет и више уплаћених чланарина у складу са датумом уплате. Овај попуст се односи на групну уплату из исте установе - Војска Србије се рачуна као једна установа, или групну уплату из секције или подружнице ДПС-а.

*одобрава се бесплатна чланарина за 2025. годину за оне који дипломирају у току те године.

3. Предлог заменика главног и одговорног уредника, са биографијом и библиографијом предложеног заменика уредника које треба да буду фокусиране на научни рад и садрже класификацију радова према важећем правилнику министарства надлежног за науку Републике Србије.

4. Предлог састава редакције часописа „Психологија“, која укључује и предложени почетни састав међународног саветодавног одбора и предлог секретара часописа.

Предложени чланови редакције, не рачунајући међународни саветодавни одбор и секретара редакције, треба да буду психолози и морају да имају научну титулу доктора наука, да међу њима има запослених са бар три различита универзитета или института, који се налазе у бар три различита града. Изузетно, до 20 одсто чланова редакције могу чинити особе које имају докторат наука из области која није психологија, под условом да имају бар три рада објављена у психолошким часописима категорије M21-M23 у последњих 10 година. Чланови редакције – психолози који раде у Србији треба да буду чланови Друштва психолога Србије.

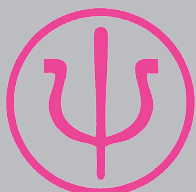
• Потписану изјаву да је од свих чланова редакције (укључујући и чланове међународног саветодавног одбора и секретара) које је навео у пријави добио сагласност за учешће у редакцији односно међународном саветодавном одбору који предлаже.

Јавни позив објављен је на интернет сајту Друштва психолога Србије, као и на интернет страници часописа „Психологија“ дана 30. септембра 2024. године. Рок за пријаву на Јавни позив је 31. децембар 2024.године.

Неблаговремене и непотпуне пријаве неће бити узете у разматрање.

Документацију за Јавни позив послати у запечаћеној коверти, са назнаком „За Јавни позив за избор уредника часописа „Психологија“ на адресу:

Друштво психолога Србије
Бушина 7/3
11000 Београд



ДРУШТВО ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

психолошке новине

Издавач: Друштво психолога Србије
ISSN 2217-9313

Психолошке новине уредило Друштво психолога Србије; Редакција: др Адела Зобеница, Соња Ивковић, Ана Миленковић; Сарадници: Јасна Вељковић и Драгана Косовалић, Јелена Минић, Меира Мрђенов, Саша Стојшић, Вељко Јовановић, Миљана Павићевић, Драгана Брдарић, Ана Окиљевић; Технички уредник и прелом: Вук Милосављевић; Заглавље: Стојан Пешановић; Штампана: ЦПП Београд; Адреса издавача: 11 000 Београд, Бушина 7/3; Секретар Друштва: Марија Вукотић Одоровић; Телефон: + 381 11 3035131; WEB: <http://www.dps.org.rs>; Прилоге слати на psiholoske.novine@dps.org.rs са назнаком ЗА ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ, Слике: Pixabay

Жиро рачун: 170-755-77; Радно време од 8 до 15 часова. На основу мишљења Секретаријата за информисање Републике Србије бр. 413 01 189 91 1 д 20.02.1991.године, лист је производ из тарифног броја 8, став 1. тачка 1.алинеја 10, за чији се промет плаћа порез по стопи од 3 %.

ИНТЕРВЈУ: ДР ЈЕЛИСАВЕТА САЊА РОЛОВИЋ

КАКО ЗАШТИТИТИ ДЕТЕ ОД СЕКСУАЛНОГ НАСИЉА

Иако већина особа верује да се сексуално насиље дешава „неком другом“ и „тамо далеко“, резултати велике Балканске епидемиолошке студије спроведене на узорку од 4.027 деце, узраста 11, 13 и 16 година, говоре да сексуално насиље сваке године доживи један одсто деце, а да је између 12 и 25 одсто девојчица и осам до десет процената дечака било жртва овог насиља током живота. Нажалост, резултати ове студије такође говоре да око 60 одсто породица са дететом жртвом није добило никакву помоћ или подршку. И бројке изведене из прве националне студије о сексуалном злостављању деце у Србији, спроведене на узорку од 2.053 деце узраста од 10 до 18 година, говоре да је 10,8 процената деце у неком тренутку живота доживело неку врсту сексуалног насиља, а да се око две трећине деце која су доживела сексуално насиље није поверило никоме. Још поразније звучи податак да половина особа којој су се деца поверила није предузела ништа, нити је понудила подршку.

Ово су подаци на које упозорава др Јелисавета Сања Роловић, брачни и породични психотерапеут са тридесетогодишњом приватном праксом у Њујорку, која је предавала на њујоршком Медицинском факултету и на Колумбија универзитету, поводом Светског дана превенције и лечења деце од сексуалне експлоатације, злостављања и насиља, који се на предлог Уједињених нација обележава 18. новембра. Под покровитељством Друштва психолога Србије Сања Роловић већ две године држи едукацију нашим психолозима, социјалним радницима о сексуалном злостављању деце, кроз коју је до сада прошло око 150 стручњака.

„Подаци говоре да је у 80 одсто случајева родитељ или старатељ тај који злоставља дете, а више од 90 процената младих жртава сексуалног насиља познаје особу која их злоставља. У већини случајева починилац је мушкарац, без обзира на то да ли је жртва дечак или девојчица, а у четвртини пријављених случајева, починилац је млађи од 18 година. Одговор на питање „зашто деца ћуте“ веома је комплексан. Она остају нема јер им злостављач прети, имају осећај стида и кривице, плаше се да им нико неће веровати, понекад желе да заштите особу која их је злостављала, често нису свесни да су злостављани или не знају коме да повере своју тајну. И коначно – она ћуте јер их нико није никад питао „Да ли те је некада неко додиривао на начин који ти се није допао или те је можда уплашио?“. Лојалност коју деца која су преживела сексуално насиље имају према свом злостављачу и породици једна је од ствари због којих је проблем толико деликатан. Међутим, морамо имати на уму чињеницу да се дечја невиност не губи услед сексуалног злостављања. Њихова невиност је изгубљена када их изневеримо и не увидимо њихову рањивост, када не поверујемо „страшној тајни“ коју су нам поверили. Ми не можемо да променимо оно што се догодило, али можемо да бијемо битке које они не могу. И можемо да изговоримо речи које је потребно да чују и које гласе „Верујем ти, ниси крив за



оно што се догодило“, истиче др Јелисавета Сања Роловић, која је 2015. године у нашој земљи започела пројекат усмерен на јачање друштвене свести о сексуалном злостављању деце.

На питање које су главне баријере и препреке званичном пријављивању сумње да је неко дете сексуално злостављано, она објашњава да су то најчешће срамота и стигма коју осећају чланови породице који би требало да пријаве насиље, њихова лична несигурност и несналажење у ситуацији коју су открили, као и бојазан да околина не сазна. Додатни проблем представља и неповерење у систем који би требало да се бави заштитом породица у којима је откривено сексуално злостављање детета.

„Нажалост, уверење да систем не може да заштити дете и пружи му подршку по мом мишљењу је оправдано, јер се од полиције, преко центара за социјални рад, па све до тужиоца, све карике у ланцу заштите деце баве папирологијом, а не дететом и начином комуникације са њим, олакшавањем детету да прође кроз систем и пружањем психолошке подршке. Дете сведочи више пута, процес често траје годинама, па се кредибилитет дечјих изјава често доводи у питање, а оно излаже вишеструкој трауматизацији. Центри за социјални рад су главне институције које треба да процесуирају случајеве сексуалног насиља над децом, а њихови стручњаци су преоптерећени послом и нису подржани од стране система. Психолози и социјални радници су сведени на „водитеље случајева“ који годишње имају између 250 и 350 различитих случајева, а дете које је претрпело ужасну трауму сведено је на „случај“. У Србији не постоје специјализоване

службе за помоћ деци и породици у којој се догодило сексуално насиље. Законске регулативе, протоколи и процедуре добро су осмишљене, али је њихова практичност упитна, јер подразумева усклађеност различитих институција система“, упозорава наша саговорница и додаје:

„Ја волим да кажем да систем социјалне заштите, који је легитимисан да штити децу и породице у којима је откривено сексуално злостављање, функционише као параноидни систем. Потпуно је логичан, али је неприменљив у стварности. Процедуре су немогуће, прегломазне и никако не доводе до исхода који је пожељан и потребан. Често се појављује институционално насиље према свим члановима породице у којој је откривено да постоји сексуално злостављање. У систему социјалне заштите лоша је методологија рада, поступци предуго трају, држава није обезбедила ресурсе за пружање одговарајуће заштите детета које је доживело ову врсту злостављања – да би дете било смештено у установу социјалне заштите, потребно је да родитељи буду лишени родитељског права“, наглашава др Јелисавета Сања Роловић.

Када је у питању узимање исказа, додаје она, неопходно је да се одмах по иницијалној сумњи уради форензички интервју са дететом од стране обученог психолога у тзв. скрин-соби. Овај исказ треба да се снима, а тужилац и полицијски инспектор треба да буду присутни иза невидљивог стакла. У сваком граду требало би да постоји мултисекторски тим људи који се бави само овим делом, а у њему треба да буду радници центара за социјални рад, судски вештачи, тужиоци, судије и инспектори полиције.

Она подсећа да не можемо очекивати од детета да отворено говори о насиљу које је доживело, јер се оно најчешће плаши да му нико неће веровати. Ако је злостављач неко ко је близак детету или породици, дете брине да ће довести у невољу ту особу уколико проговори. Поред тога, деца верују да су сама одговорна за то што им се дешава, односно сматрају да је злостављање њихова кривица и стрепе да ће бити кажњена ако о томе проговоре. Веома мала деца немају развијен речник којим би верно пренела шта се дешавало и не разумеју да су активности које су над њима извршене насилне, посебно ако је злостављач све представљао као игру. Нека деца се плаше зато што им злостављач прети да ће физички повредити њега или сестру, брата и мајку.

„Сексуално злостављање представља само део породичне патологије. То је не само насиље, већ и нарушавање односа блискости, привржености и поверења међу члановима породице и траума поремећаја у породичним односима. Сексуално злостављање је комплексна траума која доводи до поремећаја у односима чланова породице, поремећаја у развоју детета и поремећаја емоционалне везаности, јер је дете често емоционално везано за особу која је злоставља. То морамо имати на уму када радимо са породицом у којој се догодило сексуално насиље“, закључује др Јелисавета Сања Роловић.

Катарина Ђорђевић

ДР СНЕЖАНА СМЕДЕРЕВАЦ, ПРОФЕСОРКА ФИЛОЗОФСКОГ ФАКУЛТЕТА У НОВОМ САДУ
И НОВА ЧЛАНИЦА САНУ

ОДНОС ПРЕМА ДРУШТВЕНИМ НАУКАМА ВАЖАН ЗА НАПРЕДАК ДРУШТВА

Након Изборне скупштине одржане 7. новембра Српска академија наука и уметности добила је нових 17 редовних чланова, 22 дописна и пет иностраних, а научна јавност поздравила је чињеницу да се у САНУ-а сада налазе 22 жене, с обзиром да је међу академицима било свега десет жена. Међу новим члановима САНУ-а је и Снежана Смедеревац, доктор психолошких наука, редовни професор Универзитета у Новом Саду и руководилац Стар Центра изузетних вредности за бихејвиорална истраживања у психологији. Најзначајније области њеног научног интересовања су лексичка истраживања личности, емпиријске основе теорије личности и бихејвиорална генетика, а поред чланства у бројним међународним струковним организацијама, др Смедеревац је и добитница награде “Борислав Стевановић” за научни допринос развоју психологије у Србији и признања “Љуба Стојић” за популаризацију психолошке науке које додељују Друштво психолога Србије. Након доајена психолошке науке Борислава Стевановића и професора Филозофског факултета у Београду др Александра Костића, др Снежана Смедеревац је трећи психолог који је постао члан САНУ и прва жена психолог која је ступила у национални храм науке и уметности. А на питање како разуме значај њеног именовања у САНУ-а, као психолог и као научница, професор др Снежана Смедеревац каже:

“Мени је на првом месту веома драго што је Одељење друштвених наука САНУ ове године примило четири нова члана. Осим мене, изабрани су и др Мирјана Рашевић, проф. др Милојко Арсић и др Борис Милосављевић. Један од услова за напредак друштва је однос према друштвеним наукама, које у савременом научном контексту пролазе кроз кризу, јер не могу да пруже конкретан производ или техничко достигнуће, као мерљиве научне доприносе. Ова криза није карактеристична само за наше друштво. На пример, пре десетак година, јапански министар образовања Хакубуно Шимомура послао је допис националним универзитетима, у којем их позива да предузму активне кораке за укидање друштвених и хуманистичких одељења или да их трансформишу на начин да служе областима које боље задовољавају потребе друштва. Наравно, није успео у тој намери јер је скандал изазвао реакције међународне научне јавности, али је неколико јапанских универзитета смањило број студената и запослених у овим областима. Прича је поучна из више разлога. Друштвене и хуманистичке науке имају значај за развој друштвених ставова према важним феноменима и не смеју бити маргинализоване у образовном и научном контексту. Такође, ако постоји тако директан утицај државе у стратегију развоја науке, ограничава се независност високошколских и научних институција, као основни предуслов постојања научног дискурса. Велики број земаља последњих година интензивно ради на побољшању статуса друштвених наука, како би се адекватно односиле према националним културама и неговале слободу мисли као најважнију демократску тековину. Када је психологија у питању, мени је изузетна част што сам се нашла у друштву великих имена у српској психологији као што су Борислав Стевановић и Александар Костић. Академик Костић и ја смо добитници награде “Борислав Стевановић” коју додељује Друштво психолога Србије за допринос

развоју психологије у Србији, те смо и на тај начин повезани и надам се да ћемо оправдати очекивања која наша научна и стручна јавност претпостављам да имају. Чињеница да се бавимо различитим областима психологије говори о великом потенцијалу психологије као науке да одговори на бројне друштвене изазове.

Шира јавност највише вас препознаје као руководиоца Стар Центра изузетних вредности за бихејвиорална истраживања у психологији и Регистру близанаца. Када је основан овај Регистар, са којим циљем и колико је близанаца и тројки у њему до сада евидентирано?

Регистар близанаца основан је у оквиру Центра за бихејвиоралну генетику Филозофског факултета у Новом Саду 2013. године. Временом се развијао, захваљујући заједничким напорима истраживача са Филозофског и Медицинског факултета у Новом Саду. У оквиру акредитације од стране Министарства за науку, технолошки развој и иновације, Центар за бихејвиоралну генетику трансформисао се у СТАР Центар изузетних вредности за бихејвиорална истраживања у психологији. Ово је био значајан тренутак, јер је постао први акредитовани Центар изузетних вредности у области друштвених и хуманистичких наука у Србији. Упоредо са овом променом, Регистар близанаца је преименован у СТАР Регистар, проширујући свој истраживачки фокус, тако да укључује не само близанце већ и чланове њихових породица и породице са децом између којих је разлика у старости мања од четири године. Данас СТАР Регистар обухвата више од 4.500 чланова вољних да пруже допринос научним истраживањима. Регистар пружа основу за различите студије из области психологије, медицине и генетике, чији је најопштији циљ утврђивање наследних и срединских чинилаца који обликују понашање људи. Првобитно је био финансиран од стране Министарства просвете, науке и технолошког развоја кроз пројекат „Наследни, средински и психолошки чиниоци менталног здравља“, а тренутно кроз Фонд за науку Републике Србије у оквиру пројекта Genetic and environmental influences on psychological adaption of children and adults – ГЕНИУС. У овом пројекту учествују истраживачи са Филозофског факултета у Новом Саду, Медицинског факултета у Новом Саду и Института за молекуларну генетику и генетички инжењеринг у Београду. Наравно, сарађујемо и са колегама из других земаља. Сви истраживачи који одржавају регистре близанаца међусобно се подржавају, услед вишедеценијског напора који је неопходан да би се развио овакав истраживачки ресурс у некој земљи. На самом почетку, нама су највише помогле колеге из Немачке и са Џон Џеј Колеца из Њујорка. Сарадњу одржавамо и са колегама из Холандије, Мађарске и Аустралије.

Због чега су близаначке студије важне и које значајне одговоре оне дају психологији?

Студије близанаца представљају најважнији истраживачки дизајн у областима науке чији је циљ пружање увида у улоге генских фактора и фактора животне средине у обликовању различитих особина, понашања и стања. Осим за психологију, оне су значајне за медицину, биологију и генетику. Важност студија близанаца лежи у њиховом потенцијалу за разумевање генске основе сложених особина и менталних поремећаја. Поред тога, близаначке студије пружају увид у то како

фактори животне средине утичу на генске предиспозиције, омогућујући боље разумевање људског развоја и понашања. Студије близанаца су постале важан део истраживања епигенетичких промена, односно модификације у експресији гена које не укључују промене у самој секвенци ДНК, а које се дешавају искључиво под утицајем животних искуства и фактора животне средине. Након што је завршен Пројекат људског генома 2003. године, на ком су учествовале стотине истраживача из водећих светских научних институција, мапирани су скоро сви гени који чине људски геном, али је започео вишедеценијски рад на откривању њихове функције и улоге у свим сферама живота, болести и здравља. Тим темама бави се област бихејвиорална генетика, кроз близаначке, молекуларногенетичке и епигенетичке студије. У њима близанци имају велику улогу, јер учествујући у оваквим истраживањима могу пружити значајан допринос научним резултатима релевантним за теме које су важне за све људе, а то су физичко и ментално здравље или објашњење успешних или мање успешних облика адаптације.

За близанце се каже да су природни експеримент када је у питању изучавање утицаја средине и генетике на развој личности. Шта говоре резултати ваших истраживања?

За близанце се у науци каже да су једини природни експеримент зато што употребом монозиготних, односно једнојајчаних близанаца, који деле скоро сто одсто својих гена, са дизиготним, односно двојајчаним близанцима, који деле око 50 процената својих гена, попут свих браће и сестара, истраживачи могу да израчунају утицаје наслеђа и животне средине, јер оба типа близанаца обично одрастају у истом породичном окружењу и деле слична искуства током критичних фаза развоја. Ми те утицаје посматрамо као дељење и током статистичког моделовања држе се под контролом. Таква врста услова је типична за експериментални истраживачки дизајн, који у природним условима омогућују само близанци. Наша истраживања су започета тек након осам година прикупљања података о особинама близанаца, зато што су за поузданост научних резултата неопходни велики узорци испитаника. Досадашње публиковане студије биле су усмерене на испитивање наследних и срединских чинилаца когнитивних способности, особина личности и менталног здравља. На пример, неки од резултата показују да симптоми менталних поремећаја, попут анксиозности или депресивности, немају специфичну генску основу, већ је деле са особинама личности. То значи да искључиво од срединских чинилаца зависи да ли ће се неки генски потенцијал развити или не. Публиковали смо и прве студије у Србији о епигенетичким променама код људи, које су посебан фокус ставиле на везу различитих облика импулсивности и ризичних понашања са променама једног гена који учествује у регулацији нивоа допамина. Другим речима, иако у нашим истраживањима учествују близанци, резултати се односе на све људе и могу имати важност за објашњење различитих облика понашања свих људи. Основна нит која повезује све ове студије је да се у објашњењу понашања не може дати примат генима или средини, јер су оба чиниоца једнако важна и не могу имати утицај без заједничког деловања. Дакле, не можемо тражити алиби за своје понашање у генима, је су они немоћни без



утицаја животне средине.

Били сте проректор за науку Универзитета у Новом Саду. Демографска истраживања сведоче да је жена мање у науци и да је научницама многе теже да напредују од научника. Како ви видите положај жена у науци?

Према подацима Републичког завода за статистику, на високошколске установе у Србији у 2023. години уписано је 102.112 мушких и 147.656 женских студената. Исте године дипломирало је 14.832 мушкараца и 23.300 жена. Од укупно 11.640 доктора наука запослених на универзитетима у Србији, 5.757 су мушког, а 5.883 женског пола. Ови трендови били су присутни и претходних година

и показују да у нашој земљи генерално већи број жена уписује факултете и завршава факултете. Већи број жена доктора наука је запослено у високошколским институцијама. Према подацима Фонда за науку из 2023. године, на свим пројектима укупно је било ангажовано 1.264 жена и 941 мушкарац. Ако се погледа Лајденска ранг-листа универзитета из 2024. године, коју креира Центар за научне и технолошке студије Универзитета у Лајдену, а која као један од критеријума користи и пропорцију женских ауторстава на публикованим научним радовима у односу на укупан број научних радова, Универзитет у Београду налази се на 13. месту у свету са 55,3 одсто, а Универзитет у

Новом Саду на 29. месту, са 50,8 одсто жена коауторки. Мислим да ови подаци, иако се односе само на високошколске установе, довољно илустрирају стваран положај жена у науци и посвећеност научним истраживањима, а доводе у питање и мит о томе да се жене не баве науком. Немам прецизне податке о томе колико су жене заступљене у доменима који се повезују са доношењем одлука, али сигурно не одражавају пропорционално претходно изнете чињенице.

Недавно је из штампе изашла ваша монографија „Бихејвиорална генетика“. Да ли се у њој могу наћи резултати ваших истраживања?

Монографију „Бихејвиорална генетика“ написала сам с професором др Душанком Митровић са Филозофског факултета и доцентом др Жељком Николасевић са Медицинског факултета у Новом Саду. Публиковано је електронско издање, док ће штампана верзија бити доступна за неколико дана. У питању је прва књига која обрађује тему бихејвиоралне генетике у Србији и садржи преглед основних достигнућа из области хумане генетике, концептуална и методолошка питања у области бихејвиоралне генетике и емпиријска сазнања о важним психолошким феноменима, као што су когнитивне функције, особине личности и социјално функционисање из молекуларногенетичке и бихејвиоралногенетичке перспективе. То су феномени као што су будност и спавање, интелигенција, аутизам, особине личности, агресивност или социјална анксиозност. Приказани су резултати наших досадашњих студија на тему наследне основе особина личности и когнитивних функција, као и молекуларногенетичке основе понашања, кроз повезивање с допаминским и серотонинским генима. Приказана је и прва епигенетичка студија спроведена на људским субјектима у Србији. Књига је публикована у отвореном приступу, што значи да је доступна свима који су заинтересовани за ову област науке.

Велики сте заговорник легислативе када је у питању коришћење психолошких мерних инструмената. Нажалост, у пракси се често дешава њихова злоупотреба од стране непсихолога. На који се начин може стати на пут оваквим злоупотребама?

Психологија је веома популарна наука, што делимично произилази из чињенице да користимо разне психолошке мерне инструменте за процену понашања људи. Неким припадницима струка које се такође баве људима примена тих инструмената може деловати једноставно, па се одлучују да их нелегално користе. Кажем нелегално, јер лиценциране психолошке инструменте могу да креирају и користе само психолози. На пример, на инструменту за процену личности „Великих пет плус два“ више од десет сам година радила с проф. др Душанком Митровић и проф. др Петром Чоловићем и, у тренутку објављивања, то је био први легалан инструмент за процену личности у Србији, базиран на лексичком корпусу српског језика. Данас га у својој пракси користе психолози у Војсци Србије, Националној служби за запошљавање и многим другим институцијама у земљи и региону. Инструмент је објавио Центар за примењену психологију Друштва психолога Србије. Адекватно коришћење таквог алата захтева претходну едукацију коју пролазе само психолози. Знања о когнитивном развоју, психопатологији, психодијагностици или психологији индивидуалних разлика стичу се на студијама психологије, а неопходан су предуслов за одговорно коришћење било којих психолошких мерних инструмената. Ово је питање које се регулише законом, али и прецизирањем ингеренција стручњака других области у оквиру номенклатуре занимања. Ово питање је важно и у оквиру пси-

хологије као струке јер је веома важно користити адекватне мере за специфичне потребе. На пример, у САД су пре двадесетак година два радника тужила фирму у којој су радила зато што нису прошла психолошку процену неопходну за прелазак на вишу радну позицију. Судски спор су добили, као и велику новчану одштету, јер су стручњаци с Универзитета у Минесоти потврдили да тест ММПИ који је примењен у том случају не сме да се користи ван клиничког контекста. Када се код нас законски регулише пракса да психолошку процену могу да обављају само психолози, али да психолози морају да воде рачуна које инструменте користе, можда ће се лако разрешити све нерегуларности. То питање је повезано и са етичким стандардима струке, који не само да штите клијенте, него и психологе од различитих злоупотреба. Надам се да ће нови Закон о психолошкој делатности успети да уведе бољу регулацију у том домену.

Због чега је важно да се што пре донесе нови Закон о обављању психолошке делатности за психолошку науку и струку?

Наравно да је за психолошку науку и струку веома важно да се усвоји нови Закон о обављању психолошке делатности, јер претходни има низ недостатака. Међутим, пратећи ову тему схватила сам да постоје контроверзе у вези с неким члановима у нацрту закона, које нису разрешене у припремној фази. Оснивање коморе које закон предвиђа од кључне је важности за регулацију психолошке праксе и стандарда у раду психолога.

Будући да је у питању нова организација, важно је да се одмах у старту јасно дефинишу сви формални аспекти функционисања, како би се олакшао процес оснивања. Нисам сигурна да је нацрт јасан у погледу чланства у управљачким структурама и финансирања коморе. Такође, нисам видела ниједан део који се односи на истраживачку делатност психолога, као ни на статус психолога са специјализацијом, који је веома важан колегама запосленим у здравству. То све може да утиче на велики број амандмана од стране колега у тренутку када се нацрт нађе у скупштинској процедури, што ће утицати на дужину његовог усвајања.

Стар Центар је и друштвено ангажован и његове активности не тичу се само научних истраживања. Последњих година дана чланови Центра одржали су низ предавања у Културној станици Свилара и учествовали у бројним научно-популарним догађајима и пројектима. Због чега је важно за научнике и стручњаке да буду друштвено ангажовани?

Друштвени ангажман може да се дефинише на различите начине. Наша основна идеја је да наука треба да буде доступна свим људима. Зато смо посвећени учешћу у програмима који омогућавају комуникацију између научника и грађана, а понекад и учешће грађана у научном процесу. Научне публикације пишу се језиком који би требало да задовољи критеријуме за објављивање у научним часописима и рецензентске поступке. Обично садрже приказе статистичких поступака и резултата. Оне

могу бити у отвореном приступу и доступне свима, али то не значи да ће бити свима разумљиве. Зато је веома важно да се научни резултати прикажу јавности на једноставан и прихватљив начин. То је само један од процеса којим се стиче поверење у науку и резултате научних истраживања. Када је друштво адекватно припремљено за разумевање научних достинућа, смањује се утицај псеудонаучних објашњења, па чак и теорија завере на понашање људи. Тај процес је спор и захтева велику одговорност од стране научника, будући да је веома важно у јавност износити проверене научне информације, у складу с властитом експертизом. Стога је друштвени ангажман, овако схваћен, веома спор процес у ком би сви требало одговорно да учествујемо.

Чланови СТАР Центра били су веома ангажовани током пандемије коронавируса, кроз пројекат испитивања психолошких реакција становништва и на дневном нивоу смо имали комуникацију са грађанима, презентујући резултате истраживања уз прикладна објашњења, како би били разумљиви и корисни. Учествовали смо у еколошким акцијама Центра за промоцију науке посвећеним истраживању индивидуалног доприноса загађењу, кроз свакодневне навике. Све те активности захтевају много више времена од оног које се уобичајено посвећује научном раду, али су драгоцене за процес стицања и одржања поверења људи у науку и научне резултате и зато су можда најважнији аспект науке из угла друштвене одговорности.

Катарина Ђорђевић

ДЕМАНТИ ДПС-А У ВЕЗИ СА НАЦРТОМ ЗАКОНА О ПСИХОЛОШКОЈ ДЕЛАТНОСТИ

Поводом бројних неистина које су се у јавном простору појавиле у вези са Нацртом закона о психолошкој делатности, Друштво психолога Србије, као једина струковна организација психолога у нашој земљи, има обавезу да реагује и демантује више пута изречене неистине и преко медија и преко друштвених мрежа о садржају и реперкусијама датог Нацрта.

Нацрт закона о психолошкој делатности усвојен је на Скупштини Друштва психолога јуна 2023. године, кад је и донета одлука да се као предлог упуту надлежним органима на разматрање, те није истина да се “сада појавио овај Нацрт”. Нацрт је израз потребе струковне организације да се превазиђу ограничења актуелног Закона о условима за обављање психолошке делатности због немогућности да одговори на потребе савремене психолошке праксе и изостанка механизма како да се заштити и струка од злоупотреба, али и клијенти од евентуалне неодговорне праксе. На новом Нацрту закона о психолошкој делатности Комисија Друштва психолога је предано радила више од пола деценије и у том периоду су спроведене бројне корекције и усаглашавања са примедбама и захтевима психолога практичара. У сваком случају, у питању је радни предлог који тек треба да добије свој коначни облик кроз званичне процедуре.

Важно је да приметимо да се неистине о Нацрту закона о психолошкој делатности, које се пласирају, првенствено тичу чињенице да је овим Нацртом излистана листа делатности којима се у пракси баве психолози и да је, у складу са званичним Шифарником занимања у Србији, у тај списак делатности уврштена и психотерапија. Ово се јавности презентује као неки “неодговорни хир психолога”, иако је заправо уважавање Закона о националном оквиру квалификација. Наиме, психотерапија као подшифра и делатност психолога постоји већ дуго година и није никаква измишљотина овог Нацрта.

Оваком дезинформацијом да психолози одједном овим Нацртом присвајају психотерапију доводи се у заблуду и стручна и општа јавност, а

комплетна психологија као наука и као професија деградира и неосновано компромитује. Немогуће је присвојити нешто што тако дуго јесте део једне професије и што представља једну од суштинских делатности и те професије.

Такође, шири се тврдња да се овим Нацртом омогућава да се психолози “одмах после дипломирања могу бавити психотерапијом”, иако је потпуно јасно кад се Нацрт пажљиво чита да је то још једна од дезинформација. Овим Нацртом закона о психолошкој делатности предвиђа се да ће се за делатност психотерапије, као и за све друге психолошке делатности које захтевају додатна знања, вештине и компетенције, давати посебне и специјалне лиценце на основу допунског усавршавања и практичног искуства, што ће бити дефинисано посебним актима Коморе психолога.

Занимљиво је да се “забринутост” психотерапијске заједнице да ће психолози радити са клијентима односи само на област психотерапије, а не и на друге делатности које психолози редовно обављају у различитим институцијама и које су објективно повремено и захтевније и комплексније од психолошких третмана, али не представљају конкуренцију нити доносе значајнију материјалну добит.

У јавности се такође представља да доношење Закона о психолошкој делатности угрожава доношење Закона о психотерапији, што је груба неистина. Доношење Закона о психотерапији је успорено и отежано из других разлога, односно неуклапања са другим нормативним актима Републике Србије, првенствено Законом о високом образовању и Законом о националном оквиру квалификација, који постоје независно од тога да ли хоће или неће бити донесен Закон о психолошкој делатности.

Део Нацрта закона о психолошкој делатности који се тиче психотерапије представља само мали део тог Нацрта, и јасна је нужност осавремењивања законске регулације психолошке професије. При томе, Нацрт је у потпуности усклађен са другим законима у Србији и предикција да ће овај Закон довести до “хаоса” није ни на чему заснована.

Један од циљева Закона управо и јесте настојање да се у области психологије уведе стварна регулација у циљу повећања квалитета услуга и повећања одговорности оних који те услуге пружају.

У изазовним и тешким, стресним временима у којима живимо, са различитим траумама и трагедијама које доживљавамо и као појединци и као друштво, психолошка струка, уз друге важне и цењене помагачке струке, више је него потребна заједници и овакве расправе и деградирања и код опште популације и код стручњака стварају додатно осећање несигурности и подривају поверење у стручност и намере како психолога, тако и других стручњака који се баве различитим облицима третмана и помагања. Желимо да верујемо да се од нас очекује да унемо међусобно да комуницирамо и да показујемо поштовање и спремност на објективан приступ независно од личних интереса. Сензационализам и неосноване оптужбе, дезинформације, површна и погрешна тумачења, застрашивања, паушалне предикције хаоса само стварају негативну медијску слику и о науци и о струци и о стручњацима. Медији свакако нису ни право ни прво или једино место где се овакве расправе требају водити, нити је метода притисака пристрасним конструкцијама добар начин за регулацију неке области.

Напоследку, имамо обавезу и потребу да изразимо забринутост чињеницом да су медији започели тему Нацрта закона о психолошкој делатности, а да су позвали особе који нису психолози и недовољно јасно разграничили Закон о психолошкој делатности и Закон о психотерапији. Немамо ништа против да у емисијама посвећеним нашој струци гостују и непсихолози, напротив, али очекујемо и сматрамо есенцијалним да се у такве емисије позову и психолози, и то они који су директно упућени у детаље Нацрта закона, као што је неко из Комисије Друштва психолога или из Извршног одбора Друштва. Нестручњаци свакако не доприносе креирању реалне слике о теми о којој се расправља, него ширењу полуистина и одржавању сиве зоне.

У ТАЛИНУ ПРЕДСТАВЉЕНЕ ПРИПРЕМЕ ЗА ЕВРОПСКИ КОНГРЕС ПСИХОЛОГА 2027. ГОДИНЕ

У оквиру редовних активности Европске федерације психолошких асоцијација (ЕФПА), два пута годишње организују се сусрети представника свих тела ЕФПА и представника њених чланица – укупно 37 удружења психолога земаља Европе. Србија као пуноправна чланица ЕФПА има активно учешће и кроз извештаје рада нашег Друштва психолога Србије, о којима је у Талину 14-15. новембра извештавала др Тамара Џамоња Игњатовић, председница ДПС-а и професорка на Филозофском факултету у Београду, као и кроз извештаје о припреми Европског конгреса психолога који ће се одржати 2027. године у Београду, које је излагала председница организационог одбора конгреса Снежана Милутиновић.

У делу рада који се односи на удружења имали смо прилику да чујемо шта су актуелне теме удружења психолога чланица и на које начине наше колеге покушавају да унапреде рад струке и позицију психолога у свом друштву. Тако се могло закључити да нам је и поред значајних социо-економских разлика ових земаља, добар део тема заправо заједнички. Уређење политика струке, регулатива различитих области, како у односу на закон, тако и у односу на друштвене потребе и кретања, одговор на развој ИТ технологија и све јачи императив умрежавања психолога на глобалном нивоу, издвајају се као области које су у фокусу готово свих удружења психолога. Отварање могућности



дијалога на ове теме за нас значи свеукупније разумевање примера добрих пракса, али и даљих перспектива које оне отварају. Такође, праћење пројеката које иницира и води ЕФПА и у којима неке од наших колега имају активно учешће, значајно могу да олакшају и актуализију напоре ДПС-а у правцу унапређења различитих области рада психолога – од усклађивања академских и примењених регулатива до сада покренуте иницијативе за савремени кодекс употребе и базе психолошких мерних инструмената.

У делу конгресних активности Европског конгреса психолога 2027. представљен је развој припрема, и то кроз финално усаглашавање времена и

места одржавања конгреса кроз укупну пројекцију потребних програмских и организационих капацитета, потом кроз дефинисање основног графичког решења овог конгреса, које смо радили у сарадњи са агенцијом New Moment из Београда, као и представљање предлога председника програмског одбора конгреса. Како је наш извештај усвојен у целости, можемо да најавимо да ће се Европски конгрес психолога одржати од 7. до 10. септембра 2027. године на Филозофском и Филолошком факултету у Београду. За председника програмског одбора конгреса именован је професор Филозофског факултета у Београду др Александар Бауцал.

Снежана Милутиновић

КАКО ИЗГЛЕДА ЖИВОТ У КАВЕЗУ БЕЗ РЕШЕТАКА

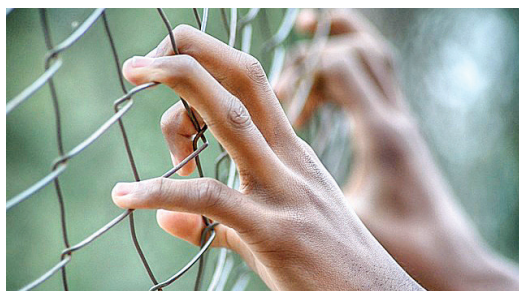
Када је млада девојка саопштила свом младићу да иде на пиће са пријатељицама, он је заљубљено погледао и рекао „Ја сам хтео да гледамо романтични филм“, на шта је она помиљиво одговорила „Ма добро, могу и други пут са пријатељицама“. Када је дан касније препричавала ову епизоду својим колегицама у канцеларији, све су одушевљено прокоментарисале како има дивног момка и константовале како је он последњи кавалер који жену чека после посла. Неколико дана касније, када је она кренула на посао у мини сукњи, он је забринут рекао „Биће ти хладно у томе“. Она се вратила кући и обукла панталоне. Неколико недеља касније, када су отишли на ручак код родбине, он је незадовољно прокоментарисао да га је неки рођак подсмешљиво гледао и након тога рекао да више неће одлазити на породичне свечаности, уз додатак да она може ићи ако то жели. А онда је почео да коментарише њене најбоље пријатељице – једну је окарактерисао као жену лаког морала, другу као лошу мајку, трећу као особу ограничених интелектуалних способности, четврту као особу која њега не воли... Мало по мало, девојку је изоловао од свих блиских пријатеља и чланова породице и прво суптилно, а потом и отворено почео да је прати након изласка из куће и проверава све њене контакте на социјалним мрежама и сваког мушког пријатеља окарактерисао као потенцијалног супарника.

Ово је прича коју врло радо прича др Анита Лаури Корајлија, професорка на катедри за здравствену и клиничку психологију Универзитета у Загребу када описује живот иза решетака љубоморе и коју је поделила са својим колегама на конференцији под називом „Живот у кавезу без решетака – институционални одговор на феномен присилне контроле у породично-партнерским односима“ коју су 28. новембра партнерски организовали Програм Уједињених нација за развој (УНДП) и Правосудна академија, у оквиру 16 дана активизма против насиља

над женама.

Како је истакла, ниједан мушкарац првог дана везе или брака неће саградити решетке око своје партнерке и рећи „Сада ћеш ту седети“, јер би свака жена побегла из такве везе. Уместо тога, невидљиве решетке подижу се годинама, социјална изолација све се више појачава, а у очима друштвене средине жена се постепено приказује као луда и неспособна за родитељство, било тако што ће он из њеног новчаника извадити платну картицу и довести је у непријатне ситуације у куповини, или ће из њеног телефона избрисати фотографије које су сведоци неке ситуације важне за њу. А када ствари ескалирају и насиље постане трећи „партнер“ у брачној вези, у међувремену су стигла деца, подигнути су кредити за стан или кола и развод постаје све тежи и компликованији. Жене које упркос свему смогну снаге да изађу из насилног односа, она упозорава да је најопаснији моменат за њихову безбедност одлазак од партнера или најави одласка. Како је нагласила, феминизам није злочин из страсти већ је планирано убиство – због тога је важно организовати мрежу социјалне подршке, која ће жени пружити животну и емоционалну заштиту када одлучи да напусти насилног партнера.

Како је приликом отварања ове конференције истакла Бранкица Јанковић, повереница за заштиту равноправности, контрола и љубомора у партнер-



ској вези често се не препознају као насиље, а саме жртве овог психичког насиља често кажу „Никада ме није ударио“. Она је упозорила да се на друштвеним мрежама промовише патријархални начин живота и повратак жене у кућу, у којој је њена улога да буде лепа и насмејана.

„Осим што то представља понижавање и потчињавање жене као људског бића, социјална изолација жене је потенцијално опасна ситуација, јер њу доводи у ризик од породичног насиља. Патријархат као вредносни систем је опасан, не само за жену, већ и за оца породице који га промовише, а они који у јавности гласно промовишу лажне породичне вредности, најчешће их се сами не придржавају. Као професионалци, морамо бити свесни предрасуда које имамо према жртвама насиља – оне не смеју да се поткраду приликом доношења судских пресуда“, закључила је Бранкица Јанковић, додајући да је и са правног и са моралног становишта неприхватљива судска пресуда којој се смањује казна починиоцу феминицида јер је „самохрани отац“.

Тања Игњатовић, психолог Аутономног женског центра, упозорила је да су деца чест објект манипулације у случајевима проблематичних партнерских односа и начин на који мушкарац држи жену у зависном положају, чак и након развода.

„Кад год насилни партнер жели да казни жену или не жели да је пусти да оде из његовог живота, користиће децу као средство уцене и манипулације – било тако што неће плаћати алиментацију или тако што ће тражити заједничко старатељство над децом, како би задржао контролу над њеним животом. Када су деца са њим, говориће све најгоре о мајци и настојаће да уруши њен ауторитет, претвараће децу у своје шпијуне ако помисли да она има новог партнера у животу, а најсуровији облик кажњавања жене је убиство детета, коме смо више пута сведочили“, упозорила је Тања Игњатовић.

Катарина Ђорђевић

ДРУГИ ПИШУ

ДА ЛИ ЈЕ ДОБРО ДАТИ ОДУШКА БЕСУ

Можда мислите да је здраво дати одушка љутњи због досадног радног задатка или увредљивог коментара, али истраживања показују другачије. Препустити се бесу „најгора је ствар коју можете да урадите“, тврди Бред Бушман, професор комуникација на Државном универзитету у Охају који се бавио овом темом. То је, у ствари, „доливање уља на ватру“.

Дуго времена, психолози су веровали у „теорију катарзе“ или идеју да је боље ослободити негативне емоције него их задржати. Али још 2002. године, професор Бушман је објавио студију која доводи у питање ту логику. Показао је да када људи изразе бес, као што је ударање у боксерску врећу, постају још више љути и агресивнији. То није добро, јер истраживања показују да је љутња повезана са различитим менталним, а можда чак и физичким здравственим проблемима.

Понашајте се онако како бисте желели да се осећате

Сецирање фрустрирајућег разговора или уверде која вам је нанета, може да подстакне руминацију – психолошки термин за фиксирање на негативне мисли и осећања из прошлости и додатно увелича сразмерно незнатну фрустрацију, напомиње Цеси Кугл, професор психологије на Државном универзитету Флориде који проучава бес.

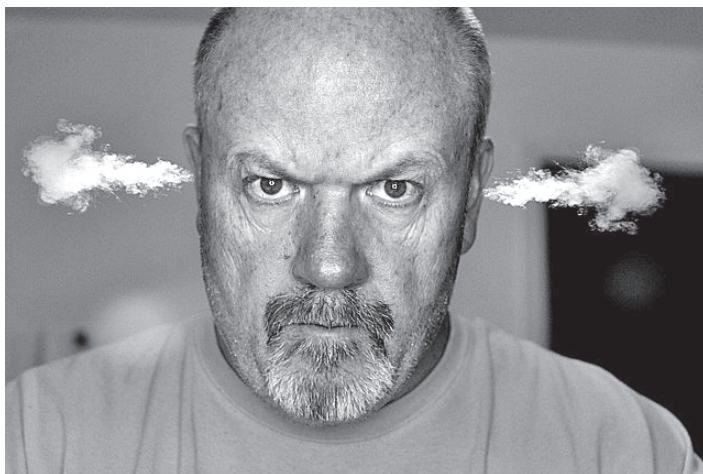
Ни једно ни друго није здраво. Заиста, студија о стратегијама суочавања са психолошким проблемима током пандемије из 2020. године, открила је да је допуштање да нас обузму негативне емоције повезано са лошијим менталним здрављем, док се чинило да тактике попут прихватања, шале и позитивног преобликовања ситуације побољшавају осећај личног задовољства.

„Требало би да се понашате онако како бисте желели да се осећате“, каже професор Кугл. За већину људи то значи да покушају да превазиђу бес, уместо да се заглаве у њему.

Давањем одушка бесу доливамо уље на ватру

Бушманова новија истраживања указују да су мирујуће праксе као што су медитација, јога и дубоко дисање боље у распршивању беса, него да „издувамо бес“. Циљ би требало да буде смањење, а не повећање узбуђења, каже Бушман.

Чак и трчање, на које многи људи гледају као на неку врсту терапије, превише подиже узбуђење да би било ефикасно средство за сузбијање беса.



„Требало би да идете на трчање јер је добро за ваше здравље“, али не зато што ће вас натерати да се смирите и издувате бес, напомиње Бушман.

Проблем је у томе што када смо љути, чини нам се да се боље осећамо ако се извичемо и избеснимо, него ако дишемо дубоко. Професор Бушман је то видео у свом истраживању. Иако активности попут ударања у врећу заправо не смањују бес, „75 одсто људи каже да се после тога осећају боље“.

Исто често важи и за давање одушка тако што ћемо се изјадати пријатељу, додаје проф. Кугл. Сјајан је осећај када неко потврди наш поглед на проблем, посебно када се сложи да смо у праву, а да је кретен који нас је „исекао“ на кружном току крив.

Да ли је стварно толико погрешно дати одушка бесу? Бушман каже да није увек лоше скинути терет са срца. Разговор о негативним емоцијама са циљем разумевања зашто вас нешто мучи и како да боље реагујете у будућности, на пример са терапеутом, може бити од користи.

Ударање у врећу неће нас смирити

И не морате да будете кротки да бисте избегли бес, каже проф. Кугл. Када вам је неко заиста нанео неправду или сте се наишли у неповољној ситуацији коју можете да промените, у реду је да проговорите о томе.

Давање одушка бесу постаје бескорисно, напомиње Кугл, када су нам побуде подле – када само покушавамо да некога нагрдимо, уместо да се осећамо боље, или када поново беснимо због истих ствари као десетину пута раније, остајући заглављени у том прошлом бесу без покушаја да га превазиђемо.

И особа која слуша наше јадање такође је важна. Једно истраживање из 2023. показало је да су се људи са великим бројем друштвених веза често

осећали горе када су дали одушка својој љутњи, док су се они са мањим кругом пријатеља осећали боље.

То може бити зато што ови људи ступају у контакт са великим бројем људи, међу којима има много оних који им не пријају, док су људи са мање друштвених контаката селективнији према својој публици и начину на који говоре о својим проблемима, претпостављају аутори.

Када осетите да сте се заглавили у живом песку љутње и беса потражите здравије стратегије суочавања. Ако јога и медитација нису нешто што бисте практиковали, покушајте да брзо промените перспективу.

Неке ствари је боље заборавити

Бушманово истраживање подржава технику „одлети на зид“, која саветује љутите људе да замисле себе као трећу страну која посматра ситуацију која их је наљутила. Студија из 2019. такође је открила да је здравије тражити ширу перспективу у негативној ситуацији. Боље је помислити „не могу увек да добијем оно што желим“, него да се фиксирате на најситније детаље ситуације.

Према истраживању Мајкла Андерсона, професора когнитивне неурологије на Универзитету Кембриџ у Великој Британији, потискивање негативних мисли понекад може помоћи да оне постају мање болне. Наиме, у истраживању из 2023. године, професор Андерсон и његове колеге су открили да када људи покушавају да избегну размишљање о стварима због којих су уплашени или узнемирени, њихово ментално здравље се побољшава. Ефекти су били посебно позитивни за људе са руминативним стањима попут анксиозности.

Иако се његова студија није посебно бавила давањем одушка и бесом, Андерсон каже да би се исти принцип могао применити.

„Обрађујући, разрађујући и расправљајући о нечему, ризикујете да ту ствар учините тако незаборавном и толико повезаном са читавом гомилом других мисли да ју је много теже регулисати“, напомиње професор. „Ако су ствари ван ваше контроле, или су досадне, али нису посебно важне, заборавите их. Просто их само искључите из ваших мисли.“

И на крају, немојте потцењивати утицај глади – то јест, више се љутимо кад смо гладни. Наука каже да је то прави феномен. Зато, следећи пут када осетите да вам се приближава налет беса, размислите о томе да нешто презалогите и неколико пута дубоко удахнете. (PTC)

СВАКИ ПЕТИ РАДНИК ИМА СИМПТОМЕ ИЗГАРАЊА

Изгарање, здравствено стање повезано са хроничним стресом на послу, све је чешће међу запосленима. У ствари, према истраживању које је спровео Мекинзи здравствени институт, од 30.000 радника у 30 земаља, 22 одсто њих широм света има симптоме изгарања. Главни узроци изгарања су међуљудски сукоби, недостатак јасноће у вези са задацима, одговорностима и циљевима, те притисак у вези са временом и оп-

терећењем.

Ови фактори могу да доведу до конфузије, стреса и ниске продуктивности. Демографски, чини се да су запослени у мањим компанијама који немају руководеће позиције и млађи радници више изложени ризику од сагоревања. Око половине запослених у генерацији Зет и миленијалаца осећа стрес на послу већину времена, а око 80 одсто било би спремно да да отказ због

токсичне културе компаније.

Показало се да је позитивно радно окружење кључни фактор у побољшању добробити запослених. Ово окружење им омогућава да се осећају боље и буду иновативнији и ефикаснији на послу. Позитивна клима у компанији повезана је са већом атрактивношћу и задовољством, као и врхунским перформансама.

(Нови лист)