

ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 486 * година XLIV * МАЈ 2025. * Београд

Издајемо из
овог броја

► Одржана
годишња
скупштина
ДПС-а



► Резултати
IDIOMATIC
пројекта



► Ментално
здравље младих



► Како се
заштитити од
нарциса



73. КОНГРЕС ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ ОД 4. ДО 7. ЈУНА НА ДИВЧИБАРАМА

ВРЕДНОСТИ ПОД ПРИТИСКОМ: ПСИХОЛОГИЈА ИЗМЕЂУ ИДЕАЛНОГ И РЕАЛНОГ

Овогодишњи Конгрес психолога Србије под називом „Вредности под притиском: психологија између идеалног и реалног“ биће одржан од 4. до 7. јуна у хотелу „Црни врх“ на Дивчибарама. Како су истакли представници Програмског одбора овогодишњег конгреса, у времену растућих друштвених изазова и економске неизвесности, психолошка струка се суочава са фундаменталним питањима одрживости професионалних стандарда и вредности. Свакодневна пракса психолога све више постаје простор где се сусрећу идеални принципи струке и реалност система у којима радимо. Финансијски притисци манифестују се на различите начине који директно угрожавају квалитет нашег рада. У јавном сектору, психолози се боре са недостатком ресурса, преоптерећеношћу административним задацима и често непримереним условима рада. Многи од психолога принуђени су да раде са далеко већим бројем клијената него што је препоручљиво, уз скраћено трајање сеанси које компромитују квалитет психолошког рада. У приватној пракси, изазов представља балансирање између економске одрживости и доступности услуга, посебно у контексту растуће инфлације и смањене платежне моћи становништва.

Због тога је програм овогодишњег Конгреса структуриран тако да омогући свеобухватно сагледавање ових изазова и развој практичних стратегија за њихово превазилажење. Кроз пленарна предавања, симпозијуме, секције, округле столове, трибине и радионице, дискутоваћемо о развоју модела одрживе психолошке праксе у условима ограничених ресурса, стратегија очувања професионалних стандарда под различитим притисцима, међусекторској сарадњи и системским решењима за унапређење положаја психолога, те о улози струковних удружења у заштити професионалних вредности и стандарда. Осим тога, конгрес је као и сваке године отворен за

различите научне и струковне теме из свих области психологије.

Пленарни предавачи на овогодишњем конгресу су др Борис Јокић, научни саветник и директор Института за друштвена истраживања у Загребу, који ће одржати предавање под називом „Не вјеруј никоме и боји се свакога – међуоднос повјерења и страха међу младима и онима нешто старијима“. Други пленарни предавач је др Драгица Павловић Бабић, професорка на Одељењу за психологију Филозофског факултета у Београду, која ће одржати предавање на тему „Школа без ђака: депопулациони трендови и паметне политике у образовању“. Следећи пленарни предавач је др Александар Бауцал, професор на Одељењу за психологију Филозофског факултета у Београду, који ће одржати предавање на тему „Решавање проблема у сарадњи: PEER тренинг за развој компетенција релевантних за сарадњу“. Међу пленарним предавачима налази се и др Јелена Павловић, ванредна професорка на Одељењу за психологију Филозофског факултета у Београду, која ће одржати предавање на тему „АИ и људске вредности: конструктивистичка перспектива ко-креирања“.

Током априла одржана је ванредна и редовна скупштина Друштва психолога Србије, о којима доносимо детаљан извештај у овом броју новина. На овој скупштини изабрани су нови чланови Извршног одбора – Љиљана Михаић, Радојка Шолак и Бојана Димитријевић, чије вам биографије такође представљамо у мајском издању „Психолошких новина“.

Почетком маја обележићемо две године од трагичног масакра који је починио ученик Огледне основне школе „Владислав Рибникар“ који је убио деветоро ђака и члана обезбеђења, након кога је уследило масовно убиство у селима Дубона и Мало Орашје, а у овом броју новина моћи ћете да прочитате резултате истраживања Радне групе за подршку менталном здрављу и

сигурности младих Владе Србије, који су саопштени на панелу одржаном поводом годину дана постојања Центра за младе и које је спроведено на узорку од 1.932 ученика из 34 основне и средње школе у 22 града наше земље. Резултати истраживања о распрострањености психијатријских поремећаја код деце и младих, говоре да свака пета млада особа у нашој земљи, узраста од осам до деветнаест година, испуњава критеријум за дијагностику барем једног психијатријског поремећаја. На овом панелу представљено је и истраживање о менталном здрављу ученика у нашој земљи, спроведено на узорку од 1.906 ученика завршних разреда основне школе, односно првог и трећег разреда средње школе. Резултати ове студије упозоравају да само 12 одсто ђака не показује ниједан симптом који указује на неки од проблема са менталним здрављем.

У мајском броју „Психолошких новина“ пишемо и о пројекту под називом „Оријентација идентитета и ментално здравље адолесцената: испитивање улоге базичних психолошких потреба и културе“ (IDIOMATIC) који је реализован у периоду од априла 2023. године до марта 2025. године. Основни циљ пројекта било је испитивање релације различитих садржаја идентитета (личног, релационог, јавног и колективног) са менталним здрављем и благостањем адолесцената, као и разумевање улоге задовољености и осујећености базичних психолошких потреба (за аутономијом, повезаношћу и компетенцијом) и културе између наведених оријентација идентитета и менталног здравља адолесцената. Младе особе биле су и у фокусу истраживања под називом „Перцепција деведесетих код младих у Србији“, које је спроведено у сарадњи иницијативе „Музеј деведесетих“, Института за филозофију и друштвену теорију и Института за савремену историју и о коме такође пишемо у овом броју новина.

Катарина Ђорђевић



ВРЕДНОСТИ
ПОД
ПРИТИСКОМ
Психологија између
идеалног и реалног

Values Under Pressure:
Psychology Between
Ideal and Reality

Дивчибаре,
4-7. јун 2025.

Divčibare, June 4-7, 2025

ВЕСТИ ИЗ ДРУШТВА

АСТ 2.3. ТЕРАПИЈА ПОСВЕЋЕНОСТИ И ПРИХВАТАЊА: НАПРЕДНИ ИСКУСТВЕНО-ИНСТРУКТИВНИ КУРС 24. И 25. МАЈА

Напредни модул под називом „Животне вредности и како у правцу њих“ има за циљ увежбавање бројних специфичних вештина детектовања, осмишљавања и изграђивања животних вредности, као и њихово превођење на језик понашања – ступање у посвећену акцију у складу са њима.

Полазници: психолози и студенти мастер студија психологије, психотерапеути и едуканти, лекари и други професионалци из области менталног здравља и помагачких професија, који су похађали основни ниво едукације било

у ЦПП-у или на другим курсевима.

Трајање курса: 16 сати рада, 2 узастопна дана

Рок за пријаву: 11. мај

Аутор и водитељ је др Драган Жуљевић, психолог са клиничко-психотерапијским усмерењем. Поседује вишегодишње искуство у дијагностичком и психотерапијском раду. АЦТ је учио од твораца правца Стевена Хауса, Кирка Стросахла, Никласа Төрнекеа.

Пријава можете послати путем електронске поште на мејл: cpr@dps.org.rs.

ДПС ПОДРЖАВА КОЛЕГЕ КОЈЕ УКАЗУЈУ НА НЕЗАКОНИТОСТИ У РАДУ ИНСТИТУЦИЈА

Друштво психолога Србије изражава пуну подршку колегама и колегиницама који у оквиру својих делатности указују на неправилности, злоупотребе и незаконитости у раду институција. Због својих сведочења и иступања у јавности, они свакодневно трпе различите врсте притисака и претњи, упућених директно или преко медија и друштвених мрежа. И поред тога, много њих се осећа охрабрено и бира да јавно проговори, јер упркос излагања ризику, свесни су да једино заступањем истине и правде, можемо изградити боље друштво, у интересу нас, наших корисника и свих грађана Србије.

Уколико институције не раде свој посао у оквиру законских прописа и крше основна радна и људска права својих запослених, онда нису угрожени само запослени, већ и њихови клијенти. Грађани нису у служби државе, већ држава треба да ради у интересима грађана. Зато снажно подржавамо недавно саопштење Иницијативе за унапређење стања у социјалној заштити (<https://www.inicijativazasocijalnuzastitu.rs/vesti>) и стојимо уз своје колеге који се, упркос притисцима, одговорно боре да заштите права и достојанство својих корисника.

ДПС ИЗРАЖАВА ЗАБРИНУТОСТ И НЕСЛАГАЊЕ ПОСТАВЉАЊЕМ НОВОГ МИНИСТРА ПРОСВЕТЕ

Друштво психолога Србије изражава снажну забринутост и неслагање са постављењем Дејана Вука Станковића за министра просвете у Влади Републике Србије. Заступајући став да образовање мора да буде ослобођено политичких притисака, застрашивања и сваког облика насиља, сматрамо кључним да министар просвете буде особа неупитног професионалног и моралног интегритета, која својим деловањем гради поверење и поштовање у заједници, а не особа чије присуство изазива страх и неповерење. Оштре реакције бројних организација, појединаца и академске заједнице на вест о постављењу новог министра просвете додатно нас учвршћују у уверењу да је овакав избор изузетно споран. Због тога позивамо надлежне институције да хитно преиспитају ову одлуку и ставе интересе ученика, студената, наставника и читавог образовног система испред политичких калкулација.



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 Одаловић; Телефон: + 381 11 3035131; WEB: <http://www.dps.org.rs>; Прилоге слати на psiholoske.novine@dps.org.rs са ознаком 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 %.

ОДРЖАНА ВАНРЕДНА И РЕДОВНА СКУПШТИНА ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ



Ванредна скупштина Друштва психолога Србије одржана је 26. априла са почетком у 13 часова, а истог дана са почетком у 15:30 часова одржана је редовна скупштина Друштва за 2025. годину.

На ванредној скупштини разматрани су и усвојени извештаји органа и тела Друштва за 2023. годину као и планови за 2024. и то: извештај председнице друштва за 2023. годину, извештај Извршног одбора (финансијски и извештај о раду) за 2023. годину, а усвојен је и план рада Извршног одбора и финансијски план за 2024. годину.

У наставку седнице усвојени су извештаји Одбора за етичка питања, Суда части као и Надзорног одбора Друштва психолога Србије за 2023. годину; извештај о раду Надзорног одбора Центра за примењену психологију за 2023. годину; финансијски и извештај о раду за 2023. годину; финансијски план и план рада Центра за примењену психологију као предузећа за 2024. годину.

На редовној скупштини сви планирани извештаји и планови такође су усвојени, а то су извештај председнице Друштва за 2024. годину, извештај Извршног одбора – извештај о раду и финансијски за 2024. годину, план рада и финансијски план за 2025. годину.

У наставку седнице редовне скупштине усвојени су извештаји Одбора за етичка питања, Суда части као и Надзорног одбора Друштва психолога Србије за 2024. годину; извештај Надзорног одбора Центра за примењену психологију за 2024. годину; извештаји за 2024. односно планови за 2025. годину ЦПП-а као предузећа.

Усвојени документи

1. Нацрт правилника о додели награде „Коста Момировић“ – усвојен
2. Правилник о поступку прихватања обука и вођењу регистра додатног стручног усавршавања – који је од стране скупштине враћен на дораду
3. Правилник о припреми и реализацији Европског конгреса психолога 2027. године – усвојен
4. Одбор за етичка питања дао је предлог допуне Кодекса етике психолога са новим чланом кодекса – скупштина је усвојила ту допуну.

Именовања и избори на Скупштини ДПС

Скупштина је за почасне чланове Друштва именovala Живорада Васића и Јелисавету Роловић, а изабрана су и три члана Извршног одбора и на тај начин допуњен је састав Извршног одбора за мандатни период од 2023-2027.

Новоизабране чланице Извршног одбора су:

1. Љиљана Микић (кандидат Секције психолога у здравству)



2. Радојка Шолак (кандидат Секције пословне психологије)

3. Бојана Димитријевић (кандидат Секције универзитетских професора психологије образовања – СУНПО)

Љиљана Микић

Редовна професорка на Одсеку за психологију, Филозофског факултета Универзитета у Новом Саду. Докторирала је на Western Универзитету, у Лондону у Канади, а једогодишњи стаж је завршила на Одељењу клиничко-здравствене психологије при Медицинском факултету Универзитета у Манитоби, Канада. На Одсеку за психологију, предаје предмете из области клиничке психологије, здравствене психологије, психопатологије и методологије на различитим нивоима студија. Њена истраживања су усмерена на разумевање фактора вулнерабилности за различите психопатолошке ентитете. Од почетка академске каријере била је усмерена на давање доприноса академској и широј заједници. Током боравка у Канади, била је активни члан Канадске коалиције за ментално здравље и учествовала у доношењу националних препорука за решавање бихевиоралних проблема и депресије код старих особа. По доласку на Филозофски факултет у Новом Саду, заједно са неколико колега, 2009. године започиње процес формирања Етичке комисије за процену етичких аспеката истраживања која укључују људе као субјекте. До тог момента, на Универзитету у Новом Саду није постојало тело која би обављало ову врсту процене. Како би се формализовао цео процес рада на формирању Етичке комисије, постаје члан и заменик председника Етичког одбора Друштва психолога Србије (2011-2015). Од тог момента је активни члан ДПС-а и учествује у доношењу важних правилника, како на нивоу Друштва тако и матичног факултета. Као члан Етичког одбора ДПС-а, радила је на доношењу Правилника којим су конституисане Етичке комисије на Филозофским факултетима у Новом Саду, Нишу и у Београду, као продужена тела Етичког одбора ДПС-а. Коначно, на основу иницијативе проф. Микић, етичка комисија Филозофског факултета је 2023. године препозната као помоћни орган Наставно-научног већа Филозофског факултета у Новом Саду, чиме је комисија добила и легитимитет посебног тела на самом факултету.

Осим рада у Етичком одбору ДПС-а, већ неколико година била је делегат Здравствене секције на Скупштини ДПС-а. Дала је активни допринос коментаришући Предлог Нацрта Закона о психолошкој делатности указујући на начине на који нацрт може да се унапреди. Додатно, ангажована је била и на упућивању дописа Министарству здравља у коме се указивало на проблематичне измене Закона о здравственој



заштити по којима приправнички стаж и стручни испит нису више захтеви за психологе-здравствене сараднике. Тренутно је ангажована на формирању мреже помоћи за студенте погођене кризним и трауматским искуствима, која ће обухватити Филозофски факултет у Новом Саду као и изванредни број психолошких саветовалишта у Новом Саду. Током протеклих година, проф. Микић је учествовала у изради Етичког кодекса Филозофског факултета у Новом Саду, као и Правилника о његовој примени. Обављала је и низ других административних послова у периоду од 2015. године до данас. Била је члан Савета факултета у Новом Саду, члан Стручног већа за друштвене науке, као и члан Стручног већа за хуманистичке науке. Тренутно је шеф Одсека за психологију у Новом Саду, у другом мандату.

Радојка Шолак

Рођена је 1997. године у Новом Саду. Дипломирала психологију на Факултету за правне и пословне студије др Лазар Вркатаћ у Новом Саду, где је основне студије завршила 2019. године са просеком 9,72, а мастер студије 2021. године са просеком 10,00. Тренутно је докторандкиња психологије на Филозофском факултету у Новом Саду. Од 2019. године ангажована је у настави на Катедри за пословну психологију Факултета за правне и пословне студије др Лазар Вркатаћ на предметима из области индустријско-организацијске психологије. Годину дана била је чланица Наставно-научног већа, а три године координаторка стручне праксе, при чему је успоставила бројне пословне сарадње и тиме омогућила праксу за више од стотину студената. Учествовала је на бројним домаћим и међународним конференцијама, где је изложила 19 радова, од којих су два објављена у целисти. Ауторка је два рада у националним часописима, била је учесница у два пројекта, чланица организационог одбора једне научне конференције, те модераторка сесија и округлих столова на многим научним и стручним скуповима. Од 2022. године чланица је Друштва психолога Србије, где обавља функцију председнице Секције за пословну психологију. У оквиру свог ангажмана, активно ради на умрежавању стручњака из академске и пословне заједнице, са фокусом на приближавање савремених научних сазнања реалним изазовима у пракси. Иницира и организује редовне састанке Секције, као и панел-дискусије које окупљају стручњаке за управљање људским ресурсима из различитих индустрија. Фокус ових састанака је размена професионалних искустава, дискусија о актуелним проблемима и тражење одрживих решења за унапређење рада у секторима људских ресурса. Кроз ангажман у Секцији, Радојка активно ради на афирмацији пословне психологије и укључивању пословних психолога у активности Друштва

психолога Србије, с обзиром на то да управо ова област запошљава велики број стручњака у домену примењене психологије. Њеним залагањем, Секција се позиционира као важна спона између теорије и праксе у савременом корпоративном окружењу.

Бојана Димитријевић

Рођена је 1983. године, а дипломске и мастер академске студије завршила је на Одељењу за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду, где је 2019. године одбранила докторску дисертацију и стекла титулу доктора психолошких наука. Од 2014. године запослена је на Факултету педагошких наука Универзитета у Крагујевцу са седиштем у Јагодини, најпре као сарадник у настави у

звану асистента, а потом и као доцент за ужу научну област Психологија у васпитно-образовном раду. Почев од 2018. године ангажована је на заједничком студијском програму Психологија који реализују четири факултета Универзитета у Крагујевцу. Радно искуство је претходно стицала у својству наставника психологије у средњој стручној школи и гимназији, као и у својству сарадника у настави на Одељењу за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду, где је била ангажована у оквиру предмета из области психологије образовања. Предаје предмете који припадају области психологије образовања, развојне психологије као и примењеним дисциплинама – инклузивном и интеркултурном образовању. Објавила је више радова у научним часописима и поглавља у тематским зборницима, аутор је научне

монографије, а учествовала је на бројним научним конференцијама. Била је укључена у реализацију више развојних и научних пројеката Факултета педагошких наука Универзитета у Крагујевцу, као и Института за психолошка истраживања Универзитета у Београду. Потпредседник је Секције универзитетских наставника психологије образовања у оквиру Друштва психолога Србије. Професионално је примарно заинтересована за поље образовања кроз унапређивање иницијалног образовања наставника и васпитача, као и кроз оснаживање позиције психолога у области образовања као кључних актера који могу утицати на унапређивање квалитета наставе и васпитно-образовног рада и допринети социо-емоционалном учењу и добробити запослених, ученика и деце.

ЗА МЛАДЕ У СРБИЈИ ДЕВЕДЕСЕТЕ СУ СИНОНИМ ЗА РАТОВЕ, КРИЗУ И КРИМИНАЛИЗАЦИЈУ ДРУШТВА

За већину младих у нашој земљи, деведесете године прошлог века синоним су за ратове, бомбардовање, конфликте, друштвену кризу, сиромаштво и општу криминализацију друштва, показало је истраживање под називом „Перцепција деведесетих код младих у Србији“, које је спроведено у сарадњи иницијативе „Музеј деведесетих“, Института за филозофију и друштвену теорију и Института за савремену историју. Слободан Милошевић је за већину младих личност која је у највећој мери обележила деведесете, а највећи број њих има негативну асоцијацију на бившег председника Србије и Југославије. Истраживање је спроведено на узорку од 1.393 испитаника из целе земље, узраста од 18 до 30 година и у великој мери је родно избалансирано, а истраживачи су формирали и две фокус групе од по петнаест младих особа, како би са њима урадили дубинске интервјуе.

Психолог Марија Бранковић и научница сарадница Института за филозофију и друштвену теорију, која је водила ово истраживање, у разговору за наш лист каже:

“Чини ми се да је веома важно разумети како млади виде деведесете, с обзиром на то да живимо у земљи и региону са “замрзнутим конфликтом”, што је термин који користимо у психолошкој литератури. Овде бих истакла пре свега налаз да млади уочавају континуитет данашњег времена и друштва са деведесетим. Дакле, у извесном смислу, деведесете нису само историја него и даље опстају у савременом тренутку. Штавише, млади у нашем истраживању су наводили да они осећају и извесно бреме деведесетих, то јест, да су њихови животи и, нарочито, идентитети, оптерећени дешавањима деведесетих. Као психолошкињи, јако ми је важно што млади ово препознају, јер и теоријски и истраживачки ми знамо да психолошке последице и трауме из претходних конфликата опстају. Наравно, младима је потребна подршка да артикулишу ова питања која их муче или - од којих се склањају, као и сигуран простор да разумеју, дискутују и критички промишљају теме везане за конфликте и насиље. Једино тако можемо омогућити да се овакве колективне трауме обраде и да макар направимо кораке у правцу њиховог исцељења. Ис-

цељење је потребно и младима али и свим осталим генерацијама и нашем друштву у целини, додала бих”.

Она наглашава да за младе који су учествовали у овом истраживању деведесете представљају једно мрачно и немирно доба.

“Најчешће навођена асоцијација су ратови и конфликти, а блиско их прате асоцијације на економску и друштвену кризу (санкције, хиперинфлацију, глад, шверц), корупцију, криминал, насиље, са пратећим елементима специфичног животног стила (као што су турбо-фолк, кич и шунд, шушкате тренерке). Ипак, један број младих истиче да су протести, побуна и солидарност такође асоцијација на, мало другачије, деведесете”, каже Марија Бранковић.

Наша саговорница објашњава да је психолошка близина конфликтима, нарочито кроз породична искуства као што су избеглиштво или учешће чланова породице у конфликтима, важан, ако не и кључни фактор који обликује однос према деведесетим.

“Како ово истраживање није имало овај специфичан фокус, не можемо бити сигурни колико младих на овај начин и даље живи деведесете. Ово би свакако била тема за озбиљна даља истраживања. Оно што је сигурно јесте да тај број није занемарљив, као и да су и млади и одрасли, учесници у догађањима деведесетих, озбиљно потресени. Неки од наших испитаника су нам саопштавали да је ово и даље тема о којој се или превише говори или превише ћути у њиховим

породицама. Делује да су људи који су платили највећу цену сукоба и њихове породице некако препуштени себи у суочавању са тешком прошлосту. Зато желим да се вратим на поенту да отварање могућности да се о деведесетим разговара из ове перспективе, а не само перспективе сукоба, која је и даље доминантна у јавном дискурсу, неизмерно значи.”, закључује Марија Бранковић.

Историчарка Ана Радаковић из Института за савремену историју, која је учествовала у премији „Музеја деведесетих“, каже да млади који су рођени након деведесетих најчешће имају површно знање о дешавањима из последње декаде 20. века, али су им асоцијације на ту деценију углавном негативне.

„Највећи број наших испитаника деведесете везује за ратове и конфликте – прогоне, протеривања из бивших југословенских република, геноцид и бомбардовање. Следећа асоцијација је катастрофална финансијска ситуација, односно санкције и сиромаштво, а потом и општа криминализација друштва и суноврат вредности. Тек онда долазе асоцијације типа – рок музика бивше Југославије, турбо-фолк и денс музика. За један део младих, деведесете су синоним и за моду коју су обележиле тренерке, шушкатви и анимал принт гардероба, док су неке девојке ову деценију назвале и декадом танких обрва. Асоцијација на деведесете зависи и од породичног контекста у коме су одрастали, па млади из Београда најчешће помињу бомбардовање као највећу личну и колек-

тивну трауму деведесетих, док су за њихове вршњаке из Новог Сада деведесете синоним за „Олују“ која је у административни центар Војводине довела велики број избеглица из Хрватске. Међутим, један број младих деведесете везује и за грађанске и студентске протесте који су се дешавали од 1991. године“, прича наша саговорница и додаје да је Слободан Милошевић особа која је већини младих остала синоним за деведесете, а око 70 одсто њих има негативну асоцијацију на бившег председника Србије. На другом месту је Зоран Ђинђић, а највећи број младих има позитивну или неутралну асоцијацију на бившег премијера Србије, а онда следе Радован Караџић и Ратко Младић.

Катарина Ђорђевић



ПЛЕНАРНИ ПРЕДАВАЧИ НА 73. КОНГРЕСУ ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Конгрес психолога Србије ове године одржава се од 4. до 7. јуна у хотелу “Црни врх” на Дивчибарама под називом “Вредности под притиском: психологија између идеалног и реалног”, а доминантну тему овогодишњег научно-стручног скупа дефинисала је чињеница да се у времену растућих друштвених изазова и економске неизвесности, психолошка струка суочава са фундаменталним питањима одрживости професионалних стандарда и вредности. Свакодневна пракса психолога све више постаје простор где се сусрећу идеални принципи струке и реалност система у којима радимо, а финансијски притисци манифестују се на различите начине који директно угрожавају квалитет нашег рада. У јавном сектору, психолози се боре са недостатком ресурса, преоптерећеношћу административним задацима и често непримерним условима рада. У приватној пракси, изазов представља балансирање између економске одрживости и доступности услуга, посебно у контексту растуће инфлације и смањене платежне моћи становништва.

Због тога је програм овогодишњег Конгреса структуриран тако да омогући свеобухватно сагледавање ових изазова и развој практичних стратегија за њихово превазилажење. Кроз пленарна предавања, симпозијуме, секције, округле столове, трибине и радионице, дискутоваћемо о развоју модела одрживе психолошке праксе у условима ограничених ресурса, стратегијама очувања професионалних стандарда под различитим притисцима, међусекторској сарадњи и системским решењима за унапређење положаја психолога, те о улози струковних удружења у заштити професионалних вредности и стандарда. У овом броју “Психолошких новина” представљамо вам пленарне предаваче на овогодишњем конгресу.

Др Борис Јокић

Научни саветник и директор Института за друштвена истраживања у Загребу. Дипломирао је психологију на Филозофском факултету Универзитета у Загребу, а магистрирао и докторирао на Универзитету у Кембриџу, Велика Британија. Његова научна каријера снажно је укоренењена у интердисциплинарном подручју образовних наука и психологије образовања. Водио је низ међународних и националних научних пројеката који обухватају истраживања ефеката пандемије на ментално здравље ученика и васпитно-образовних радника, аспирацијских профила деце и младих, као и образовања њиховог учења и поверења које имају. Био је члан Националног савета за образовање и један је од аутора актуелне Стратегије образовања, науке и технологије. Био је руководилац Целовите курикуларне реформе раног и предшколског, основног и средњег образовања у Хрватској. Један је од аутора предмета Школа и заједница (ШиЗ).

Назив предавања: Не вјеруј никоме и боји се свакога! – међуоднос повјерења и страха међу младима и онима нешто старијима

Др Драгица Павловић Бабић

Предаје групу образовно-психолошких предмета (Психологија образовања, Психологија учења и наставе, Евалуација образовних исхода, Психолошке основе образовних политика и Перспективе у психологији образовања) на основним, мастер и докторским студијама на Одељењу за психологију Филозофског факултета у Београду, као и Психологију за наставнике на Математичком факултету у Београду. Руководилац је мултидисциплинарног мастер програма Образовне политике при Универзитету у Београду.



Свој професионални пут везала је првенствено за психологију образовања. Стекла је значајно искуство у организовању и спровођењу програма процене ученичких постигнућа и развоју тестова знања, на националном и на међународном нивоу. Била је координатор ОЕЦД/ПИСА студије у Србији у пет циклуса. Радилa је на успостављању система осигурања квалитета образовања у Србији, Црној Гори, Северној Македонији и у Централној Азији. Аутор је више акредитованих програма професионалног усавршавања.

Значајно професионално искуство стекла је у међународним пројектима које подржава делегација Европске уније, ОЕЦД, Светска банка, Фонд за отворено друштво, УНДП, УНЕСКО, УНИЦЕФ. Активни је члан више професионалних удружења и научних асоцијација: Европска асоцијација истраживача у образовању (EERA) – члан Савета; Европске федерације психолошких удружења (EFPA) – члан Одбора за Психологију у образовању; the International Society of Cultural-historical Activity Research (ISCAR). Председница је Друштва истраживача у образовању (DIOS) и Програмског савета Истраживачке станице Петница.

Назив предавања: Школа без ђака: депопулациони трендови и паметне политике у образовању

Др Александар Бауцал

Редовни професор на Филозофском факултету у Београду у области развојне психологије и психологије образовања, гостујући професор на Универзитету у Тартуу и члан International Academy of Education (IEA – www.iaoed.org). Основни фокус његовог теоријског и истраживачког рада је развој нових компетенција кроз сарадњу са другима. Члан је више научних удружења: Друштво психолога Србије (вршио дужност председника у периоду 2011-2013 године), Друштво Жан Пијаже (2020. године изабран је у Председништво удружења), EARLI где је у периоду од 2013-2017 био координатор SIG 10, i ISCAR. Оснивач је Друштва истраживача у образовању Србије (DIOS) које је члан европске мреже сличних асоцијација (EERA) и Европске мреже студената докторских студија у области социокултурне психологије (CuPsyNet). У периоду од 2015-2022 био је два пута биран за главног уредника једног од најстаријих европских часописа European Journal of Psychology of Education (IF=3.0). Члан је уредништва једног од



најутицајнијих часописа у области образовних наука Education Research Review (IF=11.7). Објавио је преко 200 научних радова (Google Scholar: број цитата 2421 пута, х индекс=27). У периоду од 2001. до 2004. био је укључен у реформу образовања у Србији за шта је 2004. добио награду града Београда за допринос развоју образовања. У периоду од 2002. до 2004. био је оснивач и директор Центра за евалуацију (садашњи Завод за вредновање квалитета образовања и васпитања).

Назив предавања: Решавање проблема у сарадњи: PEER тренинг за развој компетенција релевантних за сарадњу.

Др Јелена Павловић

Ванредни професор организационог развоја на Одељењу за психологију Филозофског факултета Универзитета у Београду (од 2019.) и оснивач Коучинг центра (од 2013.). Претходно је била виши научни сарадник Института за педагошка истраживања (од 2005.). Током две деценије истраживања, објавила је радове у области конструктивистичке психологије, коучинга, квалитативне методологије и психологије креативности. Ауторка је књиге Coaching Psychology: Constructivist Approaches (Routledge, 2021), као и првих програма обуке из коучинга у региону, акредитованих од стране Међународна коучинг федерација (ICF), Европски савет за менторство и коучинг (EMCC) i International Society for Coaching Psychology (ISCP). Чланица је уредништва Journal of Constructivist Psychology и EMCC Journal, као и Међународног савета ИСП-а.

Активно истражује примену АИ у организационом учењу, са фокусом на метакогницију, критичко мишљење и кокреирање. Руководи пројектом Coachia, награђеним од стране Иновационог фонда и Microsoft for Startups, који се бави истраживањем АИ решења за развој појединаца и тимова. Њена нова књига, Partnering with AI in Coaching and Human Skills Development: A Constructivist Guidebook for Innovation (Routledge, 2025), доноси теоријска, емпиријска и практична разматрања улоге АИ у трансформацији организационог учења.

На Конгресу психолога жели да инспирише даље иновације у обликовању сарадње између АИ и људи.

Назив предавања: АИ и људске вредности: конструктивистичка перспектива ко-креирања

ОРИЈЕНТАЦИЈЕ ИДЕНТИТЕТА И МЕНТАЛНО ЗДРАВЉЕ АДОЛЕСЦЕНАТА: ИСПИТИВАЊЕ УЛОГЕ БАЗИЧНИХ ПСИХОЛОШКИХ ПОТРЕБА И КУЛТУРЕ - IDIOMATIC

Пројекат „Оријентације идентитета и ментално здравље адолесцената: испитивање улоге базичних психолошких потреба и културе“ (IDIOMATIC) реализован је у периоду од априла 2023. године до марта 2025. године. Истраживање је спроведено уз подршку Фонда за науку Републике Србије, пројекат број (#1520), у оквиру програма ИДЕНТИТЕТИ. Пројекат је спроводио Филозофски факултет, Универзитета у Новом Саду (ФЗФУНС) у сарадњи са Факултетом за правне и пословне студије др Лазар Вркатаћ (ФЛВ), Универзитета Унион у Београду. Руководилац пројекта је био проф. др Вељко Јовановић (ФЗФУНС), редовни професор на Одсеку за психологију. Остали чланови истраживачког тима били су: проф. др Весна Гаврилов-Јерковић (ФЗФУНС; Одсек за психологију), проф. др Марија Зотовић-Костић (ФЗФУНС; Одсек за психологију), др Милица Лазич (ФЗФУНС), проф. др Душана Шакан (ФЛВ), доц. др Александар Томашевић (ФЗФУНС; Одсек за социологију) и Војана Обрадовић (ФЗФУНС).

Који је био основни циљ пројекта?

Основни циљ пројекта било је испитивање релације различитих садржаја идентитета (личног, релационог, јавног и колективног) са менталним здрављем и благостањем адолесцената, као и разумевање улоге задовољности и осујећености базичних психолошких потреба (за аутономијом, повезаност и компетенцијом) и културе између наведених оријентација идентитета и менталног здравља адолесцената. Односно занимало нас је да испитамо: израженост четири оријентације идентитета код адолесцената у Србији, повезаност оријентација идентитета са благостањем, улогу базичних психолошких потреба у релацији између оријентација идентитета и благостања, као и кроскултурне разлике у оријентацијама идентитета и обрасцима повезаности оријентација идентитета и базичних психолошких потреба са благостањем адолесцената. Пројекат IDIOMATIC је прво истраживање на нашим просторима на тему оријентација идентитета младих, као и њихове повезаности са благостањем и базичним психолошким потребама.

Како је реализован пројекат?

Како бисмо одговорили на постављене циљеве истраживања, током две године реализације пројекта спроведена су два истраживања: лонгитудинално и кроскултурно. У оквиру лонгитудиналне студије испитана је улога базичних психолошких потреба у релацији између оријентација идентитета и менталног здравља адолесцената у Србији. Спроведена је лонгитудинална студија са 3 поновљена мерења (на сваких 6 месеци; током 2023. и 2024. године). У узорак је било укључено 37 државних средњих школа из 25 градова широм Србије. У сва три мерења учествовало је око 1.000 учесника, узраста 15 или 16 година, око 60 одсто узорка су чиниле девојке. Друга студија је кроскултурна и кроссекциона. У оквиру ове студије проверена је хипотеза о усаглашености културних и личних карактеристика, као и улога базичних психолошких потреба у релацији између садржаја идентитета и менталног здравља адолесцената у различитим културама. У овом истраживању учествовало је преко 17.000 адолесцената, из 32 земље, са пет континената. Узраст учесника је био између 14 и 19 година.

Које су биле активности на пројекту?

Поред реализације лонгитудиналне и кроскул-



турне студије, рад на пројекту је укључивао и друге активности. Током трајања пројекта формирана је кроскултурна мрежа истраживача, спроведене су радионице са стручним сарадницима и наставницима из средњих школа, спроведена је радионица за младе истраживаче из области мрежне анализе података, креирани су различити едукативни материјали и популарно-научни текстови за друштвене мреже. Као продукт спроведених истраживања до сада су објављена четири научна чланка, Брошура: основне информације и резултати пројекта, Оријентације идентитета адолесцената: смернице за рад са младима и Зборник радова: оријентације идентитета у адолесценцији.

Који су главни резултати пројекта?

На основу анализе резултата спроведеног лонгитудиналног истраживања издвојићемо неколико кључних налаза. Адолесценти у Србији имају највише изражену личну оријентацију идентитета, односно придају велику важност одликама које особу чине посебном и јединственом у односу на друге, као и релациону оријентацију идентитета, односно приликом дефинисања појма о себи придају велику важност односима са другим људима. Извештавају о томе како су умерено високо задовољни својим животом, и о чешћем доживљају пријатних, него непријатних емоција. Проблеми у области менталног здравља, као што су анксиозност, депресивност и екстернализовани проблеми су се на узорку наших адолесцената показали као генерално ниски. Регистроване су полне разлике у погледу благостања. Девојке испољавају ниже благостање од младића - мање су задовољне животом, мање срећне и чешће доживљавају непријатна емоционална стања.

Већина адолесцената има доживљај да су им све три базичне психолошке потребе задовољене, сматрају да им је највише задовољена потреба за повезаност са другим људима, а највише осујећена потреба за аутономијом. Највише благостање имају ако им је изражена колективна оријентација идентитета (придају велики значај групној припадности и колективним одликама), а најниже благостање имају ако им је изражена јавна оријентација идентитета (придавање великог значаја популарности, физичком изгледу, угледу међу другим људима). Адолесценти код којих је изражена јавна

оријентација идентитета, као и они код којих је изражена лична оријентација идентитета извештавају о доживљају задовољности базичних психолошких потреба. Са друге стране, адолесценти код којих је изражена јавна оријентација идентитета, извештавају о доживљају осујећености базичних психолошких потреба. Као и у релацији са благостањем, и овде је приметна адаптивна функција колективне оријентације идентитета, а мала адаптивна функција јавне оријентације идентитета.

На основу резултата из кроскултурног истраживања, издвојићемо такође неколико кључних налаза. У односу на адолесценате у другим земљама, адолесценти у Србији имају високо изражену личну, релациону и колективну оријентацију идентитета, док је јавна умерено изражена. Лична и релациона оријентација идентитета су највише у неколико земаља Европе, укључујући и Србију, а најниже у неколико земаља Азије. Колективна оријентација је израженија од јавне у неколико земаља, међу којима су и земље бивше Југославије (Босна и Херцеговина, Црна Гора, Северна Македонија, Србија), а најнижа у земљама Источне и Западне Европе, те земљама Латинске Америке и Кариба. Адолесценти у Србији у односу на адолесценате у другим земљама при дефинисању тога ко су, више су усмерени на личне вредности, осећања, мисли и циљеве, односе са блиским особама и припадност заједници.

Које су практичне импликације пројекта?

Препоруке на основу анализираних резултата пројекта усмерили смо на препоруке за школе и препоруке за доносиоце одлука. Препоруке за школе и стручњаке који непосредно раде са младима односе се на: фокусирање на личне снаге младих, организовање ваншколских секција и пројеката који нису усмерени само на школски програм, активно повезивање школских садржаја са будућим професионалним опцијама, ефективно коришћење групних активности (нпр. психолошко-превентивне радионице), подстицање партиципације и вршњачке подршке, значај едукације и укључивање родитеља и на значај друштвених мрежа као алата за развој идентитета. Препоруке за доносиоце одлука су да обрате пажњу на: интензивну сарадњу са стручњацима који раде са младима, увођење едукација за наставнике, стручне сараднике и омладинске раднике о развоју идентитета, повезивање школа, социјалних служби и локалних заједница кроз програме који подржавају идентитет, јачање улоге ученика у доношењу одлука, превентивне програме за заштиту менталног здравља, повећање доступности ресурса за осетљиве групе и смањење стигме у вези са менталним здрављем кроз оснивање омладинских центара и других видова ванинституционалне подршке.

Додатне информације

Уколико сте заинтересовани за додатне информације о пројекту и резултате истраживања можете се информисати путем следећих канала комуникације:

Интернет страница: idiomatic-project.rs

Инстаграм страница: https://www.instagram.com/idiomatic_project/

Фејсбук страница: <https://www.facebook.com/p/Idiomatic-projektat-100092701411885>

Линкдин профил: <https://www.linkedin.com/company/idiomatic-project>

Мејл адреса: idiomatic@ff.uns.ac.rs

ЈЕДНА ОД ПЕТ МЛАДИХ ОСОБА У СРБИЈИ ИМА ОЗБИЉНИХ МЕНТАЛНИХ ПРОБЛЕМА

Свака пета млада особа у нашој земљи, узраста од осам до деветнаест година, испуњава критеријум за дијагностику барем једног психијатријског поремећаја, показују резултати истраживања о распрострањености психијатријских поремећаја код деце и младих, спроведеног у оквиру пројекта кризне психосоцијалне подршке заједници, који реализује Радна група за подршку менталном здрављу и сигурности младих Владе Србије. Како је саопштено на панелу одржаном поводом годину дана постојања Центра за младе (ЦЕЗАМ), истраживање спроведено на узорку од 1.932 ученика из 34 основне и средње школе у 22 града Србије, открило је да је депресија најчешћи психијатријски поремећај, чији су симптоми евидентирани код 8,7 одсто ученика. Стручњаке за ментално здравље посебно је забринуо податак да је суицидалност константована код чак девет одсто деце и младих, као и да је четири процента њих изјавило да је покушало себи да одузме живот.

„Анксиозни и панични поремећаји константовани су код више од пет процената ученика, поремећаји исхране (анорексија и булимија) присутни су код два одсто деце и младих, хиперкинетички поремећај са поремећајем пажње (АДХД) константован је код 1,7 одсто ученика, поремећаји понашања код 2,2 процента испитаника, а злоупотреба алкохола код скоро два процента ученика. Сваки седми ученик је признао да се током живота самоповређивао, а о зависности младих од интернета довољно говори податак да просечно време проведено на мрежама износи 3,77 сати, од којих се 1,55 часова у просеку потроши на играње игрица“, упозорила је др Марија Леро са Института за ментално здравље.

Она је истакла да је ово истраживање такође открило да двадесет одсто деце и младих потиче из разорених породица, готово трећина њих доживела је неки облик насиља у породици, свака трећа млада особа каже да се не осећа прихваћено у школи, а исти проценат њих признаје да нема блиске односе са вршњацима. Број младих који испуњава критеријум за дијагностику барем једног психијатријског поремећаја највећи је у Београду, у коме једна од четири младе особе има озбиљних проблема са менталним здрављем.

Представљајући резултате истраживања о менталном здрављу ученика у нашој земљи, спроведеног на узорку

од 1.906 ученика завршних разреда основне школе, односно првог и трећег разреда средње школе, психолог и помоћник министра просвете Снежана Вуковић упозорила је да само 12 одсто ђака не показује ниједан симптом који указује на неки од проблема са менталним здрављем. А то је, како је она оценила, застрашујући податак над којим морамо да се озбиљно замислимо.

„Резултати ове студије говоре да се 82 одсто ђака осећа интегрисано у школу, што је добро. Међутим, морамо се запитати шта је са оних 18 одсто који не осећају школу као своју „другу кућу“. Иако близу 95 одсто ученика каже да се не осећа усамљено, морамо да анализирамо како се десило да је дечак у Богатићу извршио самоубиство, како се он провукао испод „радара“ стручних служби школе и зашто нико није схватио озбиљност његове патње. Живот сваког младог човека мора да нам буде важан“, нагласила је Снежана Вуковић.

Она је навела да кључни налази овог истраживања говоре да су ваншколски фактори ти који доводе до насиља, објашњавајући да се насиље не генерише у школи, већ се дешава унутар школе.

„То је изузетно значајан податак, јер је након трагедије која се догодила у Основној школи „Владислав Рибникар“ у јавности био доминантан наратив да је школа генератор ђачког насиља“, истакла је Снежана Вуковић, додајући да резултати овог истраживања такође говоре да су емоционалне тешкоће израженије код девојчица, деце из урбаних средина и старијих ученика.

Билансирајући годину дана рада Центра за

младе, директорка Института за ментално здравље др Милица Пејовић Милованчевић навела је да је у претходних 365 дана, преко 5.000 особа користило његове услуге, почев од младих, преко њихових родитеља, па све до наставника.

„Трагични догађаји у Основној школи „Владислав Рибникар“ и селима Дубона и Мало Орашје креирали су потребу за друштвеним одговором, а стручњаци за ментално здравље су се у првих шест месеци бавили пружањем психосоцијалне подршке особама које су биле (не)посредно погођене трагедијом. Међутим, схватили смо да је неопходно основати Центар за ментално здравље младих у заједници у коме ће они моћи да добију психолошку помоћ и подршку, без пута и отварања здравственог картона. ЦЕЗАМ доприноси менталном здрављу младих кроз три врсте активности – интервенцију, односно потпуно бесплатну психолошку подршку, превенцију и вршњачку подршку. У центру се спроводе и едукативне активности, оријентисане на бригу о здрављу, унапређење животних вештина, подстицање радозналости, јачање самопоуздања и отпорности на ризична понашања“, подсетила је др Милица Пејовић Милованчевић.

Она је навела да су услуге саветодаштва Центра за младе користиле 2.743 особе, док је 844 њих користило услуге тзв. велнес-програма – ту спадају арт-терапија, хеклање, вајање, стрип-радионице, вежбе дисања, друштвене игре... Едукативне програме у претходних 365 дана похађало је 275 особа, а највеће интересовање владало је за школу филма, курс финансијске писмености, школе дебате, драмске радионице, технике учења и вештине комуникације. Осим тога, преко 700 родитеља присуствовало је радионицама које су биле посвећене њима, а на којима се разговарало о проблемима са пажњом, депресијом код деце и младих, разговорима о сексуалности, зависности од интернета, лицу и наличју развода... Директорка Института за ментално здравље, под чијим се руководством одвијају активности у ЦЕЗАМ-у, навела је да су посебно поносни на рад 34 волонтера, узраста од 16 до 25 година, који су до сада пружили преко хиљаду сати вршњачке подршке – њихов је задатак да едукују своје вршњаке о значају менталног здравља и упућивање на системе подршке у заједници.

Катарина Ђорђевић



ДРУШТВО ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ ОСУЂУЈЕ ПРОСЛАВУ У БЕОГРАДУ НА ГОДИШЊИЦУ ТРАГЕДИЈЕ

Протеклих дана смо обележавали две године од масовних убиства која су потресла целу Србију. Друштво психолога Србије, као и многе наше колегинице и колеге, од почетка се укључило у пружање помоћи и подршке породицама страдалих, рањенима, ученицима и наставницима, као и свима који су били погођени овом незапамћеном трагедијом. Многи од нас су дали и свој допринос

учествовањем у догађајима који су организовани у знак сећања на жртве. Нажалост, док се на примерен начин обележавала ова тужна годишњица, Град Београд је организовао прославу Дана породице праћену бројним забавним садржајима. Уместо да ова манифестација, која треба да промовише позитивне хуманистичке и породичне вредности, на примерен начин саучествује у болу

породица, изабраним садржајима програма који су укључивали маскенбал, наступ мажореткиња, али и игре прецизности гађања и турнир преживљавања(!), Управа града је на овај начин изразила потпуно безосећајност и бешчашће. Оштро осуђујемо овакво одсуство поштовања према жртвама и недостатак елементарне емпатије према свима који су изгубили своје најмилије.

ДРУГИ ПИШУ

КАКО СЕ ЗАШТИТИ ОД ЗЛОСТАВЉАЊА НАРЦИСА

Нарцисоидне особине постале су све присутније од како је „Ја генерација“ из седамдесетих креирала културу у којој су ресторани обећавали да ће нам припремити храну на „наш начин“, продавци тзв. премиум производа поручивали да их ми у потпуности заслужујемо, а родитељи су почели да хвале своју децу само зато што су се појавила на школским такмичењима, без обзира да ли су са њих донела трофеје, или су се вратила празних руку. И док се нарцистички поремећај личности среће код пет до шест процената популације, чини се да је нарцизам мањег, али и даље штетног степена, достигао размере епидемије. Шта подстиче развој нарцизма?

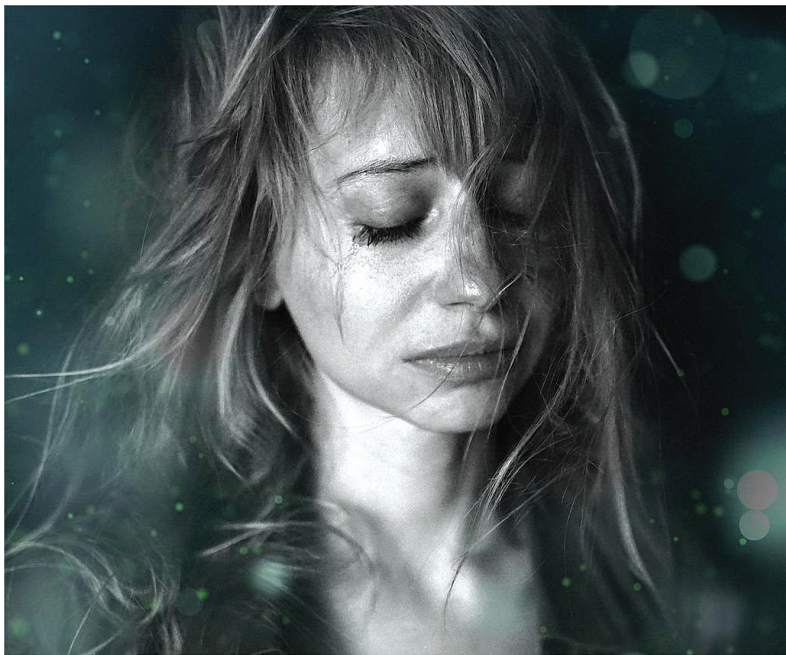
Истраживачи примећују да нежељени догађаји током детињства могу да утичу на развој нарцистичких особина. Иако постоје два главна типа нарцизма, њих раздвајају специфичне разлике:

- Грандиозни нарцизам је када нечији его тежи ка спољашњем показивању екстраваганције, тражењу похвале и настојању да се други убеди колико су они посебни.

- Рањиви нарцизам настаје када нечија очекивања о посебном третману и поштовању постану изневерена, па особа реагује нарцистичким бесом као одбрамбеним механизмом.

Иако негативна искуства из детињства могу допринети развоју обе врсте нарцизма, она јаче утичу на развој рањивог нарцизма, а неадекватно понашање родитеља може ударити темеље настанку нарцистичких особина. Међу нежељеним догађајима који су повезани са развојем нарцизма су занемаривање деце, злостављање деце, превише хваљења, али и превише критиковања детета. Када дете није у стању да развије снажан осећај сопствене вредности, постигне способност емоционалне регулације или одраста у окружењу здравих међупородичних односа, постоји већа шанса да се временом развије нарцизам.

Екстремно нарцисоидни људи суочавају се са бројним изазовима у емотивним везама. Иако постоји изрека да сами себи треба да будемо најбољи пријатељ, постоји и уверење да морамо да



упознамо себе пре него што заиста можемо да упознамо друге. Нажалост, нарциси имају врло мало самосвести и нису у стању да спознају себе у потпуности. Њихов идентитет најчешће је фраглан, а на најмањи знак критиковања или одбацивања од стране других у стању су да веома бурно реагују.

Зашто нарциси повређују оне који су им блиски? Важно је разумети да ове особе имају веома ограничену захвалност за друге у својим животима као за индивидуална људска бића. Они имају тенденцију да гледају на људе као на предмете које користе да би задовољили своје потребе. Задатак њихових партнера јесте да нарциси изгледа добро, да се осећа добро и добије жељени друштвени статус. Деца нарциса треба да буду огледало њихове славе, служе им за понос и живе нарцисоидне идеале својих родитеља, односно постану оно што се од њих очекује. Задатак пријатеља јесте да хвале нарциса, добро се опходе према њему и показују му поштовање. Нарциси не воле особе такве какве јесу, односно због њихових особина, већ их воле због онога што раде за нарциса. Пошто су нарциси фокусирани искључиво на сопствене потребе, нису у стању да буду истински аутентични и рањиви са другима. Они немају емоционалну емпатију,

иако могу да поседују когнитивну емпатију. Омаловажавајући друге, они изграђују сопствени его. А ако осете да други више не задовољавају њихове потребе, лако могу да им ускрате љубав или их оставе без трунке кајања.

Истраживачи су дошли до закључка да су најчешћи облици нарцисоидног злостављања – лагање, преварантско понашање, гаслајтинг, омаловажавање партнера и деце и њихово понижавање у јавности, као и ширење лажи о њима, које садрже довољно истине да прича буде уверљива.

Уколико сте постали жртва нарцисоидног злостављања, важно је да обезбедите сопствену физичку безбедност, као и сигурност деце, уколико она постоје у породици. Након физичке, заштита вашег менталног благостања и емоционалне сигурности је следећи приоритет. Зато је

је важно да обезбедите своју мрежу друштвене подршке. Нарциси често покушавају да изолују своје partnere од породице и пријатеља, као и да наруше репутацију свог партнера код људи који би требало да их највише подржавају. Потражите стручну помоћ ако осећате да не можете сами да се „исправите“. Бити укључен у здрав, истински и валидирајући однос, какав пружају терапеути, може бити од немерљиве помоћи.

Одвојите време да препознате своје личне снаге и избегнете самоокривљавање за злостављање које вам нарцис приређује. Нарциси су изузетно вешти у томе да друге наведу друге да поверују у њихове лажи и да их убеди да му дају оно што он жели.

Размислите о томе како сте поставили, или нисте успели да поставите, границе у односима са блиским особама у прошлости. Идентификујте начине на које сте дозвољавали другима да вас користе у прошлости и размислите шта треба да урадите да бисте се заштитили. Направите листу понашања коју вам је нарцисоидни злостављач донео на почетку ваше везе и користите ову листу као водич који ће вам помоћи да добијете оно што вам је потребно од других у односима.

(Psychology today)

КОЈА НАВИКА УКАЗУЈЕ ДА ПАТИМО ОД ДЕПРЕСИЈЕ

Није лако бити ноћна птица у свету створеном за ранораниоце. Прво, они који касно устају често се неправедно сматрају лењим. Међутим, стручњаци већ годинама упозоравају да су људи који касно одлазе на спавање изложени већем ризику од депресије него они који рано устану, али до сада је разлог ове везе остао нејасан. Нова студија коју је објавио „PLOS One“ нуди нови увид у то зашто су „ноћне птице“ склоније депресији од оних који устају рано.

Истраживачи са Универзитета у Сарију анкетирали су 546 студената, анализирајући њихове обрасце спавања, свест, емоционално стање, конзумацију алкохола и ментално здравље. Студија је показала да су ноћне птице склоније депресији

од јутарњих типова, а такође много брину, што се често повезује са депресијом.

Истраживачи истичу да ово подржава претходне студије које указују на то да су људи склонији бризи и негативном размишљању током вечерњих сати. Ова студија такође је открила да се јутарњи типови чешће понашају свесно, односно да су свеснији својих емоција и мисли. С друге стране, ноћне птице чешће су конзумирале алкохол и имале су лошији сан.

Нека ранија истраживања такође су показала да редовно буђење у раним јутарњим сатима неколико пута недељно може повећати ризик од срчаних обољења, јер срце и крвни судови зависе од циклуса спавања и буђења у телу. Ноћне птице

такође имају већу вероватноћу да развију дијабетес типа 2 у поређењу са људима који рано одлазе у кревет, тврде амерички научници.

Стручњаци са Универзитета Ратгерс у Њу Џерсију открили су да су ноћне птице мање активне током дана и мање користе масти за енергију, што доводи до акумулације масти која може изазвати дијабетес типа 2 и кардиоваскуларне болести. Такође, људи који остају будни до касно мање су осетљиви на инсулин, што потенцијално штети њиховом здрављу. Раније истраживање из 2018. године показало је да жене које касно иду у кревет имају већи ризик од развоја канцера дојке у односу на оне које рано устају.

(The Sun)