

# ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ



ДПС ОСНОВАН 1953.

ЛИСТ ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Број 493 \* година XLIV \* ФЕБРУАР 2026. \* Београд

## Издајемо из овог броја

► Став ДПС-а о скраћивању школског часа



► Чак 40 одсто наставника били жртве насиља у школама



► Технике стабилизације



► Ин мемориам: Милена Шћурић



## КАКО ЈЕ СТРЕПЊА ЗАМЕНИЛА НАДУ

Ако је човечанство у Нову годину закорачило са колективном надом да ће 2026. година донети мир и оружје коначно заћутати, те наде су неверене већ у трећем дану јануара када је председник САД наредио нападе на Венецуелу, заробио њеног председника Николаса Мадуре који је потом пребачен у Америку, да би неколико дана касније изјавио да жели да узме Гренланд, тврдећи да је ово острво од виталног значаја за националну безбедност. И тако смо се, уместо зимске мелахболије и јануара који у календару популарне психологије слови као месец са најдепресивнијим даном у години, суочили са анксиозношћу и спознајом да свет није безбедно место за живот и да је наша лична судбина мање детерминисана анатомијом, а много више местом на географском карти у коме смо се родили или у њему живимо.

Друштвена криза изазвана падом настрешнице у Новом Саду испод које је 1. новембра 2024. страдало 16 особа и даље се наставља, а добар део просветне јавности био је изненађен најавом министра просвете који је у сред зимског школског распуста истакао да се размишља о скраћењу школског часа са 45 на 30 минута ради, како је образложио, повећања концентрације ученика који данас имају такозвану дифузну пажњу која је секвенцијална и везана за краћи временски период. Иако је ова вест сасвим сигурно обрадовала ђаке, веома је забринула стручњаке који се баве образовањем, а Друштво психолога Србије изразило је озбиљну забринутост и неслагање са предлогом да се трајање наставног часа скрати на 30 минута, јер таква мера, иако наизглед практична, носи бројне негативне последице по квалитет образовно-васпитног процеса и психолошку добробит ученика. Како се наводи у саопштењу ДПС-а, проблем са предлогом о скраћивању часова није само у томе што није стручно образложен, већ и у погрешној слици ученика на којој почива. Наиме, и деца и одрасли могу да изгубе концентрацију већ после неколи-

ко минута, али исто тако могу да остану дубоко ангажовани и сатима, уколико учествују у смисленим, изазовним и мотивишућим активностима. Представници Друштва психолога Србије подсећају да концентрација није фиксни капацитет ученика, већ зависи од тога у којој мери је оно што се дешава на часовима смислено и ангажујуће за ученике, као и од атмосфере у школама.

Поводом медијских иступања везаних за наводна поступања неких школских психолога у којима се описује пракса да се због јавног изражавања мишљења ученици позивају на разговоре који су, према сведочењима, имали обележја испитивања, притиска и застрашивања, Друштво психолога Србије обратило се ученицима, родитељима, наставницима и целокупној јавности и истакло да такво поступање не представља психолошку струку, већ њену злоупотребу. Представници ДПС-а подсећају да психолог у школи ради у интересу ученика, наставника и родитеља поштујући морална и струковна начела. Имајући у виду ученике, основна дужност школског психолога је да буде њихов ослонац тако што ће осигурати безбедну средину и изградити однос поверења, разумевања и психолошку подршку уместо притисака и претњи, да штити њихово достојанство, емоционалну сигурност и права уместо да их угрожава. Речју, да делује у најбољем интересу ученика, и онда када је то у супротности са захтевима других ауторитета.

Крајем јануара напустила нас је Милена Шћурић, која је на месту секретара наше националне психолошке организације била неколико деценија и која је све пленила својим осмехом, шармом и специфичном енергијом. У овом броју новина преносимо утиске наших реномираних професора и активиста ДПС-а који су годинама сарађивали са Миленом и које је Милојко Стојановић сакупио поводом њеног одласка у пензију.

У овом броју новина преносимо и ауторски текст Драгана Радованчевића који је био инспирисан дебатом покренутом

у јавном простору да ли је психологија наука, а читаоци „Психолошких новина“ могу да сазнају много занимљивих детаља о техникама стабилизације у тексту који потписује представница Секције за психологију трауме Теодора Павловић. Пишемо и о истраживању Института друштвених наука које је урађено у оквиру пројекта “Вредносни аспекти безбедности у образовно-васпитном систему” на узорку од 2.000 испитаника и које је, између осталог, показало да је велики број наставника – чак 40 одсто њих, био изложен неком облику насиља на радном месту, а најчешћи починиоци тог насиља су директори школа, затим родитељи ученика, а онда и сами ученици.

Чланови програмског и организационог одбора 74. Конгреса психолога Србије вредно раде на организацији најзначајнијег научно-стручног скупа психолога наше земље који ће се и ове године одржати у хотелу “Црни врх” на Дивчибајама од 28. до 31. маја ове године. Тема овогодишњег конгреса „У потрази за новим обрасцима: између друштвених и дигиталних (ре)волуција” одабрана је како би се осветлила савремена позиција психолога у условима убрзаних друштвених и дигиталних трансформација. Како истичу представници програмског одбора конгреса, она обухвата тензију између постојећих психолошких образаца и нових форми функционисања које настају под утицајем локалних социо-културних промена и глобалних процеса, укључујући развој AI технологија. Тиме се указује на потребу за редефинисањем професионалних улога, суочавањем са новим етичким изазовима и развијањем нових теоријских оквира који могу одговорити на комплексност савременог друштвено-дигиталног окружења. У наредним бројевима “Психолошких новина” наши читаоци биће обавештени о пленарним предавањима, симпозијумима, округлим столовима и свим осталим планираним садржајима највећег научно-стручног скупа у нашој земљи.

Катарина Ђорђевић



20th  
European Congress  
of Psychology



www.ecp2027.eu

## ВЕСТИ ИЗ ДРУШТВА

### ЧЛАНАРИНЕ У 2026. ГОДИНИ

\*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 у 2026. години за оне који дипломирају у току те године.

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:

#### ЧЛАНАРИНА 2026. ГОД

Категорија	до 28.2	од 1.3
запослени психолози	4.500,00 рсд	5.000,00 рсд
Пензионери	3.000,00 рсд	4.000,00 рсд
незапослени психолози, мастер и докторски студенти	2.500,00 рсд	3.000 рсд
психолози из иностранства	45 eur	55 eur

тачан назив, адреса, ПИБ и да ли је потребно издати рачун путем Система електронских фактура).

Уколико трошкове чланарине сноси физичко лице, налог за уплату можете преузети путем следећег линка: <https://clanovi.dps.org.rs/>.

Приликом уплате потребно је унети информацију о избору секције или подружнице (назив секције/подружнице/без одређења) јер се тај избор може вршити једном годишње приликом уплате чланарине.

Као физичко лице, можете платити чланарину и путем административне забране. На следећем линку можете пронаћи додатне информације као и формулар за плаћање чланарине на рате путем административне забране: <https://www.dps.org.rs/2014/1111/>

Информација о Вашој уплати стиже у Друштво првог наредног радног дана; путем следећег линка можете проверити да ли је Ваша уплата евидентирана код нас: <https://clanovi.dps.org.rs/>.

Уплате из иностранства су могуће само у ЕУР валути.

Контакти Друштва:  
Мејл: sekretar@dps.org.rs  
Сајт: [www.dps.org.rs](http://www.dps.org.rs)  
Телефон: 011/3035131

### РОК ЗА ДОСТАВЉАЊЕ ИЗВЕШТАЈА И ПЛАНОВА РАДА ЗА ПРЕДСЕДНИКЕ СЕКЦИЈА И ПОДРУЖНИЦА

Поштоване колегинице и колеге, председници секција и подружница,

Подсећамо да је рок за достављање извештаја о раду за 2025. као и планова рада за текућу годину 01. март 2026. године. (Секција се сматра пасивном уколико не достави Извештај о раду у протеклој и План рада за наредну годину. Секција у статусу пасивне секције нема право на учешће у раду Скупштине Друштва, а ако и следеће године не достави Извештај и План рада сматра се да је секција престала да постоји.)

Хвала онима који су већ доставили наведене документе (достављају се Друштву на електронску адресу секретара: sekretar@dps.org.rs), а свима посебна захвалност на ангажовању у раду секција и подружница Друштва.

### УВИД У ПОДАТКЕ О ЧЛАНСТВУ У ДРУШТВУ ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

У циљу боље организације и веће транспарентности, Друштво психолога Србије је увело новине које омогућавају свим члановима једноставнији увид у податке о чланству, укључујући секцију/подружницу којој припадају, као и олакшано плаћање чланарине. Уколико сте некада били члан Друштва, своје податке можете проверити на следећем линку: <https://clanovi.dps.org.rs/>

Ако унесете мејл који се поклапа са оним који је регистрован код нас, на тај мејл стићи ће вам линк за приступ вашем профилу, након што се улогујете.

Ако сте већ платили чланарину за текућу годину, биће приказано да је чланарина плаћена и којој секцији/ подружници припадате. Уколико сматрате да постоји грешка, молимо вас да се обратите секретару: sekretar@dps.org.rs

Ако чланарина није плаћена за ову годину, систем ће вам понудити опције за плаћање. Важно је да подаци о уплати — поред вашег имена и чланског броја — садрже и информацију о изабраној секцији.

Напомињемо да је према Статуту могуће мењати секцију/ подружницу само приликом уплате члана-

рине за текућу годину, тако да том приликом можете изабрати или променити секцију/ подружницу (следећа прилика биће приликом уплате за наредну годину). Можете преузети уплатницу са свим потребним подацима или извршити уплату онлајн путем IPS QR кода. Такође вас подсећамо да, иако Статут предвиђа чланство „без одређења“, чланови који нису ни у једној секцији или подружници, иако могу бити бирали у тела Друштва, немају могућност гласања на седницама скупштине као делегати.

Најбољи начин да будете активније укључени у рад Друштва, правремено информисани о актуелностима (којих има много), и да учествујете у доношењу одлука, јесте да се учланите у секцију или подружницу по вашем избору. На страницама секција и подружница <https://www.dps.org.rs/sekcije-i-podruznice/> налазе се контакти њихових председника, те вас позивамо да их контактирате и укључите се у њихов рад — уколико то већ нисте учинили. Напомињемо да тренутна верзија базе чланова не омогућава самостално мењање података, те вас молимо да ако постоји потреба за изменом, пошаљете мејл на: sekretar@dps.org.rs

### ОБУКА ЗА ПРИМЕНУ ТЕСТА ТИП-1 – 3. И 7. МАРТА

Друштво психолога Србије, Центар за примењену психологију обавештава све заинтересоване педагоге да је реализација обуке за примену теста ТИП-1 (кат.бр. 540) планирана за 3. и 7. март. Полазници, по завршетку обуке, добијају уверење о савладаном програму стручног усавшавања. Тренутно је у току формирање група на основу појединачних пријава, па је пожељно да се сви заинтересовани полазници што пре пријаве Друштву психолога Србије, Центру за при-

мењену психологију. Прецизније информације (место и тачно време почетка обуке) биће благовремено саопштене свим пријављеним полазницима након формирања група. Цена семинара износи 20.000,00 рсд (у цену је урачунат ПДВ).

Рок за пријаву је 13. фебруар.

Сви заинтересовани се могу пријавити путем имејла [aleksandra@dps.org.rs](mailto:aleksandra@dps.org.rs). Приликом пријаве, потребно је доставити следеће податке:

•Уколико сами плаћате обуку доставите нам

ваше име, презиме, адресу и контакт телефон (пожељно је мобилни), скенирану диплому и датум рођења.

•Уколико обуку плаћа ваша школа потребно је доставити ваше име, презиме, контакт телефон, скенирану диплому као и податке за идентификацију школе (пун назив, адреса, ПИБ и матични број школе).

Контакт особа је Александра Митровић.



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; Штампа: ЦПП Београд; Адреса издавача: 11 000 Београд, Бушина 7/3; Секретар Друштва: Марија Вуковић Одаловић; Телефон: + 381 11 3035131; WEB: <http://www.dps.org.rs>; Прилоге слати на psiholoske.novine@dps.org.rs са назнаком ЗА ПСИХОЛОШКЕ НОВИНЕ, Сlike: 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 ид 3 %.

## ЧАК 40 ОДСТО НАСТАВНИКА ЖРТВЕ НАСИЉА У ШКОЛАМА

Након масовног убиства које се догодило у Основној школи “Владислав Рибњикар”, које је починио тринаестогодишњи ученик ове школе и у коме је страдало девет ученика и чувар школе, од школских психолога јавност очекује да пажљиво надзиру сваког појединачног ђака како би се спречио нови масакр. Међутим, школски систем од психолога често очекује да покривају радне задатке других струка у школи – педагога, дефектолога и социјалног радника. Истовремено, психолози су у обавези да похађају састанке већег броја тимова, пишу огроман број планова и извештаја за сваког од њих и учествују у изради индивидуалних образовних планова за ученике којима је потребна посебна подршка. Иако то појединачно јесте највећа ставка, остатак послова који обављају – сарадња са наставницима, одељењским старешинама и директором, планирање и организација образовно-васпитног рада, праћење и вредновање школе, припрема за рад и вођење документације о раду, психолозима одузимају далеко више времена.

Због тога не треба да чуди налаз Министарства просвете да школски психолози у просеку проводе само четвртину свог времена у раду са ученицима.

Резултати недавно објављеног истраживања Института друштвених наука које је урађено у оквиру пројекта “Вредносни аспекти безбедности у образовно-васпитном систему” на узорку од 2.000 испитаника, међу којима се налази 467 наставника, потврђују акутност овог проблема из перспективе наставника. Како у разговору за наш лист истиче психолог Жељка Бутуровић, координаторка истраживања и и научна сарадница Института друштвених наука, када су истраживачи упитали наставнике које промене у систему сматрају битним, као најважније се, поред повећања плата, издвајају смањење административних обавеза наставника и већа аутономија наставника у наставном и васпитном раду.

“Поред тога, наставници желе промене у васпитним мерама и безбедности наставника – око две трећине њих сматра да наставнику треба дозволити да удаљи са часа ученика који омета наставу, 65 одсто сматра да насилне ученика треба преместити у установе за младе са проблемима у понашању, а више од половине мисли да наставници треба да добију статус службеног лица. Измену наставног програма у смислу смањења оптерећења ученика подржава и изузетно важном сматра половина наставника, а исто толико њих сматра да треба укинути необавезне изборне предмете и активности. Када смо наставницима понудили низ ставова о школству и образовању и замолили их да изразе степен свог слагања, показало се да ставови у којима постоји највећи консензус наставника јесу да се у образовање превеће петљају људи који никад нису одржали ниједан час, да је начин на који се спроводи инклузија такав да је боље да инклузије нема, да већина родитеља нема реалну слику о понашању своје деце у школи и да је велика већина проблема са којима се сусрећу током држања наставе резултат понашања врло малог броја ученика. Преко две трећине наставника није сагласно са ставом да им смернице Министарства помажу при обављању наставничког посла. Консензус наставника о томе да је недостатак ресурса за инклузију толико драстичан да је боље да инклузије и нема, на болан начин потцртава чињеницу да образовна политика која не узима у обзир реалност на терену ствара више штете него користи”, каже Жељка Бутуровић.

Она додаје да се на основу овог истраживања стиче утисак да у школама готово сви актери учествују у морално проблематичном понашању, од-



носно да постоји поприлична доза непоштења и “пречица”. Ово се односи како на управу школе, тако и на ученике – наимае, 43 одсто наставника сагласно је да се “у њиховој школи наставници претежно запошљавају преко везе”, 38 одсто наставника од петог до осмог разреда сматра да је коришћење недозвољених средстава – као што су преписивање, бубице и пушкице, међу њиховим ученицима бар донекле раширено, док трећина наставника каже да се на Наставничком већу у скоро сваком одељењу поправи понека закључена оцена ученику који то није заслужио својим резултатима.

“Резултати овог истраживања такође говоре да јавност, чак нешто више од самих наставника, мисли да “много родитеља врши притисак на наставнике да њиховој деци поклоне оцене” и сматра да ученици не поштују довољно наставнике. Недисциплина на часовима такође представља велики проблем, а резултати нашег истраживања говоре да само 43 одсто наставника средњих школа неometано спроводи наставу. Са друге стране, постоји невероватан консензус јавности око норми понашања ученика у школи. Примера ради, 87 одсто испитаника сматра да је “важно да деца персирају одраслима”, 71 одсто сматра да “када наставник или нека друга одрасла особа уђе у учионицу, ђаци треба да устану у знак поштовања”, а чак 85 одсто сматра да није у реду да “ученице основне школе долазе нашминкане на часове”. Иако ученици одавно више не устају наставницима на почетку часа, док шминкање на часовима није ретка појава у школама, ови налази нам дају неку врсту путоказа ка правилима понашања која би могла променити климу у школама”, каже Жељка Бутуровић.

Нена Васојевић, виша научна сарадница Института за друштвена истраживања и управница Центра за социолошка и антрополошка истраживања, упозорава да резултати овог истраживања сведочи да је велики број наставника – чак 40 одсто њих, био изложен неком облику насиља на радном месту, а најчешћи починиоци тог насиља су директори школа, затим родитељи ученика, а онда и сами ученици.

– Око 20 одсто анкетираних рекло је да је изложено “континуираном насиљу”, односно различитим врстама мобинга док је више од половине испитаника изјавило да су најчешће били изложени вербалном насиљу, различитим врстама понижења, као и претњама инспекцијом. Као повод за

насиље већина наводи да је то био њихов став о неком школском питању, али и оцене које су давали ученицима. Наставници у истраживању потврђују и да су повремено изложени притиску родитеља и то најчешће на крају школске године када се закључују оцене. Забрињава податак да више од 40 одсто испитаника није задовољно начином на који је решена ситуација након што су пријавили насиље. Они су насиље пријављивали управама школа, али је велики број оних који само испричају неком блиском, без даљег процесуирања. Већина испитаника сматра да би запошљавање већег броја психолога али и ангажовање спољних сарадника за ментално здравље деце помогло да се ситуација промени”, каже Нена Васојевић.

На питање шта је био главни повод за насиље, 22 одсто наставника рекло је да је у питању био њихов став о неком школском питању, 18 одсто наводи оцену ученика, 17 одсто каже да је у питању био коментар на ученика или његово понашање што се тиче дисциплине, а 11 одсто каже да је насиље уследило као реакција на изречену дисциплинску меру.

Она истиче да је један од типичних разлога за насиље над наставницима њихова политичка оријентација.

“То се најчешће дешава када имамо супротстављене стране – директора из владајуће структуре и наставника чији су ставови више оријентисани ка политичкој опозицији, тако да су наставници у отвореним одговорима најчешће остављали коментар у само једној речи – мобинг, али они који су били слободнији у својим одговорима детаљније су осветлили ове податке”, наводи Нена Васојевић.

На питање колико често се дешава да родитељи врше притисак на наставника због оцена своје деце, 28 одсто наставника истакло је да се то дешава отприлике једанпут годишње – најчешће на крају школске године, а четвртина каже да се то понавља сваких пар година. Када је реч о мерама које би помогле да се смањи насиље у школи у којој раде, највећи број анкетираних наставника предложио је запошљавање већег броја педагога и психолога, али и укључивање спољних сарадника за ментално здравље деце. Међу мерама су и обука родитеља како да њихова деца не постану мете вршњака, те курсеви за препознавање и превенцију насиља како за ђаке, тако и за родитеље.

Катарина Ђорђевић

## ТЕХНИКЕ СТАБИЛИЗАЦИЈЕ

Последњих година Србију су погодиле бројне колективне трагедије, друштвени потреси и талас насиља који су дубоко уздрмали осећај сигурности грађана. Пролонгирана изложеност колективној кризи услед свакодневних извештаја о насиљу, политичким превирањима, репресији, застрашивању и општој конфузији у друштву изазивају изражен доживљај неизвесности и губитак осећаја сигурности и стабилности. Дух немира и хостилне атмосфере у друштву наш нервни систем региструје и шаље информације да треба да будемо на опрезу. Атмосфера сталног опреза – било да је узрокована стварним догађајима, медијским извештавањем или личним искуствима – ангажује рад аутономног нервног система. Када мозак процени да постоји опасност, аутономни нервни систем се укључује како би нас заштитио. У том тренутку симпатикус активира реакцију „бори се или бежи“ (fight or flight) – срце куца брже, дисање се убрзава, тело се напиње и припрема за акцију. Ако процени да је претња превелика или да нема могућности за деловање, укључује се други механизам: парасимпатикус преко дорзалног вагуса, који производи реакцију „замрзавања“ (freeze) – осећај обамрлости, одвојености, блокаде или „пуцања филма“. Стање хроничне приправности и стимулације нервног система угрожава ментално и физичко здравље. Како бисмо се заштитили, у оној мери у којој је то под нашим контролом, важно је развити свест и научити технике саморегулације, уземљења, стабилизације. Ове технике, знања и вештине су изузетно важне зарад умирења нервног система и активације вен-тралног вагуса који омогућава осећај сигурности, присутности, повезаности и здраву, умирујућу емотивну регулацију. Суштина практиковања техника уземљења је враћање у „овде и сада“, у тренутак у којем јесмо на безбедном и сигурном месту и слање те информације нервној систему када је он тригерован, када нас стрес, анксиозност или трауматска реакција избацују из равнотеже.

Технике уземљења постоје много дуже него што њихова савремена имена сугеришу и имају корен у древној традицији јоге, будистичке медитације и телесних ритуала који су користили свесни покрет, контакт са дахом и свесност о телу ради емоционалне регулације и стабилизације. Сам термин граундинг (grounding), односно уземљење, 1976. год. први пут је употребио Александар Ловен у својој књизи Биоенергетика, инспирисан идејама Вилхема Рајха и метафором електричног „уземљења“. Употребио га је да опише тело које је присутно, стабилно и у контакту са земљом. Научници 1970-80. година откривају да фокусирана пажња на тело утиче на дисање, ритам срца и емоционалну реактивност. Бенсон је научно доказао да медитативне технике изазивају физиолошку реакцију супротну стресу - успоравање срца, дисања и метаболизма (“relaxation response”). Јон Кабат-Зин је затим 1979. развио MBSR, програм који је свесност даха, скенирање тела и присутност претворио у клинички, нерелигиозни метод. Накнадна истраживања показала су да ова усмерена пажња смирује амигдалу, активира ва-

гусни нерв и појачава рад префронталног кортекса, што је дало научно објашњење зашто технике уземљења функционишу. Од тада су се технике стабилизације испитивале, разрађивале и прошириле у све модерне терапије. Технике уземљења највише се користе у раду са траумом у фази стабилизације, затим код спречавања и препознавања дисоцијације, регулације интензивних емоционалних реакција, смањења учесталости и интензитета паничних напада, рада са импулсивношћу, депресијом и самоповређујућим понашањима, рада са телесним сензацијама као и свеопште саморегулације.

Различите терапијске праксе изнедриле су разноврсне начине рада на стабилизацији у зависности од терапијског контекста и модалитета. Међу модалитетима који се највише ослањају на технике уземљења су дијалектичко-бихејвиорална терапија (DBT), Somatic Experiencing, Поливагална теорија, ЕМДР, МБСР терапија прихватања и посвећености (ACT), јога-терапија за трауму и бројне телесно оријентисане школе. Постоји неколико различитих класификација техника уземљења у зависности од теоријског правца из којег долазе, функције на коју се фокусирају и начина рада. Сензорне технике активирају екстероцептивни (чулни) систем и на тај начин стављају пажњу на овде и сада, а неке од техника су: телесни покрет (контакт стопала са земљом, истезање, нагло устајање и седање, истресање, љуљање напред назад), температура и додир (хладна вода на лицу, држање леда, топло пиће, позната текстура као што су дрво или тканина), активација свих 5 чула (5-4-3-2-1- техника

проласка кроз ствари које можемо да видимо, осетимо. чујемо, миришемо и окусимо). Когнитивне технике користе мисли и реченице с циљем активације префронталног кортекса: оријентација у реалности зарад активације егзекутивних функција (где сам, који је дан, шта видим око себе), аутобиографско сидрење с циљем раздвајања прошлости и садашњости (име, године, адреса) ментални задаци (одузимање уназад, речи које почињу на исто слово, именовање плавих ствари у простору) и копинг реченице („Сада сам на сигурном“, „Ово ће проћи“, „Преживљавам и радим најбоље што могу“, „У реду је бити тужан/љут/уплашен“). Интероцептивне и проприоцептивне технике враћају пажњу на унутрашње телесне сензације (скенирање тела, провера рада срца, фокус на дах, прогресивна мишићна релаксација) и позицију тела у простору (чврст загрљај, тешко ћебе које притиска, гурање од зид или столицу, тешке физичке активности). Технике даха заузимају посебну позицију међу вештинама уземљења, јер је дах једина функција аутономног нервног система коју можемо да користимо вољно и која нам је увек доступна што омогућава брзу физиолошку промену, активацију система сигурности, фокусирање пажње на садашњи тренутак (4-6 дисање, техника кутије 4-4-4-4, дијафрагматско дисање, дисање са звуком „mmm“). Социјалне технике уземљења ослањају се на присутност друге особе – топао поглед, смирен тон гласа, нежан загрљај или држање за руку – јер управо кроз ове сигнале сигурности активира се вен-трални вагусни нерв, што омогућава да наш систем пређе из стања аларма у осећај смирености и повезаности. Креативне и имагинативне технике користе машту, симболе, визуелизацију и креативни израз како би активирале унутрашње системе сигурности и често подразумевају неки вид вођене имагинације (визуелизација сигурног места, топлина и светлост у телу, заштитни балон, слика корена који улази у земљу, мост ка садашњости, цртање).

Знање и способност примене наведених техника је од изузетног значаја за сваког појединца у његовом свакодневном функционисању и имају широку примену у пракси, од примене у емоционалној регулацији до рада са дубоко заглављеним трауматским одговорима. Данас, у тренуцима када је наш нервни систем престаимулисан потенцијалним опасностима, информацијама и неизвесностима поводом превирања на колективном плану, окретање ка уземљењу постаје неопходност и императив зарад превенције менталног здравља. Нажалост, директан утицај на спољашње окружење нам је ограничен, али регулацијом и умирењем властитих реакција стварамо стабилнију унутрашњу основу и враћамо осећај сигурности, присутности и контроле. Технике стабилизације не служе само „гашењу пожара“ у тренуцима кризе, већ развијају психолошку отпорност – способност да, упркос стресу, губицима и неизвесности, останемо у контакту са собом, са другима и са сопственим вредностима. Пут даха рађа капацитет за отпорност.

*Теодора Павловић*

*Секиција за психологију трауме*



## ИН МЕМОРИАМ: МИЛЕНА ШЋУРИЋ

# ДАМА КОЈА ЈЕ БИЛА СРЦЕ И ДУША ДРУШТВА ПСИХОЛОГА СРБИЈЕ

Милена Шћурић, која је на месту секретара Друштва психолога Србије радила неколико деценија и пленила својим осмехом, шармом и специфичном енергијом, напустила нас је у јануару. Милена је дошла у Друштво 1976. године као хонорарни радник, а те јесени почеле су припреме за покретање „Психолошких новина“, чији је први број изашао у јануару 1977. Те године Милена Шћурић примљена је у стални радни однос, а у пензију је испраћена 2012. године. Поводом 35. година изласка „Психолошких новина“ Милојко Стојановић замолио је тројицу наших професора и великих активиста Друштва психолога Србије да кажу нешто о Миленином доприносу развоју ДПС-а и редакција овом тужном приликом поново преноси њихове импресије.

### Ненад Хавелка

Доласком у Друштво, Милена се сучинила са веома великим бројем различитих послова – од вођења евиденције чланова, претплатника „Психолошких новина“, преко помагања у организацији стручних скупова и Сабора, до сређивања документације о раду секција и председништва Друштва. У то време многи чланови Друштва учествовали су у разним активностима, али њихово учешће имало је статус „друштвеног ангажовања“ – мотивисаног афирмацијом професије, развијањем стручног рада и обезбеђивањем стручне литературе. Осећала се потреба за одржавањем континуиране комуникације међу активистима, који су радили на реализацији различитих делова годишњих и вишегодишњих планова рада Друштва, а који су иначе били запослени на факултетима, у школама, привредним предузећима, војним и другим установама. Био је то обиман и сложен посао, али Милена је успела да постане „информациони центар“ Друштва – сви су од ње тражили информације које су им биле потребне и разне техничке услуге. Структуру њених послова делом је одредила разуђеност активности које су тада доминирале у Друштву и њена спремност да контактира са веома широким кругом активиста. Милена је у свој рад уносила сталоженост и упорност. Чинило се, како се то данас каже, да има огромну позитивну енергију. У време кризе, раних 1990-их, Милена је дала значајан допринос одржавању континуитета рада Друштва. У пословима које сам ја радио – организовање Сабора, председник Друштва,



уредник “Психолошких новина”, Милена је била драгоцене сарадник.

### Бора Кузмановић

Сваки психолог који је у неком периоду био активан у струковном удружењу или се због нечега чешће сусретао са Миленом, осећа и зна да је Милена била „душа“ Друштва психолога Србије. Она је дочекивала и испраћала, слушала о њиховим проблемима и давала савете и својим гласним смехом ширила оптимизам. Уверен сам да многи мисле да је она и по занимању психолог. У Друштво је дошла када се оно почело озбиљно развијати и имало потребу за још једним службеником. Одмах се уклопила и постала буквално део тима људи који су имали страховиту жељу да од тог малог Друштва направе велику, модерну и ефикасну организацију са различитим секторима активности. Ако се за некога може рећи да је био одан Друштву, сигурно је то Милена. Радила је често за скромну плату, није желела да напусти удружење ни у најтежим условима. Колико год сви ми били „хошкasti“, изгледа да смо ипак стварали амбијент који је њој одговарао, у којем се лепо осећала. Као неко ко је дуго година обављао свакојаке улоге у Друштву психолога, осећам потребу да напоменем да је Милена била изванредан сарадник. Умела је да ненаметљиво скрене пажњу на нешто што смо нехотице заборавили или изгубили из вида, давала је корисне информације и савете, показивала страсну жељу да се планирани циљеви остваре. Осврћући се на овај прилично дуг период, морам рећи

да Милену видим као једног од симбола тог времена, када су многи људи несебично и ентузијастички трошили своје време да развију Друштво. За нас је то била струковна организација, са којом смо се идентификовали, а све ми се чини да је за Милену била и нека врста друге куће.

### Жарко Трешанин

Када помислим на Друштво психолога Србије, прво помислим на Милену. Колико пута ми се десило да ме позову новинари заинтересовани за неке психолошке теме и људе који се њима баве. Када не знам на кога да их упутим, ја им кажем: „Јавите се у ДПС-у, потражите Милену, она сигурно зна“. С Миленом сам друговао деценијама. Док нисам прешао на компјутер, она ми је куцала многе радове и читав докторски рад. Уз куцање обавезно је, успут, ишло и решавање многих проблема Друштва, за које смо били веома везани и било нам нека врста наше друге, проширене породице. Милена

је увек имала мноштво инспиративних, веома креативних идеја како да се унапреди рад Друштва, како да се побољшају „Психолошке новине“, предлоге чији би друштвени рад требало наградити, кога ангажовати да буде председник Друштва, кога за Управни одбор итд. Вероватно нико није имао тако добар, широк и ваљан увид у то шта раде психолози и тако поуздан суд о вредности онога што наше колегице и колеге раде. Тешко је, али због млађих и будућих психолога, неопходно је, макар скицирати, раскошан портрет Милене Шћурић. Када дочарам себи лик Милене, прво ми се јаве њене тамне, веома живе, топле очи, којима она саговорника гледа отворено, продорно и проициљиво. Њен испитивачки поглед као да каже: „Ко си ти? Шта ли тражиш? Какве су ти намере?“ А својим луцидним, неочекиваним и духовитим коментарима успева да је забуди многе, иначе самоуверене психологе. Њене главне особине су огромна, готово дечја радозналост, неизмерна енергија, креативност, несебичност, посвећеност раду у Друштву, поштење и осећање за правду. Она је прави „рођени психолог“. Милена Шћурић била је увек институција. Она је често деловала из дубоке сенке, неприметно и ненаметљиво. Милена је била душа и мозак Друштва које ја познајем и волим. Умела је да у рад нашег Друштва удахне осећање, топлину, љубав и страст. Друштво психолога Србије без Милене биће неслућено ослабљено и сиромашније. А одласком у пензију „наша Милена“ ући ће у легенду.

## ОТИШЛА ЈЕ НАША МИЛЕНА

За велики број психолога у Србији, а посебно за психологе окупљене око Друштва психолога Србије, Милена је била много више од секретара Друштва. Она је била симбол Друштва и, више од тога, његов добри дух. Била је пријатељ са свима – од универзитетских професора до психолога из праксе, па и студената. Сви су желели да проведу извесно време у њеној канцеларији и причају са њом, неретко и о личним стварима, пре него што крену да заврше оно због чега су дошли, у чему им је она свесрдно помагала. Увек ми се чинило,

а и сама сам то осетила, да је време проведено у разговору са њом било драгоцено, опуштајуће, топло.

Добро нас је познавала. И наше добре и наше лоше стране. Као да је и сама радећи са психолозима постала својеврстан психолог. Била је проициљива. Имала је способност исправног сагледавања ствари, разумевања ситуација и људи и правилног расуђивања. И поред свега тога понашала се скромно, тихо, ненаметљиво, једноставно. Посебно када је имала потребу да неком од нас

да неопходан савет да би му помогла у сналажењу у одређеној ситуацији или у доношењу одлуке.

Милена је била деликатна драгоценост психолога удружених у своју струковну организацију. Сви који смо је познавали и осетили топлу атмосферу у њеном присуству, њен добри дух, радо ћемо је се сећати, али то сећање ће бити обојено сетом.

Мало је речи да ће нам недостајати.

Нек почива у миру!

*Радмила К. Тошовић, психолог*

## САОШТЕЊЕ ДПС-А ПОВОДОМ ПРЕДЛОГА О СКРАЋИВАЊУ НАСТАВНОГ ЧАСА

Друштво психолога Србије изражава озбиљну забринутост и неслагање са предлогом да се трајање наставног часа скрати на 30 минута, јер таква мера, иако наизглед практична, носи бројне негативне последице по квалитет образовно-васпитног процеса и психолошку добробит ученика. Проблем са предлогом о скраћивању часова није само у томе што није стручно образложен, већ и у погрешној слици ученика на којој почива. И деца и одрасли могу да изгубе концентрацију већ после неколико минута, али исто тако могу да остану дубоко ангажовани и сатима, уколико учествују у смисленим, изазовним и мотивишућим активностима. Концентрација није фиксни капацитет ученика, већ зависи од тога у којој мери је оно што се дешава на часовима смислено и ангажујуће за ученике, као и од атмосфере у школама.

Учење је сложен когнитивни процес који захтева време за увод, обраду, вежбање и рефлексију. Истраживања из области образовне психологије јасно указују да је ученицима потребно одређено време да се фокусирају, повежу ново градиво са претходним знањем и усвоје га са разумевањем смисла садржаја. На часовима од 30 минута тај процес се своди на преношење информација, без времена за објашњења, питања, проверу разумевања и активно учешће ученика.

Савремена настава заснива се на активном учењу, у којем ученик није пасивни прималац информација, већ активни учесник у процесу учења. То подразумева решавање проблемских ситуација, дискусију, истраживачки рад, сарадњу, постављање питања, критичко мишљење и повезивање градива са реалним животним ситуацијама. Овакви облици рада захтевају време – за увод у тему, разумевање проблема, размену идеја, грешке, корекције и закључивање. Истраживања указују да је активност ученика кључна за трајно и функцио-



нално знање. Ученици најбоље уче када су укључени, када имају прилику да размишљају, дискутију и примене знање. Скраћивање часова ограничава ове могућности и води ка површном учењу, памћењу без разумевања и смањеној мотивацији и подстиче примену метода фронталне наставе.

Скраћивањем наставе на 30 минута посебно би били погођени ученици са развојним, емоционалним и другим тешкоћама, којима је потребно више структуре, понављања и индивидуализованог приступа. Скраћивањем часова на 30 минута смањују се могућности за вођену подршку, додатна објашњења, постављање потпитања и диференцирани рад, који су кључни за рад у зони наредног развоја. Уместо да се ученицима омогући да напредују корак даље уз подршку наставника и вршњака, настава се своди на минимум који фаворизује већ развијене способности, док се потенцијали који тек треба да се развију занемарују. Тиме се продубљују разлике међу ученицима и пропушта основна развојна функција образовања.

Савремена настава, уз све наведено, наглашава и развој социоемоционалних компетенција, као што су сарадња, комуникација, саморегулација и толеранција на фрустрацију. Ови аспекти се раз-

вијају кроз интеракцију, групни рад и рефлексију, за које у скраћеном временском оквиру часа готово да нема простора. Са аспекта менталног здравља, убрзавање наставе и стални недостатак времена могли би утицати на пораст стреса како код ученика, тако и код наставника. Наставници би били приморани да убрзано прелазе већ преобиман план наставе и учења, док би ученици могли изгубити осећај сигурности и континуитета у раду. То би довело до нарушавања квалитета односа у учионици, који је један од кључних заштитних фактора за психолошку добробит деце. Скраћени часови додатно би повећавали притисак, довели до осећаја преоптерећености и могли би појачати анксиозност, фрустрацију и осећај неуспеха код деце и младих.

У околностима у којима је наш образовни систем, парцијалне и наметнуте мере, попут скраћивања часова, не само да не могу довести до побољшања, већ додатно урушавају већ озбиљно нарушен квалитет образовања у Србији и не дотичу ниједан од суштинских проблема образовног система преоптерећене наставне планове, недостатак подршке ученицима и наставницима, потребе за системским улагањима у образовање, начин управљања образовањем, однос према струци и потпуно одсуство дијалога са онима који у школама раде. Зато је кључно питање образовне политике како обезбедити услове за квалитетну наставу.

Друштво психолога Србије сматра да свака промена у организацији наставе мора бити заснована на стручно утемељеним анализама, емпиријским подацима и дугорочним ефектима на развој деце и младих. Уместо скраћивања часова, потребно је радити на прилагођавању наставних садржаја, јачању социоемоционалне подршке у школама и стварању услова за квалитетно, смислено и одрживо учење.

## ДР МАРИЈА ВУКЕЛИЋ ДОБИТНИК СВЕТОСАВСКЕ НАГРАДЕ ЗА МОНОГРАФИЈУ О ДОМОВИМА УЧЕНИКА

Др Марија Вукелић, стручни сарадник психолог у Средњошколском дому у Новом Саду, добитник је Светосавске награде Министарства просвете Србије за 2025. годину у категорији "аутор стручног и научног дела у области образовања и васпитања" за монографију „Од Сентандреје до Цариграда - Домови ученика кроз историју”. Међу предлагачима за ову награду било је и Друштво психолога Србије.

Монографија „Од Сентандреје до Цариграда - Домови ученика кроз историју” представља резултат потпуно самосталног вишегодишњег научно-истраживачког рада др Марије Вукелић која 30 година ради у Средњошколском дому у Новом Саду. Ово је прва свеобухватна монографија о историји домова ученика и домског васпитања у нашој земљи, која представља значајан прилог историји домске педагогије као научне дисциплине. Објављена је 2025. године у издању Института за економију и право. У првом делу приказује се одређивање појма домова ученика и анализирају различити ставови о предностима и недостацима домова ученика, приказују резултати истраживања



о психолошкој цени одвајања од родитеља и боравка у дому, значај који су домови имали кроз време, а приказане су развојне линије домова у свету и региону, као и основне концепције оснивања домова. Други део садржи хронолошки приказ домова, у односу на годину оснивања и обухвата период од 1199. године до данас. Др Марија Вукелић учи нас да је први дом ученика код нас основао Свети Сава на Хиландару где је у школи интернатског типа школовао 200 младих калуђера, који су касније постали темељ образовног система средњовековне Србије. На 675 страница приказано је постојање и рад 527 домова ученика. Највећи број описаних домова више не постоји, док су се други временом интегрисали или су се отварали нови. Свакако, приказ омогућава увид да домови ученика и даље не представљају превазиђене установе и да имају велики значај омогућавања доступности образовања широј популацији. Овом монографијом исправљена је велика историјска и научна неправда према огромној педагошкој и социјалној улози и мисији ученичких домова, коју су они, кроз векове, имали до данас.

Душко Бабић

# ПСИХОЛОГИЈА КАО НАУКА: ПРЕПИСКА О МЕТОДОЛОГИЈИ, РЕПЛИКАЦИЈИ И ЕПИСТЕМОЛОШКИМ ГРАНИЦАМА

У јавном простору недавно се одиграла преписка која је покренула фундаментално питање да ли је психологија наука? Саговорник, чије аргументе овде реконструишем, заступао је тезу да психологија није наука због методолошких недостатака, проблема репликације и инхерентне епистемолошке ограничености када је реч о приступу туђој свести. У наставку излажем његове кључне аргументе, уз моје контрааргументе.

## **АРГУМЕНТ 1: Психологија није наука јер нема научну методологију**

Теза саговорника: Психологија се труди да постане наука "по сваку цену", али не поседује научну методологију. Она је псеудонаука: "драгоцен интерпретативна вештина" која је корисна, али не научна.

### **Контрааргумент:**

Психологија јесте опремљена научном методологијом: контролисани експерименти, рандомизоване студије, статистичка анализа, реег review процес, репликационе студије. То што се та методологија понекад лоше примењује не чини је псеудонауком. Чини је науком која се још увек развија. Разлика између науке и псеудонауке није у томе што наука никад не греша. Разлика је у томе што наука признаје грешке, објављује их, и покушава да их исправи. Психологија објављује студије о нерепликабилности својих налаза. Астрологија то не ради. Хомеопатија то не ради. Псеудонауке не испитују властите слабости. Науке то раде.

## **АРГУМЕНТ 2: Карл Попер је показао да психологија није наука јер не омогућава фалсификацију**

Теза саговорника: Попер је међу првима указао да психологија није наука јер њене методе не омогућавају фалсификацију тврдњи, већ само потврду.

### **Контрааргумент:**

Попер је касније ревидирао свој ригидни критеријум фалсификације, схвативши да ни физика, ни биологија по том стандарду не би биле науке. Ако фалсификација важи као апсолутни критеријум, онда ни теорија еволуције није наука: јер је не можете фалсификовати у лабораторији. Па ипак, еволуција је научна теорија са огромном предиктивном моћи. Поперова каснија разликовања између "научних програма" и "ад хок хипотеза" признају да фалсификација није бинаран прекидач. То је процес. Коришћење Попера као арбитра против психологије захтева верзију Попера коју сам Попер није доследно бранио, него је одустао од ње.

## **АРГУМЕНТ 3: Репликациона криза доказује да психологија није наука**

Теза саговорника: Студија у часопису "Science" из 2015. године показала је да се резултати психолошких истраживања не реплицирају: степен репликације је испод 40 одсто, што је катастрофално ниско за било коју дисциплину која се сматра науком.

### **Контрааргумент:**

Да, то је озбиљан проблем. Али то није проблем који дисквалификује психологију као науку. То је проблем који психологија као наука препознаје, признаје и покушава да реши. Чињеница да психологија објављује студије о властитој нерепликабилности управо је доказ научности. Физика је имала кризу са егером. Медицина је имала кризу са хуморалном теоријом. Астрономија је имала кризу са геоцентризмом. Науке се не дефинишу тиме што никад не греше, дефинишу се тиме што имају механизме самокорекције. Лош резултат у примени научне методологије не дисквалификује методологију, него указује на потребу за њеном бољом применом.



пликабилности управо је доказ научности. Физика је имала кризу са егером. Медицина је имала кризу са хуморалном теоријом. Астрономија је имала кризу са геоцентризмом. Науке се не дефинишу тиме што никад не греше, дефинишу се тиме што имају механизме самокорекције. Лош резултат у примени научне методологије не дисквалификује методологију, него указује на потребу за њеном бољом применом.

## **АРГУМЕНТ 4: Проблем "других свести" (other minds problem) дисквалификује психологију као науку**

Теза саговорника: Од Декарта, преко Хусерла, Мерло-Понтија и Шопенхауера до савремених филозофа свести, добро је познато да не можемо знати туђе свести. Психологија тврди да има "привилеговано разумевање туђе свести", што је начелно неодрживо. Пошто су туђе свести примарни предмет бављења психологије, а тај проблем се не односи на физику или неуробиологију, психологија не може бити наука.

### **Контрааргумент:**

Нисам тврдио да психологија има "привилеговано разумевање туђе свести". Тврдио сам да психологија има систематске методе за апроксимацију разумевања понашања, когниције и емоција, што је све што било која наука може да уради са феноменима који нису директно опсервабилни. Проблем "других свести" није јединствено психолошки. Он је епистемолошки проблем који погађа све дисциплине које се баве субјективним доживљајем. Ни неуробиологија не може директно знати шта субјект доживљава: она инферише на основу неуралне активности (фМРИ, ЕЕГ, понашање...). Ни једно ни друго није привилегован приступ свести. Оба су апроксимативне, али систематске методе истраживања феномена који не може бити директно опсервиран. Ако је немогућност директног приступа туђој свести дисквалификујући критеријум за научност, онда ни неуробиологија није наука. Па ипак, нико не тврди да је неуробиологија псеудонаука зато што не може "знати" туђу бол. Она га мери, описује, предвиђа. Исто то ради и психологија.

## **АРГУМЕНТ 5: Пол Верхе, аутор "најбољег уџбеника психотерапије на свету", показује да психологија није наука**

Теза саговорника: У књизи „On Being Normal and Other Disorders: A Manual for Clinical Psychodiagnostics“ Верхе аргументовано показује зашто психологија није наука.

### **Контрааргумент:**

Паул Верхе је психоаналитичар лаканијанске оријентације. Занимљиво је како се његов уџбеник проглашава "најбољим на свету" у тренутку када одговара аргументу, али истовремено се игноришу хиљаде других уџбеника који тврде супротно. Верхе не тврди да психологија није наука зато што нема методологију. Он критикује како се медицински модел дијагнозе примењује на људску патњу. То је критика ДСМ-а, не психологије као дисциплине.

Али ево парадокса: Верхе је психоаналитичар. Ако прихватамо психоанализу као ауторитет о научности психологије, онда прихватамо дисциплину коју ни сам Попер није сматрао научном, јер психоанализа по Поперу није фалсификабилна. Дакле, или Попер или Верхе. Не можете се позивати на обојицу.

## **АРГУМЕНТ 6: Кристофер Фергусон је 2021. објавио чланак у „American Psychologist“ о томе зашто психологија није наука**

Теза саговорника: Фергусон наводи методолошке и теоријске разлоге због којих психологија није наука, а њене покушаје да се представи као наука описује као "маркетиншке ране".

### **Контрааргумент:**

Фергусонов чланак не тврди да психологија није наука зато што нема методологију. Он критикује како се методологија злоупотребљава због академског притиска "publish or perish" (објави или пропадни). То није доказ да методологија не постоји, већ да се лоше примењује. Разлика је кључна: Фергусон не каже "психологија не може бити наука", већ "психологија се понаша ненаучно због институционалних притисака". То је критика праксе, не дисциплине по себи.

### **Закључак**

Психологија има озбиљне методолошке проблеме. Репликациона криза је реална. Епистемолошка ограничења у приступу туђој свести су фундаментална. Али постојање проблема у примени научне методологије не дисквалификује постојање методологије. Ако је критеријум научности толико ригорозан да искључује психологију (захтевајући близу 100 одсто репликабилност, директан приступ предмету истраживања, и апсолутну фалсификабилност) онда искључује и већину онога што данас сматрамо наукама.

Медицина је имала катастрофалне резултате са лоботомијама. Физика је имала катастрофалне резултате са флогистоном. Астрономија је вековима веровала у геоцентризам. То их није учинило псеудонаукама, учинило их је наукама у развоју. Репликациона криза је доказ да психологија јесте наука, јер само науке имају кризе које признају, објављују и покушавају да реше. А све дуго више није одбрана, нити критика науке, него епистемолошки nihilizam прерушен у ригорозност.

Драган Радованчевић, психолог

## ДРУГИ ПИШУ

## ЖИВОТ БЕЗ СУТРА: КАКО ГЛОБАЛНА КРИЗА МЕЊА НАЧИН НА КОЈИ ЗАМИШЉАМО БУДУЋНОСТ

Нова година је традиционално тренутак за гледање унапред – постављање циљева, замишљање промена и планирање. Па ипак, за многе људе, тај инстинкт за гледање унапред изгледа посустаје. Уместо да праве дугорочне планове или замишљају бољу будућност, све већи број појединаца изјављује да се осећају заглављеним у садашњости, неспособним да смислено размишљају даље од наредних неколико дана или недеља. Овај осећај заробљености у „садашњости“ постао је тема која се стално понавља у разговорима, терапијским сеансама и дискусијама на друштвеним мрежама. Људи описују осећај као да само постоје, запечаћени унутар садашњег тренутка који нуди мало јасноће о томе шта следи. Ова наметнута свест о садашњости се доживљава као паралишућа.

Стручњаци за ментално здравље кажу да је овај феномен широко распрострањен. Др Стив Химелштајн, клинички психолог са седиштем у Њујорку са скоро 50 година искуства, наводи да се многи његови клијенти боре са оним што он назива губитком будућности.

„Људи су мање оптимистични и више не говоре много о будућности“, каже Химелштајн. „Много је очаја. Неки клијенти више уопште не праве планове. Када их питам чему се радују, многи немају одговор.“

Према Химелштајну, ово расположење је озбиљније него у периоду након напада 11. септембра. Консултовао се са колегама широм своје професионалне мреже и пронашао широку сагласност да је тренутни тренутак обележен необично дубоком неизвесношћу и емоционалним замором.

### Свет у коме кризе иду једна за другом

Психолози указују на кумулативни ефекат вишеструких, преклапајућих глобалних криза. Економска нестабилност, растући трошкови живота, несигурност посла изазвана аутоматизацијом и вештачком интелигенцијом, геополитичке тензије и све чешћи екстремни временски догађаји доприносе сталном осећају претње. Свакодневни ток лоших вести појачава анксиозност, а истовремено поткопава мотивацију и дугорочно размишљање.

Социолози описују ову конвергенцију криза као поликризу – ситуацију у којој вишеструки поремећаји међусобно делују и појачавају једни друге. У поликризи, неизвесност није ограничена на једну област, већ се шири на скоро сваки аспект живота. Ово окружење, кажу стручњаци, отежава људима да замисле кохерентну будућност. Веревање да ће сутра бити углавном стабилно и предвидиво – веревање које је основа планирања, креативности и истрајности – ослабило је. Тек када то веревање еродира, његов значај постаје у потпуности видљив. Очекивање боље будућности одавно је учинило тешкоће подношљивијим, а ангажовање у дугорочним циљевима, било личним, друштвеним или политичким, одрживим. Без тога, продуктивност и посвећеност често опадају.

### Психологија размишљања о будућности

Са биолошког становишта, људи нису посебно добро опремљени да размишљају далеко унапред. Др Хал Хершфилд, психолог на Универзитету Ка-

лифорније у Лос Анђелесу који проучава како се људи односе према времену, објашњава да људи не размишљају толико о будућности колико је се сећају. Када појединци замисле себе у каснијем тренутку, они стварају менталне симулације – у суштини сећања на догађаје који се још нису догодили. Психолози овај процес називају епизодним будућним размишљањем и оно игра кључну улогу у доношењу одлука, емоционалној регулацији и планирању. Периоди радикалне неизвесности ометају овај механизам. Када су будући услови веома непредвидиви, људи се боре да конструишу веродостојне менталне симулације онога што нас чека. Као резултат тога, предвиђање делује узалудно и вероватноће губе своје значење.

Хершфилд напомиње да се човечанство већ суочавало са егзистенцијалном неизвесношћу. Током кубанске ракетне кризе, на пример, људи нису имали гаранцију да ће свет преживети. Оно што разликује садашњи тренутак, каже он, јесте број претњи које истовремено долазе – од политичке нестабилности и пандемијских последица до климатских промена и технолошких поремећаја.

Истраживања подржавају ово запажање. У једној недавној студији, учесници замољени да наведу могуће будуће догађаје генерисали су знатно мање идеја када су помислили на неизвесност. Такође им је требало дуже да заврше задатак и изразили су мање поверења у своје одговоре. Само размишљање о непредвидивости смањило је њихову способност да се сете нада и планова.

Др Данијел Гилберт, професор психологије на Универзитету Харвард, истиче да је део мозга одговоран за замишљање будућних ја – префронтални кортекс – један од последњих развијен у току еволутивног развоја. Људи нису дуго умели да кон-

цептуализују далеку будућност. Штавише, Гилберт тврди да су људи лоши у предвиђању како ће доживети будуће догађаје. „Не замишљамо догађаје правилно“, истиче. „Још важније, не знамо ко ћемо бити када се ти догађаји догоде“. Ипак, идеја о стабилном будућем ја остаје кључна за начин на који се људи сналазе у садашњости. Појединци претпостављају, често несвесно, да ће будућност довољно личити на садашњост да би оправдала свакодневне рутине и жртве. Када се та претпоставка сруши, само значење може бити угрожено.

### Повратак у будућност

Психолози упозоравају да се не напушта потпуно размишљање о будућности. Хершфилд наглашава да чак и усред неизвесности, планирање остаје вредно – посебно када је утемељено у вредностима, а не у фиксним исходима. Подржавање образовања деце, одржавање здравља или допринос животу заједнице и даље може водити одлуке, чак и ако се околности промене.

Флексибилност је подједнако важна. Хронична неизвесност често подстиче жаљење због прошлих избора, наводећи људе да се фиксирају на оно што је требало да ураде годинама раније. Тај начин размишљања, упозорава Хершфилд, може бити парализујући и обесхрабрити адаптивне акције. Када су планови поремећени, прилагођавање курса није неуспех већ нужност. За оне који се осећају преоптерећено, фокусирање на догађаје који су вероватнији – а не на најгоре сценарије – може помоћи у обнављању осећаја континуитета и напретка.

Упркос преовлађујућој анксиозности, стручњаци истичу још једну последњу тачку: људска отпорност се често потцењује.

„Људи нису толико крхки колико смо склонили да верујемо“, наглашава Гилберт. Истраживања доследно показују да се појединци опорављају од трауме брже него што се очекивало и често се враћају на претходне нивое благостања. Чак и када се будућност чини неизвесном, она не нестаје. За многе, изазов овог тренутка није одсуство будућности, већ тешкоћа да се она јасно види кроз маглу поликризу.“

### Историјске и културне перспективе

Антрополози који проучавају прошле кризе указују да данашње искуство, иако дубоко узнемирујуће, није без преседана. Др Данијел Најт са Универзитета Сент Ендроз је приметио сличну динамику током теренског рада у Грчкој усред дужничке кризе 2008-2010. године. У то време, Грчка се суочила не само са економским колапсом већ и са миграционом кризом, енергетском кризом и широко распрострањеним друштвеним превирањима. Млади, одрасли на очекивањима напретка и просперитета, изненада су открили да су ти наративи неважећи.

Уместо да пројектују унапред, многи Грци су почели да гледају уназад. Јавни дискурс се померио са дискусија о венчањима, путовањима и напредовању у каријери на референце на историјске тешкоће – посебно на велику глад 1941. године током окупације. Ова поређења су помогла људима да своју патњу сместе у шири историјски лук и да верују да су преживљавање и евентуални опоравак могући.

(PTC)

