

Sustavi vjerovanja

Peruško, Matija

Undergraduate thesis / Završni rad

2018

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **Josip Juraj Strossmayer University of Osijek, Faculty of Humanities and Social Sciences / Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Filozofski fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:142:443689>

Rights / Prava: [In copyright](#)

Download date / Datum preuzimanja: **2022-01-21**



FILOZOFSKI FAKULTET
SVEUČILIŠTE JOSIPA JURJA STROSSMAYERA U OSIJEKU

Repository / Repozitorij:

[FFOS-repository - Repository of the Faculty of Humanities and Social Sciences Osijek](#)



Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Preddiplomski studij psihologije

Matija Peruško

Sustavi vjerovanja

Završni rad

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

Sveučilište J.J. Strossmayera u Osijeku

Filozofski fakultet u Osijeku

Odsjek za psihologiju

Studij: Preddiplomski studij psihologije

Matija Peruško

Sustavi vjerovanja

Završni rad

Društvene znanosti, polje psihologija, grana opća psihologija

Mentor: doc. dr. sc. Valerija Križanić

Osijek, 2018.

SADRŽAJ:

1. UVOD.....	1
2. KONCEPTUALIZACIJE SUSTAVA VJEROVANJA.....	4
2.1. Koncept osobnog sustava vjerovanja utemeljen na općoj definiciji sustava.....	5
2.2. Osobna teorija stvarnosti.....	8
2.2.1. Sustavi obrade informacija i psihodinamika.....	9
2.2.2. Temeljne potrebe i uvjerenja.....	11
2.2.3. Izvori neprilagođenosti i prilagođenosti osoba.....	14
2.3. Model svijeta.....	16
3. UTJECAJ VISOKO STRESNIH ŽIVOTNIH ISKUSTAVA NA OSOBNA UVJERENJA.....	17
4. ZAKLJUČAK.....	19
LITERATURA.....	21

SAŽETAK

Termin sustava vjerovanja može imati izrazito puno značenja, a u fokusu su ovoga rada osobni sustavi vjerovanja. Osobni se sustav vjerovanja (na razini pojedinca) razvija u okviru određenog socijalno-kulturalnog konteksta koji je pak produkt višetisućljetnog razvoja ljudske vrste. S obzirom na to, vjerovanja s kojima mi svakodnevno djelujemo u svijetu, određena su nebrojnim događajima u povijesti svijeta i ljudske vrste. Osobne sustave vjerovanja možemo promatrati na različite načine, no zajedničko im je to da su oni svojevrsne strukture, stečene iskustvom, kojima se koristimo u interakciji s okolinom. One predstavljaju medijatora između vanjskih podražaja kojima smo izloženi i naših emocionalnih, kognitivnih i bihevioralnih reakcija. Drugačije rečeno, način na koji doživljavamo svijet, interpretiramo ga i procjenjujemo određen je sadržajem i organizacijom naših osobnih sustava vjerovanja. Cilj je ovoga rada prikazati neke od tih načina promatranja i konceptualiziranja osobnih sustava vjerovanja te istaknuti na koji način oni mogu utjecati na različite vidove našeg kognitivnog, emocionalnog i bihevioralnog funkcioniranja. Neki od koncepata koji će se detaljnije razmatrati jesu: a) koncept osobnog sustava vjerovanja utemeljen na općoj definiciji sustava, b) osobna teorija stvarnosti u okviru *kognitivno-iskustvene teorije „vlastitog ja“* (eng. Cognitive experiential self theory), c) te *Model svijeta*. Konačno, prikazat će se i utjecaj stresnih, nesvakidašnjih iskustava na pojedinačna vjerovanja i sustav vjerovanja u cjelini.

Ključne riječi: osobni sustav vjerovanja, osobna teorija stvarnosti, kognitivno-iskustvena teorija „vlastitog ja“, model svijeta, sustav

1. UVOD

Za efikasno funkcioniranje u svijetu potrebna nam je koherentna struktura koja organizira i daje smisao našim iskustvima. Naša je okolina promjenjiva, a bez strukturiranja silne količine informacija u koherentne jedinice koje za nas imaju neko funkcionalno značenje, svijet bi doživljavali kao uznemiravajuće, neugodno i kaotično mjesto. Razlog tomu je što, organizam, za uspješno preživljavanje treba moći raspoznati postoje li u njegovoj okolini podražaji koji signaliziraju potencijalnu dobit i ugodu ili neugodu i opasnost, ne bi li mogao poduzeti adekvatne reakcije približavanja ili izbjegavanja s ciljem postizanja ili očuvanja vlastite dobrobiti. Percepcija, kategorizacija, zaključivanje i pamćenje jesu kognitivni alati koji nam omogućavaju pridavanje značenja različitim podražajima na temelju kojeg oblikujemo svoje buduće reakcije prema njima. James (1907; prema Thompson, Naccarato, Parker i Moskowitz, 2001) također navodi kako su ti kognitivni procesi odgovorni za generaciju smisla ili osobnog značenja iskustva, odnosno razumijevanja okoline, koje nam omogućava da anticipiramo, očekujemo, djelujemo i reagiramo u svojem okruženju. Nadalje, Heider (1944; prema Thompson i sur., 2001) je zaključio kako ljudi posjeduju, uz temeljne nagone za samoodržanjem i održavanjem vrste, i tzv. *kauzalni nagon*, odnosno tendenciju za uspostavljanjem kauzalnih objašnjenja za različite događaje i pojave u svojoj okolini. Budući da su sumnja i nesigurnost inherentno averzivna stanja, uspostavom kauzalnih atribucija rješavamo se tih neugodnosti i povećavamo vlastiti osjećaj kontrole nad okolinom (Thompson i sur., 2001). Strukture kojima se koristimo prilikom razumijevanja i djelovanja u okolini, te pomoću kojih asimiliramo i integriramo nova iskustva s postojećim, su sustavi znanja i uvjerenja nastali kroz interakciju organizma i njegove okoline. Njihova se važnost očituje u tome što određuju način na koji doživljavamo, evaluiramo, interpretiramo i mislimo o određenim događajima, temama i pojavama. Općenitije rečeno, ti su sustavi posrednici između vanjskih podražaja i individualnih reakcija (kognitivnih, emocionalnih, bihevioralnih).

Suvremeni antropološki nalazi sugeriraju kako se moderni čovjek (*Homo Sapiens*) razvio prije otprilike 100 000 godina, odnosno u razdoblju pleistocena. Nadalje, za pojavu i širenje određenih mutacija koje povećavaju vjerojatnost preživljavanja i reprodukcije unutar vrste potrebno je otprilike između 20 i 200 tisuća godina (Kardum, 2003). S obzirom na to, od razvoja modernog čovjeka do danas, biološki se nismo značajno mijenjali, a pogotovo u zadnjih 20-ak tisuća godina. Te činjenice sugeriraju kako su naši preci imali iste temeljne potrebe poput suvremenog čovjeka, te relativno slične biološko-kognitivne mehanizme zadužene za njihovo rješavanje. Preciznije, s našim precima dijelimo iste kognitivne strukture zadužene za

organizaciju i strukturiranje iskustva, averziju prema nepoznatom i nesigurnosti, te potrebu za razumijevanjem naše okoline.

Kombinacija socijalne prirode čovjeka i njegovog jedinstvenog kognitivnog kapaciteta dovela je do razvoja određenih obilježja karakterističnih isključivo za ljudsku vrstu. Naime, veći stupanj razumijevanja okoline, veća sposobnost komunikacije i razmjene osobnih iskustava dovela je do generiranja dijeljenih znanja i vjerovanja kojima se tumači stvarnost, ili općenitije rečeno, dovela je do razvoja kulture. Kultura se može promatrati kao svojevrsni „spremnik“ informacija, znanja i vjerovanja koji nadilazi same pojedince i koji se prenosi generacijama, te omogućava njezinim pripadnicima okvir za interpretaciju svijeta i niz alata za efikasnije djelovanje u svojoj okolini. Nadalje, uslijed brojnih spajanja i dioba grupa, pojave agrikulturalne revolucije i prvih civilizacija te različitih migracija naroda dolazi do miješanja i razvoja kulturalnog nasljeđa. Danas, retrospektivno gledano, pratimo li razvoj određene kulture kroz povijesne periode, krenuvši od kasnog, pa ranog novog vijeka, srednjeg vijeka, starog vijeka itd. bit ćemo u mogućnosti utvrditi (u većoj ili manjoj mjeri) povijesni tijek razvoja njezinih vjerovanja, običaja i znanja koja su ju odredila. S obzirom na navedeno, možemo reći kako je čovjek biološko, socio-kulturalno i povijesno biće. Naime, evoluirali smo u socijalna bića s razmjerno viskom kognitivnim sposobnostima koje su nam omogućile kreiranje kulture i složenih socijalnih zajednica koje su pak kroz vrijeme prenosile, razmjenjivale i razvijale kulturalno nasljeđe, koje je u konačnici rezultiralo današnjim kulturalnim vjerovanjima.

Sustavi se vjerovanja, potencijalno, mogu promatrati s obzirom na dvije dimenzije: razinu analize i vremenski razvoj. U tom slučaju, razina analize podrazumijevala bi individualnu razinu, koja se odnosi na osobni sustav vjerovanja, te kolektivnu razinu koja je povezana sa zajedničkim, dijeljenim sustavima vjerovanja. Unutar kolektivnih sustava moguća je pak daljnja distinkcija na užu (sustavi vjerovanja određenih socijalnih grupa, kultova itd.) i širu razinu (socio-kulturalna vjerovanja, religijski sustavi...) koji se primarno razlikuju s obzirom na širinu svog utjecaja. Vremenska dimenzija naglašavala bi razvojnu i promjenjivu prirodu sustava vjerovanja koja nam omogućava praćenje razvoja određenog sustava na izabranoj razini analize kroz vrijeme. Primjerice, na koji se način budistički sustav vjerovanja mijenjao i diferencirao kroz vrijeme, te koji su to faktori doprinijeli takvom razvitku (šira kolektivna razina) ili na koji su se način mijenjala vjerovanja skupine za zaštitu okoliša s obzirom na ekološke promjene (uža kolektivna razina). Konačno, na koji su način osobna životna iskustva utjecala na vjerovanja određene osobe (individualna razina).

Zanimljiv i integrativan okvir za razmišljanje o dinamici između različitih razina analize sustava vjerovanja, njihovog razvoja u vremenu i bioloških karakteristika pojedinca pruža Bronfenbrennerov bioekološki model (Berk, 2008). Naime, pojedinac, kao pripadnik određene kulture, kroz proces socijalizacije usvaja niz kulturalnih vjerovanja poput moralnih uvjerenja, vjerovanja o socijalno prihvatljivom ponašanju, rodnih uvjerenja itd. Na njegov razvoj također utječu kulturalna uvjerenja njegovih roditelja, primjerice, vjerovanja o prikladnom načinu odgoja djece, vjerovanja o „dobrom“ roditeljstvu, vjerovanja o tome kakvo je „dobro“ dijete itd. Biološki aspekti djeteta, poput lakog ili teškog temperamenta, utječu na interakciju roditelj-dijete, koja je osnova za razvoj osjećaja privrženosti. Brojna istraživanja sugeriraju kako usvojeni obrazac privrženosti u dojenačkoj dobi utječe na niz aspekata funkcioniranja u kasnijim fazama života, poput samopoštovanja, kvalitete vršnjačkih odnosa, na zadovoljstvo vezom i brakom (Berk, 2008), te generalno na socijalnu kompetenciju (Vasta, Haith i Miller, 2005). Osobna vjerovanja koje pojedinac ima vezana uz te aspekte funkcioniranja, djelom su odraz usvojenog obrasca privrženosti. Takvo što, razumljivo je, budući da odnos sa skrbnikom djetetu pruža informacije koje ono koristi za oblikovanje nekih od fundamentalnih uvjerenja na čijim će se temeljima kasnije njihov sustav uvjerenja nastaviti graditi i širiti (npr. uvjerenje o tome kakav je skrbnik koje služi kao model za razvoj vjerovanja o ljudima općenito, uvjerenje o svijetu kao dobrom ili lošem mjestu koje, dijelom, nastaje kao rezultat nježnosti i osjetljivosti brige skrbnika prema djetetu, uvjerenje o vlastitoj vrijednosti koje je komplementarno skrbnikovu odnosu prema djetetu itd.). Nadalje, kako osoba sazrijeva dolazi u kontakt s različitim socijalnim okolinama (vrtić, škola, fakultet, radno mjesto itd.) koje mu pružaju mogućnosti za oblikovanje starih i razvoj novih vjerovanja o sebi, svojim mogućnostima i sposobnostima, drugima ili pak svijetu generalno. Također, s razvojem, osoba postaje član sve većeg broja grupa (obitelj, poslovna skupina, rekreativna skupina itd.) s kojima dijeli zajednička vjerovanja o određenim tematikama.

Zaključno, određeni je socio-kulturalni sustav vjerovanja produkt dugogodišnjeg povijesnog razvoja. Razvoj individualnog sustava vjerovanja odvija se unutar određenog socio-kulturalnog konteksta koji značajno određuje osobna vjerovanja (postojanost značajnih razlika u osobnim sustavima vjerovanja između pripadnika različitih kultura). Međutim, zbog velikih interindividualnih razlika u osobnim iskustvima postoji izrazito velik varijabilitet individualnih sustava vjerovanja i unutar određenog kulturalnog konteksta. S obzirom na to i prethodno navedene činjenice, čini se razumnim za pretpostaviti kako se s povećanjem bioloških razlika

(u temperamentu) i razlika u socijalnim iskustvima povećavaju i individualne razlike u osobnim sustavima vjerovanja.

Unutar osobnih sustava vjerovanja također je moguće učiniti distinkciju između onih sustava vjerovanja koji su utemeljeni na osobnim vrijednostima (npr. vjerovanja o tome kako voditi dobar život) i sustava vjerovanja, konceptualno sličnima, unutarnjim radnim modelima. Druga je vrsta osobnih sustava vjerovanja kompatibilna s idejom epistemološkog konstruktivizma prema kojoj je znanje kompilacija osobnih konstrukcija, korisna za razumijevanje svijeta (Raskin, 2002). Međutim, unutarnja reprezentacija znanja nije egzaktna preslika vanjskog stanja stvari, niti je ta činjenica relevantna, ukoliko je unutarnji radni sustav funkcionalan za osobno snalaženje i djelovanje u svijetu (Raskin, 2002). Očita je sličnost ove ideje s Piagetovim načinom poimanja znanja koji je također pripadao konstruktivističkoj struji, te s pragmatičnom filozofskom školom koja je istinu konstatirala u vidu njezine pragmatičnosti (je li nešto korisno/funkcionalno za organizam). Upravo je ta klasifikacija osobnih sustava vjerovanja u fokusu ovoga rada. Razlog tomu je što ovakav pristup razumijevanju čovjeka pruža jedinstven, integrativan i sistematičan način za detektiranje i konceptualizaciju psihološkog sustava koji je u podlozi našeg funkcioniranja. Uvid u nečiji, visoko individualiziran, sustav uvjerenja (ili pak njegove dijelove) pruža nam snažan alat za razumijevanje i predviđanje pojedinačnih doživljaja i ponašanja (generalno ili u određenim domenama). Stoga je cilj ovoga rada prikazati različite modele i konceptualizacije osobnih sustava vjerovanja te njihove manifestacije u vidu kognitivnog, emocionalnog i bihevioralnog funkcioniranja.

2. KONCEPTUALIZACIJE OSOBNIH SUSTAVA VJEROVANJA

U psihološkoj literaturi postoje različiti pristupi, teorije i koncepti kojima se nastoje opisati, konceptualno rečeno, osobni sustavi vjerovanja. Ovisno o autoru, ti se sustavi nazivaju različitim imenima poput *osobne teorije stvarnosti* (eng. Theory of reality) (Epstein, 1998), *model svijeta* (eng. World model) (Bowlby, 1969; prema Thompson i Jangian, 1998), *svijet pretpostavki* (eng. The assumptive world) (Parkes, 1975; prema Thompson i Jangian, 1998) ili pak *strukture smisla* (eng. The structures of meaning) (Morris, 1975; prema Janoff-Bulman i Frieze, 1983). U nastavku se neke od tih teorija i konceptualizacija detaljnije opisuju. Zbog lakšeg razumijevanja teksta valja napomenuti kako se termini sustav vjerovanja, sustav uvjerenja, osobna teorija stvarnosti, implicitna teorija stvarnosti i konceptualni sustav koriste kao sinonimi.

2.1. Koncept osobnog sustava vjerovanja utemeljen na općoj definiciji sustava

Sustav se može definirati kao skup pojava s određenim ustrojstvom ili organizacijom koji obavlja određenu funkciju, odnosno ima neku svrhu postojanja. S obzirom na to, sustavom možemo smatrati onaj skup pojava koji ima tri osnovne značajke: 1) elemente, konkretne ili apstraktne dijelove sustava koji utječu na njegovu formu i dinamiku, neovisno o tome je li njihov utjecaj koristan ili štetan za sam sustav (možemo ih definirati i kao sustave više ili niže razine); 2) strukturu, koja se odnosi na skup svih veza i odnosa među elementima; te 3) funkciju, koja predstavlja svrhu sustava (Ashby, 1957; Radošević, 2001; prema Marinić, 2008).

U kontekstu sustava vjerovanja, elemente čine vjerovanja, koje možemo promatrati kao smisleno i hijerarhijski organizirane u sustave više razine. Na najvišoj razini možemo razlikovati tri sustava: vjerovanja o sebi, vjerovanja o drugim ljudima i vjerovanja o svijetu i stvarnosti. Nadalje, svaki se od ta tri sustava sastoji od određenog broja sustava specifičnije razine. Primjerice, vjerovanja povezana s akademskim funkcioniranjem, vjerovanja povezana sa socijalnim funkcioniranjem, vjerovanja o intelektualnim aspektima, partnerskim odnosima itd. (vjerovanja o sebi u različitim životnim domenama), vjerovanja o određenim socijalnim grupama, vjerovanja o ljudskoj prirodi itd. (vjerovanja o drugim ljudima), te moralna uvjerenja, politička uvjerenja, uvjerenja o različitim fenomenima i pojavama (poput uvjerenja o životu poslije smrti, potresima...) itd. (vjerovanja o svijetu i stvarnosti). Takva se hijerarhijska diferencijacija može vršiti sve do razine pojedinačnih vjerovanja.

Izvori naših uvjerenja jesu različiti vidovi iskustava. To se odnosi na iskustva jednokratnog ili opetovanog izlaganja određenim situacijama, proces socijalnog učenja ili pak proces simboličkog učenja. Tako izlaganje određenom tipu iskustava (npr. uzastopne pozitivne socijalne reakcije na naše ponašanje) pogoduje razvijanju specifičnih uvjerenja povezanih s tim iskustvom (primjerice, pozitivna vjerovanja o svojim socijalnim vještinama, ili vjerovanja o tome kako je naša socijalna okolina sigurna i podržavajuća). S razvojem sve većeg broja specifičnih vjerovanja o određenim aspektima sebe ili okoline, ona se postepeno organiziraju u sustave više razine. Kako ta ideja izgleda u kontekstu razvoja pojedinca? Naime, po rođenju, u nedostatku kognitivnih kapaciteta, dojenče stječe relativno mali broj općenitih vjerovanja o svijetu na temelju responzivnosti i zadovoljavanja njegovih potreba od strane okoline, poput vjerovanja „svijet je dobro“ ili „opasno mjesto“ (Berk, 2008). Međutim, s razvojem dječjih kognitivnih sposobnosti, svijesti o sebi, motoričkog sustava te sa sve većim spektrom socijalnih iskustava, dijete, na transakcijski način stječe sve veći broj vjerovanja o svijetu. Sve veće motoričke sposobnosti omogućuju djetetu veću pokretljivost, istraživanje okoline i veći stupanj

„testiranja“ svojih sposobnosti, a kognitivni kapaciteti omogućavaju mu integraciju tih iskustava u svoj koncept svijeta na temelju uspješnosti u tim radnjama i reakcije okoline na njih. S odlaskom u vrtić i kasnije školu, dijete širi svoju socijalnu okolinu koja mu pruža veliki broj novih i različitih iskustava koja koristi kao informacije za izgradnju svog unutarnjeg sustava vjerovanja. Također, kroz godine dijete stječe i sve veći broj kompetencija koje također iskušava u svijetu, uočava posljedice svog ponašanja, uspoređuje se drugima i u konačnici stvara sve veći i organiziraniji konceptualni sustav. Takav se trend transakcijskog razvoja osobnog sustava vjerovanja i širine osobnih iskustava i kompetencija odvija kroz gotovo cijeli život. S obzirom na to, razvoj se sustava vjerovanja gradi od dolje prema gore (*eng. bottom-up*), odnosno od izoliranih vjerovanja ka sve većem broju visoko organiziranih i integriranih vjerovanja.

Funkcija je osobnog sustava vjerovanja višestruka. Naime, on nam pruža jedinstvenu interpretativnu strukturu koju koristimo za organizaciju i evaluaciju vlastitih iskustava, objašnjavanje događaja i razumijevanje svijeta (figurativno rečeno, naočale kroz koje promatramo svijet). Omogućava nam predikciju i očekivanje događaja u budućnosti (Bowlby 1969; prema Bretherton, 1993), stvaranje ciljeva i organizaciju planova (Bowlby, 1969; prema Parkes, 1975), zadovoljenje naših potreba (Epstein, 1998), redukciju nesigurnosti i povećanje percepcije kontrole (Janoff-Bulman i Frieze, 1983) i u konačnici pruža nam pretpostavke na temelju kojih djelujemo u svijetu (Parkes, 1975).

S obzirom na navedeno, može se postaviti pitanje, kada je sustav funkcionalan? Je li onda kada dobro reprezentira stvarnost, ili? U svom su dobro poznatom eksperimentu, provedenom na skupini depresivnih i nedeprativnih osoba, Alloy i Abramson (1979; prema Reeve, 2010) utvrdili kako nedeprativne osobe u situacijama bez mogućnosti kontrole nad događajima značajno više precjenjuju svoju mogućnost kontrole od depresivnih osoba. Drugačije rečeno, procjene depresivnih osoba o mogućnostima kontrole nad situacijom bile su znatno realističnije. Nadalje, pokazano je kako nedeprativne osobe imaju pozitivniju sliku o sebi u odnosu na depresivne (Kuiper, 1978; prema Thompson i Jangian, 1988), te da je bolja psihološka prilagodba povezana s umjerenom pozitivnijim viđenjem sebe (od realnog stanja) (Taylor, 1983; prema Thompson i Jangian, 1988). Čini se kako pozitivnija perspektiva sebe, tzv. *adaptivna iluzija*, omogućava osobi održavanje zadovoljavajuće pozitivne slike o sebi, osjećaj kontrole i optimizma (Janoff-Bulman i Frieze, 1983; Janoff-Bulman i Timko, 1987). Konačno, da bi konceptualni sustav bio funkcionalan, realno je za očekivati da treba biti relativno reprezentativan model stvarnosti ne bi li nam omogućio svrsishodnu i efikasnu

organizaciju ponašanja, mogućnosti predviđanja i očekivanja te izradu planova. S druge strane, kako navedena istraživanja sugeriraju, niti pretjerana egzaktnost nije najpoželjnija karakteristika sustava vjerovanja, budući da je izrazito realistična perspektiva svijeta i samoga sebe povezana s depresivnim stanjima (i time slabijim stupnjem funkcioniranja). Međutim, unatoč objektivnim iskrivljenostima osobnog sustava vjerovanja, osoba ga mora smatrati visoko reprezentativnim i točnim jer u suprotnom, on gubi jednu od svojih osnovnih funkcija, a to je kreiranje unutarnje reprezentacije realnosti u koju se osoba spremna pouzdati i na temelju nje djelovati. Stoga, čini se da bi konačni kriterij evaluacije funkcionalnosti sustava vjerovanja trebao biti pragmatične prirode. Odnosno, ukoliko omogućuje osobi efikasno i zadovoljavajuće djelovanje u svojoj okolini na način koji doprinosi očuvanju i povećanju vlastite i tuđe dobrobiti (ili barem ne narušavanju dobrobiti drugih) možemo reći kako je nečiji sustav vjerovanja funkcionalan.

Slijedi relativno jednostavan ilustrativni primjer koji dobro prikazuje način na koji skup određenih uvjerenja, relevantnih s obzirom na salijentna obilježja situacije, utječe na kognitivne, afektivne, konativne i bihevioralne reakcije osobe. Uzmimo da određena osoba ima tri sljedeća uvjerenja: 1) inteligencija je naslijeđena karakteristika na koju je nemoguće utjecati (vjerovanje o određenom fenomenu), 2) ja nisam inteligentna osoba i nisam kompetentan u intelektualnim zadacima (generalno vjerovanje o svojim sposobnostima povezano s vjerovanjem o vlastitoj samoefikasnosti), 3) drugi su inteligentni (vjerovanje o karakteristikama drugih). Uzevši u obzir ljudsku potrebu za očuvanjem samopoštovanja (Adler, 1954; Allport, 1961; Kohut, 1971; Epstein, 1998; prema Epstein, 1998) i tendenciju ljudi za izbjegavanjem onih situacija za koje smatraju da nadmašuju njihove sposobnosti (Bandura, 1977, 1989; prema Reeve 2010), osoba će s obzirom na svoja uvjerenja o inteligenciji biti znatno osjetljivija na znakove iz okoline koji sugeriraju potencijalno korištenje viših mentalnih kapaciteta. Drugim riječima, prisutnost takvih znakova izrazito će lako privući njezinu pažnju, i osoba će ih, vrlo vjerojatno, percipirati kao „prijetnju“. Jednom kada je takav „prijeteći“ znak detektiran, dolazi do aktivacije bihevioralnog inhibicijskog sustava (BIS) koji je odgovoran za čitav niz daljnjih kognitivnih, afektivnih i bihevioralnih reakcija. Javlja se osjećaj anksioznosti ili straha koji motivira osobu na izbjegavajući način ponašanja (afektivna/konativna reakcija), aktiviraju se misli i planovi za uspješno izbjegavanje situacije (kognitivna reakcija) i u konačnici fizičko ili psihološko udaljavanje od situacije (kognitivna/bihevioralna reakcija) koje omogućava osobi zaštitu od potencijalne opasnosti (narušavanja samopoštovanja). Ovakav obrazac reagiranja dovodi do učvršćivanja nefunkcionalnih vjerovanja (osoba nema priliku za dokazivanje

suprotnog) te povećava vjerojatnost takvih reakcija u budućnosti (negativno potkrepljenje) (Reeve, 2010). Također, zbog očekivanja neuspjeha u takvim okolnostima, u budućnosti, osoba će biti sklonija donošenju onih socijalnih odluka koje minimaliziraju vjerojatnost pojave intelektualno zahtjevnih okolnosti.

Na temelju ovog primjera možemo uočiti sličnost, između interakcije vjerovanja i reakcija s Ellisovom ABC teorijom ličnosti (Corey, 2004). Naime, „A“ se odnosi na određenu činjenicu, događaj ili postupak, „B“ se odnosi na vjerovanje o „A“, a „C“ na emocionalnu i/ili bihevioralnu reakciju pojedinca koja može biti štetna ili korisna za njega samoga. U svakom slučaju, „B“ faktor je u ovom nizu događaja, ključna odrednica pojedinčeve percepcije događaja i u konačnici njegovog niza reakcija. To je razlog zbog kojeg dvije različite osobe na isti događaj mogu reagirati različito. Upravo je zato, glavni cilj racionalno-emocionalno-bihevioralne terapije (REBT) ukazati osobama na disfunkcionalnost njihovih vjerovanja te im pomoći u njihovoj zamjeni za nova, adaptivnija uvjerenja (Corey, 2004).

2.2. Osobna teorija stvarnosti

Jedna od najopširnijih teorija koja pruža okvir za razmišljanje o sustavima vjerovanja je *kognitivno-iskustvena teorija „vlastitog ja“* (eng. cognitive-experiential self theory, CEST) koja je fundamentalno teorija ličnosti (Epstein, 1998). Temeljna pretpostavka teorije jest da ljudi (a u nekom obliku i životinje) implicitno konstruiraju *teoriju stvarnosti* (eng. theory of reality) s obzirom da u ljudskoj prirodi postoji snažna tendencija za razumijevanjem vlastitog iskustva. Dapače, prema CEST-u, konstrukcija i održavanje implicitne teorije stvarnosti jedna je temeljnih ljudskih potreba budući da nam ona osigurava adaptivni, hijerarhijski organiziran konceptualni sustav koji nam služi za organizaciju vlastitih iskustava i usmjeravanje ponašanja, a razvija se kroz interakciju s okolinom (Epstein, 1998). Također, njezina je svrha učiniti naš život što smislenijim, podnošljivijim te maksimalno emocionalno zadovoljavajućim (Epstein, 1994). Teorija stvarnosti se smatra nadređenim pojmom koji inkorporira implicitnu teoriju o sebi, implicitnu teoriju o svijetu te veze između te njih dvije. Unatoč tome što je kognitivne prirode, smatra se kako je primarno vođena afektima. CEST pretpostavlja postojanje dva sustava obrade informacija, četiri osnovne potrebe te četiri temeljna uvjerenja.

2.2.1. Sustavi obrade informacija i psihodinamika

Prvi sustav obrade informacije je iskustveni (IS). Ima dugu evolucijsku povijest te na sličan način funkcionira u ljudi i životinja. Drugi je sustav racionalni (RS). On ima izrazito kratku evolucijsku povijest i karakterističan je isključivo za ljudsku vrstu.

Tablica 1. Prikaz karakteristika iskustvenog i racionalnog sustava procesiranja (preuzeto iz Epstein, 1998)

Iskustveni sustav procesiranja	Racionalni sustav procesiranja
Holistički	Analitički
Automatski, aktivira se bez uloženog napora	Namjeran, potreban kognitivni napor
Afektivan, vođen principom ugone	Logički, vođen razumom
Djeluje na principu asocijacija	Djeluje na principu logičke povezanosti
Medijator ponašanja: prošla afektivna iskustva	Medijator ponašanja: svjesne procjene događaja
Kodira realnost u vidu konkretnih slika, metafora i narativa	Kodira realnost u vidu apstraktnih simbola, jezika i brojeva
Brzo i efikasno procesiranje, trenutna reakcija	Sporo i neefikasno procesiranje, odgođena reakcija
Otporniji na promjene, mijenja se uslijed opetovanih iskustava ili intenzivnih emocionalnih doživljaja	Receptivniji na promjene, mijenja se uslijed logičkih dokaza
Grubo diferenciran, široke generalizacije, stereotipno mišljenje	Visoko diferenciran
Grubo integriran, mogućnost disocijacije određenih uvjerenja od ostatka sustava, postojanost emocionalnih kompleksa, procesiranje određeno kontekstom	Visoko integriran, procesiranje određeno upotrebom generalnih principa
Pasivno doživljavanje, mala mogućnost kontrole	Aktivno doživljavanje, vjerujemo da možemo kontrolirati svoje svjesne misli
Postojanost doživljaja implicira postojanost vjerovanja, neupitna valjanost doživljaja	Zahtijeva logičko opravdanje

Ljudi imaju izgrađena uvjerenja u oba sustava. Oni u RS-u nazivaju se, jednostavno, uvjerenjima, a oni u IS-u, implicitnim uvjerenjima ili shemama. Sheme, kao osnovne gradivne jedinice IS-a, sastoje se od generalizacija deriviranih iz prošlih, emocionalnom značajnih, iskustava. Organizirane su u složen adaptivni sustav, te se pretpostavlja kako su najvažnije sheme implicitne teorije realnosti stečene kroz interakciju sa značajnim drugima (Epstein, 1994). Nadalje, prema CEST-u, postoje 2 temeljne vrste sheme: deskriptivne i motivacijske. Deskriptivne se sheme ljudi odnose na implicitna uvjerenja o tome kakvi su oni i svijet (npr. ljudi su zli), dok su motivacijske sheme povezane s implicitnim uvjerenjima o tome kako se ponašati u određenom kontekstu (npr. prema ljudima treba biti emocionalno hladan) (Epstein, 1998).

Prema CEST-u, svako je ponašanje produkt zajedničkog djelovanja RS i IS, a njihov relativni utjecaj ovisi o: individualnim razlikama u mišljenju (sklonosti ka logičkom i analitičkom mišljenju i donošenju odluka ili pak intuitivnom), stupnju emocionalne angažiranosti u određenoj situaciji i o samom tipu situacije (npr. test znanja iz filozofije tijekom kojeg smo dominantno pod utjecajem RS ili pak socijalne situacije tijekom kojih smo primarno vođeni IS-om) (Epstein, 1998).

Unatoč kombiniranom i situacijski relativnom utjecaju IS i RS na ponašanje, implicitna vjerovanja na temelju kojih djeluje IS često imaju dominantniji utjecaj na naše doživljaje i ponašanje od racionalnih uvjerenja i misli. Postoji nekoliko razloga zašto je tome tako. Prvo, zato što ova dva sustava generalno djeluju na različitim razinama svijesti. Naime, procesa RS-a smo svjesni i velikim ih dijelom možemo kontrolirati. S druge strane, sveprisutni procesi IS-a odvijaju se, najvećim dijelom, na nesvjesnoj odnosno predsvjesnoj razini, što nam otežava detekciju njihove prisutnosti i smanjuje mogućnost kontrole nad njima. Drugo, procesi IS-a su automatski, visoko učinkoviti (vremenski) i ne zahtijevaju mentalni napor i energiju za njihovo provođenje, dok su procesi RS namjerni, zahtijevaju pažnju i mentalnu angažiranost. S obzirom na to, znatno je veća vjerojatnost da ćemo u situacijama umora ili mentalne neangažiranosti biti vođeni IS-om. Treće, djelovanje IS-a povezano je s afektima koji imaju puno intenzivniji učinak na kognicije i ponašanje od „čistog razuma“ (Epstein, 1998).

S obzirom na povezanost IS-a s afektima, Epstein navodi kako u susretu s određenom situacijom, IS pretražuje pamćenje, tražeći one događaje, i s njima povezana emocionalna iskustva, koji su relevantni za konkretnu situaciju. Ukoliko su emocionalni znakovi ugodni,

javlja se prilazeće ponašanje, a ako su neugodni, javlja se izbjegavajući obrazac ponašanja (Epstein, 1998). Opisan proces djelovanja IS-a sugerira kako su u njegovoj podlozi neuropsihološki bihevioralno inhibicijski i aktivacijski sustavi.

2.2.2. Temeljne potrebe i uvjerenja

CEST pretpostavlja postojanost četiri temeljne ljudske potrebe koje su usko povezane s razvojem implicitne teorije stvarnosti, a to su: 1) potreba za ugodom tj. potreba za maksimaliziranjem ugone i minimalizacijom neugode, 2) potreba za održavanjem stabilnog, realističnog i koherentnog konceptualnog sustava, 3) potreba za povezanošću i 4) potreba za uspostavom i održavanjem samopoštovanja (Epstein, 1998). Nadalje, Epstein smatra kako postoji nekoliko principa koji određuju prirodu interakcije među navedenim potrebama. Prvi jest tzv. *princip ravnoteže*, koji se odnosi na činjenicu da zadovoljenje jedne potrebe, na račun drugih, dovodi do povećanja nagona za zadovoljenjem ostalih potreba. Zatim, smatra kako je ponašanje određeno sinergičnim i kompromisnim međudjelovanjem potreba. Konačno, pretpostavlja da je stanje zadovoljavajuće osobne dobrobiti povezano s težnjom za zadovoljenjem temeljnih potreba, dok je stanje neprilagođenosti (stanje nezadovoljavajuće osobne dobrobiti) obilježeno defenzivnom orijentacijom. Preciznije, u stanjima nezadovoljavajuće osobne dobrobiti skloniji smo održavanju njezine trenutne razine i izbjegavanju njenog daljnjeg narušavanja (npr. motivirani smo izbjegavati bol, a ne tražiti ugodu, štititi sliku o sebi od daljnje degradacije, a ne stremiti njezinom poboljšanju itd.). S obzirom na navedeno, prethodno opisan fenomen adaptivne iluzije, prema CEST-u, rezultat je kompromisa između potrebe za održavanje stabilnog, realističnog i koherentnog sustava i potrebe za uspostavljanjem i održavanjem samopoštovanja. Takav kompromis, rezultira nešto nerealističnijom percepcijom stvarnosti, no doprinosi održavanju određene razine samopoštovanja (Epstein, 1998).

Iskustva povezana sa zadovoljenjem ili frustracijom temeljnih potreba služe kao informacije na temelju kojih ljudi razvijaju mrežu deskriptivnih i motivacijskih implicitnih vjerovanja relevantnih za određene potrebe. Tako primjerice, situacije koje su povezane sa socijalnim odobravanjem ili odbacivanjem ljudima mogu koristiti kao informacije za oblikovanje deskriptivnih shema o svojoj vrijednosti (ako je njihova sigurnost vjerovanja o svojoj vrijednosti niska, može doći do određenih modifikacija koje su sukladne novim informacijama (Reeve, 2010) ili pak drugim ljudima. Također, razvijaju vjerovanja o tome kako

okolina reagira na njihove potrebe za povećanjem samopoštovanja i konačno motivacijske sheme o tome što trebaju učiniti ne bi li zadovoljili svoju potrebu za samopoštovanjem ili ju barem očuvali (Epstein, 1998).

Uz svaku od temeljnih potreba, prema CEST-u, veže se određeno temeljno vjerovanje: 1) svijet je benevolentno nasuprot zlonamjerno mjesto, 2) svijet je smisleno i predvidivo nasuprot nepredvidivo i kaotično mjesto, 3) ljudi su podržavajući i može im se vjerovati nasuprot ljudi su nepodržavajući i ne može im se vjerovati, 4) ja sam vrijedan, kompetentan, dobar i vrijedan ljubavi nasuprot ja nisam vrijedan, ja sam nekompetentan, loš i nisam vrijedan ljubavi. Ova se uvjerenja mogu promatrati kao kontinuumi, a položaji pojedinca na svakom od njih predstavljaju najvažnija implicitna uvjerenja u osobnoj teoriji stvarnosti. Ukoliko je valjanost bilo koje od tih temeljnih shema uzdrmana dolazi do destabilizacije cijele strukture ličnosti što je popraćeno intenzivnim osjećajem anksioznosti (Epstein, 1998), a nerijetko se događa uslijed izuzetno stresnih traumatskih događaja, koje našim dotadašnjim konceptualnim sustavnom jednostavno ne možemo objasniti (Janoff-Bulman i Frieze, 1983). Ta činjenica sugerira zbog čega ljudi imaju automatsku tendenciju zadržavanja svojih temeljnih uvjerenja iako su svjesni da je njihov trenutačni način funkcioniranja neadaptivan. Također, ukazuje i na to da je u razumijevanju nečije ličnosti, važan korak razumijevanje temeljnih osobnih uvjerenja (Epstein, 1998).

S obzirom na rečeno, valja ukazati na potencijalnu povezanost između uspješnosti rješavanja psiholoških konflikata u okviru Eriksonove teorije psihosocijalnog razvoja i ranih iskustava povezanih s razvojem temeljnih vjerovanja prema CEST-i. Naime, prvi psihološki konflikt s kojim se dojenče susreće jest razvoj temeljnog povjerenja nasuprot nepovjerenju. Prema Eriksonu, ako je skrbnik visoko osjetljiv na djetetove potrebe i na njih reagira s nježnošću, te na brižan i strpljiv način, umjesto neadekvatno, nestrpljivo i nedosljedno, dijete će uspješno prevladati prvi psihološki konflikt. To za posljedicu ima razvoj djetetovog vjerovanja kako je svijet dobar i nagrađujuć, što rezultira njegovim upuštanjem u istraživanje svijeta s osjećajem povjerenja. Suprotno, dijete koje razvije temeljno nepovjerenje prema svijetu ima tendenciju povlačenja od svijeta, te neočekivanje suosjećanja i ljubaznosti od drugih ljudi (Berk, 2008). Shodno tome, možemo uočiti povezanost između pozivnog rješavanja prvog psihološkog konflikta i razvoja funkcionalnih i pozitivnijih vjerovanja o svijetu kao dobrom nasuprot lošem mjestu i s viđenjem ljudi kao vrijednih povjerenja. Drugi značajan konflikt je razvoj autonomije nasuprot sumnji i sramu. Naime, djeca čiji su roditelji strpljivi, ne odviše

skloni nepotrebnoj kontroli djeteta, odnosno dopuštaju mu određeni stupanj samostalnosti i autonomije u onim područjima kojima je relativno kompetentan (npr. samostalno jedenje), vjerojatnije je da će razviti pozitivno i kompetentno viđenje sebe što će ih motivirati na daljnje istraživanje okoline i pojačati osjećaj samopouzdanja. Suprotno, djeca čiji su roditelji pretjerano kontrolirajući, najčešće odrastaju u osobe koji gaje kontinuiranu sumnju u svoje sposobnosti i koji su odveć zavisni od drugih (Berk, 2008). Ponovno možemo uočiti povezanost između razvojnog ishoda ovog konflikta i temeljnog vjerovanja o vlastitoj vrijednosti. Ovakav obrazac povezanosti sugerira kako su rana dječja iskustva povezana s razvojem ličnosti i temeljnih uvjerenja, što je između ostalog sukladno nizu različitih teorija ličnosti, pogotovo onima iz psihoanalitičke tradicije. U prilog ovoj opservaciji idu i rezultati istraživanja Catlin i Epsteina (1992; prema Epstein, 1998), koji utvrđuju teorijski kongruentan obrazac između roditeljskog obrasca ponašanja (prihvatajući naprema odbijajući stil, poticanje nezavisnosti nasuprot pretjeranoj zaštiti), vršnjačkih iskustava te razvoja temeljnih uvjerenja.

Jedno je od najuočljivijih obilježja naše okoline njezina promjenjivost. S obzirom na to, za održavanje ekvilibrija između vanjske stvarnosti i naše unutrašnje reprezentacije iste, nužna je relativna fleksibilnost našeg konceptualnog sustava ne bi li mogli efikasno funkcionirati. Budući da imamo inherentnu potrebu za stabilnošću našeg konceptualnog sustava, koja se povećava s obzirom na relativnu važnost pojedinih vjerovanja (što je vjerovanje centralnije, to nam je važnija njegova stabilnost) (Epstein, 1998), logično je da se takve adaptacije odvijaju na nižim razinama sustava, odnosno na onim perifernijim i specifičnijim vjerovanjima. Čini se kako su za održavanje usklađenosti između osobnog konceptualnog sustava i vanjske zbilje odgovorni isti procesi koje je Piaget inicijalno predložio u svom radu o kognitivnom razvoju djece. Naime, dok postoji relativna kongruentnost između osobne implicitne teorije i vanjske stvarnosti osoba je u mogućnosti asimilirati nove informacije u svoj konceptualni sustav. Međutim, kada se ulazne informacije više ne uklapaju u unutarnji model, dolazi do blage akomodacije sustava na nekoj od nižih razina. Primjerice, osoba nakon niza godina ne igranja košarke može primijetiti da više nije toliko dobra u košarci (niža razina), međutim i dalje je relativno dobra u sportovima te je i dalje „sposobna“ osoba (više razine) (Janoff-Bulman i Timko, 1987; Epstein, 1998)

2.2.3. Izvori neprilagođenosti i prilagođenosti osoba

Prema CEST-u postoje tri izvora neprilagođenosti osobe koja su povezana sa statusom konceptualnog sustava: 1) Osjetljivosti i kompulzije (*eng. sensitivities and compulsions*); 2) frustracija temeljnih potreba; i 3) nekoherentnost sustava. Uređenje je konceptualnog sustava visoko adaptivno budući da nam pruža stabilnost i fleksibilnost uslijed promjena u vanjskome svijetu. Međutim, problem nastaje kada određeni dijelovi sustava postanu rigidni i nefleksibilni za promjene, iako su one potrebne. Osjetljivosti se odnose na nerealne i nefleksibilne deskriptivne sheme koje sugeriraju opasnost povezanu s određenim situacijama iako je ona objektivno neutemeljena (npr. intenzivan strah od javnog izlaganja). Kompulzije (razlikuju se od tradicionalnog shvaćanja kompulzija) se pak odnose na nefleksibilne motivacijske sheme koje se percipiraju kao adekvatna bihevioralna rješenja za nošenje s problematičnim deskriptivnim shemama, odnosno osjetljivostima (npr. izbjegavanje javnih izlaganja pod svaku cijenu). Osjetljivosti i kompulzije relativno su rezistentni na modifikaciju budući da su naučeni u uvjetima snažne emocionalne pobuđenosti. Također, variraju po svojoj snazi, a postaju izrazito problematični ukoliko znatno narušavaju pojedinačno funkcioniranje u određenim aspektima života (Epstein, 1998).

Temeljna svrha implicitnih teorija stvarnosti je zadovoljavanje bazičnih potreba. Mjera u kojoj su osnovne potrebe nezadovoljene rezultira određenim stupnjem destabilizacije sustava vjerovanja i time sniženom razinom osobne dobrobiti. Ako je takvo neadekvatno stanje konceptualnog sustava dugotrajno, u konačnici može rezultirati snažnom dezorganizacijom sustava. Iako je takva reakcija krajnje neugodna, generalno, ona može biti adaptivna. Naime, ukoliko je prethodna organizacija sustava bila u tolikoj mjeri disfunkcionalna, njezino trenutno neorganizirano stanje može pružiti priliku pojedincu za ponovnu uspostavu, nove, adaptivnije strukture (Epstein, 1998).

Treći uzrok osobne neprilagođenosti je nekoherentno stanje konceptualnog sustava. Tri su različita tipa moguće nekoherentnosti: nekoherentnost između RS i IS, te nekoherentnosti unutar RS i IS. Prva je vrsta nedosljednosti posljedica „alijenacije“ od iskustvenog „vlastitog ja“ (*eng. self*). Naime, osobe koje su pretjerano vođene RS, mogu u određenoj mjeri zanemariti svoje temeljne potrebe IS-a budući da imaju problema s identifikacijom istih, pa tako svoje nezadovoljavajuće stanje dobrobiti pripisuju neuspjehu u zadovoljavanju svjesnih motiva (primjerice, osoba može svoje nezadovoljavajuće stanje dobrobiti, umjesto nedostatno

zadovoljenoj potrebi za povezanošću, pripisati neuspjehu u realizaciji profesionalnih ciljeva, zbog čega će još više svojih psiholoških i vremenskih resursa ulagati u poboljšanje poslovne situacije, a ne u poboljšanje kvalitete svojih interpersonalnih odnosa, što za posljedicu može imati dodatno pogoršanje njezine dobrobiti). Drugi je izvor nekoherentnosti povezan s kontradiktornim svjesnim vjerovanjima i mislima koji ne zadovoljavaju logičku konzistentnost (kognitivna disonanca) (npr. osoba može vjerovati kako je ubijanje životinja nemoralno, dok paralelno ima pozitivan stav prema ribolovu). Relativno su lako rješivi budući da su dostupni svijesti, ili nama ili pak našoj socijalnoj okolini koja nam na njih može ukazati. Treći je tip nedosljednosti potencijalno najopasniji zbog posljedica koje može imati na osobni sustav vjerovanja, mogućnost zadovoljenja temeljnih potreba i osobnu dobit. Povezan je s pojmom disocijacije, odnosno pojavom prilikom koje se određeni disocirani materijal (vjerovanje) ne može asimilirati u postojeći konceptualni sustav zbog prevelike neusklađenosti (npr. osobe koje pate od PTSP-a, proživjele su teško traumatsko iskustvo, koje je nesukladno njihovim prijašnjim iskustvima i koje ne mogu objasniti njihovim trenutnim sustavom vjerovanja). Ukoliko disocirani sadržaj nije snažno emocionalno nabijen, njegovo stanje disociranosti nije potencijalno ugrožavajuće za stabilnost sustava, budući da ga osoba relativno jednostavno može zanemariti. Međutim, ukoliko jest, to se disocirano vjerovanje, često i opetovano, manifestira u svijesti i u konačnici može postati prijetnja stabilnosti cijeloga sustava. Destabilizacija sustava, kao što je prethodno rečeno, osobu može dovesti do izrazito anksioznih stanja i snižene osobne dobrobiti, a dva su razloga zašto je tome tako. Prvi je taj što imamo inherentnu potrebu za stabilnošću i koherentnošću konceptualnog sustava, koja ukoliko nije zadovoljena dovodi do stanja snižene dobrobiti (Epstein, 1998). Drugo, dugotrajno stanje nestabilnosti potencijalno može uzrokovati, u većem ili manjem stupnju, dezorganizaciju cijeloga konceptualnog sustava. To za posljedicu ima sniženu funkcionalnost osobnog sustava vjerovanja, koja značajno može ometati naše svakodnevno funkcioniranje, zadovoljavanje osobnih potreba i time narušavanje osobne dobrobiti. Unatoč tome, opetovano i intruzivno javljanje disociranog sadržaja adaptivne je prirode (težnja ka asimilaciji) budući da u konačnici rezultira širim konceptualnim sustavom koji je sukladan našim iskustvima (koherentan i stabilan sustav vjerovanja) (Epstein, 1998).

Izvor je uspješne prilagođenosti pojedinca sadržajno i strukturalno adaptivan konceptualni sustav koje Epstein naziva „inteligentnim“ iskustvenim sustavom. Naime, visoka funkcionalnost sustava očituje se u tzv. konstruktivnom mišljenju koje se definira kao sposobnost rješavanja svakodnevnih problema uz minimalnu razinu stresa (Epstein, 1998). Primarno je određeno procesiranjem unutar IS-a (obradom vanjskih, relevantnih podražaja kroz

mrežu implicitnih uvjerenja), a manifestira se kao nenamjerna i automatska misao, više ili manje funkcionalna za pojedinca u određenom trenutku. Konstruktivno se mišljenje mjeri *Upitnikom konstruktivnog mišljenja* (eng. Constructive thinking inventory; Epstein i Meier, 1989), koji se uglavnom sastoji od niza tipičnih automatskih misli s kojima se pojedinac može susresti u svakodnevnim situacijama, a reflektiraju procese određene implicitnim vjerovanjima na temelju kojih pojedinac funkcionira u okolini. Primjeri čestica su: „Imam tendenciju klasificirati ljude kao one koji su za ili protiv mene“, „Kada u grupi kažem nešto glupo, lako pređem preko toga i ne brinem se“. Istraživanja pokazuju kako postoji snažna povezanost između sadržaja i organizacije implicitnih vjerovanja i mentalne i fizičke dobrobiti (Epstein 1987, 1990, 1991a, 1992a, 1992b, 1993a; Epstein i Katz, 1992; Epstein i Meier, 1989; Katz i Epstein, 1991; prema Epstein, 1998).

2.3. Model svijeta

Craik (1943; prema Bretherton i Munholland, 2008), psiholog koji se bavio razvojem inteligentnih sustava za navođenje raketa, razvio je koncept unutarnjeg reprezentacijskog sustava koji je nazvao unutarnji radni model. Opisao ga je kao skup mentalnih struktura koje sadržavaju salijentne strukturalne aspekte vanjskog svijeta. Inspiriran njegovim radom i radovima psihologa iz psihoanalitičke tradicije, Bowlby (1969; Bretherton, 1993) primjenjuje koncept unutarnjeg radnog modela na razvoj privrženosti kod djece. Naime, na temelju interakcijskih obrazaca između skrbnika i djeteta, dijete razvija kognitivnu reprezentaciju, odnosno unutarnji radni model skrbnika (i skrbnik djeteta). On je rezultat akumuliranih iskustava djeteta sa skrbnikom (npr. osjetljivost i adekvatna reakcija na djetetove potrebe) na temelju kojih dijete može predviđati i očekivati buduća skrbnikova ponašanja. Također, s obzirom na niz iskustava reprezentiranih u unutarnjem radnom modelu, dijete evaluira skrbnika kao pouzdanog i povjerljivog odnosno nepouzdanog i nepovjerljivog. Nadalje, dijete osim unutarnjeg radnog modela skrbnika, razvija i unutarnji radni model sebe, a budući da su izgrađeni transakcijskim obrascima komunikacije, oni su međusobno komplementarni. Preciznije, ukoliko je skrbnik osjetljiv na djetetove potrebe i poštuje djetetovu želju za istraživanjem okoline, dijete će vjerojatno razviti unutarnji radni model sebe kao vrijednog i kompetentnog (Bretherton, 1993). S obzirom na navedeno čini se kako postoji poprilična kongruentnost između Eriksonove i Epsteinove teorije s konceptom razvoja unutarnjeg radnog modela skrbnika (objekta privrženosti) i sebe. Naime, Erikson i Epstein, zajedno s Bowlbyjem, ističu važnost ranih dječjih iskustava koja postavljaju svojevrsno psihološko temelje i velikim

djelom određuju psihološki razvoj pojedinca. Bilo to kroz uspješno ili neuspješno rješavanje prvih psiholoških konflikata koji utječu na više ili manje povoljan kasniji psihološki razvoj (Erikson) (Berk 2008), pružanje temeljnih informacija za razvoj bazičnih uvjerenja o sebi, drugima i svijetu koji velikim djelom određuju smjer daljnjeg razvoja osobnog sustava vjerovanja (na manje ili više funkcionalan način za pojedinca) (Epstein) (Epstein, 1998) ili pak kroz formaciju unutarnjeg radnog modela sebe i skrbnika, koji utječe na pojedinčevu funkcioniranje u nizu domena (socijalna, akademska, emocionalna) i služi kao model funkcioniranja unutar bliskih odnosa tijekom cijeloga života (Bowlby) (Berk, 2008).

Bowlby unutarnji radni model nije smatrao ograničenim samo na sebe i skrbnika, već ga je promatrao i kao znatno općenitiji konstrukt koji se odnosi na generalnu reprezentaciju svijeta. Taj je generalni unutarnji model nazvao *modelom svijeta* (Bretherton i Munholland, 2008). Naime, smatrao je kako je organizmu, za postizanje bilo kojeg cilja, potrebna mogućnost konstrukcije unutarnjeg modela okoline u kojoj djeluje (više ili manje sofisticiranog) koji mu omogućava relativno pouzdanu predikciju događaja povezanih s njegovim ciljem. Osim toga, potreban mu je i unutarnji radni model sebe na temelju kojeg može procijeniti vlastite mogućnosti i sposobnosti, te model drugih za predviđanje njihova ponašanja. Zajedno, te unutarnje reprezentacije služe za anticipaciju događaja, interpretaciju, usmjeravanje vlastitog ponašanja, planiranje, odlučivanje i djelovanje u okolini (Parkes, 1975; Bretherton i Munholland, 2008).

3. UTJECAJ VISOKO STRESNIH ŽIVOTNIH ISKUSTAVA NA OSOBNA UVJERENJA

U svakodnevnom životu djelujemo na temelju osobnih sustava vjerovanja čije su višestruke funkcije ranije opisane. Također, ukoliko je naš konceptualni sustav relativno dobro prilagođen našoj okolini i osobnim iskustvima, obično nismo svjesni specifičnih vjerovanja na temelju kojih funkcioniramo. Međutim, ukoliko se susretnemo s traumatskim događajima (nesreće, prirodne katastrofe, fizičko i seksualno zlostavljanje itd.) često postajemo svjesni neadekvatnosti naših vjerovanja, budući da konceptualnim sustavom kojim raspolažemo, ne možemo objasniti takve događaje. Shodno tome, zbog destabilizacije našeg sustava vjerovanja, iskustva viktimizacije redovito dovode do pada u stupnju osobnog funkcioniranja (Janoff-Bulman i Frieze, 1983; Epstein, 1998). U tom kontekstu, Janoff-Bulman i Frieze (1983), te Janoff-Bulman i Timko (1987) u svom radu nastoje utvrditi na koja se osobna uvjerenja

traumatski događaji najviše reflektiraju, koje su posljedice toga i na koji se način ljudi nose s tim posljedicama.

Janoff-Bulman i Frieze (1983) navode tri međusobno povezana uvjerenja, koja su uslijed traumatskih iskustava potresena kod većine ljudi: 1) vjerovanje u osobnu neranjivost; 2) uvjerenje o smislenosti i predvidivosti svijeta; 3) pozitivno viđenje sebe. Unatoč svakodnevnoj izloženosti vijestima o brojnim nesrećama, bolestima i katastrofama, ljudi simultano funkcioniraju pod pretpostavkom osobne neranjivosti (tzv. „iluzija neranjivosti“), vjerujući kako se takve stvari ne mogu dogoditi njima. Ona je primarno adaptivna zbog svoje funkcionalne psihološko zaštitne uloge u vidu emocionalne regulacije. Preciznije, uslijed djelovanja pod tom pretpostavkom, ne obraćamo pažnju i ne percipiramo sve opasnosti, u sadašnjosti i budućnosti, kojima smo potencijalno izloženi, što znači da nismo kontinuirano izloženi stanjima stresa i anksioznosti. Međutim, takvo vjerovanje može biti i neadaptivno ukoliko sprječava osobu u provođenju preventivnih ponašanja (npr. pušenja, vezivanja pojasa u automobilu itd.). U prilog postojanosti „iluziji neranjivosti“ idu nalazi istraživanja kojima su Weinstein (1980), Weinstein i Lachendro (1982; prema Janoff-Bulman i Frieze, 1983) utvrdili kako ljudi, generalno, imaju tendenciju precjenjivanja vjerojatnosti pozitivnih događaja i podcjenjivanja vjerojatnosti negativnih događaja.

Nakon doživljavanja intenzivnih nesretnih iskustava ljudi postaju svjesni činjenice da su i oni jednako ranjivi kao i drugi. Brojna istraživanja provedena na žrtvama različitih nesreća pokazala su kako je osjećaj osobne ranjivosti povezan s anksioznošću, osjećajima bespomoćnosti, nesigurnosti i nepredvidivosti (Bard i Sangrey, 1979; Krupnick, 1980; Notman i Nadelson, 1976; Weisman, 1979; Wortman i Dunkel-Schetter, 1979; Lifton i Olson, 1976; Titchener, Kapp, i Winget, 1976; Wolfenstein, 1957; prema Janoff-Bulman i Frieze, 1983). Dolazi do promjene osobne percepcije svijeta, u percepciju svijeta kao nepredvidivog i potencijalno opasnog mjesta u kojem im se može apsolutno sve dogoditi, a nad tim događajima nemaju nikakvu mogućnost kontrole. Nadalje, osobe koje su bile žrtve ljudskih aktivnosti (poput oružane pljačke, pokušaja ubojstva ili seksualnog napada) postaju posebno uznemirene. Razlog tomu je što znaju da njihovo neugodno iskustvo nije posljedica slučajnih događaja, već namjernog i zlog djelovanja drugih ljudi. Kao rezultat toga, osjećaju se nesigurnijima u prisustvu drugih ljudi i vjerojatno razvijaju znatno negativnija vjerovanja o drugima (Janoff-Bulman i Frieze, 1983).

Vjerovanje u smislen i predvidiv svijet ekvivalentno je temeljnom implicitnom vjerovanju o predvidivosti i smislenosti svijeta u okviru Epsteinove CEST teorije, a iskustva viktimizacije, kao što je ranije spomenuto, imaju negativna utjecaj na njega (svijet se počinje percipirati kao nepredvidivo mjesto). Posljednja pretpostavka o pozitivnom viđenju sebe također je kongruentna jednoj od Epsteinovih temeljnih shema, a to je viđenje sebe kao vrijednog i kompetentnog. Naime, uslijed iskustava viktimizacije nerijetko dolazi do razvoja negativnijeg viđenja sebe, odnosno ljudi se generalno percipiraju slabijima, nemoćnijima, zavisnijima, plašljivijima te manje sposobnima za kontroliranje vlastite sudbine (Janoff-Bulman i Frieze, 1983).

Proces rehabilitacije nakon proživljenih traumatskih iskustava podrazumijeva, kao što je to i Epstein naglasio, modifikaciju i rekonstrukciju konceptualnog sustava na integrativniji način, ne bi li nova konstrukcija realnosti bila u mogućnosti pojmiti prethodna iskustva osobe i omogućiti joj ponovnu uspostavu psihološke dobrobiti. Zanimljivo je da je Horowitz (1980, 1982; prema Janoff-Bulman i Frieze, 1983) ponudio interpretaciju psiholoških simptoma traume i prijedloge za njihovo rješavanje gotovo identične onima Epsteina. Naime, smatrao je kako su automatske i intruzivne misli, koje se često pojavljuju nakon traumatskih iskustava, visoko adaptivne te da je to dio procesa kojim um nastoji obraditi nesukladna iskustva i inkorporirati ih u, kako ih Horowitz naziva, modele stvarnosti.

4. ZAKLJUČAK

Razvoj se osobnih sustava vjerovanja odvija u određenom socio-kulturalnom kontekstu koji je određen njegovim povijesnim razvojem. Ta je ideja izrazito zanimljiva jer sugerira kako su naša osobna vjerovanja na temelju kojih percipiramo i interpretiramo stvarnost produkt višestisućljetnog razvoja ljudske vrste i njom povezanih kolektivnih znanja i vjerovanja.

Prikazom individualnih sustava vjerovanja iz nekoliko različitih perspektiva možemo uočiti postojanost nekih temeljnih karakteristika i principa. Prvo, naši su konceptualni sustavi adaptivno organizirani što im omogućava istovremeno relativnu stabilnost i fleksibilnost. Drugo, postoji određena tendencija ka stabilnosti, primarno vezana za centralnija vjerovanja. Razlog tomu je što niža stabilnost centralnih dijelova sustava povećava vjerojatnost za njegovu dezorganizaciju, koja je pak povezana s nižim stupnjevima funkcioniranja i prilagođenosti te nižom osobnom dobrobiti. Treće, za stabilnost sustava važna je njegova kongruentnost s

osobnim iskustvima. Četvrto, čini se kako je za efikasno funkcioniranje osobe potrebna relativna ravnoteža između točnosti i pristranosti unutarnje reprezentacije vanjskog svijeta. Naime, pretjerana točnost može biti povezana s određenim stupnjem niže osobne dobrobiti (npr. suviše realističan pogled na svoje sposobnosti može imati negativan utjecaj na samopoštovanje osobe i samoefikasnost u određenim domenama, a posljedično i motivaciju za upuštanjem u određene aktivnosti) i održavanjem depresivnih stanja, dok je s druge strane pretjerano nereprezentativan model stvarnosti za osobu neodrživ budući da djelovanje na temelju takvih pretpostavki jednostavno ne dovodi do željenih ishoda, a time i do zadovoljenja potreba. U ekstremnom slučaju takvo bi ponašanje za vanjski svijet bilo "odstupajuće" i besmisleno, što je slučaj kod osoba koje pate od shizofrenije. S obzirom na to, oba su ekstrema čini se povezana sa sniženim funkcioniranjem, a na pojedincu je da pronađe svoju „zlatnu sredinu“. U slučajevima kada je to osobi otežano, ovo je jedan od prostora za rad kroz profesionalnu pomoć i podršku u okviru psihologijske struke.

LITERATURA

- Berk, L. E. (2008). *Psihologija cjeloživotnog razvoja*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Bretherton, I. (1993). From dialogue to internal working models: The co-construction of self in relationships. U C. A. Nelson (Ur.), *The Minnesota Symposia on Child Psychology*, 26. *Memory and affect in development* (str. 237-263). Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Bretherton, I., Munholland, K. A. (2008). Internal working models in attachment relationships: elaborating a central construct in attachment theory. U Cassidy, Jude, Shaver i Phillip (Ur.), *Handbook of attachment: theory, research, and clinical applications* (str. 102-127). New York: Guilford.
- Corey, G. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savjetovanja i psihoterapije*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Epstein, S., Meier, P. (1989). Constructive thinking: A broad coping variable with specific components. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(2), 332-350.
- Epstein, S. (1994). Integration of the Cognitive and the Psychodynamic Unconscious. *American Psychologist*, 49(8), 709-724.
- Epstein, S. (1998). Cognitive-experiential Self-theory. U David F. Barone (Ur.), *Advanced Personality* (str. 211-235). New York: Plenum Press.
- Janoff-Bulman, R., Frieze, I. H. (1983). A theoretical Perspective for Understanding Reactions to Victimization. *Journal of Social Issues*, 39(2), 1-17.
- Janoff-Bulman, R., Timko, C. (1987). Coping with Traumatic Life Events. U Snyder i Ford (Ur.), *Coping with negative life events* (str. 135-159). New York: Plenum Press.
- Kardum, I. (2003). *Evolucija i ljudsko ponašanje*. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.
- Marinić, D. (2008). Teorije dinamičkih sustava kao metateorijski okvir za istraživanja ličnosti. *Psihologijske teme* 17(1), 155-183.
- Marsella, A. J. (1999). In Search of Meaning Some Thoughts on Belief, Doubt, and Wellbeing. *International Journal of Transpersonal Studies*, 18(1), 41-52.

- Parkes, C.M. (1975). What becomes of redundant world models? A contribution to the study of adaptation to change. *British Journal of Medical Psychology*, 48, 131-137.
- Pacini, R., Epstein, S. (1999). The Relation of Rational and Experiential Information Processing Styles to Personality, Basic Beliefs, and the Ratio-Bias Phenomenon. *Journal of Personality and Social Psychology*, 76(6), 972-987.
- Raskin, J. D. (2002). Constructivism in Psychology: Personal Construct Psychology, Radical Constructivism, and Social Constructionism. U Raskin i Bridges (Ur.), *Studies in meaning: Exploring constructivist psychology* (str. 1-25). New York: Pace University Press.
- Reeve, J. (2010). *Razumijevanje motivacije i emocija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.
- Thompson, S. C., Janigian, A. S. (1988). Life schemes: A framework for understanding the search for meaning. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 7(2/3), 260-280.
- Thompson, M. M., Naccarato, M. E., Parker, K. C. H., Moskowitz, G. B. (2001). The Personal Need for Structure and Personal Fear of Invalidation Measures: Historical Perspectives, Current Applications, and Future Directions. U Moskowitz (Ur.), *Cognitive Social Psychology: the Princeton Symposium on the Legacy and Future of Social Cognition* (str. 19-38). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc.
- Vasta, R., Haith, M.M., Miller, S.A. (2005). *Dječja psihologija*. Jastrebarsko: Naklada Slap.