

Univerzitet u Sarajevu

Filozofski fakultet

Odsjek za psihologiju

Samogovor i psihološko blagostanje sa stajališta transakcione analize

Završni magistarski rad

Student: Nermina Hadžić

Mentor: Enedina Hasanbegović-Anić

Sarajevo, 2022.

Samogovor i psihološko blagostanje sa stajališta transakcione analize

Nermina Hadžić

Sažetak

Psihološko blagostanje je multidimenzionalni konstrukt koji i dalje zadaje teškoće istraživačima pri pokušajima da ga definišu. Samogovor predstavlja dijalog sa samim sobom, te igra ulogu u samoregulaciji, samorefleksiji i razvoju. Tu važnu ulogu, samogovor igra od vrlo ranih godina, te se taj utjecaj nastavlja kroz cijeli život pojedinca. Istraživanja su pokazala da je psihološko blagostanje povezano sa samogovorom, međutim postoje još brojna pitanja na koja treba dati odgovor. Neka od tih pitanja su da li samogovor utječe na psihološko blagostanje, ili je pak taj utjecaj obrnut? Ili, da li raditi na samogovoru kako bi se poboljšalo psihološko blagostanje? Transakciona analiza pruža odgovore na neka od tih pitanja koristeći teoriju Erika Berna. Osim teorije, transakciona analiza pruža alate i tehnike za rad na samogovoru, kako bi se omogućilo održavanje psihološkog blagostanja. Kroz primjenu tehnika transakcione analize, u istraživanjima, dolazi do značajnog poboljšanja psihološkog blagostanja kod ispitanika. Ovaj rad nastoji da kroz pregled literature o samogovoru, psihološkom blagostanju i transakcionoj analizi omogući njihovo dublje razumijevanje i povezivanje. Cilj je da se kroz takvo povezivanje da doprinos za buduća istraživanja ovih područja i njihovih praktičnih primjena.

Ključne riječi: *samogovor, intrapersonalna komunikacija, unutrašnji dijalog, psihološko blagostanje, transakciona analiza.*

SADRŽAJ:

1. UVOD	1
2. PSIHOLOŠKO BLAGOSTANJE.....	3
2. 1. Definiranje psihološkog blagostanja.....	4
2. 2. Struktura i mjerni instrumenti.....	6
3. SAMOGOVOR.....	10
3. 1. Problem definiranja i istraživanja samogovora.....	11
3. 2. Razvoj i funkcije samogovora.....	12
3. 2. 1. Hermansova teorija dijaloškog jastva	14
3. 2. 2. Piagetova teorija kognitivnog razvoja.....	15
3. 2. 3. Teorija kognitivnog razvoja Vygotskog.....	16
3. 2. 4. Teorija narativnog identiteta	18
3. 3. Utjecaj samogovora na psihološko blagostanje	19
4. TRANSAKCIONA ANALIZA	23
4. 1. Koncepti transakcione analize i samogovor.....	24
4. 1. 1. Model ego stanja	24
4. 1. 2. Životni skript.....	27
4. 1. 3. Transakcije, stroukovi i diskaunti	28
4. 1. 4. Igre	30
4. 2. Psihološko blagostanje kroz teoriju transakcione analize.....	31
4. 3. Tehnike transakcione analize za rad na samogovoru.....	33
5. ZAKLJUČCI.....	37
6. LITERATURA	41

1. UVOD

Tijekom posljednjih godina pojavljuje se sve veće interesovanje za temu intrapersonalne komunikacije, te načina na koji ona utječe na emocije, misli i ponašanje. Intrapersonalni govor je široko polje, i može uključivati više oblika komunikacije, npr. razgovor sa sobom o sebi, usmjeravajući samogovor, i slično. Mnogo je pojmova koji se odnose na subjektivno iskustvo razgovora sa samim sobom, kao što su unutarnji monolog, privatni govor, unutrašnji govor, samogovor i izjave o sebi (Brinthead, Hein i Kramer, 2009). U ovom radu koristiti će se pojam samogovor, definiran kao multidimenzionalni fenomen koji se odnosi na verbalizacije upućene sebi, unutar sebe ili naglas (Hardy i sur., 2005 prema Oliver, Markland, Hardy i Petheric, 2008).

U prošlosti, većina istraživanja su bila usmjerena na utjecaj vrste samogovora na ishode i uspjeh u sportu, te na povezanost negativnog samogovora sa mentalnim poteškoćama. Međutim, Vygostky (1962, prema Thomaes i sur., 2020) je primjetio da djeca od malena razgovaraju sama sa sobom, i da im takva vrsta samogovora pomaže u samoregulaciji. Kroz razna istraživanja došlo se do zaključka da je samogovor već u djetinjstvu povezan sa mentalnim zdravljem i blagostanjem. Čini se da postoje brojni faktori koji su međusobno povezani, a koji utječu na psihološko blagostanje, te je samogovor samo jedan od tih faktora.

Psihološka istraživanja većinom su ispitivala rizične faktore za mentalno zdravlje, kao i načine umanjivanja patologije. U skorije vrijeme sve se više istražuje polje psihološkog blagostanja. Zašto je to uopšte važno? Kada se veliki broj ljudi suočava sa poteškoćama, zašto uopšte govoriti o tome kako poboljšati blagostanje, umjesto istraživati kako ukloniti već postojeću bol? Važan razlog za to je da postoji velika mogućnost da se povećanjem blagostanja populacije može učiniti više kako bi se smanjile uobičajene mentalne teškoće i problemi u ponašanju, nego kada se istraživanja fokusiraju isključivo na liječenje i prevenciju poremećaja (Huppert, 2009).

Pollard i Lee (2003, prema Dodge, Daly, Huyton i Sanders, 2012) definiraju blagostanje kao složeni, multidimenzionalni konstrukt, pri čijem definiranju i mjerenju istraživači još uvijek nailaze na poteškoće. Kroz historiju definiranja blagostanja pojavila su se dva pristupa:

(1) hedonska tradicija, koja je isticala konstrukte poput sreće, pozitivnog afekta, slabog negativnog afekta i zadovoljstva životom i (2) eudaimonska tradicija, koja je isticala pozitivno psihološko funkcioniranje i ljudski razvoj (Dodge i sur., 2012). Ipak, većina se istraživača danas, iako imaju različite poglede na blagostanje, slažu da je to multidimenzionalni konstrukt.

Iako se u literaturi mnogo piše o psihološkom blagostanju i samogovoru čini se da se nedovoljno pažnje pridaje tim konceptima u teoriji transakcione analize. Transakciona analiza koristi samogovor kao jedan od temeljnih alata u svojim psihoterapijskim tehnikama, te također pruža kompleksnu teoriju koja može poslužiti kao tlo za povezivanje i objašnjenje utjecaja samogovora na psihološko blagostanje. Cilj ovog teorijskog rada dati je sveobuhvatan pregled spoznaja o tim konceptima, te ih povezati sa transakcionom analizom. Na osnovu teorijskih razmatranja i rezultata empirijskih istraživanja, u ovom radu nastojat će se odgovoriti na sljedeća pitanja:

1. Kako se definira psihološko blagostanje?
2. Šta je samogovor i da li utječe na psihološko blagostanje?
3. Koji su osnovni koncepti transakcione analize kroz koje se može promatrati samogovor?
4. Kako primjenjivati tehnike transakcione analize za rad na samogovoru, s ciljem unapređenja psihološkog blagostanja?

2. PSIHOLOŠKO BLAGOSTANJE

Područje psihologije povijesno se usmjeravalo na istraživanje i proučavanje psihopatologije i načina na koje se ona može prevenirati. Relativno novo polje pozitivne psihologije nadopunjuje ovaj tradicionalni pristup proučavanjem prosperitetnih pojedinaca, institucija i društava, tj. istraživanjem psihološkog blagostanja (Adler, Unanue, Osin, Ricard, Alkire i Seligman, 2017). Razumijevanje koncepta blagostanja postepeno se povećava kroz sve veći broj istraživanja iz ovog područja (Diener, Scollon i Lucas, 2003, prema Adler i sur., 2017).

Huppert (2009) navodi da je do procvata istraživanja psihološkog blagostanja došlo zbog nekoliko razloga, a glavni među njima su:

- činjenica da je blagostanje više od odsustva bolesti, te ga treba proučavati samostalno,
- potreba da se napravi razlika između ovih pristupa: liječenja poremećaja kada je prisutan, sprečavanja pojave poremećaja i poboljšanja blagostanja,
- dokaz da mnogi pokretači psihološkog blagostanja nisu isti kao pokretači psihopatologije,
- velika mogućnost da se povećanjem blagostanja populacije može učiniti više za smanjene uobičajenih mentalnih teškoća i problema u ponašanju nego fokusiranjem isključivo na liječenje i prevenciju poremećaja.

Istraživanja pokazuju da je blagostanje mnogo više od samog prisustva pozitivnih emocija, te da je prikladnije razmišljati o blagostanju kao o procvatu, tj. procesu napredovanja i razvoja u više domena života (Adler i sur., 2017). Svjetska zdravstvena organizacija (2022) definira mentalno blagostanje kao stanje koje omogućava ljudima da se nose sa životnim stresorima, ostvare svoje sposobnosti, dobro uče i rade, te daju doprinos svojoj zajednici. Važna implikacija ove definicije je da je mentalno zdravlje više od pukog odsustva mentalnih poremećaja ili invaliditeta. Psihologija je uobičajeno pokušavala dati odgovor na pitanje kako spriječiti ili ublažiti rizične faktore i njihove utjecaje na mentalno zdravlje čovjeka. Međutim, u uslovima u kojima se osjećaju dobro i slobodno, ljudi često žele da znaju više od toga kako da umanje štetu. Psihološko blagostanje ne podrazumijeva samo odsustvo poremećaja i mentalnih poteškoća, već život prožet osjećajem zadovoljstva i svrhe.

2. 1. Definiranje psihološkog blagostanja

Jedan od prvih pokušaja definiranja psihološkog blagostanja načinio je Bradburn (1969, prema Dodge i sur., 2012), njegov rad predstavljao je pomak od istraživanja psihijatrijskih slučajeva do istraživanja reakcija običnih ljudi. Bradburn je naglašavao kako je psihološko blagostanje varijabla od primarne važnosti, te ju je povezao s Aristotelovom idejom o eudaimoniji (Dodge i sur., 2012). Iz nekoliko već navedenih primjera može se zaključiti da je definiranje blagostanja problematično, a Warr (2012) navodi neke od razloga tih teškoća. Među tim razlozima navodi i činjenicu da postoji mnogo operacionalizacija za konstrukt kao što je blagostanje, te se definicije različitih istraživača zbog toga mogu baviti drugačijim aspektima ovog konstrukta.

Adler i sur. (2017) definiraju subjektivno psihološko blagostanje kao ugodno mentalno stanje, koje uključuje i pozitivne i negativne evaluacije koje ljudi prave o svojim životima, kao i afektivne reakcije ljudi na sopstvena iskustva. Subjektivno psihološko blagostanje dio je općeg psihološkog blagostanja, te se konceptualizira kao skup dva međusobno povezana elementa: evaluaciju života (podrazumijeva refleksivnu procjenu nečijeg života) i afekt (nečija osjećanja ili emocionalna stanja u određenom vremenskom periodu). Subjektivno psihološko blagostanje podrazumijeva ljudsku procjenu svog života u smislu afektivnih i kognitivnih komponenti blagostanja. Smatra se da visoko subjektivno psihološko blagostanje kombinuje tri specifična faktora: (1) česta i intenzivna pozitivna afektivna stanja, (2) relativno odsustvo negativnih afektivnih stanja i (3) globalno zadovoljstvo životom (Adler i sur., 2017).

Deiner i Suh (1997, prema Dodge i sur., 2012) navode da se subjektivno psihološko blagostanje sastoji od tri međusobno povezane komponente: životnog zadovoljstva, ugodnog afekta i neugodnog afekta. Bitno je naglasiti da su pozitivni i negativni afekti zasebne dimenzije, a ne suprotni krajevi istog kontinuuma, te su oni samo umjereno negativno povezani (Headey, 2006, prema Dodge i sur, 2012). Takav pristup afektu daje složeniju sliku o emocionalnim doživljajima pojedinca, te se na osnovu toga može zaključiti da prisustvo neugodnih afekata ne znači nužno odsustvo pozitivnih afekata. Zanimljivo je pitanje kako takav pogled na afekte utječe na definiranje psihološkog blagostanja?

Kroz historiju definiranja blagostanja pojavila su se dva pristupa: hedonska tradicija i eudaimonska tradicija (Dodge i sur., 2012). Postoje značajni dokazi da subjektivno psihološko blagostanje, koje je u skladu sa hedonskom definicijom blagostanja, ne pruža potpunu sliku o tome šta su blagostanje i sreća, te ne uspijeva da obuhvati složenost filozofskih koncepata pojma sreće i uzme u obzir dugotrajnost humanističkih i egzistencijalističkih ideja (Adler i sur., 2017).

Alternativni pristup hedonskoj tradiciji je takozvana eudaimonska paradigma; koncept eudaimonije prvi je predložio Aristotel koji je tvrdio da je život u skladu s nečijom inherentnom prirodom (tj. autentično življenje) put do blagostanja (Norton, 1976, prema Adler i sur., 2017). Blagostanje se u eudaimonskoj paradigmi tumači kao stalni, dinamički proces življenja uz ulaganje truda i sudjelovanja u aktivnostima koje se doživljavaju kao smislene (Kopperud i Vittersø, 2008; Ryan i Deci, 2001; Vittersø, Overwien i Martinsen, 2009, prema Adler i sur, 2017). Hedoničko blagostanje naglašava važnost pozitivnih osjećanja, dok se eudaimonsko blagostanje često definira u smislu dobrog funkcioniranja u više domena života (Keyes i Annas, 2009; Ryan i Huta, 2009, prema Adler i sur, 2017) Važna razlika među tipovima blagostanja je nivo potrebne kognitivne obrade (Steptoe, Deaton i Stone, 2014). Eudaimonsko blagostanje fokusira se na prosudbe o smislu i svrsi svog života, dok se hedonsko blagostanje odnosi na svakodnevna osjećanja i raspoloženja (Steptoe i sur., 2014).

Steptoe i sur. (2014) u procesu definiranja psihološkog blagostanja također navode hedonske i eudaimonske tradicije, međutim dodaju još i koncept životne evaluacije. Životna evaluacija odnosi se na razmišljanja ljudi o kvaliteti njihovog života, tj. njihovom ukupnom životnom zadovoljstvu (Steptoe i sur., 2014). Dodge i sur. (2012) navode kako su novija istraživanja stavila različite naglaske na to što je blagostanje: sposobnost ispunjavanja ciljeva; sreća i zadovoljstvo životom. Međutim, ovo opet ukazuje na problem naglašavanja dimenzija, a ne definicije blagostanja (Christopher, 1999, prema Dodge i sur., 2012). Prema Adler i sur., (2017) razlog za to je što hipotetički konstrukti, kao što su sloboda ili blagostanje, nisu operacionalno definirane svojim elementima, što znači da nijedan od ovih elemenata nije neophodan ili dovoljan za blagostanje, ali svaki mu doprinosi. Postoje i drugi mogući elementi o kojima se trenutno raspravlja da li ispunjavaju kriterijume za dimenzije blagostanja, među njima su duhovnost i odgovornost (Adler i sur., 2012).

Čini se da su se Shin i Johnson (1978, prema Dodge i sur, 2012) približili definiranju blagostanja izjavom da je to globalna procjena kvaliteta života osobe prema vlastitim odabranim kriterijima. Ali šta je to kvaliteta života? Svjetska zdravstvena organizacija (1997, prema Dodge i sur., 2012) definirala je kvalitet života kao percepciju pojedinca o njegovom položaju u životu u kontekstu kulture i sistema vrijednosti u kojem živi i u odnosu na njegove ciljeve, očekivanja, standarde i brige. Jasno je da je definiranje blagostanja bilo problematično, te će se u nastavku teksta produbiti ta rasprava, kao i razmatrati njen učinak na mjerenje i rezultate istraživanja blagostanja.

2. 2. *Struktura i mjerni instrumenti*

Warr (2012) navodi da će se razumijevanje psihološkog blagostanja brže povećati ako istraživači ulože trud da budu jasni u vezi konceptualne definicije svake varijable i prepoznaju načine na koje njihova operacionalna mjerenja odgovaraju toj definiciji. On također govori o tome kako postoji osam pitanja povezanih sa konceptualizacijom i mjerenjem blagostanja:

1. Da li naglašavati psihološko, fiziološko ili socijalno blagostanje?
2. Da li posmatrati blagostanje kao osobinu ili kao stanje?
3. Koji bi opseg mjerenja blagostanja trebao biti?
4. Da li da se pozitivni i negativni oblici ispituju odvojeno ili umjesto toga da se kombinuju u jedan ukupni indeks?
5. Koja je razlika između afektivnog blagostanja i kognitivno-afektivnih sindroma?
6. Kako mjeriti afektivno blagostanje?
7. Kako mjeriti kognitivno-afektivne sindrome?
8. Kako ispitati ambivalenciju?

Sagledavajući sve navedene probleme, kao posebno zanimljiv izdvaja se problem razlikovanja afektivnog blagostanja i kognitivno-afektivnih sindroma, jer omogućava ispitivanje blagostanja kroz sindrome koji obuhvataju misli, kao i osjećanja. Afektivno blagostanje razmatra samo nečija osjećanja, dok sindromsko blagostanje pored osjećanja, također, uzima u obzir i percepcije, sjećanja, poređenja i anticipaciju (Warr, 2012). Uzimajući to u obzir, pogled koji pruža kognitivno-afektivni sindrom blagostanja više odgovara temi ovog magistarskog rada, zbog toga što uključuje i misli i procjene, koje su sastavni dio samogovora.

Postoje brojne mjere blagostanja, a jednu od njih, nazvanu *Healthways Wellbeing Index*, kreirao je Gallup (Kahneman i Deaton, 2010, prema Adler i sur, 2017). Ona uključuje procjenu života, emocionalno zdravlje, fizičko zdravlje, zdravo ponašanje i radno okruženje. Još jednu mjeru kreirala je Organizacija za ekonomsku saradnju i razvoj (*The Organization for Economic Cooperation and Development*), pod nazivom *Your Better Life Index*, koja se sastoji od 11 stavki, koje se smatraju bitnim za kvalitet života (stanovanje, prihodi, posao, zajednica, obrazovanje, životna sredina, upravljanje, zdravlje, zadovoljstvo životom, sigurnost, ravnoteža između posla i života). Svaki od ovih upitnika i mjera sugerira da se blagostanje sastoji od više dimenzija (Forgeard i sur., 2011, prema Adler i sur, 2017).

Ryff (1989, prema Dodge i sur, 2012) je identificirala šest dimenzija koje se mogu kombinovati kako bi dale osjećaj subjektivnog iskustva pojedinca i razvila višedimenzionalni model psihološkog blagostanja. Sa tim podacima razvila je skalu psihološkog blagostanja od 42 stavke koja ispituje šest navedenih dimenzija kroz sljedeće supskale:

1. Supskala autonomije - mjeri stepen u kojem ispitanici smatraju da žive u skladu sa svojim ličnim uvjerenjima. Visoki rezultati na ovoj skali pokazuju jasan osjećaj nezavisnosti i samoopredjeljenja. Ispitanici sa slabijim rezultatima na ovoj skali mogu biti previše zabrinuti za mišljenje i očekivanja drugih, te imati tendenciju prilagođavanja drugima (Widdowson i sur., 2016).
2. Supskala ovladavanja okolinom - mjeri koliko su ispitanici efikasno upravljali životnim situacijama. Visok rezultat na ovoj skali podrazumijeva osjećaj kompetentnosti nad životom i okolinom, te iskustvo sposobnosti upravljanja složenim aktivnostima. Niži rezultati na ovoj skali povezani su sa poteškoćama u upravljanju zahtjevima svakodnevnog života i niskim osjećajem kontrole nad vanjskim svijetom i okolinom (Widdowson i sur., 2016).
3. Supskala pozitivnih odnosa s drugima - mjeri dubinu povezanosti koju ispitanici imaju u vezama sa značajnim drugima. Ispitanici sa visokim rezultatima na ovoj skali imaju tople, zadovoljavajuće odnose, posjeduju empatiju i brigu za druge, dok ispitanici sa nižim rezultatima imaju poteškoće u odnosima, mogu se osjećati izolovano i imati poteškoća da izražavaju osjećanja i toplinu u odnosima (Widdowson i sur., 2016).

4. Supskala svrhovitosti - mjeri stepen u kojem ispitanici smatraju da njihov život ima smisao, svrhu i smjer. Visok rezultat postižu ispitanici sa jasnim osjećajem za svoje lične ciljeve i smjer u životu i osjećajem ličnog smisla, dok nizak rezultat podrazumijeva nedostatak osjećaja svrhe ili smisla, kao i nedostatak ličnih ciljeva (Widdowson i sur., 2016).
5. Supskala ličnog rasta - mjeri stepen u kojem pojedinac koristi svoje lične talente i potencijal. Osjećaj otvorenosti prema iskustvima, i osjećaj stalne promjene, rasta i razvoja karakterističan je za pojedince sa visokim rezultatima na ovoj skali, a osjećaj stagnacije, i pomanjkanje osjećaja rasta i razvoja tokom vremena i niska sposobnost za promjene stavova ili ponašanja karakteristično je za pojedince sa niskim rezultatima (Ryff i Keyes, 1995., prema Widdowson i sur.)
6. Supskala samoprihvatanja - mjeri poznavanje i prihvatanje samih sebe, uključujući svijest o ličnim ograničenjima. Visok rezultat na ovoj skali imaju pojedinci koji pokazuju pozitivan stav prema sebi i osjećaj prihvatanja svoje cjelokupne ličnosti uključujući i dobre i loše karakteristike, dok pojedinci koji pokazuju osjećaj nezadovoljstva sobom i svojim određenim karakteristikama imaju nizak rezultat na ovoj skali (Widdowson i sur., 2016).

Ryff (2014) navodi kako su rana istraživanja odražavala uglavnom hedonski pristup, međutim višedimenzionalni pristup koji je razvila više je u skladu sa eudaimonskom perspektivom. Ryff i Keyes (1995, prema Widdowson i sur., 2016) istraživali su valjanost Ryffine skale koristeći veliki uzorak osoba iz Sjedinjenih Američkih Država, i potvrdili valjanost teorijskih dimenzija skale, kao i to da se skala može efikasno koristiti za mjerenje psihološkog blagostanja. Uprkos činjenici da postoji još istraživanja koja pokazuju nedosljedne rezultate, Ryffina skala dovoljno je validna da pruži indikacije promjena psihološkog blagostanja kod pojedinca i razlika među pojedincima.

Seligmanova (2011, prema Adler i sur., 2017) teorija strukturira blagostanje u pet domena života za kojima ljudi tragaju: pozitivne emocije, angažman, pozitivni odnosi, značenje ili svrha i postignuće. Po Seligmanovoj teoriji blagostanje može imati i subjektivne i objektivne indikatore, zbog toga što osoba može vjerovati da ima visok angažman, svrhu, dobre odnose i visoka postignuća, ali da ta uvjerenja budu pogrešna (Adler i sur., 2012). Rezultat ovakvog pristupa je da psihološko blagostanje ne može postojati samo u glavi, tj. mislima osobe; to je kombinacija dobrih

osjećanja kao i stvarnog smisla, angažmana, dobrih odnosa i postignuća i slično (Adler i sur., 2017).

Sumirano, postoje mnoge mjere blagostanja i istraživači još uvijek imaju poteškoća sa jasnim definiranjem ovog konstrukta. Jedan od glavnih uzroka je njegova multidimenzionalnost. Lakše je identificirati od čega se sastoji blagostanje, jer se onda govori o njegovim dimenzijama. Većina istraživača je postigla upravo to, te se i dalje raspravlja o tome koji bi elementi trebali biti uključeni kao dimenzije. Stoga, za potrebe ovog rada posmatrati ćemo psihološko blagostanje kao multidimenzionalni, fluidni konstrukt, koji pored pozitivnih i negativnih afekata, također uključuje elemente poput misli, procjena, sjećanja.

3. SAMOGOVOR

Samogovor je pojam koji se odnosi na iskustvo komunikacije sa samim sobom, tj. intrapersonalne komunikacije. A zašto ljudi razgovaraju sami sa sobom? Da li koriste te razgovore kako bi se motivirali, utješili, upravljali svojim ponašanjem i osjećanjima, olakšali socijalne interakcije, ili se možda kritizirali i “svađali” sa sobom?

Samogovor se definira kao dijalog sa samim sobom koji ima središnju ulogu u samoregulaciji, samorefleksiji i razvoju (Alderson-Day i Fernyhough, 2015; Gut i sur., 2018, prema Lysak, 2019). Carver i Scheier (1998, prema Brinthaup, 2009) su samogovor opisivali kao odraz "meta-nadzora" nečijeg ponašanja. Istraživanje varijable kao što je samogovor, koja može utjecati na emocionalnu inteligenciju, važno je, jer se smatra da zdravo emocionalno funkcioniranje pruža osnovu za prilagodljive socijalne vještine, pozitivne međuljudske odnose i opće blagostanje (npr. Schutte, Malouff, Simunek, McKenley, & Hollander, 2002; Schutte i dr., 2001, prema Depape, Hakim-Larson, Voekler, Page i Jackson, 2006).

Brinthaup (2019) navodi kako postoje razne vrste samogovora, od kojih su neke: tihi samogovor (unutarnji govor), glasni samogovor (privatni govor), interni dijalozi, slušne slike i samoizjave. Psiholozi koji svoj rad temelje na studijama narativne psihologije (npr. Bruner, 1990; Dennett, 1992, prema Brinthaup i sur., 2009) su predložili da je jastvo (*self*) proizvod samopripovijedanja ili samogovora, a istraživači psihoterapije često uključuju samogovor u svoje modele. Postoje brojna istraživanja koja pokazuju da samogovor igra ulogu u izgradnji ličnosti, ponašanju i psihološkom blagostanju.

Važno pitanje koje postavlja Brinthaup (2009) je, da li je iskustvo samogovora samo sekundarni produkt kognicije ili ono igra zaista važnu ulogu u samoregulaciji i upravljanju samim sobom kroz svakodnevne životne situacije? Samogovor ustvari igra ulogu u inhibiranju impulsa, kao i nadzoru i održavanju ponašanja usmjerenim ka cilju, te može utjecati i na emocionalne reakcije i odgovore pojedinca (Carver i Scheirer, 1998, prema Brinthaup, 2019). Prema Brinthaup (2009), jedna od važnih komponenti procesa samoregulacije je tendencija razgovora sa samim sobom. Unutrašnji

govor je u osnovi dijaloški i omogućava ljudima da sagledaju, razumiju i integriraju svoj unutrašnji i vanjski svijet (Fernihough 2016, prema Oles i sur., 2020).

Kao što se može vidjeti, područje intrapersonalne komunikacije je široko polje. Važno je primijetiti kako je utjecaj samogovora višedimenzionalan, te se mora obratiti pažnja u donošenju zaključaka. U nastavku teksta slijedi objašnjenje razloga zbog kojih su u prošlosti istraživači nailazili na poteškoće pri istraživanju samogovora, te će detaljnije biti riječi o generalnim idejama razvoja samogovora i funkcijama kojima on služi.

3. 1. Problem definiranja i istraživanja samogovora

U prošlosti je postojao nedostatak istraživanja i razumijevanja samogovora uprkos činjenici da su individualne misli i razgovor sa sobom ključni za kognitivne procese i emocije (Bunker, Williams i Zinsser, 1993; Lazarus, 1982, prema Hardy 2006). Jedan od razloga za to nerazumijevanje, kako tvrdi Hardy (2006), je to što su istraživači koristili definicije samogovora koje ne uključuju puni obim tog konstrukta. Koncept samogovora je širok i raznolik, te je možda upravo zbog svoje raznolikosti dobio malo pažnje od strane istraživača (Hardy, 2006).

Postoje razne definicije koje smatraju različite aspekte i koncepte ključnim za pojam samogovora. Na primjer, Bunkera i sur. (1993, prema Hardy, 2006) naveli su isključivo kognitivnu definiciju samogovora prema kojoj, kad god osoba razmišlja o nečemu, na neki način razgovara sama sa sobom. Ova definicija je prilično nejasna i stavlja naglasak na misli i razmišljanje općenito, te tako nejasna definicija otežava specifično mjerenje ovog konstrukta (Hardy, Jones i Gould, 1996, prema Hardy, 2006). Samogovor je ono što ljudi govore sami sebi naglas ili tihim glasom u svojoj glavi (Theodorakis, Weinberg, Natsis, Douma i Kazakas, 2000, prema Hardy, 2006). Ova definicija istaknula je dva važna aspekta samogovora: samogovor se može izreći bilo otvoreno (naglas) ili prikriveno (u glavi), te se sastoji od izjava koje su upućene sebi, a ne drugima.

Nadalje, Hackfort i Schwenkmezger (1993, prema Hardy, 2006) predložili su definiciju samogovora koja kaže da je to dijalog kroz koji pojedinac tumači osjećaje i percepcije, reguliše i mijenja procjene i uvjerenja, te sebi daje upute i potkrepljenje. Prema Hardy (2006), pojam

samogovora podrazumijeva najmanje dvije osobe, jednu koja govori i drugu koja sluša (u slučaju samogovora obje funkcije obavlja jedna osoba), a definicija koju su predložili Hackforst i Schwenkmezger (1993) također podržava tu ideju, kroz uključivanje termina *dijalog* u svoju definiciju.

Hardy je (2006), kroz svoj kritički osvrt na literaturu o samogovoru, zaključio da samogovor treba biti definisan kao: verbalizacije ili izjave upućene sebi, koje su višedimenzionalne prirode, imaju veze sa interpretativnim elementima upotrebljenih izjava, donekle su dinamične i obavljaju najmanje dvije funkcije: instruktivnu i motivacionu. Također, naglasio je kako će se vremenom shvatanje samogovora mijenjati, te je ostao otvoren za moguće modifikacije ove definicije.

Klinički i savjetodavni psiholozi odavno su zainteresirani za afektivni sadržaj i iracionalne aspekte samogovora (npr. Beck, 1976; Ellis, 1962, prema Brinthaup, 2009), kao i to da li je sadržaj samogovora pozitivan ili negativan (Kendall i sur., 1989., prema Brinthaup, 2019). Tipično, favorizirane mjere samogovora procjenjuju učestalost ispitanika u davanju specifičnih vrsta samoizjava (Brinthaup, 2009). Kako bi se razvilo bolje razumijevanje samogovora, potrebno je razmotriti i način na koji se objašnjava njegov razvoj, kako je istraživani i do kojih zaključaka su ta istraživanja došla.

3. 2. Razvoj i funkcije samogovora

Tokom odrastanja djeca dobijaju puno poruka iz okoline o sebi samima, o drugima i o svijetu općenito, te dobijaju puno uputa o tome šta i kako raditi, šta je ispravno, a šta pogrešno, šta je opasno i slično. Kako djeca rastu, sa pojavom korištenja jezika, može se uočiti da pričaju sami sa sobom, ponekad daju upute samima sebi i ponekad se igraju sa zamišljenim drugima. Često se može primijetiti da ponavljaju slične riječi koje su njima bile upućene od strane drugih. Zbog toga, i zbog činjenice da se samogovor zadržava u drugim oblicima u odrasloj dobi, važno je razmotriti razvojne aspekte tog konstrukta. Također, zbog univerzalnosti ove pojave, pretpostavlja se da postoji neka svrha, tj. funkcija koju samogovor obavlja.

Istraživanja su pokazala da samogovor omogućava pojedincima da reproduciraju perspektive drugih u svom privatnom govoru i da uvrste ove višestruke perspektive u socijalno i emocionalno rješavanje problema i u svoj koncept sebe (npr. Morin, 1993, 2005, prema Depape i sur., 2006). Siegrist (1995, prema Depape i sur., 2006) smatra samogovor važnim za dobijanje informacija o sebi, jer olakšava i privatnu samosvijest (svijest o unutarnjim mislima i osjećajima) i javnu samosvijest (svijest o socijalnom utjecaju na druge). Prema Oles i sur. (2020), među funkcijama samogovora su također: opća samoregulacija, samodistanciranje, pružanje uputa i motivacije i samosvijest, samoevaluacija, samospoznavanje i samorefleksija.

Intrapersonalna komunikacija igra ključnu ulogu u samoposmatranju iskustava, emocija i dispozicija (Lysak, 2019). Unutarnji govor omogućava ljudima da regulišu svoja mentalna stanja, te može biti uključen u prisjećanje na prošle situacije i emocije, zajedno sa autobiografskim sjećanjima (Morin, 2012, prema Lysak, 2019). Samogovor je mentalna simulacija govora, kao i predstavnik kognitivne funkcije koja je zadužena za rješavanje problema, donošenje odluka i postavljanje ciljeva (Perrone-Bertolotti i sur., 2014; Morin i sur., 2018, prema Lysak, 2019). Morin (2005, prema Lysak, 2019) navodi kako putem samogovora osoba može voditi konverzaciju sa sobom, te replicirati komentare koje je čula od drugih, ili internalizirati perspektive drugih. Samogovor je važan za planiranje budućnosti i razmišljanje unaprijed, što može biti korisno za stvaranje psihološke distance između sebe i mentalnih stanja koje stvara um (Morin, 2005; Łysiak i Puchalska-Wasył, 2018, prema Lysak, 2019).

Brinthaup i sur. (2009, prema Lysak, 2019) identificirali su funkcije samogovora koje podržavaju samoregulatorne aspekte, a to su: društvena procjena, samopodrška, samokritičnost i samoupravljanje. Društvena procjena odnosi se na samogovor o socijalnim interakcijama osobe, samopodrška podrazumijeva fokusiranje na pozitivne događaje, osjećanja ili misli (npr. pohvala upućena sebi nakon dobro odrađenog posla), dok je samokritičnost fokusiranje na negativne događaje, osjećanja ili misli (Brinthaup i Dove, 2012, prema Lysak, 2019). Samoupravljanje se odnosi na proces davanja uputa samom sebi o tome šta se treba uraditi ili reći (Lysak, 2019). Lysak (2019) navodi kako ove funkcije odražavaju dijalošku prirodu samogovora.

Postoji nekoliko teorija koje se direktno, ili indirektno bave temom samogovora, njegovog razvoja i funkcijama kojima služi. Neke od njih su teorija kognitivnog razvoja Vygotskog i Piaget-ova teorija kognitivnog razvoja., Hermansova teorija dijaloškog jastva (*eng. Dialogical Self Theory, DST*), kao i teorija narativnog identiteta. U nastavku teksta, dublje će se razraditi ideje sadržane u ovim teorijama, te se naglasiti njihova povezanost sa konstrukom samogovora.

3. 2. 1. Hermansova teorija dijaloškog jastva

Iz perspektive dijaloške teorije jastva (Hermans i Gieser, 2012, prema Oles, Birnthumb, Dier i Polak, 2020), ljudi mogu zauzeti najmanje dvije tačke gledišta ili „ja-položaje“ unutar svoje intrapersonalne komunikacije. Unutarnji monolog može lako evoluirati u unutarnji dijalog između dva subjekta u nečijem umu - između različitih dijelova sebe ili između sebe i zamišljenog partnera. Prema ovoj teoriji (Hermans, 1996, prema Oles i sur., 2020), svijest funkcionira kao „društvo uma“ koje sadrži mentalne prikaze brojnih glasova kulture, članova porodice, bliskih prijatelja, značajnih drugih i drugih izvora.

Pojam “društvo uma” (*eng. society of mind*) uveo je Minsky (1985, prema Hermans, 2012), koji je primjetio da su čak i u 1950-tim godinama kompjuterski programi mogli lako rješavati kompleksne zadatke, kao npr. teške matematičke probleme, ali tek su se kasnije razvili robotski programi koji su mogli raditi radnje kao što je gradnja kule od dječijih blokova. Kako to da su za kompjutere teški matematički zadaci bili lakši od gradnje jednostavne kule? Kao odgovor na ovaj problem, Minsky (1985, prema Hermans, 2012) je predložio model koji tvrdi da je um hijerarhijski organizovana mreža međusobno povezanih dijelova koji zajedno funkcionišu kao društvo; zamišlja se da je djetetov um sastavljen od mnoštva manjih umova, zvanih agenti, koji mogu međusobno komunicirati. Zadatak, kao što je izgradnja kule od blokova, zahtijeva da program bude u stanju da vidi, izvodi i koordinira pokrete dovoljno dobro da napravi konstrukciju, tj. da ima dosta agenata koji su uključeni u komunikaciju, dok je za matematičke probleme dovoljan samo program za računanje (Hermans, 2012).

Teorija dijaloškog jastva ide korak dalje od Minskyevog modela, na način da jastvo ne smatra kao totalno odvojeno od društva, već da je društvo dijelom jastva, kao što je jastvo dijelom društva

(Hermans, 2012). Koncept dijaloškog jastva (Hermans, Kempen i Van Loon, 1992; Hermans i Hermans-Konopka, 2010, prema Hermans, 2012) sadrži dva pojma, jastvo i dijalog, koji su spojeni u terminu *dijaloško ja*. Dijaloško jastvo se može zamisliti kao dinamičko mnoštvo ja-pozicija u društvu uma. Ja-pozicije djeluju kao različiti glasovi unutar uma i razmjenjuju znanje i informacije o svojim Ja, stvarajući složeno, višeglasno, narativno strukturirano Ja (Hermans, 2012).

U ovoj teoriji pojam samogovora i njegove važnosti je očigledan. Sam pojam dijaloškog jastva podrazumijeva određenu vrstu razgovora koju osoba može da vodi sama sa sobom. Nadalje, kada govorimo o ja-pozicijama, one su konceptualizirane kao “glasovi”, te to također navodi na zaključak da osoba sluša sebe i odgovara sebi, tj. različitim “ja” u sebi. Ova teorija također je važna za određene koncepte transakcione analize.

3. 2. 2. Piagetova teorija kognitivnog razvoja

Jean Piaget (1962, prema Murphy, 1999) bio je prvi istraživač koji je primijetio dječiji otvoreni govor (govor na glas usmjeren sebi), te je za ovo ponašanje iskoristio termin *egocentrični govor*. Piagetova teorija pretpostavlja da se djeca kreću kroz četiri različite faze intelektualnog razvoja, koje odražavaju poboljšanje sposobnosti dječjeg mišljenja, te svako dijete prolazi kroz te faze istim redoslijedom (McLeod, 2018). Kroz svaku fazu, djetetovo mišljenje se mijenja i razlikuje od ostalih faza, te također postoje individualne razlike u brzini kojom djeca napreduju kroz faze. Iako Piaget nije tvrdio da se određena faza postiže uvijek u istom uzrastu, opisi faza uključuju nagovještaj dobi u kojoj bi svako dijete trebalo dostići određenu fazu (McLeod, 2018). Faze kognitivnog razvoja, po Piagetu (prema Bhargava, 2020) su:

1. senzomotorička faza (od rođenja do 2. godine),
2. predoperativna faza (od 2. do 7. godine),
3. faza konkretnih operacija (od 7. do 11. godine),
4. faza formalnih operacija (od 12. godine pa dalje).

Piaget je na otvoreni govor sa sobom gledao kao na još jedan oblik egocentrizma kod predškolaca, odnosno oblik kognitivne nezrelosti zbog koje se djeca ne mogu staviti na mjesto druge osobe (Murphy, 1999). On je dalje pretpostavio, da djeca zbog toga što ne mogu lagano preuzeti ulogu

druge osobe, svoj govor ne prilagođavaju potrebama slušatelja (Flavell, 1985 prema Murphy, 1999). Sposobnost djeteta da sluša i razmjenjuje ideje zajedno sa društvenim pritiscima dovodi do toga da dijete prilagodi ono što govori svojim slušaocima i time dovodi do nestajanja razgovora sa samim sobom (Piaget, 1962 prema Murphy, 1999).

Piagetov pogled na samogovor zasniva se u velikoj mjeri na njegovoj pretpostavci da jezik ima malu, ili nikakvu ulogu u kognitivnom razvoju (Berk & Winsler, 1995 prema Murphy, 1999). Za Piageta, koncepti u dječijem umu se prvenstveno razvijaju iz interakcije s fizičkim objektima, a odrasli igraju samo sporednu ulogu. Vjerovao je da djeca govore dok rade stvari jer simbolička funkcija jezika nije još uvijek u potpunosti razvijena (Murphy, 1999). Piaget je smatrao da sadržaj dječjeg razgovora sa sobom ne uključuje razmišljanje, tj. da je ta vrsta verbalizacije samo ponavljanje i da mišljenje nije uključeno u taj proces (Berk i Winsler, 1995, prema Murphy, 1999). Otvoreni samogovor se po Piagetu javlja zbog toga što djeca nisu u mogućnosti razlikovati komunikativni govor (govor za druge) i govor za sebe, stoga je smatrao da je socijalna interakcija razlog njenog nestanka, jer dijete postaje manje egocentrično i prilagođava svoj govor slušatelju (Murphy, 1999).

3. 2. 3. Teorija kognitivnog razvoja Vygotskog

Vygotsky (1930-1935/1978, prema Diaz i Berk, 1992, st. 1) zapaža kako je: „*Najznačajniji trenutak u toku intelektualnog razvoja, koji rađa čisto ljudske oblike praktične i apstraktno inteligencije, nastaje kada se govor i praktična aktivnost spoje, dvije dotad potpuno nezavisne linije razvoja.*”.

Prema teoriji kognitivnog razvoja Vygotskog postoje faze u dječijem razvoju. Faza *privatnog govora* nastupa u predškolskom uzrastu kada je samousmjereni govor otvoren, tj. govor upućen sebi na glas. Daljnjim razvojem, ovi otvoreni dijalozi sa sobom postaju internalizovani tako da su potpuno prikriveni i nečujni, označavajući razvoj *unutrašnjeg govora* (Geva i Fernyhough, 2016). Vygotsky (1962, prema Depape i sur., 2006) navodi kako je otvoreni samogovor ili privatni govor ima adaptacijsku funkciju kod djece regulirajući njihovo ponašanje tokom rješavanja težih zadataka, te je vremenom taj govor postao internaliziran. Većina istraživanja ukazuje na to da je

privatni govor gotovo univerzalna karakteristika razvoja (Winsler, León, Wallace, Carlton i Willson-Quayle, 2003, prema Alderson-Day i Fernyhough, 2015).

Dokaze o dosljednosti u dječjem privatnom govoru pronašli su Winsler, Leon, Wallace, Carlton i Willson-Quayle (2003, prema Depape i sur., 2006) tijekom zadatka rješavanja problema. Na primjer, starija djeca više koriste djelimično internalizirane oblike privatnog govora (tj. šaputanje / mrmljanje) u odnosu na mlađu djecu koja više koriste samogovor na glas. U skladu s teorijom Vygotskog, njihovi rezultati sugeriraju vezu između dječje internalizacije govora i veće samoregulacije ponašanja. Istraživanja koja su provedena u posljednjih nekoliko decenija većinom su potvrdila njegovu teoriju. Empirijska istraživanja potvrdila su uvid Vygotskog da privatni govor dostiže vrhunac u predškolskom i ranom školskom uzrastu (između 4. i 7. godine), te se njegova učestalost postupno smanjuje kroz srednje djetinjstvo (Winsler i sur., 2009, prema Geva i Fernyhough, 2016).

Prema Diaz i Berk (1992), teorija Vygostkog sadrži ključno zapažanje da djeca koriste jezik i govor, ne samo za socijalnu komunikaciju, već i kako bi usmjeravali, planirali i pratili vlastitu aktivnost. Oni tvrde kako su tadašnja istraživanja pokazala da se samogovor pouzadno pojavljuje još i u predškolskoj dobi, izvršava samoregulacijske funkcije, te predviđa poboljšano izvođenje na velikom broju zadataka. Putem samogovora djeca počinju da koriste alate i znakove koje su njihovi staratelji koristili kako bi regulirali dječije ponašanje, te je uviđeno da je samogovor povezan i razvija se putem socijalne komunikacije (Diaz i Berk, 1992). Ove navode potvrđuju također Geva i Fernyhough (2019), navodeći mišljenje Vygotskog da novorođenčad počinju život uklopljena u društvene razmjene koje, s pojavom jezika, postaju lingvistički posredovane, a te riječi koje su se ranije koristile za regulaciju ponašanja od strane drugih bivaju „okrenute ka sebi“, kako bi dijete regulisalo vlastito ponašanje.

Nadalje, sve se više potvrđuje da privatni govor i dalje ima važne funkcije u odrasloj dobi, što podržava stav Fernyhougha (2004, prema Geva i Fernyhough, 2016) da se odrasli mogu fleksibilno kretati između privatnog i unutrašnjeg govora. Prema Alderson-Day i Fernyhough (2015) privatni govor ne nestaje u potpunosti nakon internalizacije, te opstaje u odrasloj dobi u svrhu motiviranja i samoreguliranja.

Vygostky ukazuje na to da privatni govor ima primarnu ulogu u samoregulaciji spoznaje i ponašanja, pri čemu dijete postepeno preuzima veću stratešku odgovornost za aktivnosti koje su prethodno zahtijevale doprinos odraslih (Alderson-Day i Fernyhough, 2015). Međutim, novija istraživanja malo su proširila pogled na funkciju privatnog govora, te se sada predlaže da samogovor ima višestruke funkcije uključujući pretvaranje, vježbu za društvene susrete, vježbanje jezika i slično (Berk, 1992, prema Alderson-Day i Fernyhough, 2015). Djeca se često oslanjaju na samogovor kako bi usmjerila svoju pažnju, ubrzali motoričku aktivnost, regulirali svoja afektivna stanja, te se samohvalila i motivisala tokom dosadnih zadataka (Diaz i Berk, 1992).

Razlike Piagetovog i Vygostkyevog pogleda na samogovor i njegove funkcije jasne su kada se sagledaju obje teorije. Za Vygotskog jezik i samogovor su od velike važnosti za kognitivni razvoj, dok Piaget smatra samogovor znakom nerazvijenosti, te navodi kako ono nestaje kroz odrastanje i razvoj djeteta. Piaget je dao mnogo doprinosa u shvatanju kognitivnog razvoja, ali važno je naglasiti da su novija istraživanja više u skladu sa teorijom Vygotskog, te potvrđuju mnoge važne funkcije koje samogovor obavlja.

3. 2. 4. Teorija narativnog identiteta

McAdams (2018) zamišlja identitet kao internaliziranu životnu priču koja se razvija, pružajući, i retrospektivni i perspektivni osjećaj života u vremenu, tako da korak po korak ispričana, priča izgleda kao da je stvorila osobu ili čak, osoba izgleda da je isplanirala tu priču. Istraživači i teoretičari danas smatraju da je narativni identitet nešto drugačiji od onoga što je prvobitno tvrđeno u teoriji McAdamsa (1985, prema McAdam, 2018). Prema novim teorijama narativni identitet više je dinamičan i kulturološki oblikovan i više pod utjecajem tekućih međuljudskih odnosa i razgovora (Freeman, 2011; Hammack, 2008; McAdams, 2013; McLean, Pasupathi, i Pals, 2007; McLean i Syed, 2015, prema McAdams, 2018).

Ljudi koriste narative kako bi pronašli jedinstvo i svrhu u onome što bi inače izgledalo kao neshvatljiv niz životnih događaja (McAdams, 1985, prema Bauer, McAdams, Pals, 2008). Proces konstruisanja životnih priča odvija se u svakodnevnom životu, dok ljudi učestvuju u aktivnostima,

razgovaraju o njima s drugima, razmišljaju o tuđim perspektivama i razmišljaju o tome kako se sve te stvari uklapaju, te iz dana u dan prisvajajući nova iskustva i dorađujući stare priče tokom vremena (Pasupathi, 2001; Thorne, 2000, prema Bauer i sur., 2008).

Teorija narativnog identiteta važna je i za koncept samogovora, i za koncepte sadržane u teoriji transakcione analize. Ako je pretpostavljeno da se identitet gradi kao priča, važan dio identiteta je upravo samogovor. Da li je onda identitet razgovor sa sobom o sebi i svom životu, ili je to suviše pojednostavljeno objašnjenje?

3. 3. Utjecaj samogovora na psihološko blagostanje

Većina istraživanja samogovora bavila se utjecajem samogovora na učinak tokom obavljanja određenih zadataka. Međutim, sa razvojem ovog polja porastao je broj istraživanja koji se bave načinom na koji razgovaramo sami sa sobom, te učinkom tih razgovora na razne aspekte ličnosti i života. Elementi psihološkog blagostanja koje je navela Ryff (2014) mogu se povezati sa samogovorom. Na primjer, dimenzija ovladavanje okolinom, koja podrazumijeva koliko osoba osjeća da uspješno funkcioniše u životnim situacijama, zahtjeva upute upućene sebi, zatim dimenzija samoprihvatanja vjerovatno uključuje određene pozitivne poruke o sebi upućene sebi, ili tješjenje sebe nakon pravljenja greške i slično.

Kada govorimo o mjerama samogovora, u prošlosti su većinom korištene mjere koje procjenjuju učestalost davanja određenih vrsta samoizjava, ali ove mjere su najviše ispitivale disfunkcionalni samogovor (Brinthaup i sur., 2009). Siegristova (1995, prema Brinthaup i sur., 2009) skala samogovora od 18 stavki, osimišljena je da utvrdi specifične situacije u kojima ljudi razgovaraju sami sa sobom o sebi. Nadalje, *Upitnik za automatske misli* Kendalla i sur. (1989, prema Brinthaup i sur., 2009) procjenjuje specifične negativne ili pozitivne misli koje se automatski pojavljuju u umu osobe o sebi, ali ne procjenjuje načine na koje ljudi mogu koristiti samogovor da regulišu svoje emocije, misli i ponašanja.

Skala samogovora (eng. *The Self-Talk Scale*, STS) koju su osmislili Brinthaup i sur. (2009) razlikuje se od postojećih mjera na nekoliko načina. Fokusira se na unutrašnji govor, kao i na

privatni govor, te ne naglašava samo učestalost sadržaja samogovora, već kada i zašto ispitanik koristi samogovor (Brinthaup i sur., 2009). Glavna pretpostavka ovog upitnika je ta da se ljudi razlikuju i po učestalosti korištenja samogovora, ali i po specifičnim samoregulacijskim funkcijama za koje im samogovor služi (Brinthaup i sur., 2009). Brinthaup i sur. (2009) navode kako je cilj STS-a da pruži opštu mjeru individualnih razlika u unutrašnjem i privatnom govoru odraslih, koja bi bila primjenjiva na širok spektar ponašanja i situacija.

U istraživanju usamljenosti, samogovora i blagostanja, Reichl i sur. (2013, prema Brinthaup, 2019) su otkrili da je kod ljudi prisutna potreba za pripadanjem, te da su rezultati usamljenosti pozitivno povezani sa ukupnom učestalošću samogovora, tj. usamljeniji ljudi češće su razgovarali sami sa sobom. Također su otkrili veće negativne korelacije između usamljenosti i mentalnog zdravlja za osobe koje često koriste samogovor u odnosu na one koji to ne rade tako često. Nadalje, studije Brinthaup i Dove (2012, prema Brinthaup, 2019) ispitivale su da li socijalna iskustva u djetinjstvu mogu biti povezana s razlikama u učestalosti samogovora, te su rezultati pokazali da djeca jedinci izvještavaju o znatno višim nivoima ukupne i samokritične frekvencije samogovora od djece sa braćom i sestrama.

Shi i sur. (2015, prema Brinthaup, 2019) pokušali su dati odgovor na pitanje da li su pojedinci izvijestili o više samogovora zbog održavanja javnog govora ukoliko su bili zabrinuti. Rezultati su pokazali da su samokritični samogovori bili pozitivno povezani sa zabrinutosti zbog javnog govora, dok je samopotkrepljujući samogovor bio negativno povezan sa zabrinutosti. Schwartz i Garamoni (1989, prema Brinthaup i sur., 2009) predložili su da se različiti psihopatološki fenomeni mogu povezati s različitim „stanjima uma“, u smislu odnosa pozitivnog i negativnog sadržaja samogovora.

Longe, Maratos, Gilbert, Evans, Volker, Rockliff i Ripon (2010) navode kako je samokritika oblik negativnog samoprosuđivanja i samovrednovanja, koji se može usmjeriti na različite aspekte sebe. Prema Longe i sur. (2010) samokritika je povezana s nizom psiholoških poremećaja, uključujući: poremećaj raspoloženja, socijalnu anksioznost, samopovređivanje i posttraumatski stresni poremećaj. S druge strane, sposobnosti samopotpore i samosuosjećanja negativno su povezane s psihopatologijom (Gilbert i dr., 2004; Neff, 2003, prema Longe i sur., 2010). Nadalje, Irons i sur.

(2006, prema Longe i sur., 2010) su otkrili da su samokritičnost i samopotpora značajni posrednici veze između vrste roditeljstva (npr. odbijajuće ili toplo roditeljsvo) i depresije u studentskoj populaciji.

Prema Segristovim istraživanjima (1995, prema Depape i sur, 2006) samogovor je povezan i sa svijesti o unutarnjim mislima i osjećajima, kao i sa svijesti o socijalnom utjecaju na druge. Morin (1993, prema Depape i sur., 2006) je primijetio da je vjerovatnije da će doći do samogovora kada postoji neslaganje u perspektivama unutar sebe ili između sebe i drugih. Kada uz ovo neslaganje postoji negativan afekt poput kritiziranja sebe od strane sebe ili drugih, samosvijest je sužena, dok kada je popraćena pozitivnim afektom poput pohvale, samosvijest je pojačana (Morin i Everett, 1990, prema Depape i sur., 2006). Depape i sur. (2006) tvrde kako su neke negativne misli važne za održavanje ravnoteže između pozitivnih i negativnih misli. Negativne misli o sebi koje se odnose na realne kritike dobivene od drugih, važno je integrirati i sa pozitivnim mislima kako bi se održao zdrav i pozitivan osjećaj jastva (Depape i sur., 2006).

Za uspješan terapijski ishod često je potrebno modificiranje iskrivljenih misli i automatskog, negativnog samogovora, kako bi postao uravnotežen, pozitivniji i realan (Depape i sur., 2009). Prema Depape i sur. (2009) samogovor je pozitivno povezan sa emocionalnom inteligencijom, te kliničari primjećuju da je važan za olakšavanje prelaska s problematičnog na prilagodljivije ponašanje. Ren, Wang i Jarrold (2016) navode brojna istraživanja koja su pokazala da samogovor ima potencijal da bude sastavni dio psiholoških intervencija.

Calvete i sur. (2005, prema Ren i sur., 2016) tvrde da su rezultati na upitnicima depresije i anksioznosti snažno povezani sa negativnim sadržajima samogovora. Oni također navode da su anksioznost i impulzivnost u koleraciji sa afektivnom funkcijom samogovora, te da je to u skladu sa prethodnim nalazima koji su pokazali da su određene mjere psihopatologije povezane sa emocionalnim ili afektivnim aspektima samogovora. Ren i sur. (2016) pronašli su i korelaciju između samogovora i izvršnog funkcionisanja ili složenog rasuđivanja, te navode kako to možda znači da su osobe sa višim nivoima kognitivnih funkcija bolji u upotrebi samogovora za usmjeravanje ponašanja.

Nadalje, da su samogovor i psihološko blagostanje povezani na određen način može se uočiti samim pregledom dimenzija koje je navela Ryff (2014), kao i u česticama koje su sadržane u skali psihološkog blagostanja koju je razvila. Skala samoprihvatanja očigledno mora sadržati neke iskaze o samom sebi, odnosno sadrži samogovor, npr. čestica “*Općenito se osjećam samouvjereno i pozitivno u vezi sebe*”. (Ryff i sur., 2007).

Samogovor je kompleksan i zanimljiv fenomen, te je očigledno potrebno još istraživanja kako bi se dali odgovori na mnoga pitanja. Međutim, ono što se do sada kroz istraživanja pokazalo je da zaista jeste važan dio ljudskog unutrašnjeg svijeta, da se pojavljuje u ranom djetinjstvu i kroz odrastanje se razvija i mijenja. Kroz razvoj se samogovor ustvari internalizira i postaje stalan dio svakodnevnog života pojedinca. Istraživanja su također pokazala da je intrapersonalna komunikacija važna za mentalno zdravlje i psihološko blagostanje, te da ima još mnoge funkcije kao što su samoupravljanje, integracija suprotnih stavova i slično. Kao važna tema u polju psihološkog blagostanja, samogovor se može istraživati sa različitih stajališta, te će se u nastavku dublje istražiti ovaj fenomen pod okriljem teorije transakcione analize.

4. TRANSAKCIONA ANALIZA

Transakciona analiza (TA) je teorija ličnosti i sistematska psihoterapija čiji je cilj lični razvoj i promjena (Stewart i Joines, 1987). Kao teorija ličnosti, TA daje sliku o tome kako su ljudi psihološki strukturirani; koristeći model poznat kao model ego stanja, nudi nam i teoriju komunikacije, te teoriju razvoja djeteta (Stewart i Joines, 1987). TA se razvila u terapiju koja je psihodinamska, ali i humanistična (Widdowson, 2010). U priručniku za obuku i ispite Međunarodnog udruženja za transakcijsku analizu, TA je opisana kao teorija ljudske ličnosti, teorija društvenog ponašanja i sveobuhvatni sistem psihoterapije (Johnsson, 2011). TA nudi sistematsku, konzistentnu teoriju ličnosti i socijalne dinamike izvedene iz kliničkog iskustva, kao i oblik terapije koji je lako razumljiv, te je prilagođena većini osoba, kao i onih sa psihičkim poteškoćama (Berne, 1961).

Osnivač transakcione analize je Erik Bern, koji se nakon što je dobio kvalifikacije psihijatra, odlučio baviti psihoanalizom (Tilney, 1998). Bernov izvorni cilj bio je proširiti psihoanalizu i uključiti međuljudsku dimenziju, međutim kako je razvijao svoje ideje susretao se sa sve većim otporom psihoanalitičara (Tilney, 1998). Psihoanaliza je u osnovi psihologija jedne osobe, a Bern se, kroz svoj rad u psihijatriji sve više zanimao za međuljudsku dimenziju (Tilney, 1998). Na kraju je odlučio prekinuti školovanje iz psihoanalize i osnovati novu školu, koju je nazvao Transakciona analiza (Tilney, 1998). On je utemeljio osnovne metode i ideje teorije, te se od njegove konceptualizacije i oblika terapije, TA razvijala i mijenjala u različitim smjerovima (Johnsson, 2011).

Berne je u svom pristupu pomirio uvide psihoanalitičara sa objektivnošću bihevorista; omogućio je tu integraciju koristeći novu teoriju koja se odnosi na ego-stanja (Tilney, 1998). TA je također poznata po svom konceptu životnog skripta, koji govori o tome da naši sadašnji obrasci ponašanja vode porijeklo iz djetinjstva (Stewart i Joines, 1987). Koristeći ovaj koncept, TA teorija objašnjava kako možemo nastaviti da ponavljamo strategije koje smo razvili u djetinjstvu i kada odrastemo, čak i kada su nam te strategije uzrok patnje (Stewart i Joines, 1987). Ključne ideje transakcione analize uključuju: model ego stanja (ROD model), životne pozicije, transakcije, stroukove, životni

skript, otpisivanje, simbiozu, reket, markice, igre i autonomiju (Stewart i Joines, 1987). Filozofske pretpostavke TA su da su svi ljudi OK, da svako ima sposobnost da misli, te da ljudi odlučuju o svojoj sudbini, a te odluke mogu mijenjati (Stewart i Joines, 1987).

Nadalje, Bernov filozofski položaj, ukorijenjen u humanističkim vrijednostima je također bitan dio TA (Tilney, 1998). Središnje načelo transakcione analize je da svatko može razmišljati i donositi odluke za sebe (Tilney, 1998). Bern je smatrao da terapeut treba nastojati cijeliti svoje klijente, te je s tim ciljem, teoriju pretvorio u zajednički resurs koji mogu koristiti i klijent i terapeut (Tilney, 1998). Na njega je također uticao i razvoj kognitivnih i bihevioralnih metoda koje su isticale činjenično i opažljivo (Hargaden i Sills, 2003, prema Johnsson, 2011). TA sadrži optimistično vjerovanje u pojedinca, u skladu sa humanističkim načelima, i humanističku psihoterapiju, gdje promjena, rast i zdravlje predstavljaju silu, koja bi mogla pružiti otpor patologiji (Johnsson, 2011).

Prema Tilneyu (1998), pored analize intrapsihičkih procesa, za TA važna je i analiza međuljudskih interakcija. TA je široka teorija koja sadrži mnoštvo koncepata koji joj daju izrazitu dubinu i kompleksnost, ali je također vrlo laka za praktičnu primjenu. Mnogi TA teoretičari i praktičari također naglašavaju važnost intrapersonalne komunikacije, te je to dijelom inspirisalo ideju za ovaj magistarski rad. TA koncepti koji su navedeni mogu se povezati sa temom samogovora, kao i sa drugim teorijama koje su navedene.

4. 1. Koncepti transakcione analize i samogovor

Prve ideje o mentalnom dijalogu između dva dijela ego stanja razvio je Federn (1952, prema Berne, 2008). Gore u tekstu već su navedene ključne ideje sadržane u teoriji transakcione analize, a u daljoj raspravi govorit će se više o onim idejama koje se mogu povezati sa područjem istraživanja samogovora.

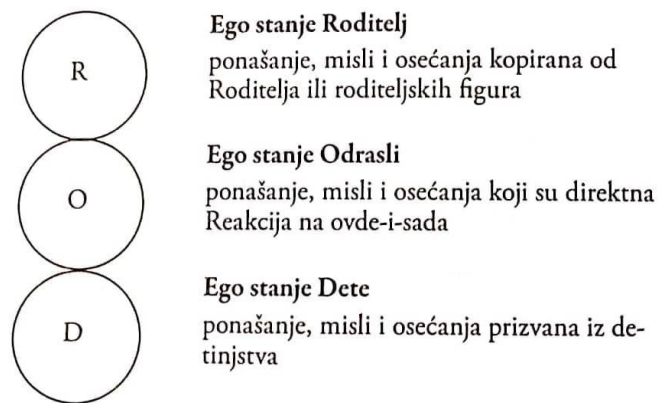
4. 1. 1. Model ego stanja

Breuer (1950, prema Berne, 2008) je otkrio ego stanja prije skoro sto godina, i definisao ih je kao posebna stanja svijesti, ali nije slijedio putanju ovoga otkrića. Berna je inspiriralo ovo otkriće, te

je definirao ego stanja kao dosljedan obrazac osjećanja i doživljaja izravno povezanih sa odgovarajućim, dosljednim obrascem ponašanja (Tilney, 1998). On ego stanja definiše kao kombinaciju osjećanja i doživljaja koji se stalno javljaju zajedno. Ponašanja tipična za svako ego stanje stalno se prikazuju zajedno, a kada se doživljavaju osjećanja koja karakterišu određeno ego stanje osoba će iskazati i ponašanja koja su karakteristična za to ego stanje (Stewart i Joines, 1987).

Berne (prema, Tilney, 1998) je naveo tri ego stanja, a ona čine trodijelni model ego stanja ličnosti koji predstavlja suštinu teorije TA (Stewart i Joines, 1987):

- Dijete¹ - ego-stanja koja se odnose na prošla iskustva jastva,
- Roditelj - ego-stanja koja se odnose na prošla iskustva i doživljavanje značajnih drugih,
- Odrasli - trenutna stanja koja se odnose na sadašnja iskustva i trenutnu stvarnost.

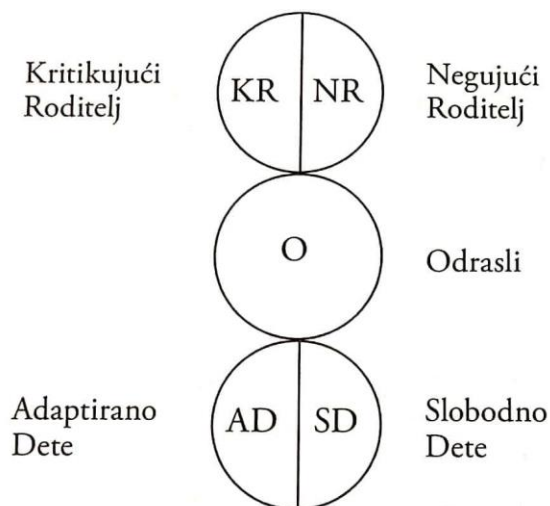


Slika 1. Strukturalni dijagram prvog reda (Stewart i Joines, 1987)

Ova tri promatrana ego stanja, koje je nazvao Roditelj, Odrasli i Dijete (ROD model), postali su temelj na kojem je gradio TA teoriju, te se uvijek prikazuju putem crteža (Johnsson, 2011). Proces analiziranja ličnosti u smislu ego stanja zove se *strukturalna analiza* (Stewart i Joines, 1987). Svrha modela ego stanja je da omogući da se uspostave pouzdane veze između ponašanja, doživljaja i osjećanja (Stewart i Joines, 1987). Bern opisuje ego stanja i sa strukturalnog i sa funkcionalnog aspekta (Johnsson, 2011). Strukturalni model (Slika 1) pokazuje od čega se sastoji

¹-U TA ego stanja se pišu prvim velikim slovom (Dijete, Odrasli, Roditelj) kako bi se razlikovali od običnih značenja tih riječi.

svako ego stanje, dok funkcionalni model (Slika 2) opisuje kako se koriste ego stanja (Stewart i Joines, 1987). S naglaskom na analizu funkcionalnog aspekta, Bern je razvio *funkcionalnu analizu ego stanja* (Johnsson, 2011). Ego stanja su opisana u pet različitih funkcija ponašanja, Roditelj može biti Kritikujući i Njegujući Roditelj, a Dijete Adaptirano i Slobodno. Ova podjela odnosi se na vrste ponašanja, a ne na podijele unutar samih ego stanja, te se koristi za funkcionalnu analizu (Tilney, 1998)



Slika 2. Funkcionalna analiza ego stanja (Stewart i Joines, 1987)

Kada govorimo o strukturalnoj patologiji, nju objašnjavaju dva koncepta, *kontaminacija* i *isključenje*. Kada se desi da osoba ne može razlikovati sadržaje Djeteta i Roditelja od sadržaja Odraslog, tako da misli da su ti sadržaji ustvari sadržaji Odraslog, njihov Odrasli postaje kontaminiran (Stewart i Joines, 1987). Nadalje, prema Bernu, neka osoba će ponekad isključiti jedno ili više svojih ego stanja, što je također disfunkcionalno, i to je nazvao isključenje (Stewart i Joines, 1987).

Model ego stanja pruža mogućnost komuniciranja različitih ego stanja unutar osobe. Naravno, to se ne odnosi na doslovan razgovor između zamišljenog djeteta i roditelja unutar glave neke osobe, već na internalizirane misli sadržane u Dijetetu ili Roditelju. Već nam samo ime Kritikujući Roditelj ili Njegujući Roditelj daje naznake komunikacije unutar sebe. Iako kritika ili njega mogu biti usmjereni na druge, ti se dijelovi jastva također mogu usmjeriti ka sebi.

4. 1. 2. Životni skript

Bern je skript definirao kao životni plan napravljen u djetinjstvu, koji su roditelji potvrdili, naknadni događaji opravdali i koji je kulminirao odabranim izborom (Stewart i Joines, 1987). U ranim fazama razvoja TA, Eric Berne je teoriju životnog skripta smatrao centralnim u razvijanju teorije (Johnsson, 2011). Životni skript je definiran u odnosu na Freudov koncept transfera, a na Berna su također utjecale Freudove ideje o kompluzivnoj repeticiji i kompulziji sudbine, te važnosti utjecaja ranih traumatičnih iskustava na život osobe (Johnsson, 2011).

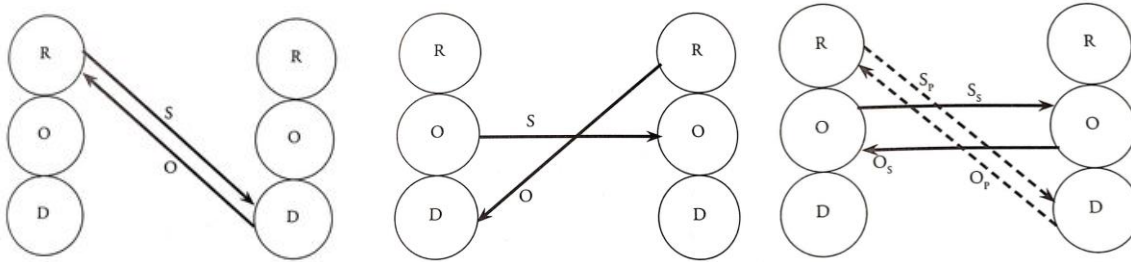
Stewart i Joines (1987) navode dvije osnovne karakteristike formiranja životnog skripta, koje su razlog zbog kojeg on nastaje: (1) skriptne odluke su najbolja dječija strategija za opstanje u neprijateljskom svijetu, koji je ponekad i opasan po život, (2) skriptne odluke se donose na osnovu djetetovih emocija i njegove sposobnosti da razumije realnost. Prema ovoj teoriji, pojedinac će tražiti ljude koji više ili manje ispunjavaju različite uloge koje odgovaraju njegovom životnom skriptu (Johnsson, 2011). Bern (1961) je tvrdio da je zadatak terapije da oslobodi pojedinca od prisile da ponovi oživljavanje ranih scena vezanih za životni skript i tako započne novi, neovisno odabrani, put u životu.

Postoje sličnosti, a naravno i razlike, između teorije životnog skripta i teorije narativnog identiteta. Životni skript započinje rano u djetinjstvu, i zasniva se na odlukama koje dijete donese o tome kako će živjeti svoj život, te se na to može gledati kao na priču koju dijete kasnije odigrava. Životni skript se može još razvijati sa novim događajima, ali Bern je tvrdio da su one najvažnije odluke donijete već do 7. godine života. Teorija narativnog identiteta navodi kako ljudi na svoj identitet gledaju kao na priču koja se razvija, te također uključuje i prošle i buduće događaje. Kada se razmatra samogovor, vrlo je jasno zašto su ove dvije teorije povezane sa tim fenomenom. Životni skript, kao i narativni identitet održavaju se tako što osoba razgovara sama sa sobom, bilo o životu ili o tome kako treba živjeti svoj život.

4. 1. 3. Transakcije, stroukovi i diskaunti

Transkcija se sastoji od transakcijskog stimulusa od jedne osobe do druge (npr. jedna osoba postavi pitanje), nakon čega slijedi transakcijski odgovor (npr. druga osoba odgovara na pitanje) (Tilney, 1998). Bern (1961) je transakciju opisao kao jedinicu društvenog odnosa. Komunikacija između ljudi uvijek se odvija u nizu transakcija (Stewart i Joines, 1987). Kod analize transakcija koristi se model ego stanja i pomoću njega se objašnjava šta se dešava u toku procesa komunikacije (Stewart i Joines, 1987). Transakcije podrazumijevaju komunikaciju između dvije osobe, ali da li se taj koncept može prenijeti i na unutrašnju komunikaciju? To znači da se unutar osobe dešavaju transakcije, da je ona u isto vrijeme i govornik i slušatelj, što fenomen samogovora, tj. intrapersonalne komunikacije ustvari jeste.

Transakcije (Slika 3) mogu biti: (1) paralelne ili komplementarne transakcije - ego stanje koje je oslovljeno je i ono koje odgovara (npr. ako se jedna osoba obraća Odraslom druge osobe, a druga osoba odgovara iz Odraslog), (2) ukrštene transakcije - ego stanje koje je oslovljeno nije i ono koje odgovara (npr. kada se jedna osoba obraća Odraslom druge osobe, a druga osoba odgovara iz Roditelja) i (3) skrivene transakcije - prilikom ove transakcije, prenose se istovremeno dvije poruke, jedna otvorena, na socijalnom nivou, i druga skrivena, na psihološkom nivou (Stewart i Joines, 1987). Ove vrste transakcija se mogu vrlo lako prenijeti i na intrapersonalnu komunikaciju, na primjer, paralelne transakcije bi podrazumijevale da se ego stanje Roditelja obraća ego stanju Djeteta unutar osobe i da se tako započne dalja unutarnja komunikacija, dok bi se skrivene transakcije odnosile na nesvjesno, gdje osoba sebi šalje poruke na nesvjesnom nivou. Autor ovog rada razmatra mogućnost da bi ukrštene transakcije mogle biti neadaptivne ukoliko se dešavaju unutar osobe, jer se u teoriji TA ukrštene transakcije često posmatraju kao one koje okončavaju ili onemogućavaju daljnu komunikaciju. Također, ukrštene transakcije bi se mogle povezati sa konceptom kognitivne disonance, gdje poruke koje šalju ego stanja ne odgovaraju jedna drugoj i dolazi do ukrštanja, umjesto da komunikacija teče neometano.



Slika 3. Komplementarna, ukrštena i skrivena transakcija, S - stimulus, O - odgovor (Stewart i Joines, 1987)

Prema Johnsson (2011), socijalno prepoznavanje, koje je Berne nazvao strouk (eng. *stroke*), osnovna je ljudska potreba za međusobnim prepoznavanjem, koja se može izraziti u različitim pozitivnim ili negativnim, verbalnim ili neverbalnim, uvjetnim i bezuvjetnim oblicima pažnje. Strouk je definisan kao jedinica prepoznavanja (Stewart i Joines, 1987). Stroukovi su ljudima potrebni, a ako ih ne dobiju osjećat će se uskraćenim. Erik Bern je govorio o određenim gladima koje svako od nas doživljava, jedna od njih je i potreba za fizičkom i mentalnom stimulacijom, što je Bern nazvao glad za stimulusima. Bern je ukazao na brojne studije ljudskog i životnjskog razvoja, gdje je razvoj usporen onim bebama kojima je nedostajalo dodirivanje, maženje, tj. stroukovi i stimulusi (Stewart i Joines, 1987).

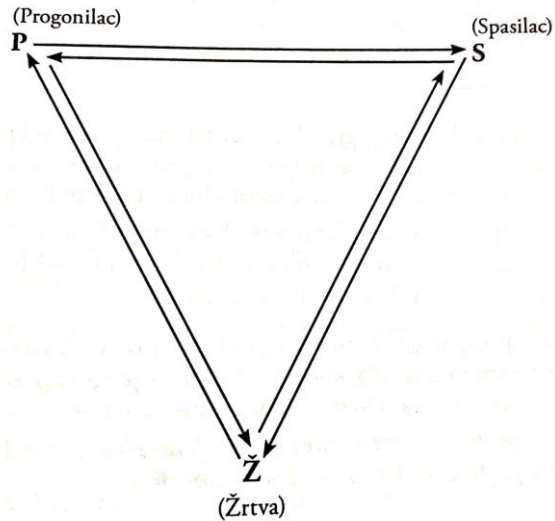
Bern (1961) navodi da je svaka vrsta strouka, pa i ona negativna, bolja od toga da uopšte ne dobijamo stroukove. Stroukove možemo davati i sami sebi (tzv. samostroukiranje), a to je veoma važan izvor stroukova (Stewart i Joines, 1987). Samostroukiranje je, ustvari, komunikacija sa sobom, poruke koje šaljemo sebi, te su one također usvojene kroz komunikaciju sa bitnim odraslima. Čini se da je Vygostky bio upravo, odnosno teorija TA slaže se sa mnogim postavkama njegove teorije. Na primjer, Vygotski je tvrdio da privatni govor dostiže vrhunac u predškolskom i ranom školskom uzrastu (između 4. i 7. godine), te se nakon toga postepeno smanjuje. Istraživanja su potvrdila ovu tvrdnju, a ona je u skladu sa Bernovom tvrdnjom da se najvažnije odluke i uvjerenja razvijaju do otprilike 7. godine života. Kada se spoji sve navedeno, dolazi se do zaključka da je moguće da osoba postepeno internalizuje poruke koje joj šalje okolina (roditelji, ostatak porodice itd.) od rođenja pa nadalje, te da se do 7. godine te poruke pretvaraju u sadržaj Roditelja ili Dijeteta, te se u potpunosti internalizuju, što se može primijetiti postepenim nestajanjem privatnog govora. Te internalizovane poruke su ono što će kasnije činiti veliki dio sadržaja intrapersonalne komunikacije i stroukova upućenim sebi, tj. samogovora.

4. 1. 4. Igre

Bern je opisao igre kao tekući niz komplementarnih, skrivenih transakcija koje napreduju do dobro definiranog, predvidljivog ishoda, te je u posljednoj definiciji dodao da imaju ponavljajuću prirodu (Johnson, 2011). Igre predstavljaju ponavljanje strategija iz djetinjstva, te se igraju iz bilo kojeg negativnog dijela ego stanja (npr. negativni Kritikujući Roditelj), a ne mogu se igrati iz Odraslog. U psihodinamskim terminima, igre uključuju transfer i djelovanje neriješenih prošlih iskustava (Tilney, 1998). Bern je preokrenuo Freudov koncept kompulzivne repeticije, te opisao kako brojni ponavljajući transakcijski nizovi kasnije potvrđuju, produbljuju i jačaju dječje obrasce i životni skript (Johnsson, 2011). Tipične osobine igara su te da se igre ponavljaju, igraju se nesvjesno, uvijek se završe tako što igrači imaju reket osjećanja, sadrže razmjenu skrivenih transakcija između igrača, te uključuju momenat iznenađenja ili zbunjenosti (Stewart i Joines, 1987).

Kako bi se bolje razumjele igre važno je razmotriti koncept dramskog trougla. Karpman (1968, prema Stewart i Joines, 1987) je izumio dijagram za analiziranje igara koji je nazvao *dramski trougao* (Slika 4). On smatra da kada ljudi ulaze u igre, ustvari ulaze u jednu od tri skriptne uloge: Progonilac, Spasilac ili Žrtva. Progonilac je onaj koji omalovažava druge i posjeduje životnu poziciju “Ja sam OK, ti nisi OK”, Spasilac također smatra da drugi nisu OK, ali im on nudi pomoć iz superiorne pozicije, dok Žrtva za sebe smatra da je ona ta koja je inferiorna (Stewart i Joines 1987). Prema Stewart i Joines (1987) svaka uloga u dramskom trouglu podrazumijeva otpisivanje, Progonilac i Spasilac otpisuju druge, a Žrtva otpisuje sebe.

Glavna svrha igara je da se zadovolji potreba za prepoznavanjem, čak i ako ishod (u terminima TA - isplata) dovede do negativnih osjećanja (Johnsson, 2011). Stewart i Joines (1987) navode da je Bern otkrio da svaka Igra prolazi kroz šest faza, koje se mogu opisati kao formula koju je nazvao Formula igre: *Mamac + Slabost = Obrt → Zbunjenost → Isplata*. Igra se igra tako što osoba u jednoj ulozi iz dramskog trougla baca “mamac” koji podrazumijeva poziv, tj. upućivanje transakcije osobi koja je slaba na taj mamac, te tokom komunikacije dolazi do obrta u ulogama (npr. iz Spasioca u Žrtvu) i osobe se osjećaju zbunjeno, te dolazi do reket osjećanja na šta se misli pod terminom isplata.



Slika 4. Dramski trougao (Stewart i Joines, 1987)

Važna uloga igara je također odigravanje skripta. Reket osjećaji su poznate emocije, koje su naučene i potkrepljenje u djetinjstvu, koje se doživljavaju u raznim stresnim situacijama i predstavljaju neprilagođeno sredstvo odrasle osobe za rješavanje problema (Stewart i Joines, 1987). Reket osjećanja su dio Reket sistema opisanog u TA teoriji, taj model objašnjava prirodu životnog skripta, te reket osjećanja služe za održavanje skriptnih uvjerenja. Ljudi igraju igre iz više razloga, da bi dobili markice (loša osjećanja mogu se skupljati kao markice da bi se opravdano dobile neke od negativnih skriptnih isplata), da potvrde svoja skriptna uvjerenja, da dobiju stroukove, itd. (Stewart i Joines, 1987). Kada ljudi igraju igre, slijede zastarjele strategije, koje nisu više efikasne za rješavanje problema. Iako su reket osjećanja često povezana s isplatom u interpersonalnim igrama, također se mogu posmatrati kao izraz internog psihološkog procesa povezanog sa životnim skriptom. Međutim, da li je moguće da ljudi igraju igre sami sa sobom?

4. 2. Psihološko blagostanje kroz teoriju transakcione analize

Kada govorimo o psihološkom blagostanju u TA većinom se spominje pojam autonomije. TA za cilj ima osnažiti ego stanje Odraslog tako da ličnost bude što više autonomna i autentična i da reaguje na *ovdje i sada*, umjesto da koristi mehanizme naučene tokom odrastanja. Bern (1961, prema Stewart, 2012) je smatrao da postoje četiri faze izlječenja tokom terapije *ovdje i sada*:

- socijalna kontrola,
- ublažavanje simptoma,

- transferno izlječenje,
- izlječenje skripta.

Iz Bernovih faza može se zaključiti da se psihološko blagostanje postiže i održava u posljednjoj fazi terapije. Izlječenje skripta podrazumijeva temeljne promjene u ego stanju Djeteta, uz podršku Odraslog i donošenje novih odluka (Stewart, 2012). Sve navedene faze mogu se smatrati stepenima izlaženja iz skripta, te se sa posljednom fazom može zadržati izlazak iz skripta i bez podrške psihoterapeuta (Stewart, 2012). Ipak, važno je naglasiti da se po teoriji TA nikada ne mogu u potpunosti ukloniti uvjerenja i odluke donesene u djetinjstvu, stoga je izlazak iz skripta stalan proces, kao što je i održavanje psihološkog blagostanja.

Nadalje, ako se psihološko blagostanje nastoji objasniti putem TA važno je navesti teorijski dio koji uključuje životne pozicije. Bern (prema Stewart i Joines, 1987) navodi četiri životne pozicije, koje se odnose na stav osobe prema sebi i prema ostatku svijeta, a to su:

1. Ja sam OK, ti si OK,
2. Ja nisam OK, ti si OK,
3. Ja sam OK, ti nisi OK,
4. Ja nisam OK, ti nisi OK.

Iz ovih pozicija jasan je zaključak da je najzdravija Ja sam OK, ti si OK životna pozicija. Za psihološko blagostanja onda je nužno prisustvo ove životne pozicije kao primarne unutar pojedinca. Također, ovdje se može primijetiti i povezanost sa samogovorom, naročito u prvom dijelu koji se odnosi na stav prema sebi. Psihološko blagostanje podrazumjeva realan i većinom pozitivan sadržaj u samogovoru, koji sadrži “Ja sam OK” poruke.

Bern je smatrao kako je autonomija cilj kojem treba stremiti, da se ona manifestuje oslobađanjem tri sposobnosti, koje uključuju: svjesnost, spontanost i intimnost. Ovo je u skladu sa Aristotelovom idejom eudaimonije, života u skladu s nečijom inherentnom prirodom. Autonomija je ustvari oslobođenost od skripta, ponašanje, mišljenje i osjećanje koje je odgovor na stvarnost *ovdje i sada*, a ne reakcija na skriptna uvjerenja (Stewart i Joines, 1987).

Kako bi se potvrdile ove postavke TA teorije, studija koju je proveo McNeal (1982, prema Widdowson i sur., 2016) istraživala je uticaj radionice ponovnog odlučivanja (*Redecision therapy workshop*)² na mjere samoaktualizacije i ličnog rasta. Rezultati su pokazali da su ispitanici koji su prisustvovali radionici izvještavali o značajno većem ličnom rastu poslije radionica. Nadalje, Noriega Gayol (1997, prema Widdowson i sur., 2016) proveo je istraživanje intenzivne TA terapijske radionice u trajanju od sedam dana na temu samopoštovanja. Ishod tog istraživanja je statistički značajno poboljšanje samopoštovanja među ispitanicima na kraju radionice i nakon tromjesečnog praćenja. Također, kvalitativno istraživanje koje su proveli Widdowson i Rosseau (2014, prema Widdowson i sur., 2016) pokazalo je statistički značajna poboljšanja u samosvjesnosti, odnosima, samoprihvatanju i subjektivnom blagostanju nakon primjene tehnika TA.

Iako se kroz različite teorije koristi različita terminologija, pojedinac je bazični osjećaj psihološkog blagostanja većinom u stanju prepoznati kod sebe. Postoji mnoštvo dokaza da se kroz primjenu TA teorije i tehnika može pozitivno utjecati na mentalno zdravlje pojedinca, a sa tim i na njegovo psihološko blagostanje.

4. 3. Tehnike transakcione analize za rad na samogovoru

Bern (2008, prema Stewart, 2012) smatra da unutrašnji dijalog nije metafora, već stvaran, jer svako od nas sluša glasove u svojoj glavi. Velikim dijelom ti glasovi su izvan svijesti, ali mogu se osvijestiti u bilo kojem trenutku tako što ih osoba “oslušne” u sebi. Međutim, ti glasovi su također i nestvarni, jer ljudi nemaju uistinu u svojoj glavi majku ili dječiju verziju sebe koji doslovno pričaju (Stewart, 2012). Time se stvara paradoks da je unutrašnji dijalog u isto vrijeme stvaran i nestvaran. Prema Stewart (2012), u praktičnom radu vrlo je važno razumjeti ovu protivrječnost, te biti svjesni realnosti, ali i nerealnosti samogovora.

Prema Bernu (2008), razgovor između Roditelja, Odraslog i Dijeteta nije podsvjestan, nego presvijestan, to jeste lako se može prizvati u svijest. Ti razgovori sastoje se od rečenica koje su

² Terapija ponovnog odlučivanja je primjena Transakcione analize uz uključivanje egzistencijalne psihoterapije i tehnika modifikacija ponašanja.

nekada bile izgovorene u stvarnom životu. Uzimajući u obzir da su ponašanje i izražavanje u određenoj mjeri pod utjecajem tih glasova koji razgovaraju, ona se mogu i izmijeniti umetanjem terapeutovog glasa (Berne, 2008). Kroz rad sa klijentom, terapeut sve tačnije i jasnije raspoznaje glasove u klijentovoj glavi. Kada shvati što se dešava, terapeutov je zadatak da pomogne klijentu da nauči sam raspoznavati glasove koji su se zadržali u njegovoj glavi još od djetinjstva (Berne, 2008).

Terapijske tehnike u transkacionoj analizi ponekad mogu iskoristiti metaforu da je unutrašnja figura u realnosti zapravo tu (Berne, 1961, prema Stewart, 2012). Na primjer, to važi za *rad na dvije stolice* i za tehniku *mijenjanje glasa*, te za bilo koju drugu tehniku koja eksternalizuje unutrašnji dijalog (Stewart, 2012). Tehnika *mijenjanja glasa* omogućava uviđanje stvarnosti samogovora klijena. Kroz tu tehniku klijent se poziva da preuzme kontrolu nad unutarnjim glasovima, te time može napraviti značajne i dugotrajne iskorake iz skripta (Stewart, 2012). Mijenjanje glasa obavlja se u dva dijela, u prvom dijelu klijent se poziva da pažljivo obrati pažnju na pojedine karakteristike svog unutrašnjeg glasa (njegovu lokaciju, boju, visinu, i sl.). Kada ih odredi, zadatak klijenta je da pokuša da izmijeni te karakteristike. Nakon svake izmjene terapeut ispituje emocionalne reakcije klijenta, te je cilj da se taj glas prepravi tako da klijent na njega više ne reaguje reket osjećanjem (Stewart, 2012).

Kada klijent prilagodi unutrašnji glas na zadovoljavajući način, rad se nastavlja tako što se ispituje pozitivna namjera glasa. Prema Stewart (2012), ovo proističe iz pretpostavke TA da svako ponašanje ima neku pozitivnu namjeru za osobu koja ga izvodi. Zadatak terapeuta je da sluša klijentov izvještaj o namjerama unutrašnjeg glasa, te da utvrdi da li je klijent zadovoljan takvom namjerom, pri čemu i sam provjerava da li ta namjera zvuči autonomno ili skriptno i da daje povratnu informaciju klijentu. Ako klijent nije zadovoljan ili namjera zvuči skriptno, analiza se nastavlja i opet klijent postavlja pitanje glasu: *Koja je pozitivna namjera u tome što želiš baš to za mene?*, te se proces nastavlja dok se ne dođe do zadovoljavajućeg odgovora (Stewart, 2012).

Terapeut, u pokušaju da na vidjelo izvuče glasove samogovora, klijenta dovodi u situaciju da naglas vodi dijalog, tako da i klijent i slušaoci mogu jasno da sagledaju sadržaj samogovora (Berne, 2008). Poznata je i tehnika *prazna stolica* u kojoj se klijent premješta iz jedne u drugu stolicu,

izvodeći dva svoja dijela. U psihodrami prilikom primeje te tehnike koriste stručnu osobu koje igra jednu ulogu, dok drugu izgovara klijent (Berne, 2008). Za rad na samogovoru također može koristiti i tehnika *rad na dvije stolice*, koji koriste i geštalt terapeuti, u kojoj klijent svoje unutrašnje figure u mašti stavi na dvije stolice i pusti ih da razgovaraju (Stewart, 2012). Bern (2008) smatra kako se kroz primjene ovih tehnika stiče jasna slika o tome da svaka uloga potiče od različitog ego stanja, te da su unutarnji dijalozi klijenata u njihovim glavama od najranijih godina. U teoriji TA opšte pravilo je da rečenice u drugom licu (npr. "Trebalo je da...") dolaze od ego-stanja Roditelj, a rečenice u prvom licu (npr. "Moram", "Zašto sam?" itd.) dolaze od ego-stanja Odrasli i Dijete.

Prema Stewart (2012), da bi terapeut uspješno vodio klijenta kroz ovakve tehnike, on mora "ući u metaforu". Na primjer, ako kroz tehniku klijent vodi razgovor sa "majkom" u glavi, glas koji sluša jeste glas njegove majke, ali terapeut, također, mora biti svjestan da ta unutrašnja figura ne postoji u stvarnosti, da je tu figuru klijent stvorio i pohranio u svom pamćenju kao takvu. Takav pristup daje nove mogućnosti, jer "majčin glas" zapravo glas koji klijent sam stvara, te ga onda on može i izmijeniti. Stewart (2012) dalje navodi kako je interesantno otkriće da unutrašnji glas ustvari nije glas iz prošlosti, već svaki put kada klijent u svojoj glavi vodi dijalog sa sobom ili nekom drugom figurom, on ga sam stvara. Taj glas možda govori stvari koje je u prošlosti govorila njegova majka, ali ga on stvara u sadašnjosti, klijent na neki način time bira da stvara "njen glas".

Stewart (2012) navodi kako je u primjeni tehnika koje se bave unutrašnjim dijalogom važno na umu imati četiri stvari:

1. glasovi koje klijent čuje u glavi jesu stvarni, zbog toga što ih on zaista čuje;
2. klijent u svojoj glavi nema stvarne roditelje ili sebe u vidu djeteta koje priča;
3. glasovi koje klijent čuje jesu glasovi koje on stvara u sadašnjem vremenu, on odlučuje hoće li ih zadržati ili ne;
4. klijent može da preuzme kontrolu nad glasovima, jer ih on sam stvara. Ako mu se ne dopadaju neke stvari u njegovom samogovoru, on može izmijeniti svoj samogovor.

Klijent, uz veću ili manju podršku terapeuta, postaje svjestan svojih najznačajnijih skriptnih direktiva u unutrašnjem dijalogu, te može da ih izgovori naglas (Berne, 2008), nakon čega može

da započne rad na dugoročnim promjenama. Uz sve navedeno, TA terapeut koristi razne pristupe kroz rad, odlučujući koji će biti najkorisniji klijentu, te se ne koristi cijelim spektrom TA teorije, već se oslanja na određene dijelove koje je odlučio najviše izučavati. Tako jedan terapeut može najviše koristiti model ego-stanja i poruke koje osoba šalje sebi iz ego-stanja, dok drugi terapeut naglašava životni skript i odigravanje igara. Kroz sve pristupe povlači se tema odnosa prema sebi i unutrašnjeg dijaloga kao centralnog za primjenu TA terapije.

5. ZAKLJUČCI

1. Psihološko blagostanje je multidimenzionalni konstrukt kojeg je prilično teško jasno definirati. Brojna istraživanja većinom su se fokusirala na to da identifikuju dimenzije psihološkog blagostanja, upravo zbog toga što ga je na taj način najlakše razumjeti. Jedan od glavnih uzroka teškoća definiranja psihološkog blagostanja je njegova multidimenzionalnost, tj. činjenica da se u njemu sažimaju mnogi drugi konstrukti i elementi, te je zbog toga teško vrlo jasno definirati šta je zapravo blagostanje. Lakše je identificirati od čega se sastoji blagostanje, jer se onda govori o njegovim dimenzijama. Važno je naglasiti da idalje postoje mnoge dileme oko toga na koji način gledati na psihološko blagostanje. Postoji nekoliko pristupa, neki se fokusiraju na afekte, dok drugi naglašavaju kognitivnu procjenu kvalitete života. Najkorisnijim se može smatrati onaj koji integriše razne poglede, te uzima u obzir i osjećanja, i misli i ponašanje, kao i procjene drugih ljudi, tj. subjektivne i objektivne procjene psihološkog blagostanja pojedinca.
2. Samogovor se definira kao dijalog sa samim sobom koji ima središnju ulogu u samoregulaciji, samorefleksiji i razvoju. Istraživanje takvog konstrukta je važno, jer se smatra da može utjecati na one aspekte pojedinčevog života koji su važni za zdravo funkcioniranje, koje bi omogućile razvoj socijalnih vještina i utjecalo na opšte psihološko blagostanje. Istraživanja su pokazala da samogovor igra važnu ulogu od vrlo ranih godina, te da se taj utjecaj na razne načine nastavlja kroz cijeli život pojedinca. Nadalje, istraživanja su pokazala da je samogovor povezan sa psihološkim blagostanjem; pronađeno je da je samogovor povezan sa privatnom i javnom samosvijesti, inteligencijom, a negativan samogovor povezan je sa teškoćama u mentalnom zdravlju i slično. Iz navedenih istraživanja može se pretpostaviti da samogovor igra ulogu u psihološkom blagostanju, te da se može razmatrati kao jedna od dimenzija, ili podkategorija (npr. ukoliko je dimenzija samoprihvatanja, podkategorija te dimenzije bila bi samogovor, međutim samogovor se može uvrstiti u nekoliko dimenzija koje su navedene u ovom radu, i može biti interesantna rasprava o tome u koju kategoriju ga uključiti). Postoje mnoga istraživanja koja su pronašla povezanost psihološkog blagostanja i načina na koji ljudi razgovaraju sa sobom. Važno je naglasiti da je u većem broju istraživanja pronađeno da je sadržaj samogovora povezan sa mentalnim stanjem ispitanika. Pitanje koje se može postaviti

je da li psihološke poteškoće dovode do više negativnog sadržaja u samogovoru, ili je utjecaj obrnut? Odgovor na to pitanje vjerovatno je složen, te se pretpostavlja da je utjecaj uzajaman i da se stvara određena vrsta “začaranog kruga”, u kojem negativni samogovor utječe na psihološke poteškoće, a te psihološke poteškoće dovode do još više negativnog samogovora. Ovo pitanje je samo jedno od neodgovorenih u istraživanjima samogovora, te to ukazuje da je potrebno provoditi daljnja istraživanja, ali za sada ova tema doima se obećavajućom, te se čini da će se iz tih istraživanja moći izvući dosta korisnih zaključaka, kako za teoriju, tako i za praktičnu primjenu.

3. Transakciona analiza (TA) predstavlja temelj na kojem se ova dva koncepta mogu objediniti pod okriljem jedne teorije. Transakciona analiza, kao psihoterapijski pristup, ima za cilj omogućiti pojedincu dostizanje i održavanje psihološkog blagostanja. Način komunikacije sa samim sobom, tj. unutarnja komunikacija važna je tema u transakcionoj analizi. Teorija TA ego stanja navodi kako svaki pojedinac posjeduje tri ego stanja: Roditelj, Dijete, Odrasli. Ego stanja Roditelj i Dijete, dalje se dijele na još nivoa, te svaki od njih sadrži svoj obrazac misli, osjećanja i ponašanja. Time se razvio model koji omogućava vrlo složenu intrapersonalnu komunikaciju. Odnos prema sebi oslikava se upravo kroz tu vrstu komunikacije, tj. samogovor. Detaljnijom analizom načina na koji osoba razgovara sa sobom i sadržaja njenog unutarnjeg dijaloga može se doći do odgovora na mnoga pitanja, od kojih je najvažnije: Šta treba promijeniti, a da osobi bude bolje? Nadalje, važan koncept u TA je i životni skript, koji se odnosi na ideju da ljudi na osnovu ranih iskustava razvijaju uvjerenja i donose odluke po kojima kasnije određuju svoje ponašanje. Ta uvjerenja i odluke mogu se pohraniti u pamćenju u vidu rečenica sadržanih u ego stanju Roditelja i Dijeteta, te da se kasnije manifestuju kroz samogovor i načine intrapersonalne komunikacije u kojoj se te pohranjene rečenice ponavljaju.

Transakcije su jedinica komunikacije, u kojoj jedna osoba šalje poruku na koju druga osoba odgovara. Stroukovi su osnovna jedinica socijalnog prepoznavanja. Transakcije i stroukovi su usko povezani, a među stvarima koje su im zajedničke je i činjenica da mogu biti upućeni sebi. Pod tim se misli da ego stanja unutar osobe vrše transakcije i komuniciraju, kao i da osoba sama sebi može davati stroukove. Nadalje, Igre predstavljaju ponavljanje strategija iz djetinjstva koje više nisu odgovarajuće, te se igraju iz negativnih ego stanja poput: negativno

Adaptirano Dijete, negativni Kritikujući Roditelj, negativni Njegujući Roditelj i slično. Igrati igru znači razmijeniti niz intenzivnih stroukova, pri kraju uglavnom negativnih, gdje na kraju dolazi do “isplate”, tj. reket osjećanja. Pretpostavlja se da osoba Igru može igrati i sa sobom, kroz koju negativne stroukove upućuje sebi kako bi samostalno indukovala reket osjećanje. U terminima samogovora, ovo bi uključivalo negativne sadržaje u govoru upućenom sebi koji izazivaju negativna osjećanja i narušavaju psihološko blagostanje. Teorija TA je kompleksna i sadrži mnoštvo pojmova i koncepata koji se mogu razmatrati, međutim osnovni koncepti koji su navedeni sasvim su dovoljni da bi se uvidjela povezanost samogovora i psihološkog blagostanja kroz tu teoriju i ponude opcije za daljnja istraživanja.

4. Transakciona analiza govori o psihološkom blagostanju malo drugačijim jezikom, spominjujući termine poput autonomije i autentičnosti. Odnos koji pojedinac ima sa sobom jedan je od presudnih za njegov čitav život. Ukoliko je taj odnos narušen, pojedinac će vrlo vjerovatno nailaziti na mnoge teškoće. Način na koji razgovara sa sobom, jedan je od najočitijih naznaka kakav odnos pojedinac ima prema sebi. Odnos sa sobom od ključne je važnosti za psihološko blagostanje i osjećaj dobrobiti kod pojedinca. U TA postoje mnogobrojne tehnike koje se mogu koristiti kako bi se radilo na samogovoru, a najpoznatije uključuju: *mijenjanje glasa*, *rad sa dvije stolice* i *prazna stolica*. Tehnika *mijenjanja glasa* odvija se u dva dijela, gdje u prvom dijelu klijent prepoznaje elemente unutrašnjeg dijaloga i nastoji da ih promijeni, a zatim pokušava da dokuči razlog i namjeru poruka koje je usvojio u svom unutrašnjem dijalogu. Tehnike *rad na dvije stolice* i *prazna stolica* slične su, jer zahtijevaju od klijenta da u mašti, ili u stvarnosti odigra dijalog koji mu se odvija u glavi kako bi ga on i ostali čuli i sagledali iz objektivnije perspektive. Unutrašnji dijalog jedan je od mehanizama održavanja životnog skripta, pa njegovom promjenom može doći do dugoročnog izlaska iz skripta. Izlazak iz skripta smatra se jednim od glavnih ciljeva u TA, te se tim činom postiže psihološko blagostanje. Taj izlazak podrazumijeva da je osoba autonomna, slobodna i autentična, te da je u stanju ispunjavati svoje potencijale i živjeti u *ovdje i sada*.

Dalja istraživanja trebaju nastojati naći rješenje problemu definiranja i pojma blagostanja, kao i samogovora. Također, trebalo bi se fokusirati na istančanja istraživanja o tome šta čini blagostanje, te se bazirati više na praktičnim rješenjima, kako raditi na pospješivanju psihološkog

blagostanja. Isto tako, važno je istražiti kako razvijati efikasniju komunikaciju sa sobom, obzirom da istraživanja pokazuju da je dobra intrapersonalna komunikacije povezana i sa boljim mentalnim zdravljem i sa boljim funkcioniranjem. Međutim, ono što se čini od velike važnosti je odgovoriti na pitanje da li blagostanje može da postoji i da se održava iako osoba ima poteškoće (bilo fizičke, bilo mentalne)?

6. LITERATURA

- Adler, A., Unanue, W., Osin, E., Ricard, M., Alkire, S., Seligman, M. (2017). Chapter 7: Psychological Wellbeing. In Centre for Bhutan Studies and G. N. H (Eds.), *Happiness: Transforming the Development Landscape*. (str. 118-155). Thimphu, Bhutan: The Centre for Bhutan Studies and GNH.
- Alderson-Day, B., Fernyhough, C. (2015). Inner Speech: Development, Cognitive Functions, Phenomenology, and Neurobiology. *Psychological Bulletin*, 141(5), 931-965.
<http://dx.doi.org/10.1037/bul0000021>
- Bauer, J., J., McAdams, D., P., Pals, L., J. (2008). Narrative Identity and Eudaimonic Wellbeing. *Journal of Happiness Studies*. 9, 81–104. DOI 10.1007/s10902-006-9021-6
- Berne, E. (1961). *Transactional Analysis in Psychotherapy*. London: Castle Books.
- Bhargava, H., D. (2020). *Piaget Stages of Development*.
<https://www.webmd.com/children/piaget-stages-of-development>
- Brinthaup, M., T. (2019). Individual Differences in Self-Talk Frequency: Social Isolation and Cognitive Disruption. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01088/full>
- Brinthaup, M., T., Hein, M., B. (2009). The Self-Talk Scale: Development, Factor Analysis, and Validation. *Journal of personality assessment*. 91, 82-92.
DOI:[10.1080/00223890802484498](https://doi.org/10.1080/00223890802484498)
- Depape, A.-M. R., Hakim-Larson, J., Voelker, S., Page, S., & Jackson, D. L. (2006). Self-talk and emotional intelligence in university students. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 38(3), 250–260. <https://doi.org/10.1037/cjbs2006012>
- Diaz, R. M., & Berk, L. E. (1992). *Private speech: From social interaction to self-regulation*. Lawrence Erlbaum Associates, Inc.

- Dodge, R., Daly, A., P., Huyton, J., Sanders, L., D., (2012). The challenge of defining wellbeing. *International journal of Wellbeing*, 2(3), 222-235. doi:10.5502/ijw.v2i3.4
- Geva, S., Fernyhough, C. (2016). A Penny for Your Thoughts: Children's Inner Speech and Its Neuro-Development. *Frontiers in Psychology*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01708/full>
- Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, 7(1), 81–97. <https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002>
- Herman, H. (2012). Dialogical Self Theory and the Increasing Multiplicity of I-Positions in a Globalizing Society: An Introduction. *New directions for child and adolescent development*. 2012(137), 1-21. DOI:10.1002/cad.20014
- Huppert, A., F. (2009). Psychological Well-being: Evidence Regarding its Causes and Consequences. *Applied Psychology: Health and Wellbeing*, 1(2), 137–164
doi:10.1111/j.1758-0854.2009.01008
- Johnsson, R. (2011). Transactional Analysis Psychotherapy - Three Methods Describing a Transactional Analysis Group Therapy. Department of Psychology, Lund University.
- Longe, O., Maratos, F., A., Gilbert, P., Evans, G., Volker, F., Rockliff, H, Ripon, G. (2010). Having a word with yourself: Neural correlates of self-criticism and self-reassurance. *Neuroimage*. 49(2), 1849–1856. <https://doi.org/10.1016/j.neuroimage.2009.09.019>
- Lysak, M., (2019). Inner Dialogical Communication and Pathological Personality Traits. *Frontiers in psychology*.
<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2019.01663/full>

- McAdams, D., P., (2018). Narrative Identity: What Is It? What Does It Do? How Do You Measure It? *Imagination, Cognition and Personality: Consciousness in Theory, Research, and Clinical Practice*. 37(3), 359–372. <https://doi.org/10.1177/0276236618756704>
- McLeod, S. A. (2018). *Jean Piaget's theory of cognitive development*. Simply Psychology. www.simplypsychology.org/piaget.html
- Murphy, A. (1999). Value of self-talk in an early childhood setting. *Graduate Research Papers*. 1244. <https://scholarworks.uni.edu/grp/1244>
- Oles, P., K., Brinthaup, T., M., Dier, R., Polak, D., (2020). Types of Inner Dialogues and Functions of Self-Talk: Comparisons and Implications. *Frontiers in psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2020.00227/full>
- Oliver, E., J., Markland, D., Hardy, J., Petherick, C., M., (2008). The effects of autonomy-supportive versus controlling environments on self-talk. *Motivation and Emotion*. 32, 200–212. <https://doi.org/10.1007/s11031-008-9097-x>
- Ren, X., Wang, T., Jarrold, C. (2016). Individual Differences in Frequency of Inner Speech: Differential Relations with Cognitive and Non-cognitive Factors. *Frontiers in Psychology*. <https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsyg.2016.01675/full>
- Ryff, C., D. (2014). Psychological Well-Being Revisited: Advances in the Science and Practice of Eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*. 83(1). 10-28. <https://doi.org/10.1159/000353263>
- Steptoe, A., Deaton, A., Stone, A., A., (2014). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*. 358. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Stewart, I. (2012). *Kako Voditi Savjetovanje i Psihoterapiju u Transakcionoj Analizi*. Novi Sad: Psihopolis.

Stewart, I., (2012). Vještina Savjetovanja u Transakcionoj Analizi. Novi Sad: Psihopolis Institut.

Stewart, I., Joines, V. (1987). Savremena Transakciona Analiza. Novi Sad: Psihopolis Institut.

Svjetska Zdravstvena Organizacija, (2022). Mental health: strengthening our response.

<https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>

Tilney, T. (1998). Dictionary of Transactional Analysis. London: Whurr Publishers

Warr, P. (2012). *How to Think About and Measure Psychological Well-being. Research methods in occupational health psychology: Measurement, design, and data analysis* (p. 76–90). Routledge/Taylor & Francis Group.

Widdowson, M. (2010). Transactional Analysis: 100 Key Points and Techniques. East Sussex: Routledge.

Widdowson, M., Theuns, P., Rosseau, M. i Rosseau, R. (2016). Impact of the application of redecision methods in executive coaching workshops on psychological wellbeing : a quantitative evaluation of effectiveness. *International Journal of Transactional Analysis Research*. 7(2). <https://doi.org/10.29044/v7i2p3>