

# Negativne misli i osobni uspjeh

---

**Petrac, Dominik**

**Undergraduate thesis / Završni rad**

**2024**

*Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj:* **Zagreb School of Business / Poslovno veleučilište Zagreb**

*Permanent link / Trajna poveznica:* <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:180:877231>

*Rights / Prava:* [In copyright](#)/[Zaštićeno autorskim pravom.](#)

*Download date / Datum preuzimanja:* **2025-03-14**



*Repository / Repozitorij:*

[Repository ZSB - Final papers Zagreb School of Business](#)



POSLOVNO VELEUČILIŠTE ZAGREB

Dominik Petrac

**NEGATIVNE MISLI I OSOBNI USPJEH**

završni rad na  
stručnom prijediplomskom studiju

Zagreb, srpanj, 2024. godine



**POSLOVNO VELEUČILIŠTE ZAGREB**

Stručni prijediplomski studij marketinga i komunikacija  
Smjer manager marketinga

**NEGATIVNE MISLI I OSOBNI  
USPJEH**

završni rad

doc. dr. sc. Tanja Grmuša, prof. struč. stud.

Dominik Petrac

Zagreb, srpanj, 2024. godine

## SAŽETAK

Ovaj završni rad istražuje utjecaj negativnih misli na osobni uspjeh, analizirajući njihovu prirodu, vrste i posljedice. Cilj rada je razumjeti kompleksnost negativnih misli, te kako one mogu direktno i indirektno utjecati na postizanje naših ciljeva, a potom i postizanje osobnog uspjeha. Rad se fokusira na razumijevanje odnosa između misli, emocija i ponašanja, te njihovog međusobnog djelovanja. Počevši od kognitivne teorije do racionalno-emocionalno-bihevioralne terapije, analizira se širok spektar negativnih misli koje mogu biti prisutne u svakodnevnom životu. Kroz pregled literature i teorijskih modela, istražuju se različite vrste negativnih misli, uključujući automatske negativne misli, kognitivna iskrivljenja i iracionalna uvjerenja. Rad nadalje istražuje utjecaj negativnih misli na postizanje osobnih ciljeva. Ciljevi postignuća, kao što su akademska postignuća ili karijerni napredak, često su pogođeni negativnim mislima. Ključna otkrića pokazuju da negativne misli mogu značajno ograničiti osobni i profesionalni napredak, te da je emocionalna inteligencija važna za prepoznavanje i upravljanje takvim mislima. Također, predstavljene su strategije za suočavanje s negativnim mislima, naglašavajući važnost usredotočene svjesnosti (engl. *mindfulness*) i praktičnih alata za minimiziranje njihovog utjecaja. Kroz tehnike iz terapijskih pristupa, kao što je pozitivni unutarnji dijalog, pojedinci mogu naučiti prepoznati i promijeniti destruktivne misaone obrasce, te razviti mentalnu otpornost. Rad ističe kako pravilno upravljanje mislima može dovesti do značajnog unapređenja kvalitete života i postizanja uspjeha. Ova sveobuhvatna analiza negativnih misli zaključuje da misli ne treba doživljavati kao apsolutnu istinu, čak iako nam se to tako čini. Implikacije ovog rada su relevantne za one koji razumijevanjem složenosti utjecaja negativnih misli nastoje unaprijediti svoje mentalne i emocionalne vještine u cilju postizanja uspjeha.

**Ključne riječi:** *negativne misli, osobni uspjeh, ciljevi, kognitivna teorija, kognitivno-bihevioralne terapijske tehnike*

## ABSTRACT

This final paper explores the impact of negative thoughts on personal success, analyzing their nature, types, and consequences. The aim is to understand the complexity of negative thoughts and how they can directly and indirectly affect achieving our goals, and subsequently personal success. The thesis focuses on understanding the relationship between thoughts, emotions, and behaviors, and their interactions. Starting from cognitive theory to rational-emotional-behavioral therapy, a broad spectrum of negative thoughts present in everyday life is analyzed. Through a review of literature and theoretical models, different types of negative thoughts are explored, including automatic negative thoughts, cognitive distortions, and irrational beliefs. The thesis further investigates the impact of negative thoughts on achieving personal goals. Negative thoughts often hinder achievement goals, such as academic accomplishments or career progression. Key findings demonstrate that negative thoughts can significantly limit personal and professional progress, and emotional intelligence is crucial for recognizing and managing such thoughts. Strategies for coping with negative thoughts are presented, emphasizing the importance of mindfulness and practical tools to minimize their impact. Through therapeutic techniques like positive self-talk, individuals can learn to recognize and change destructive thought patterns and develop mental resilience. The thesis highlights how effectively managing thoughts can lead to significant improvements in quality of life and achieving success. This comprehensive analysis of negative thoughts concludes that thoughts should not be viewed as absolute truths, even though they may appear so. The implications of this paper are relevant for those who seek to enhance their mental and emotional skills by understanding the complexity of the impact of negative thoughts in order to achieve success.

**Keywords:** *negative thoughts, personal success, goals, cognitive theory, cognitive-behavioral therapy techniques*

U Zagrebu, srpanj 2024. godine

## IZJAVA STUDENTA

Izjavljujem da sam diplomski rad pod naslovom

### **Negativne misli i osobni uspjeh**

izradio/la samostalno, pod nadzorom i uz stručnu pomoć mentora doc. dr. sc. Tanja Grmuša, prof. struč. stud.

Izjavljujem da je diplomski rad u potpunosti napisan i uređen prema Pravilniku o završnom radu na stručnim prijediplomskim studijima i diplomskom radu na stručnim diplomskim studijima PVZG-a te sukladno uputama u priručniku Metodologija pisanja seminara i završnog rada.

Izjavljujem da je diplomski rad lektoriran na jeziku na kojemu je napisan.

Izjavljujem i da sam suglasan/suglasna da se trajno pohrani i objavi moj diplomski rad

### **Negativne misli i osobni uspjeh**

u javno dostupnom institucijskom repozitoriju Poslovnog veleučilišta Zagreb i javno dostupnom repozitoriju Nacionalne i sveučilišne knjižnice u Zagrebu.

Ime i prezime studenta:

**Dominik Petrac**

OIB: 02755876097



(potpis)

## SADRŽAJ

<b>1. UVOD .....</b>	<b>1</b>
<b>2. ODNOS MISLI, EMOCIJA I PONAŠANJA .....</b>	<b>2</b>
2.1. Kognitivna teorija.....	2
2.2. Racionalno-emocionalno-bihevioralna terapija .....	4
<b>3. O NEGATIVNIM MISLIMA.....</b>	<b>6</b>
3.1. Automatske negativne misli .....	6
3.2. Kognitivna iskrivljenja .....	7
3.3. Iracionalna uvjerenja .....	10
<b>4. UTJECAJ NEGATIVNIH MISLI NA OSOBNI USPJEH .....</b>	<b>12</b>
4.1. Ciljevi.....	12
4.2. Kako negativne misli ometaju uspjeh?.....	15
4.2.1. Utjecaj automatskih misli .....	15
4.2.2. Utjecaj iracionalnih uvjerenja .....	16
<b>5. ULOGA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE.....</b>	<b>17</b>
5.1. Definicija emocionalne inteligencije.....	17
5.2. Emocionalna inteligencija i IQ.....	18
5.3. Važnost emocionalne inteligencije za ostvarivanje ciljeva .....	19
5.4. Emocionalne i društvene kompetencije.....	20
<b>6. SUOČAVANJE S NEGATIVNIM MISLIMA .....</b>	<b>21</b>
6.1. Kognitivna terapija .....	21
6.1.1. Kognitivne terapijske tehnike .....	23
6.1.1.1. Kognitivno restrukturiranje.....	23
6.1.1.2. Pozitivni unutarnji dijalog.....	23
6.1.1.3. Samomotrenje .....	24
6.2. Kognitivno-bihevioralna terapija .....	24
6.2.1. Kognitivno-bihevioralne terapijske tehnike.....	25
6.2.1.1. Tehnika rješavanja problema.....	25



6.2.1.2. Izlaganje .....	25
6.2.1.3. Vježbe opuštanja .....	26
6.3. <i>Mindfulness</i> bazirana kognitivna terapija.....	26
<b>7. ZAKLJUČAK .....</b>	<b>29</b>
<b>8. LITERATURA I IZVORI .....</b>	<b>30</b>
<b>9. POPIS SLIKA .....</b>	<b>39</b>

## 1. UVOD

U današnjem svijetu gdje je naglasak stavljen na postizanje osobnog uspjeha, često zanemarujemo moć koju naš um i naše misli imaju nad našim životom. U ovom završnom radu istražuje se kompleksna povezanost između negativnih misli i osobnog uspjeha. Rad se fokusira na razumijevanje kako negativne misli mogu utjecati na naše ponašanje, odluke i konačne rezultate, te kako se nositi s njima kako bismo postigli željene ciljeve.

Negativne misli često su prisutne u svakodnevnom životu i mogu imati značajan utjecaj na naš emocionalno stanje, a u konačnici i ponašanje. Razlikujemo više vrsta negativnih misli koje nam ne služe u svakodnevnom funkcioniranju. Te misli mogu proizaći iz različitih izvora, uključujući negativna iskustva iz prošlosti, usvojena uvjerenja, kao i trenutne životne okolnosti. Osnovne kognitivne teorije naglašavaju da naše misli oblikuju naše osjećaje i ponašanje, te da negativne misli na taj način mogu prouzrokovati reakciju koja ometa našu sposobnost postizanja ciljeva. Studije su pokazale da negativne misli mogu imati širok raspon utjecaja na naš svakodnevni život. Na primjer, osobe koje često imaju negativne misli mogu iskusiti povećanu razinu stresa, tjeskobe i depresije, što može negativno utjecati na njihove odnose sa drugima, radne performanse i opću kvalitetu života. U poslovnom kontekstu, negativne misli mogu ograničiti inovativnost, kreativnost i produktivnost, što može imati dugoročne posljedice na osobni i profesionalni uspjeh.

Iako su negativne misli često neizbježne, važno je razviti svjesnost o vlastitim mislima i razviti strategije za njihovo suočavanje kako bismo minimizirali njihov negativni utjecaj na naš život. Razumijevanje što su i kako ti negativni obrasci ponašanja utječu na nas, kao i uloga emocionalne inteligencije u procesu suočavanja s njima, ključno je za osobni razvoj i postizanje željenih ciljeva.

Relevantnost ove teme temelji se na utjecaju negativnih misli na različite aspekte uspjeha koji zajedno čine ono što nazivamo osobni uspjeh. Osim osobnog razvoja, ova studija ima implikacije i u širem kontekstu, pružajući vrijedne uvide za područja poput obrazovanja i poslovnog upravljanja. Primjena strategija za suočavanje s negativnim mislima može poboljšati akademski uspjeh studenata, učinkovitost zaposlenika, te doprinijeti boljem upravljanju stresom u različitim životnim sferama.

Ovaj završni rad strukturiran je kroz pet glavnih poglavlja. Prvo poglavlje istražuje kompleksnu dinamiku između misli, emocija i ponašanje, predstavljajući osnovne teorije važne za razumijevanje ovog odnosa. Drugo se poglavlje bavi vrstama negativnih misli, uključujući automatske negativne misli, kognitivna iskrivljenja i iracionalna uvjerenja. U trećem poglavlju analizira se kako negativne misli mogu utjecati na postizanje ciljeva, te tako ograničiti osobni i profesionalni napredak. Četvrto poglavlje objašnjava kako emocionalna inteligencija može pomoći u prepoznavanju i upravljanju negativnim mislima. U petom poglavlju predstavljaju se strategije i tehnike za učinkovito suočavanje s negativnim mislima, s ciljem poboljšanja kvalitete života i postizanja osobnog uspjeha.

## **2. ODNOS MISLI, EMOCIJA I PONAŠANJA**

Misli, emocije i ponašanja međusobno su duboko povezani i igraju ključnu ulogu u oblikovanju ljudskog iskustva. Razumijevanje ovog odnosa može pružiti uvid u način na koji negativne misli mogu utjecati na naš osobni i profesionalni uspjeh. Dva značajna teoretičara, Aaron Beck i Albert Ellis, dali su značajan doprinos razumijevanju ovog odnosa kroz razvoj svojih terapijskih modela. Aaron Beck, osnivač kognitivne terapije i Albert Ellis, osnivač racionalno-emocionalno-bihevioralne terapije (REBT) su „među najvažnijim pojedincima za razvoj kognitivnog pristupa terapiji“ (Crvelin, 2016: 4). Kognicija podrazumijeva „načine doživljavanja i interpretiranja sebe, drugih ljudi i događaja“ (Beck, Freeman i Davis, 2012: 53). Kognitivna paradigma fokusira se na način na koji ljudi organiziraju i interpretiraju svoja iskustva, pretvarajući vanjske podražaje u korisne informacije (Davison i Neale, 2002, prema Crvelin, 2016: 4). Kognitivni pristup podrazumijeva da je učenje kompleksnije od jednostavnog povezivanja podražaja i odgovora.

### **2.1. Kognitivna teorija**

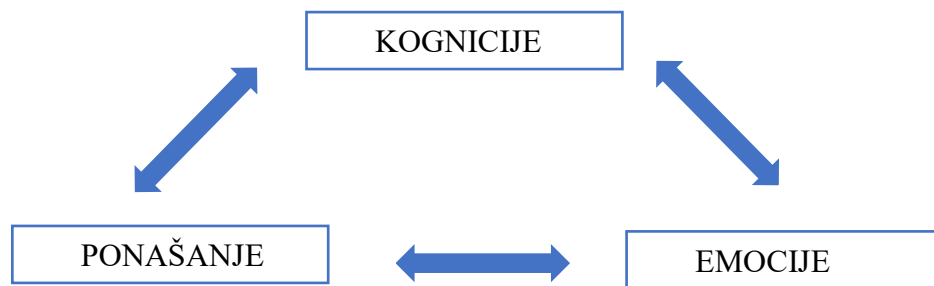
Jedna od ključnih teorija za razumijevanje kako naše misli utječu na naše emocionalne reakcije i ponašanja je kognitivna teorija Aarona Becka (1976). Osnovno načelo kognitivne teorije jest da naše misli oblikuju naše emocije i ponašanje, a one pak utječu na naše misli i razmišljanja (Southam-Gerow et al., 2011).

Prema Becku, naši misaoni obrasci, posebno automatske negativne misli, igraju ključnu ulogu u formiranju naših emocionalnih stanja. Prema ovom modelu, način na koji pojedinac

interpretira situaciju (njegove misli) direktno utječe na njegove emocionalne reakcije i ponašanje (Beck, 2011). Svaki pojedinac percipira i obrađuje informacije iz svog okruženja na svoj jedinstveni način. Na temelju percipiranih podataka, njihove važnosti, razumijevanja uzročno-posljedičnih veza i osobnog značaja događaja, osoba prilagođava svoje ponašanje. Percepcija-kognicija-emocija slijed počinje usmjeravanjem pažnje na podražaj ili situaciju, slijedi procjena, a potom emocionalna i ponašajna reakcija. Kognitivna aktivnost je dinamična i može se promijeniti, a kognicija je povezana s emocijama i ponašanjem:

- Misli: Način na koji interpretiramo situacije i događaje u našem životu. Naše misli su često automatske i reflektiraju naše uvjerenja i stavove. Primjerice, ako mislimo „Nikad neću uspjeti“, ova misao može oblikovati našu emocionalnu reakciju i ponašanje. Misli su često temeljene na prošlim iskustvima, uvjerenjima i percepcijama, te mogu biti iskrivljene i nerealne.
- Emocije: Osjećaji koji proizlaze iz naših misli. Misao „Nikad neću uspjeti“ može izazvati osjećaje bespomoćnosti, tuge ili anksioznosti. Emocije su odgovor na naše misli i mogu varirati u intenzitetu i trajanju. Pozitivne misli mogu dovesti do pozitivnih emocija poput sreće i uzbuđenja, dok negativne misli često vode do negativnih emocija poput straha, ljutnje i tuge.
- Ponašanja: Naše reakcije i djelovanja koja slijede iz naših emocija. Kao rezultat osjećaja bespomoćnosti, možemo se povući iz izazovnih situacija ili odustati od postizanja ciljeva. Naša ponašanja su često oblikovana našim emocijama i mogu dodatno pojačati naše misli. Na primjer, ako se povučemo iz izazova zbog straha od neuspjeha, to može potvrditi našu negativnu misao o nesposobnosti, čime se ciklus nastavlja.

Učenje o vezi između misli, emocija i ponašanja u kognitivnom modelu nije samo relevantno za razumijevanje mentalnih poremećaja, već predstavlja opći model ponašanja. To omogućava primjenu principa i tehnika kognitivne terapije kako bi se promijenili nepoželjni stavovi, emocionalni i ponašajni obrasci koji nisu nužno patološki, nego se smatraju nepoželjnima. Ovo uključuje rad na promjeni stavova kroz kognitivne tehnike, bez potrebe da ti stavovi budu povezani s mentalnim poremećajima (Šuvalija, 2013). Ta međusobna povezanost između kognicije, emocija i ponašanja prikazana je na slici 1.



**Slika 1.** Odnos kognicija, ponašanja i emocija prema kognitivnoj paradigmi.

Izvor: adaptirano prema Jokić Begić, 2021.

Beckova teorija naglašava važnost misli u oblikovanju emocija i ponašanja, pružajući temelj za kognitivnu terapiju koja je postala jedna od najšire prihvaćenih metoda psihoterapije. Taj pristup u psihoterapiji fokusira se na identifikaciju i promjenu negativnih misaonih obrazaca kako bi se poboljšala emocionalna dobrobit i ponašanje.

## 2.2. Racionalno-emocionalno-bihevioralna terapija

Pored Beckove kognitivne teorije, za razumijevanje međusobnog djelovanja misli, emocija i ponašanja važno je spomenuti i racionalno-emocionalno-bihevioralnu terapiju (REBT) Alberta Ellisa. Ellisove ideje potiču iz filozofskih izvora - on vjeruje da ljudski problemi proizlaze iz iracionalnih i nelogičnih postupaka koji ometaju postizanje ciljeva i njihovu ostvarivost (Krizmanić, 1985).

Osnovna premisa REBT-a leži u uvjerenju da naše emocije uglavnom proizlaze iz naših uvjerenja, koja zatim oblikuju naše procjene i tumačenja reakcija koje imamo na životne situacije (Corey, 2012: 292). Osim toga, REBT pretpostavlja da ljudska bića posjeduju „potencijal za racionalno, ili "ispravno" razmišljanje, kao i za iracionalno, ili "iskrivljeno" razmišljanje, od samog rođenja (Corey, 2012: 292). Ellis nadalje ističe kako su misli i osjećaji međusobno povezani: ono što osoba misli utječe na ono što osjeća, i obrnuto. Unutarnji govor, odnosno rečenice i tvrdnje koje sami sebi govorimo, često postaju naše misli i emocije. On naglašava da takve unutarnje tvrdnje imaju značajan utjecaj na nastanak emocija, koje mogu biti prikladne ili neprikladne. Neprikladne emocije proizlaze iz iracionalnog mišljenja i

neprikladnih procjena situacija. Prema Ellisu, dugotrajne i negativne emocije rezultat su negativnih misli i unutarnjeg verbalnog dijaloga, te ih je potrebno mijenjati kroz kognitivno restrukturiranje (Corey, 2012: 165).

Ellis je predložio ABC shemu (*Activating Event, Belief, Consequence*), koja objašnjava kako događaji ne uzrokuju direktno emocionalne reakcije, već to čine naša uvjerenja o tim događajima.

ABC shema sastoji se od tri ključna elementa (Ellis i Dryden, 2002):

- **Aktivirajući događaj (eng. *activating event* (A)):** Aktivirajući događaj koji pokreće niz misli i uvjerenja.
- **Osobno vjerovanje (eng. *belief* (B)):** Naša vjerovanja, percepcije o aktivirajućem događaju.
- **Reakcija, posljedica (eng. *consequence* (C)):** Emocionalne i ponašajne posljedice naših uvjerenja.

Ljudi često vjeruju da događaj (A) izravno uzrokuje reakciju (C), a ABC shema pokazuje kako zapravo uvjerenja (B) uzrokuju reakciju (C). Na primjer, uobičajeno je misliti da razvod uzrokuje depresiju, ali zapravo su samoporažavajuća uvjerenja ta koja vode do depresije. Reakcija na događaj dogodit će se tek nakon što taj događaj percipiramo na specifičan način. Ako preuzmemo kontrolu nad svojim uvjerenjima (B), možemo utjecati na posljedice (C) i promijeniti ih (Jokić Begić, 2021).

U konačnici, ono što je zajedničko Beckovoj kognitivnoj teoriji i Ellisovoj racionalno-emocionalno-bihevioralnoj terapiji jest da obje teorije zaključuju kako su uznemirujuće emocije obično posljedica negativnih emocija. Razumijevanje međusobnog utjecaja misli, emocija i ponašanja kroz teorije Aarona Becka i Alberta Ellisa pruža ključne uvide u način na koji negativne misli mogu ometati osobni uspjeh. Obje teorije naglašavaju koliko je važno prepoznati i promijeniti iracionalne i negativne misli kako bi se poboljšalo emocionalno stanje i ponašanje, te na taj način otvorio put ka postizanju osobnih i profesionalnih ciljeva.

### 3. O NEGATIVNIM MISLIMA

Kako bismo što bolje razumjeli sveukupnu težinu utjecaja negativnih misli na osobni uspjeh, u sljedećem dijelu detaljnije ćemo opisati i analizirati prirodu negativnih misli. Složenost negativnih misli razmotrit ćemo kroz ključne koncepte: automatske negativne misli, bazična uvjerenja, kognitivne distorzije i iracionalna uvjerenja. Ovakvo temeljno razumijevanje negativnih misli pruža priliku za boljim upravljanjem vlastitih misli, sprječavanjem ili umanjivanjem utjecaja takvih misli, i u konačnici postizanjem željenih ciljeva.

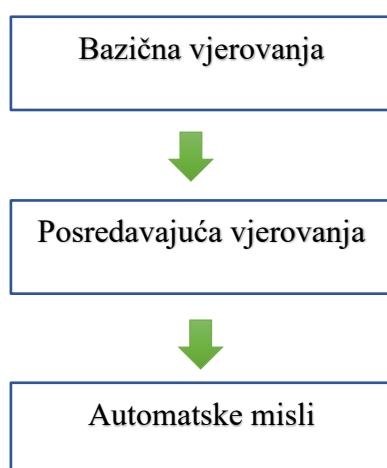
#### 3.1. Automatske negativne misli

Automatske misli su osnovni koncept u kognitivnoj teoriji Aarona Becka, koji su ključni za razumijevanje kako naša percepcija događaja može utjecati na naše emocionalno stanje i ponašanje. Kognitivno-bihevioralna terapija temelji se na kognitivnom modelu, koji pretpostavlja da su ponašajni, fiziološki te emocionalni odgovori ljudi pod utjecajem njihove percepcije događaja (Beck, 2011). Nije sama situacija ta koja određuje kako se ljudi osjećaju, već način na koji tu situaciju interpretiraju (Beck, 1964; Ellis, 1962).

Kroz svoj rad, Beck je uočio da su mnogi psihološki problemi, poput depresije i anksioznosti, povezani s negativnim i iskrivljenim mislima koje se automatski javljaju kao odgovor na određene situacije. Ove misli nisu rezultat svjesnog razmišljanja, već se pojavljuju refleksno, često pojačavajući negativne emocije i održavajući disfunkcionalne obrasce ponašanja. Automatske misli nisu karakteristične samo za ljude s psihičkim poremećajima, već su zajedničko iskustvo svih. One predstavljaju niz misli koji se odvija paralelno s očitim tijekom misli (Beck, 2011). Automatske misli su vrlo brze i kratkotrajne, jedva ih se primjećuje - vjerojatnije je da ćemo biti svjesniji emocija ili ponašanja koja slijede. Čak i ako smo ih svjesni, najvjerojatnije je da ćemo ih prihvatiti bez kritičkog propitivanja, vjerujući da su istinite (Beck, 2011).

Razlog za pojavu određenih automatskih misli leži u **bazičnim vjerovanjima** koje osoba prihvaća kao apsolutnu istinu o sebi, drugima i svijetu oko sebe. Ta vjerovanja su fiksna i generalizirana (Beck, 2011). Beck sugerira da kod depresivnih osoba nalazimo negativna temeljna vjerovanja o sebi, svijetu i budućnosti, što naziva kognitivnom trijadom. Njihov nastanak često je uvjetovan određenim iskustvima iz djetinjstva poput gubitka roditelja,

kontinuiranog niza tragičnih događaja, kritika od strane roditelja ili učitelja, „isključenja od strane vršnjaka ili depresivnog stajališta roditelja“ (Davison i Neale, 1999, prema Tomica i Matešić, 2009: 25). Bazična vjerovanja dalje utječu na **posredavajuća vjerovanja** u obliku stavova, pravila i pretpostavki (Tomica i Matešić, 2009). Beck je istaknuo kako simptomi depresije mogu biti uzrokovani ili održavani putem tri vrste distorzija na tim trima razinama kognitivnog procesiranja: automatskim mislima te posrednim i bazičnim vjerovanjima (Leahy, Holland, McGinn, 2011).



**Slika 2.** *Prikaz odnosa bazičnih vjerovanja, posredavajućih vjerovanja i automatskih misli.*

Izvor: adaptirano prema Beck, 2011.

### **3.2. Kognitivna iskrivljenja**

Beck je osim prisutnosti automatskih misli u kognitivnom procesiranju, također uočio njihovu usku povezanost s emocionalnim problemima pojedinca. Razlog tome leži u činjenici da automatske misli često iskrivljuju stvarnost, manifestirajući se kao unutarnji poticaji, naredbe ili samokritika koju osoba usmjerava prema sebi (Vidović, 2016). On je svoje pacijente poticao da budu svjesni negativnih automatskih misli koje se pojavljuju, čak i kad postoje objektivni dokazi koji ih opovrgavaju, naglašavajući da takve misli mogu proizaći iz karakterističnih logičkih grešaka koje iskrivljuju percepciju stvarnosti i potiču



samooptuživanje, što rezultira sistemskim pogreškama u razmišljanju, poznatim kao „kognitivna iskrivljenja“ (Pepić et al., 2017).

Takav iskrivljen stav nazivamo kognitivno iskrivljenje ili distorzija. Bitno je da ih prepoznamo jer mogu utjecati na naše doživljaje, emocije i ponašanje na način koji nije u skladu s objektivnom stvarnošću (Leahy, 2017, prema Čarapina, 2021). Iako se kognitivna iskrivljenja povremeno pojavljuju kod svih ljudi, osobe koje ih često koriste imat će manje sposobnosti prilagodbe, te će biti sklonije razvoju različitih psihičkih smetnji u zahtjevnim i stresnim situacijama (Jokić Begić, 2021). Postoje različiti oblici, a ovo su neki od najčešćih (Beck, 2011):

1. SVE-ILI-NIŠTA RAZMIŠLJANJE (dihotomno mišljenje, crno-bijelo mišljenje): Ovo iskrivljenje obuhvaća gledanje na situacije u krajnostima (Batinić i Vukosavljević-Gvozden, 2012), ne uzimajući u obzir nijanse ili sive zone. Kada tako razmišljamo, čak i najmanja nesavršenost može nas navesti na zaključak da smo potpuno neuspješni, što nas čini da se osjećamo kao gubitnici. Ovo je temeljni oblik perfekcionizma.

Primjer: „*Ako ne dobijem savršenu ocjenu na ovom ispitu, potpuno sam zakazao kao student.*“

2. KATASTROFIZIRANJE: Predviđanje budućih događaja na negativan način, pri čemu se odmah pretpostavlja najgori mogući ishod (Putarek, 2024). Katastrofizirajući „preuveličavamo vjerojatnost i težinu negativnog ishoda“ (Batinić i Vukosavljević-Gvozden, 2012: 63). Ako situacija ima negativne ishode, doživljavamo ih kao katastrofične, preplavljujuće i nesavladive.

Primjer: „*Ako ne dobijem posao, završit ću kao nezaposlen zauvijek i propast će mi cijeli život.*“

3. OTPISIVANJE ILI MINIMIZIRANJE POZITIVNOG: Odbacujemo „pozitivna iskustva tvrdeći da su nevažna ili nebitna, čime umanjujemo njihov značaj i inzistiramo na tome da se naši uspjesi, pozitivne osobine i iskustva ne računaju“ (Zavod za javno zdravstvo Ličko-senjske županije, 2020).

Primjer: „*Postigao sam odličan rezultat na ispitu, ali to je vjerojatno zato što je ispit bio lak ili su pitanja bila jednostavna.*“

4. EMOCIONALNO ZAKLJUČIVANJE (emocionalno rezoniranje, „osjećaji kao činjenice“): Tumačenje svijeta i donošenja zaključaka temeljenih na našim osjećajima.

Često doživljavamo svoje osjećaje kao dokaze istinitosti naših misli, ne shvaćajući „da su osjećaji promjenjivi i prolazni te da nisu nužno utemeljeni na istini“ (Čarapina, 2021).

Primjer: „*Depresivan sam. To mora značiti da sam slab.*“

5. ETIKETIRANJE: Prosudba o karakteristikama nekoga ili sebe na temelju jednog jedinog događaja ili iskustva.

Primjer: „*Pao sam ispit, kako sam ja glup.*“

6. PREUVELIČAVANJE/ UMANJIVANJE (uvećavanje i minimiziranje): Ova distorzija podrazumijeva „podcjenjivanje vlastite izvedbe, postignuća ili sposobnosti, te predstavljanje problema i zadataka većim nego što jesu“ (Beck, 2015: 150). Određeni događaj doživljavamo kao mnogo ozbiljniji i važniji nego što je zapravo. Kod umanjivanja, pozitivne stvari ne doživljavamo kao sasvim istinite, ne priznajemo ih ili smatramo da su rezultat sreće (Putarek, 2024).

Primjer: „*Ja sam najgora majka na svijetu.*“

7. SELEKTIVNA APSTRAKCIJA: „Proces fokusiranja na detalje koji su izvađeni iz konteksta i konceptualiziranja cijelog iskustva na osnovu njih, pri čemu se ignoriraju važnije karakteristike date situacije“ (Beck, 2015: 150). Fokusiramo se „na pojedinačne, negativne aspekte događaja, dok se odbacuju informacije koje su u suprotnosti sa tim“ (Batinić i Vukosavljević-Gvozden, 2012: 63).

Primjer: Unatoč pet pohvala, student je zanemario pozitivne povratne informacije i fokusirao se samo na jednu kritiku, zaključujući da njegov rad nije dovoljno dobar.

8. ČITANJE MISLI: Vjerujemo da znamo što druga osoba misli, čak i ako nam to nije rekla i unatoč tome što nemamo potvrdu za tu pretpostavku.

Primjer: „*Drugi misle da sam glup.*“

9. GENERALIZACIJA (pretjerano uopćavanje): „Izvođenje općih zaključaka o sposobnostima, izvedbi ili vrijednosti osobe na temelju jednog događaja.“ (Beck, 2015: 150). Pretpostavka da jedan ishod predviđa rezultate svih sličnih situacija. Ovo iskrivljenje možemo prepoznati kada koristimo riječi poput „uvijek, nikad, svaki, svi“ u opisivanju situacije.

Primjer: „*Svaki put zabrljam.*“

10. PERSONALIZACIJA: Imamo sklonost „preuzimanja osobne odgovornosti za situacije, događaje i reakcije drugih kada nema dokaza koji podržavaju takav zaključak“

(Albarracin, 2024: 15). Ova vrsta kognitivne distorzije često dolazi uz intenzivno osjećanje krivnje (Putarek, 2024).

Primjer: „*Prihvatili su drugu osobu za posao umjesto mene. Sigurno je to zato što nisam dovoljno dobar za tu poziciju.*“

11. „MORANJA“ I „TREBANJA“ (imperativi): Smatrati da se situacije „nužno moraju ili bi se trebale odvijati na određeni način“ (Rnic, Dozois i Martin, 2016: 348). Takvo razmišljanje podrazumijeva „zahtjevnosti prema sebi bez razmatranja racionalnosti tih očekivanja u kontekstu vlastitog života i sposobnosti“ (Albarracin, 2024: 15). Imperative uočavamo „u korištenju izraza poput „trebalo bi, moram, ne bismo smjeli...“ (Zavod za javno zdravstvo Ličko-senjske županije, 2020).

Primjer: „*Moram kontrolirati svoje osjećaje.*“

12. PREDVIĐANJE BUDUĆNOSTI: „Predviđanje negativnih ishoda budućih događaja ili uvjerenje da su ta predviđanja nepogrešivo točna“ (Albarracin, 2024: 14).

Primjer: „*Znam da neću dobiti taj posao.*“

13. PREBRZO ZAKLJUČIVANJE (arbitrarni ishod): „Donošenje negativnih zaključaka bez konkretnih dokaza koji ih potkrepljuju“ (Albarracin, 2024:13). Ti zaključci obično nisu u skladu s objektivnim sagledavanjem situacije i često su nepovoljni za nas ili druge (Zavod za javno zdravstvo Ličko-senjske županije, 2020).

Primjer: „*Znam da neću uspjeti pa je bolje da ni ne pokušavam.*“

### **3.3. Iracionalna uvjerenja**

Analizirajući automatske negativne misli, bazična uvjerenja i kognitivne distorzije, važno je razumjeti da su mnoge negativne misli i emocionalni problemi ukorijenjeni u još dubljim slojevima našeg kognitivnog sustava. Prema ranije spomenutoj Ellisovoj ABC shemi, ljudi nisu pogođeni samim stvarima, već time kako ih vide (Ellis, 1993, prema Miljković, 2017: 70). Problem leži u tome što subjektivna percepcija često nema veze s objektivnom stvarnošću: „u stanjima emocionalne uznemirenosti, ljudi su skloni vidjeti stvarnost mnogo gorom nego što ona zapravo jest“ (Miljković, 2017: 70). U Ellisovom REBT-u, izraz „racionalno“ podrazumijeva interese, aspiracije i principe koje oblikuju načine razmišljanja, doživljavanja i ponašanja, usmjerene prema ostvarenju ciljeva i zadovoljenju interesa. (Vukosavljević-Gvozden, 2009). S druge strane, iracionalne su one misli, osjećaji ili ponašanja zbog kojih dolazi do destruktivnih posljedica, one ometaju sreću, interese i ciljeve pojedinca

(Vukosavljević-Gvozden, 2009). Iracionalno razmišljanje je biološka tendencija svih ljudskih bića. Iako je iracionalnost nekada imala evolucijsku funkciju u zaštiti, danas uglavnom vodi do emocionalnih poteškoća (Ellis, 1993, prema Miljković, 2017: 70).

„Iracionalna uvjerenja su „iracionalni kognitivni procesi“ koji obuhvaćaju različite aspekte“ (David et al., 2005, prema Mulaosmanović i sur., 2023: 395) i predstavljaju „dogmatske, nerealistične i nelogične misli“ koje su štetne za postizanje osobnih ciljeva (Marić, 2000, prema Mulaosmanović i sur., 2023: 395). Najznačajnije takve kognicije prema Ellisu su one koje uključuju „apsolutističke zahtjeve („mora“ / „ne smije“), užasavanje („užasno“, „katastrofalno“), nisku toleranciju na frustracije („ne mogu podnijeti“, „neizdrživo je“), te globalne negativne procjene ljudske vrijednosti („bezvrijedan sam / si“, „loš sam / si“)“ (Sulejmanović i Krnetić, 2013: 265). Prema tome, razlikujemo tri osnovna iracionalna zahtjeva koji često uzrokuju emocionalnu uznemirenost kod ljudi (Mitrović, 2017):

1. Zahtjevnost **prema sebi** - posebno u kontekstu moralnog ponašanja, postizanja uspjeha i dobivanja ljubavi i odobrenja drugih ljudi;

Primjer: „*Moram biti uspješan u onome što mi je važno, jer inače osjećam nekompetentnost i bezvrijednost.*“

2. Zahtjevnost **prema drugima** - posebno u području pravедnosti i zasluga;

Primjer: „*Moraju me tretirati kako zaslužujem, a ukoliko to ne učine, nisu dobri ljudi*“

3. Zahtjevnost **prema uvjetima života**

Primjer: „*Uvjeti u kojima živim uvijek moraju biti gotovo savršeni i ugodni, a ako nisu, onda je cijeli moj život strašan i nepodnošljiv.*“

Posljedice iracionalnih uvjerenja manifestiraju se kroz niz negativnih emocija i ponašanja, poput agresivnosti, osjećaja krivnje, anksioznosti i gubitka kontrole (Sarvestani, 2011). Kroz proces racionalno-emotivno-bihevioralne terapije, pojedinci uče prepoznavati, izazivati i mijenjati ta uvjerenja, čime postižu pozitivne promjene u svom emocionalnom stanju i ponašanju. Razumijevanje iracionalnih uvjerenja ključno je za postizanje napretka i dugoročnih pozitivnih promjena, te nam pomaže ostvariti puni potencijal.

Zaključno, ova široka analiza kompleksnosti negativnih misli implicira da same misli nisu dokaz istinitosti, iako se možda osjećamo kao da jesu. Razumijevanje te spoznaje pruža

nam temelj za suočavanje s negativnim mislima i preoblikovanje našeg načina razmišljanja kako bismo poboljšali mentalno stanje i uspješno postizali ciljeve.

#### **4. UTJECAJ NEGATIVNIH MISLI NA OSOBNI USPJEH**

Osobni uspjeh nema jedinstvenu stručnu definiciju jer je izrazito subjektivan; svaka osoba ima različite kriterije i vrijednosti koje utječu na njihovu percepciju uspjeha. Različiti aspekti života, poput profesionalnih postignuća, osobnog razvoja, financijske stabilnosti, odnosa i zdravlja, obuhvaćaju osobni uspjeh. Duckworth i sur. pružaju korisnu definiciju, opisujući osobni uspjeh kao „postignuće široko cijenjenih ciljeva“ (2006: 1087) uz mentalnu dobrobit (npr. optimalno emocionalno funkcioniranje i iskustvo) i zadovoljstvo životom (npr. koliko su sretni sa svojim životom prema vlastitim kriterijima). Prema tome, postavljanje ciljeva postaje ključni aspekt u procesu postizanja osobnog uspjeha. U ovom poglavlju bit će analizirana uloga postavljanja ciljeva u procesu postizanja osobnog uspjeha, kao i utjecaj negativnih misli na postizanje ciljeva.

##### **4.1. Ciljevi**

Kada se ljudi pitaju „što ih čini sretnima i što doprinosi ispunjenom i značajnom životu, obično opisuju svoje životne ciljeve, ambicije i vizije za budućnost“ (Delle Fave i sur., 2010, prema Brdar i Anić, 2010: 171). Ciljevi su unutarnji prikazi „željenih ishoda, događaja ili procesa“ (Austin i Vancouver, 1996: 338). Shah i Gardner (2008) definiraju ciljeve kao kognitivno predstavljeni krajnji cilj koji je poželjan i koji utječe na misli, emocije i ponašanja. Sreća se definira kao osjećaj koji doživljavamo dok napredujemo prema ostvarenju naših važnih ciljeva, potreba i želja (Frisch, 1998). Ovaj osjećaj se ostvaruje na putu prema ostvarenju vlastitih ciljeva, tj. kroz napredovanje prema njihovom ostvarenju (Lazarus, 1991). Naime, sreća nije samo rezultat postizanja naših ciljeva, već obuhvaća i osjećaje koje doživljavamo tijekom puta prema tim ciljevima (Emmons, 2003). Ciljevi imaju važnu ulogu u davanju smisla i strukture našem životu (Brdar, 2006). Osobe koje su postavile važne ciljeve sretnije su u usporedbi s onima koji nemaju takve ciljeve (Emmons, 1996). Također, vrijedi obrnuto: sretne osobe često „smatraju svoje ciljeve važnijima i vjeruju da je veća vjerojatnost da će ih ostvariti“ (Emmons, 1986, prema Horozović, 2016: 2). Osjećaj dobrobiti može se povećati optimističnim

uvjerenjem da možemo postići svoje ciljeve (Carver i Scheier, 2001, prema Horozović, 2016), kao i osjećajem postignutog napretka prema tim ciljevima (Brunstein, 1993, prema Horozović, 2016). Uspješno ostvarenje cilja također pojačava osjećaj dobrobiti (Emmons, 1996.). Lomas i Ivtzan (2016) tvrde da uspješno ostvarenje ciljeva može biti povezano s i kognitivnim i afektivnim aspektima subjektivnog blagostanja.

Ciljevi u životu mogu se podijeliti prema sadržaju na intrinzične i ekstrinzične ciljeve (Kasser i Ryan, 1996). „Ekstrinzični ciljevi, kao što su stjecanje bogatstva, postizanje popularnosti i privlačan izgled, ovise o vanjskoj evaluaciji i mišljenju drugih ljudi“ (Brdar i Anić, 2010: 171), dok su intrinzični ciljevi, kao što su ostvarivanje povezanosti s drugim ljudima, doprinos zajednici i postizanje samoprihvatanja, „zadovoljavajući sami po sebi, neovisno o mišljenju okoline“ (Todorović, 2015: 95). Intrinsicni ciljevi omogućuju „zadovoljavanje psiholoških potreba i povećavaju dobrobit pojedinca“ (Brdar i Anić, 2010: 171). Nasuprot tome, osobe koje su više usmjerene na ekstrinzične ciljeve, poput stjecanja bogatstva i popularnosti, „često postaju „žrtve“ statusnih simbola i mode“ (Brdar i Anić, 2010: 172), te često zanemaruju svoje psihološke potrebe, što rezultira smanjenjem njihove dobrobiti (Kasser, 2003). Osobe koje nisu zadovoljile „svoje osnovne psihološke potrebe mogu se usredotočiti na ekstrinzične ciljeve kao alternativu“ (Brdar i Anić, 2010:172). Na primjer, osoba koja ne doživljava zadovoljstvo u bliskim odnosima može razmišljati o tome da će biti više cijenjena i voljena ako poboljša svoj vanjski izgled ili ako ima više u materijalnom smislu. Istraživanja potvrđuju da osobe usmjerene „na ekstrinzične ciljeve često imaju lošije odnose s ljudima, češće pate od depresije i imaju veće probleme s ovisnošću“ (Kasser i Ryan, 2001, prema Brdar i Anić, 2010: 172).

„Psihološke potrebe su ključne u procesu postavljanja ciljeva, a uspjeh u zadovoljavanju tih potreba određuje naše životne ciljeve“ (Deci i Vansteenkiste, 2004, prema Brdar i Anić, 2010: 179). Osoba će doživjeti veće zadovoljstvo dok napreduje prema ostvarenju ciljeva samo ako su ti ciljevi usklađeni s njenim „osnovnim psihološkim potrebama i teže njenom osobnom rastu i razvoju“ (Sheldon i Elliot, 1999, prema Brdar i Anić, 2010: 171). Prema teoriji samoodređenja, osjećaj dobrobiti ovisi o tome koliko su zadovoljene psihološke potrebe (Ryan i Deci, 2001). Te psihološke potrebe uključuju potrebu za „autonomijom, povezanošću i kompetentnošću“ (Brdar i Anić, 2010: 171). Potreba za autonomijom odnosi se na naše potrebe „da sami donosimo odluke o našem ponašanju“ (Brdar i Anić, 2010: 171), vođeni našim interesima i vrijednostima. Povezanost predstavlja „potrebu za bliskim i skladnim odnosima s ljudima koji

su nam važni“ (Brdar i Anić, 2010: 171), dok se kompetentnost „odnosi na želju da budemo uspješni i samopouzdana u onome što radimo“ (Deci i Ryan, 2000, prema Brdar i Anić, 2010: 171). Zadovoljenje tih potreba povezano je sa zdravljem i dobrobiti (Brdar i Anić, 2010: 171), a nezadovoljavanje tih potreba može negativno utjecati na fizičko i psihičko stanje (2010: 171).

Ciljevi postignuća blago se razlikuju od ciljeva. Cilj se može shvatiti kao želja da se dobije najbolja ocjena u nekom predmetu ili da se dovrši čitanje knjige do kraja mjeseca, a ciljevi postignuća predstavljaju razlog ili svrhu zbog koje se uopće odlučujemo angažirati u određenom ponašanju u situacijama gdje je postignuće važno (Elliot & Dweck, 2005). Drugim riječima, cilj se može smatrati krajnjim rezultatom ili željenim odredištem želje za postizanjem nečega, dok se ciljevi postignuća mogu smatrati putem ili procesom koji vodi do cilja.

Različite osobe odabiru različite vrste ciljeva postignuća u istim situacijama, stoga je važno razumjeti zašto to čine i koji drugi faktori utječu na takve odabire. Ames i Archer (1988) opisali su ciljeve postignuća kao mreže razmišljanja i osjećaja o naporu, uspjehu, sposobnosti, greškama i povratnoj informaciji. Te misli i osjećaji smatraju se osnovom na temelju kojih pojedinci oblikuju odgovarajuće ciljeve postignuća (Elliot & Dweck, 2005). Zato je važno uvidjeti ulogu negativnih samoprocjena ili razmišljanja o sebi, te negativnih misli općenito, koje igraju posebno važnu ulogu u postignućima u intelektualnom i socijalnom kontekstu (Sarason et al., 1986).

„Ciljevi postignuća ili ciljne orijentacije predstavljaju svrhu zašto se pojedinac uključuje u aktivnosti u kojima se pokazuje kompetentnost“ (Maehr, 1989, prema Jakšić i Vizek Vidović, 2008: 8). Drugim riječima, ciljevi postignuća često se opisuju kao razlog za ponašanje u situacijama učenja (Ames, 1992). Tradicionalna podjela ciljeva postignuća „razlikuje dvije vrste cilja postignuća: cilj ovladavanja zadatkom i cilj izvedbe“ (Ames i Archer, 1988: 264). Osobe usmjerene „na ovladavanje imaju glavni cilj postizanja kompetencija u onome što uče, dok se oni usmjereni na izvedbu fokusiraju na demonstriranje kompetencija u usporedbi s drugima“ (Vrdoljak i Vlahović-Štetić, 2018: 142). Oni usmjereni na ovladavanje postavljaju pitanja poput toga što će prvo naučiti, za razliku od onih s ciljevima izvedbe koji se pitaju jesu li bolje izveli zadatak od drugih ili hoće li izgledati pametnije ako izvedu zadatak (Wigfield & Cambria, 2010).

Dickhäuser, Buch i Dickhäuser (2011) u svom istraživanju govore o štetnim učincima negativnih misli o sebi na ishode učenja u situacijama učenja (engl. *achievement situation*).

Njihovi rezultati ukazuju na to da misli o vlastitoj nesposobnosti i nekompetenciji ograničavaju pažnju koja bi trebala biti usmjerena na zadatak, što rezultira stvarnim narušavanjem postignuća. Prema hipotezi o distrakciji, pojedinci će se bolje nositi s zadacima postignuća ako mogu povezati pozitivne ishode iz prošlih iskustava s zadatkom i na taj način usmjeriti svoju pažnju na pozitivne misli o sebi umjesto na negativne (Goodhart, 1986).

## **4.2. Kako negativne misli ometaju uspjeh?**

Negativne misli često ograničavaju postavljanje ciljeva ili dovode do podcjenjivanja postignuća, a mogu i smanjiti motivaciju i odlučnost za postizanje ciljeva, što može usporiti osobni napredak. Sada ćemo sažeti rezultate istraživanja o utjecaju negativnih automatskih misli i iracionalnih uvjerenja na različite aspekte uspjeha.

### **4.2.1. Utjecaj automatskih negativnih misli**

Većina istraživanja o utjecaju negativnih automatskih misli je u obrazovnom kontekstu te rezultati pokazuju značajne negativne posljedice za različite aspekte. Kod procjene poteškoća u učenju, posebna pažnja posvećuje se „prepoznavanju misli, uvjerenja i stavova koje učenici imaju o svojim problemima i vlastitim snagama za njihovo prevladavanje“ (Živčić-Bećirević, Juretić i Miljević, 2009: 121). Kognitivni model ističe kako negativne automatske misli mogu ometati ponašanje i utjecati na raspoloženje. „Kod studenata s teškoćama u učenju, ove se misli mogu opisati kao paralelni misaoni proces koji se javlja tijekom učenja ili polaganja ispita“ (Živčić-Bećirević et al., 2009: 121). U tim situacijama izazivaju nelagodu, smanjuju koncentraciju i snižavaju raspoloženje. Ako su prisutne tijekom učenja, mogu „značajno ometati proces učenja, kako na kognitivnoj, tako i na emocionalnoj razini“ (Živčić-Bećirević et al., 2009: 121). „Istraživanja provedena u ispitnim situacijama pokazuju da su negativne misli pozitivno povezane s ispitnom anksioznošću, dok su negativne misli, ispitna anksioznost i zabrinutost negativno povezane s akademskim uspjehom“ (Diaz et al., 2001, prema Živčić-Bećirević et al., 2009: 122). Dokazane su i neke spolne razlike u utjecaju negativnih misli u kontekstu akademskog uspjeha. Istraživanja o izraženosti negativnih automatskih misli pokazuju da „muški sudionici češće izražavaju misli koje odražavaju manjak interesa i



motivacije za učenje“ (Živčić-Bećirević, 2003: 713), dok „žene češće imaju negativne automatske misli povezane s strahom od neuspjeha“ (Živčić-Bećirević i Rački, 2006: 994).

Kognitivna komponenta ispitne anksioznosti, koja uključuje destruktivne misli o osobnoj neadekvatnosti, samokritici, mogućnosti neuspjeha i zabrinutosti zbog mogućih negativnih posljedica, otežava postignuća odvlačeći pažnju od ispitnog zadatka i ometajući proces dosjećanja. Emocionalna komponenta uključuje „fiziološke i afektivne reakcije kao što su ubrzani rad srca, nervoza, znojenje ruku, kratkoća daha i suha usta“ (Živčić-Bećirević et al., 2009: 122). Ove reakcije mogu potaknuti misli koje nisu povezane s zadatkom i potaknuti ponašanja koja ometaju pažnju i koncentraciju (Živčić-Bećirević et al., 2009).

#### 4.2.2. Utjecaj iracionalnih uvjerenja

Iracionalna uvjerenja<sup>1</sup> određuju brojne kognitivne, emocionalne i ponašajne ishode koji su važni za mentalno zdravlje (Turner, 2016). Istraživanje Brownea i sur. (2010.) ističe mnoge nezdrave poveznice iracionalnih uvjerenja, poput bijesa, osjećaja krivnje i srama te psihopatoloških stanja kao što su depresija, anksioznost i suicidalne misli. U metaanalizi (Višlā i sur., 2016.) istražene su veze između iracionalnih uvjerenja i disfunkcionalnih emocija. Rezultati su pokazali značajne efekte općeg stresa, depresije, anksioznosti, bijesa i osjećaja krivnje. Također, primijećeno je da je veza između iracionalnih uvjerenja i depresije jača u prisustvu stresnih događaja. Autori su zaključili da studija potvrđuje umjerenu, ali čvrstu vezu između iracionalnih uvjerenja i psihološkog stresa, što se slaže s prethodnim istraživanjima.

Nadalje, iracionalna uvjerenja pozitivno su povezana s različitim oblicima anksioznosti poput trajne, privremene, govorne, društvene, straha od negativne evaluacije i ispitne anksioznosti (Deffenbacher i sur., 1986). Utjecaj se pokazao čak i na fiziološkoj razini: iracionalna uvjerenja su povezana s pojačanom galvanskom reakcijom kože (Master i Gershman, 1983) te sistoličkim (gornjim) krvnim tlakom (Harris i sur., 2006), što ukazuje na veće autonomno fiziološko uzbuđenje. Iracionalna uvjerenja pokazala su utjecaj na i na fizičko zdravlje, budući da su pozitivno povezana s poremećajima prehrane poput bulimije (Phillips i

---

<sup>1</sup> Više o iracionalnim uvjerenjima u poglavlju „O negativnim mislima“.

sur., 1997), ozbiljnijim simptomima astme (Silverglade i sur., 1994) te češćom učestalošću kroničnih bolesti (Lichtenberg i sur., 1992).

Kroz analiziranje rezultata različitih studija možemo zaključiti da su negativne misli, uključujući automatske negativne misli i iracionalna uvjerenja, povezana s raznim mentalnim problemima koji mogu ograničiti pojedincu sposobnost suočavanja s izazovima, postavljanje ciljeva i ostvarivanje uspjeha.

## **5. ULOGA EMOCIONALNE INTELIGENCIJE**

Biti emotivno inteligentan podrazumijeva „biti svjestan svojih emocija i načina na koje one utječu na naše ponašanje, osobito u interakciji s drugim ljudima“ (Pavlović i Bušelić, 2019: 90). Goleman (prema Bunardžija, 2023) navodi kako je važno shvatiti da emocije značajno utječu na proces „razmišljanja jer emocionalne sposobnosti zajedno s racionalnim razmišljanjem utječu na naše odluke, oblikujući naše misli“ (2023: 6). Istodobno, razum igra ključnu ulogu u regulaciji naših emocija, premda emocije ponekad mogu prevladati. Dakle, naš um se sastoji od dvije glavne komponente - emocionalne i racionalne inteligencije. Fukuda (2011, prema Bunardžija, 2023: 6) naglašava „da su emocije i racionalnost nerazdvojni aspekti ljudske psihologije koji zajedno oblikuju našu percepciju svijeta i način donošenja odluka“. U „odnosu između emocija i misli, emocionalne vještine imaju ključnu ulogu u vođenju trenutnih odluka, istovremeno surađujući s racionalnim umom kako bi oblikovali naše postupke“ (Bunardžija, 2023: 7). Kao takva, emotivna inteligencija i naše misli su često usko povezane. Emocionalna inteligencija omogućuje nam bolje razumijevanje vlastitih emocija i kako one utječu na naše misli, te nam omogućava da prepoznamo i interpretiramo svoje misli. Osim toga, naše misli mogu biti potaknute ili promijenjene na temelju naše emocionalne inteligencije: bolje upravljanje emocijama može dovesti do pozitivnijih i konstruktivnijih misli.

### **5.1. Definicija emocionalne inteligencije**

Koncept emocionalne inteligencije prvi je put uveden u znanstvenu literaturu početkom 1990-ih godina, „kada su psiholozi John D. Mayer i Peter Salovey u svom radu predstavili ovaj termin“ (Gavrilović, 2014: 7). Definirali su je kao „sposobnost praćenja i razlikovanja vlastitih

i tuđih osjećaja i emocija te korištenja tih informacija kao vodiča za razmišljanje i djelovanje“ (Mayer i Salovey, 1990, prema Gavrilović, 2014: 7). Svjetsku afirmaciju ovaj koncept doživljava 1995. godine „kada Daniel Goleman objavljuje knjigu pod naslovom „Emocionalna inteligencija“ (Gavrilović, 2014: 7). U revidiranoj definiciji Mayera i Saloveya (1997, prema Gavrilović, 2014: 7), „emocionalna inteligencija uključuje sposobnost prepoznavanja, procjenjivanja i izražavanja emocija, prizivanja ili izazivanja željenih emocija za bolje razmišljanje i odlučivanje, razumijevanje i interpretaciju emocija, te upravljanje i reguliranje emocija kako bi se postigao emocionalni i intelektualni razvoj“. Emocionalna inteligencija podrazumijeva povećanje samosvijesti, što nam pomaže u obradi vlastitih osjećaja i emocija, kao i u boljem suočavanju s neugodnim emocijama.

## **5.2. Emocionalna inteligencija i IQ**

Iako se dugo vjerovalo da je kvocijent inteligencije (IQ) najvažniji pokazatelj individualnog uspjeha, Mayer i Salovey (1997, prema Gavrilović, 2014: 8) predlažu da bi emocionalna inteligencija mogla biti bolji prediktor. Goleman (1997, prema Homan, 2017: 16) ističe da akademska inteligencija nije povezana s emocionalnim životom, te da čak i ljudi s „visokim kvocijentom inteligencije mogu loše upravljati svojim životom“. IQ čini samo „oko dvadeset posto faktora koji utječu na životni uspjeh, što implicira da je preostalih osamdeset posto pod utjecajem drugih čimbenika“ (Homan, 2017: 17). Emocionalna inteligencija obuhvaća „sposobnost integracije emocija i misli, te korištenje emocija za poboljšanje kognitivnih aktivnosti“ (Mayer i Salovey, 1997, prema Gavrilović, 2014: 8). Osim toga, „jedna od specifičnosti emocionalne inteligencije jest pretpostavka da se, za razliku od IQ-a, emocionalna inteligencija može razvijati“ (Takšić, Mohorić i Munjas, 2006: 742).

Goleman (2015, prema Bunardžija, 2023: 5) ističe da je za „postizanje uspjeha u poslovnom i privatnom životu, uz intelekt i opću inteligenciju, emocionalna inteligencija ključna“. Kako navodi Ilić (2008: 580), samo iskustvo u primjeni emocionalnih vještina pokazat će koliko smo uspješno iskoristili svoj emocionalni potencijal i kako je emocionalna inteligencija doprinijela razvoju naših vještina na poslu. Goleman (2015, prema Bunardžija, 2023: 5) ističe da emocionalna inteligencija „obuhvaća dvije ključne dimenzije: osobne i društvene kompetencije“. Osobne kompetencije su „sposobnosti koje utječu na način na koji pojedinac reagira i suočava se s vlastitim izazovima i nedaćama u životu“ (Bunardžija, 2023:

5). „Suprotno tome, društvene kompetencije oblikuju način na koji pojedinac komunicira i ponaša se u međuljudskim odnosima s drugim ljudima“ (Bunardžija, 2023: 5).

### **5.3. Važnost emocionalne inteligencije za postizanje ciljeva**

Mnoga istraživanja pokazuju da visok kvocijent emocionalne inteligencije može predvidjeti uspjeh, kako na privatnom tako i na poslovnom planu.

Fukudino istraživanje (2011, prema Bunardžija, 2023: 6) pokazalo je „da osobe s visokom emocionalnom inteligencijom posjeduju dublje razumijevanje vlastitih emocija i unutarnjih stanja, što im pruža veće samopouzdanje i omogućava bolju kontrolu nad vlastitim reakcijama, posebno u stresnim situacijama“. S druge strane, Bahadori (2012, prema Bunardžija, 2023: 6) ističe da „osobe s visokom emocionalnom inteligencijom pokazuju izvanrednu sposobnost prevladavanja rizika i izazova“. Oni uspješno upravljaju emocijama poput straha, nemoći ili manjka motivacije, te mogu racionalno analizirati situaciju, prepoznati rizike i donositi odluke temeljene na činjenicama, ne impulsima ili negativnim emocijama. Mayer i sur. (2008) su u svojoj metaanalizi istaknuli ključne spoznaje o emocionalnoj inteligenciji. Njihovi rezultati pokazuju da su emocionalno inteligentniji pojedinci „više prihvaćeni i drugi ljudi imaju bolju sliku o njima“ (Gavrilović, 2014: 9). Također, djeca i odrasli s višom razinom emocionalne inteligencije ostvaruju „kvalitetnije međuljudske veze u obitelji i intimnim vezama, te postižu veće akademske uspjehe“ (2014: 9). Osim toga, pronađena je pozitivna veza između emocionalne inteligencije i internog osjećaja kontrole, boljih poslovnih rezultata, psihološkog blagostanja te općenito većeg zadovoljstva životom i samopoštovanja.

Važnost emotivne inteligencije prepoznata je i u poslovnom svijetu: „kompanije zapošljavaju menadžere zbog njihovog intelektualnog i poslovnog znanja, ali ih otpuštaju zbog nedostatka emocionalne inteligencije“ (Fraisman-Čobanov, 2020: 19). U poslovnom svijetu, Stranks (2005) ističe da osobe s vrlo visokim IQ-om nisu uvijek sposobni potpuno iskoristiti svoj potencijal jer često imaju nedovoljno razvijene ljudske vještine, a nisu svjesne vlastitih nedostataka. S druge strane, osobe s visokom emocionalnom inteligencijom mogu prevladati izazove, izbjegavati osobne sukobe u situacijama gdje to nije potrebno, uspostaviti učinkovite interpersonalne odnose, te usmjeriti svoju energiju i napore prema postizanju ciljeva.

#### 5.4. Emocionalne i društvene kompetencije

Goleman je prilagodio prvobitni model emocionalne inteligencije Saloveya i Mayera stvarajući „jednostavniji model koji obuhvaća pet osnovnih emocionalnih i društvenih kompetencija: samosvijest, samokontrola, motivacija, empatija i društvene vještine“ (Bunardžija, 2023: 5). Kroz razumijevanje i razvoj tih kompetencija, pojedinci mogu bolje razumjeti svoje reakcije, komunicirati efikasnije, te pronaći konstruktivne strategije suočavanja s negativnim mislima koje bi mogle ometati njihov osobni napredak.

1. **Samosvijest** je „sposobnost „čitanja“ vlastitih emocija i shvaćanje kakav utjecaj imaju na okolinu“ (Pavlović i Bušelić, 2019: 90). Kada osoba zna prepoznati kako se osjeća i „razumije uzrok vlastitih emocija, jača svijest o sebi“ (Krišto, 2020: 19). Ona omogućuje prepoznavanje sadašnjih osjećaja u vezi s određenom situacijom ili okruženjem, što omogućuje kontrolu nad njihovim reakcijama. Shvaćanje vlastitih izvora stresa pomaže nam u razvoju strategija za nošenje s njima (Bunardžija, 2023: 17).
2. **Samokontrola** podrazumijeva „sposobnost upravljanja vlastitim emocijama, posebno u stresnim situacijama“ (Bunardžija, 2023: 17). Samokontrola je temelj emocionalne inteligencije (Culver, 1998). Za osobe s visokom emocionalnom inteligencijom vjerojatnije je da će ostati prisebne i ne dozvoliti da ih negativne emocije preplave. Međutim, Goleman (2015, prema Bunardžija, 2023) također ističe da prevelika samokontrola može ograničiti kreativnost i inovativne ideje, otežavajući pojedincima mogućnost da razviju i izraze takve ideje. On kaže da emocionalno inteligentnije osobe razvijaju svoju samokontrolu, ali znaju kad je primjereno izraziti emocije koje nisu uvijek prihvatljive.
3. **Motivacija** je ono što nas potiče da ostvarimo svoje ciljeve. Emocionalna inteligencija podrazumijeva da koristimo svoje emocije kako bismo se usredotočili, sami sebe motivirali i postigli dobre rezultate. Važno je kontrolirati svoje emocije jer to pomaže u postizanju uspjeha (Culver, 1998).
4. **Empatija** se odnosi na „razumijevanje tuđih osjećaja i uvažavanje različitosti mišljenja“ (Pavlović i Bušelić, 2019: 91). Goleman (1997, prema Homan, 2017) tvrdi da empatija proizlazi iz svijesti o vlastitom unutarnjem stanju te „da što smo više otvoreni prema vlastitim emocijama, to smo vještiji u razumijevanju kako se osjećamo i kako se osjećaju drugi“ (2017: 12). Ghorbani i sur. (2012, prema Bunardžija, 2023)

kažu da prva dimenzija empatije, nazvana afektivna empatija, obuhvaća „emocionalnu reakciju na emocije drugih, odnosno osjećaj suosjećanja s emocijama koje drugi izražavaju“ (2023: 7). „Druga dimenzija, kognitivna empatija, uključuje razumijevanje i interpretaciju emocija druge osobe te svjesnost o njihovim namjerama i stavovima“ (2023: 7).

5. **Društvene vještine** važan su dio emocionalne inteligencija koji obuhvaća sposobnost stvaranja pozitivnih međuljudskih veza. „Kroz pozitivnu komunikaciju, konstruktivne rasprave i vještine rješavanja konflikata, možemo umanjiti stresne situacije koje proizlaze iz loših odnosa“ (Bunardžija, 2023: 17). Razumijevanje emocija drugih ključno je za uspjeh u međuljudskim odnosima (Culver, 1998).

Razvoj emocionalne inteligencije nije samo put osobnog napretka, već je ključano za ostvarivanje uspjeha. Vještine koje podrazumijeva emocionalna inteligencija ne samo da poboljšavaju naše odnose s drugima i olakšava donošenje odluka, već nas i osposobljavaju za prilagodbu promjenama i učinkovito suočavanje s izazovima. Emocionalna inteligencija potiče dublje razumijevanje sebe i onih oko nas, stvarajući mogućnost osobnog i profesionalnog napretka koji ne ovisi samo o kvocijentu inteligencije, već i o kompetencijama poput empatije i samosvijesti.

## 6. SUOČAVANJE S NEGATIVNIM MISLIMA

Negativne misli mogu značajno utjecati na našu sposobnost da postignemo osobni uspjeh. Suočavanje s njima zahtijeva svjestan napor i primjenu različitih strategija koje pomažu u prepoznavanju, upravljanju i prevladavanju tih misli. Ovo poglavlje pruža pregled različitih tehnika i metoda koje se mogu koristiti za učinkovito suočavanje s negativnim mislima. Važno je naglasiti da tehnike predstavljene u ovom poglavlju nisu sveobuhvatne, već predstavljaju samo neke od tehnika koje bi mogle poslužiti kao inspiracija za samopomoć. Cilj je kroz pregled tehnika korištenih u psihoterapiji, neovisno o vrsti pristupa, osigurati praktične alate i strategije koje mogu pomoći u smanjenju utjecaja negativnih misli na život i tako povećati šanse za postizanje osobnog uspjeha.

## 6.1. Kognitivna terapija

Kognitivna terapija (KT) temelji se na ideji da emocije i ponašanje ovise o načinu na koji osoba percipira događaje i sebe u određenoj situaciji. Promjenom nefunkcionalnog mišljenja mogu se postići željene promjene u ponašanju i emocionalnim reakcijama. Terapijski proces započinje identificiranjem i promjenom negativnih automatskih misli, a nakon toga se bavi pogrešnim temeljnim vjerovanjima i iskrivljenim mislima, što je sporiji i zahtjevniji dio procesa (Jokić Begić, 2021).

Kognitivne terapije mogu se podijeliti na tri glavne vrste:

1. Terapije zasnovane na kognitivnoj restrukturaciji: Primjenjuju se kada su problemi uzrokovani pogrešnim percepcijama i vjerovanjima, temeljeći se na pretpostavci da emocionalna nelagoda proizlazi iz neprilagođenih misli.
2. Terapije suočavanja: Koriste se za osobe koje se nose s realnim životnim problemima i stresnim situacijama, kao što su gubitak ili zdravstvene poteškoće.
3. Terapije rješavanja problema (engl. *problem-solving*): Pojedinci uče strategije za rješavanje specifičnih životnih problema korak po korak.

Sve kognitivne terapije dijele nekoliko osnovnih karakteristika: kratko traju (obično 15-20 seansi) i fokusirane su na trenutne probleme. Terapije su strukturirane i direktivne, s jasno postavljenim ciljevima, te naglašavaju suradnički odnos između terapeuta i klijenta (Jokić Begić, 2021: 1012). **Psihoedukacija** je neizostavan dio terapije, proizašao iz temelja kognitivne terapije, gdje je partnerski odnos između klijenta i terapeuta ključan. To podrazumijeva da se klijentu pružaju informacije o simptomima, liječenju, dijagnozi i samom procesu liječenja. Ideja je da bolje razumijevanje mentalnih problema i njihovog liječenja pomaže klijentima da shvate što se događa s njima, da je veći dio onoga što osjećaju normalno te da postoji nada za napredak uz liječenje (Southam-Gerow, 2011). Da bi se postigla učinkovita suradnja, problem klijenta se rješava zajedničkim naporima, a klijent mora biti informiran o prirodi problema i metodama njegovog rješavanja.

### **6.1.1. Kognitivne terapijske tehnike**

Kognitivne tehnike osmišljene su za ispravljanje obrazaca razmišljanja koji ometaju optimalno funkcioniranje pojedinaca. Ove intervencije pomažu ljudima razviti nove ili modificirati postojeće načine obrade informacija. Ljude se uči da promjena načina razmišljanja može promijeniti i njihove osjećaje (Southam-Gerow, 2011). Kroz kognitivne tehnike, klijenti također uče i o kognitivnim distorzijama<sup>2</sup> koje često doprinose stresu. Ovi neproduktivni načini razmišljanja rješavaju se kroz učenje o prepoznavanju i, kada je potrebno, promjeni misli. Za postizanje tog cilja razvijene su različite metode.

#### **6.1.1.1. Kognitivno restrukturiranje**

Kognitivna struktura je način na koji organiziramo svoje misli i odlučujemo koje misli ćemo prihvatiti ili promijeniti, koristeći svoj um kao "upravljački mehanizam" (Corey, 2012: 311). Meichenbaum (1977, prema Corey, 2012: 311) tvrdi da se promjena ponašanja događa kroz različite posredničke procese u kojima se unutarnji govor, kognitivne strukture i ponašanje međusobno povezuju. Kognitivno restrukturiranje (engl. *cognitive restructuring*) je tehnika koja podrazumijeva identifikaciju i procjenu negativnih automatskih misli. Nakon identifikacije, pacijent se ohrabruje da preispita te misli i pokuša ih osporiti traženjem dokaza i protudokaza kako bi pronašao nov, logičniji, realniji i funkcionalniji način razmišljanja (Pepić et al., 2017). U kognitivnoj restrukturaciji, misli se testiraju kao hipoteze, te se razvija adaptivniji i racionalniji način razmišljanja (Southam-Gerow, 2011). Proces obuhvaća suočavanje s stvarnošću, generiranje alternativnih tumačenja situacije, smanjenje dramatizacije najgorih mogućih scenarija koje pacijent može zamisliti, te izradu plana za suočavanje s situacijom (Pepić et al., 2017).

#### **6.1.1.2. Pozitivni unutarnji dijalog**

Unutarnji dijalog (engl. *self-talk*) je kognitivna strategija koja donosi na vidjelo mentalne procese s ciljem promjene ili utjecaja na postojeći način razmišljanja (Rani et al., 2018). Jednostavnija varijacija kognitivne restrukturacije je učenje pojedinaca kako se suprotstaviti negativnim obrascima razmišljanja kroz korištenje pozitivnog unutarnjeg dijaloga.

---

<sup>2</sup> Više o kognitivnim distorzijama u poglavlju „O negativnim mislima“.



Koristeći ovu tehniku, klijenti se potiču da zapišu misli koje im prolaze kroz glavu. Nakon identifikacije, terapeut i klijent zajedno izrađuju popis pozitivnijih i realističnijih misli. Kroz vježbu, klijent postupno zamjenjuje negativne misli pozitivnima (Southam-Gerow, 2011). Ova tehnika može pomoći u promjeni načina na koji pojedinci razgovaraju sami sa sobom kad se suoče s uznemirujućim emocijama ili problematičnim situacijama.

### **6.1.1.3. Samomotrenje**

Važan korak u promjeni negativnih obrazaca razmišljanja je učenje njihovog prepoznavanja. Samomotrenje (engl. *self-monitoring*) se može koristiti kako bi se pomoglo u identifikaciji negativnih misli i/ili obrazaca. Praćenje pomaže ljudima da obrate pažnju na svoje misli, osjećaje i ponašanja te pruža bitne povratne informacije o promjenama koje treba napraviti i koliko uspješno proces napreduje (Southam-Gerow, 2011). Na taj način klijenti mogu naučiti pratiti svoje osjećaje i misli, te naučiti prepoznati povezanost između svojih misli, osjećaja, ali i ponašanja u određenim situacijama.

## **6.2. Kognitivno-bihevioralna terapija**

Kognitivno-bihevioralna terapija (KBT) predstavlja „integraciju dvaju teorijskih i terapijskih pristupa koji proizlaze iz različitih, ali dopunjujućih paradigmi razumijevanja ljudske prirode i psihopatologije (kognitivizma i biheviorizma)“ (Jokić Begić, 2021: 1015). Kognitivna terapija primarno utječe na „kogniciju, dok dugoročno utječe i na ponašanje“ (Ljoljić, 2021: 18). S druge strane, bihevioralna terapija primarno utječe „na ponašanje, a zatim i na kognitivne procese“ (2021: 18). „Praksa je pokazala da se određene tehnike oba pristupa uspješno nadopunjuju“ (Pepić et al., 2017: 56). Zbog međusobnog pojačavanja efekata i brojnih prednosti njihove kombinacije, ove dvije terapije se najčešće primjenjuju istovremeno (Jokić Begić, 2021: 1010). Iako se često koristi kombinacija tehnika ovih terapija, praksa pokazuje da nekima više odgovaraju bihevioralne tehnike, dok na drugima bolje djeluju kognitivne (Živčić-Bećirević, 2003). U kognitivno-bihevioralnoj terapiji nije uvijek nužno „kombinirati bihevioralne i kognitivne tehnike za svakoga, ali je bitno da se učinci terapije uvijek procjenjuju u ponašajnim terminima“ (Anić, 2003, prema Crvelin, 2016: 8). Spajanjem „bihevioralnih i kognitivnih terapijskih tehnika razvijen je model terapije koji učinkovito mijenja naučena

ponašanja i kognitivne procese kod pacijenata s anksioznošću i depresijom“ (Pepić et al., 2017: 53).

U kognitivno-bihevioralnoj terapiji naglašen je partnerski odnos između terapeuta i klijenta - oni zajedno nastoje razumjeti problem, identificirati kako utječe na klijentovo razmišljanja, ponašanja i osjećaje u svakodnevnim situacijama, te izraditi plan liječenja koji je ostvariv. Taj plan ima jasan, ograničen, realan i mjerljiv cilj. Plan se ostvaruje kroz niz kognitivnih i/ili bihevioralnih tehnika u određenom broju terapijskih seansi (Jokić Begić, 2021). Evaluacija učinka tretmana smatra se sastavnim dijelom terapije (Anić, 2003).

### **6.2.1. Kognitivno-bihevioralne terapijske tehnike**

Prepoznavanje i analiza nekog poremećaja ili problema obuhvaćaju niz koraka. Počinje s intervjuom, nastavlja se procjenom ponašanja i samoprocjenom te opažanjem, a završava zajedničkim odabirom ciljeva i metoda liječenja. Nakon dijagnostičke procjene slijedi tretman koji uključuje primjenu raznovrsnih tehnika s ciljem poboljšanja stanja (Jokić Begić, 2021).

#### **6.2.1.1. Tehnika rješavanja problema**

Ova tehnika predstavlja spaja kognitivni i bihevioralni pristup. Terapeut nastoji pomoći u tome da se rigidni obrasci rješavanja problema i razmišljanja postanu fleksibilniji (Southam-Gerow, 2011). Adolescenti uče identificirati problem i razmišljati o svim mogućim opcijama za njegovo rješavanje. Sljedeći korak je procjena svih pozitivnih i negativnih posljedica za svaku opciju, kao i njezine prednosti i nedostaci, te isprobavanje opcija rješenja. Tehnika podučava kako postati „sam sebi terapeut“, što povećava uspješnost u rješavanju svakodnevnih problema (Jokić Begić, 2021). Svrha nije samo rješavanje pojedinačnog problema, već i poučavanje klijenta kako da se snalazi u situacijama i izazovima.

#### **6.2.1.2. Izlaganje**

Ovo je bihevioralna intervencija koja se najčešće koristi kod anksioznosti. Cilj izlaganja je da pacijent svjesno sebe izlaže situacijama koje „potiču njegovu anksioznost i da ostanu u tim situacijama sve dok ne počnu shvaćati da se negativne posljedice koje očekuju zapravo ne događaju, što dovodi do smanjenja njihove anksioznosti“ (Leahy et al., 2000, prema Crvelin,

2016: 24). Izloženost podražaju može se provesti imaginarno (tj. izloženost imaginarnom podražaju), u igri uloga (tj. situacija koja aproksimira podražaj) ili *in vivo* (tj. izloženost stvarnom podražaju) (Southam-Gerow, 2011).

### 6.2.1.3. Vježbe opuštanja

Više tehnika koje služe za smirivanje. Vježbe opuštanja koriste se u terapijama za razne mentalne problemima, čineći ovu strategiju izuzetno svestranom. Dijafragmalno disanje ili trening disanja jedna je od najjednostavnijih strategija opuštanja kojom klijenti uče disati dublje i iz dijafragme. Prednost vježbi disanja je što se mogu koristiti gotovo bilo gdje i oduzimaju puno manje vremena u odnosu na druge tehnike. Progresivno opuštanje mišića (PMR, engl. *progressive muscle relaxation*), složenija tehnika opuštanja, kojom se napinju i opuštaju različite skupine mišića. Osmišljena je kako bi pomogla prepoznati napetost u tijelu (Southam-Gerow, 2011).

## 6.3. *Mindfulness* bazirana kognitivna terapija

Pripada trećoj generaciji KBT-a koja obuhvaća različite teorijske modele koji se fokusiraju na procese misli, umjesto na njihov sadržaj. Cilj je postići svjesnost vlastitih misli i emocija, te prihvatiti ih bez prosuđivanja ili osuđivanja, s ciljem razvijanja adaptivnog ponašanja (Jokić Begić, 2021). **Usredotočena svjesnost** (engl. *mindfulness*) podrazumijeva „stanje svijesti u kojem se pažnja usmjerava na vlastita iskustva (tjelesne senzacije, misli, osjećaje) ili prema okolini u sadašnjem trenutku sa stavom neprosuđivanja i prihvaćanja.“ (Boričević Maršanić et al., 2015: 142). Ova definicija naglašava tri ključna elementa usredotočene svjesnosti: „namjeru, pozornost te stav neprosuđivanja, otvorenosti i prihvaćanja“ (2015: 142). Praksa usredotočene svjesnosti ima dugu povijest u tradicijama meditacije istočnih i zapadnih religija „već više od 2500 godina“ (2015: 142). Međutim, „tehnike temeljene na usredotočenoj svjesnosti (engl. *mindfulness-based therapy*, MBT) uvedene su u modernu medicinsku praksu tek krajem 1970-ih godina“ (Bishop et al., 2004, prema Boričević Maršanić et al., 2015: 142).

Segal, Williams i Teasdale su 1990-ih godina povezali tehnike kognitivno-bihevioralne terapije koje se koriste u liječenju depresije s programom smanjivanja stresa temeljenim na usredotočenoj svjesnosti (engl. *Mindfulness-Based Stress Reduction* - MBSR), koji je osmišljen kao nadopuna osnovnom medicinskom liječenju (Segal, Williams, Teasdale, 2002). Tim spojem nastala je *Mindfulness* bazirana kognitivna terapija. Tom terapijom se vježbe usredotočene svjesnosti primjenjuju „s ciljem povećanja svijesti o mislima, osjećajima i senzacijama u tijelu bez prosuđivanja, onako kako se događaju iz trenutka u trenutak“ (Boričević Maršanić et al., 2015: 143). Taj proces naziva se još i decentriranje (2015: 143). Vježbe usredotočene svjesnosti pomažu prekinuti obrazac automatskih negativnih misli (Ma i Teasdale, 2004). Neke od tehnika terapije usredotočene svjesnosti uključuju „tehnike meditacije, relaksacije i vođenog zamišljanja“ (Boričević Maršanić et al., 2015: 146).

Usredotočena svjesnost uključuje fokusiranje „pažnje na misli, osjećaje, tjelesne senzacije i osjete koje obično zanemarujemo jer je naš um preokupiran razmišljanjem o prošlim ili budućim događajima – onome što smo već učinili ili što tek trebamo učiniti“ (Kabat-Zinn, 2003, prema Boričević Maršanić et al., 2015: 144). Ljudi često nisu svjesni onoga što se događa u sadašnjem trenutku i zato često reagiraju emocionalno bez dovoljno razboritosti, što može rezultirati pogrešnim percepcijama situacija, što može rezultirati pogrešnim percepcijama situacija. „Osnovna pretpostavka usredotočene svjesnosti jest da doživljavanje sadašnjeg trenutka bez prosuđivanja, uz otvorenost i prihvaćanje“ (Boričević Maršanić et al., 2015: 144), omogućuje gledanje sa šire perspektive na:

1. misli, na koje se „ne gleda kao da su apsolutna istina, već se promatraju kao nešto što dolazi i prolazi“ (2015: 144);
2. „osjećaje, osobito negativne, koji se prihvaćaju kao privremeno iskustvo, a ne kao nešto protiv čega se treba boriti“ (2015: 144);
3. „tjelesne senzacije, koje se smatra prirodnim odgovorima tijela na osjećaje“ (2015: 144).

Usredotočena svjesnost tako omogućava razmak između primanja informacija i reakcije na situacije, smanjujući ranjivost prema psihološkim procesima koji uzrokuju emocionalnu patnju (Kabat-Zinn, 2005, prema Maršanić et al., 2015: 144). Omogućuje osobi da reflektivno, a ne automatski, odgovara na situacije koje uzrokuju stres, smanjujući emocionalnu osjetljivost

i automatske nekorisne obrasce ponašanja koji često uključuju povećavanje jačine neugodnih iskustava (Desrosiers, 2013). Tjelesne simptome te nelagode ublažava duboko i polagano disanje u meditaciji usredotočene svjesnosti jer se njome regulira simpatički i parasimpatički sustav (Kabat-Zinn, 2003; prema Maršanić et al., 2015: 144).

Istraživanja pokazuju da redovito vježbanje usredotočene svjesnosti rezultira značajnim promjenama u mozgu, točnije u regijama koje su povezane s regulacijom pažnje, učenjem, memorijom, interoceptijom i senzornim procesiranjem (Hölzel, 2011). Usredotočena svjesnost omogućava „fleksibilnije psihološke i bihevioralne odgovore“ (Maršanić et al., 2015: 144) zahvaljujući povećanoj aktivnosti prefrontalnog korteksa i smanjenoj aktivnosti amigdale, što poboljšava samoregulaciju i regulaciju afekta (Tang i Posner, 2013). Prakticiranje meditacije usredotočene svjesnosti poboljšava kognitivne procese, te se na taj način potiče oslobađanje endorfina, serotonina i dopamina, što može povoljno utjecati na raspoloženje (Chiesa i Serretti, 2010). U konačnici, primjena tehnika usredotočene svjesnosti smanjuje stres, te na taj način utječe na našu produktivnost i učinkovitost. Možemo zaključiti da zbog svog dokazanog pozitivnog djelovanja, primjenjivanje tehnika korištenih u terapiji usredotočene svjesnosti može biti od koristi u kontekstu kontroliranja negativnih misli te ostvarivanja vlastitog uspjeha.

Zaključno, suočavanje s negativnim mislima kroz primjenu tehnika prikazanih u ovom poglavlju može biti korisno za poboljšanje emocionalne dobrobiti i postizanje osobnog rasta. Kroz prepoznavanje, prihvaćanje i upravljanje negativnim mislima, pojedinci mogu razviti emocionalnu otpornost i ostvariti veći uspjeh u različitim područjima svog života. Ove tehnike pružaju vrijedne alate za suočavanje s izazovima i prevladavanje prepreka na putu prema osobnom napretku i uspjehu.

## 7. ZAKLJUČAK

Kroz ovaj rad istražena je složena veza između negativnih misli i osobnog uspjeha. Počevši s proučavanjem odnosa između misli, emocija i ponašanja, prepoznaje se kako naše misli imaju dubok utjecaj na našu percepciju, emocije i akcije. U poglavlju o negativnim mislima, istraženi su različiti oblici ovih misli, uključujući automatske negativne misli, kognitivna iskrivljenja i iracionalna uvjerenja. Objasnjeno je kako se ovi negativni obrasci ponašanja mogu ispreplesti i utjecati na našu svakodnevnu percepciju i djelovanje. Nadalje, analiziran je utjecaj negativnih misli na različite aspekte uspjeha. Kroz pregled relevantne literature, zaključuje se kako ove misli mogu biti prepreka za ostvarivanje ciljeva i postizanje željenih rezultata, kako u osobnom tako i u profesionalnom životu. U poglavlju posvećenom ulozi emocionalne inteligencije, istraženo je kako razvijanje svijesti o vlastitim emocijama i sposobnostima upravljanja njima može pomoći u prepoznavanju i suzbijanju negativnih misli. Nadalje, predstavljanje strategija i tehnika iz različitih psihoterapijskih pristupa ima cilj pružiti čitatelju alate koji se mogu koristiti i kao samopomoć, te u konačnici potaknuti čitatelja na traženje pomoći ukoliko osjeti da je teret negativnih misli jednostavno previše za samostalan rad na sebi.

## LITERATURA I IZVORI

- Albarracin, W. (2024). *Relationship between cognitive distortions and burnout among primary care physicians* (Doctoral dissertation, Philadelphia College of Osteopathic Medicine, SAD). Retrieved from PCOM Psychology Dissertations. Preuzeto s [https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1647&context=psychology\\_dissertations](https://digitalcommons.pcom.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1647&context=psychology_dissertations) pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Ames, C. (1992). Classrooms: Goals, structures, and student motivation. *Journal of Educational Psychology*, *84*(3), 261–271. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.84.3.261> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Ames, C., & Archer, J. (1988). Achievement goals in the classroom: Students' learning strategies and motivation processes. *Journal of Educational Psychology*, *80*(3), 260–267. <https://doi.org/10.1037/0022-0663.80.3.260> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Austin, J. T., & Vancouver, J. B. (1996). Goal constructs in psychology: Structure, process, and content. *Psychological Bulletin*, *120*(3), 338–375. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.120.3.338> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Anić, N. (2003). Bihevioralna terapija. U M. Biro & W. Butollo (Urednici), *Klinička psihologija* (str. 117-118). München: Katedra za kliničku psihologiju, Ludwig Maximilians Universität.
- Batinić, B., & Vukosavljević-Gvozden, T. (2012). Kognitivni procesi i kognitivno-bihevioralni tretman paničnog poremećaja. *Engrami*, *34*(4), 59-69. <https://reff.f.bg.ac.rs/bitstream/handle/123456789/1412/0351-26651204059B.pdf?sequence=1&isAllowed=y> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Beck, A. T. (1964). Thinking and depression: II. Theory and therapy. *Archives of General Psychiatry*, *10*(6), 561–571. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.1001/archpsyc.1964.01720240015003> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Beck, A. T. (2015). Mišljenje i depresija: Idiosinkratski sadržaj i kognitivne distorzije. *Sophos časopis mladih istraživača*, (Sarajevo), (8), 143–158. <https://ziink.wordpress.com/wp-content/uploads/2017/12/sophos-no-10-2017.pdf> pristup ostvaren 30. 6. 2024.

- Beck, A. T., Freeman, A., & Davis, D. D. (2012). *Kognitivna terapija poremećaja ličnosti*. Naklada Slap.
- Beck, J. S. (2011). *Cognitive behavior therapy: Basics and beyond* (2nd ed.). Guilford Press.
- Boričević Maršanić, V., Paradžik, L., Zečević, I., & Karapetrić-Bolfan, L. (2015). Usredotočena svjesnost–mindfulness: primjena u djece i adolescenata. *Socijalna psihijatrija*, 43(3), 142-150.
- Brdar, I. (2006). Životni ciljevi i dobrobit: Je li za sreću važno što želimo?. *Društvena istraživanja-Časopis za opća društvena pitanja*, 15(84 + 85), 671-691.
- Brdar, I., & Anić, P. (2010). Životni ciljevi, orijentacije prema sreći i psihološke potrebe adolescenata: Koji je najbolji put do sreće? [Adolescent's life goals, orientations to happiness and psychological needs: Which is the best path to happiness?]. *Psihologijske Teme*, 19(1), 169–187.
- Browne, C. M., Dowd, E. T., & Freeman, A. (2010). Rational and irrational beliefs and psychopathology. In D. David, S. J. Lynn, & A. Ellis (Eds.), *Rational and irrational beliefs: Research, theory, and clinical practice* (pp. 149–171). Oxford University Press.
- Bunardžija, L. (2023). *Emocionalna inteligencija kao preduvjet poduzetničkog uspjeha: Završni rad* (Završni rad). Osijek: Sveučilište Josipa Jurja Strossmayera u Osijeku, Ekonomski fakultet u Osijeku. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:145:066794> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Chiesa, A., & Serretti, A. (2010). A systematic review of neurobiological and clinical features of mindfulness meditations. *Psychological medicine*, 40(8), 1239–1252. <https://doi.org/10.1017/S0033291709991747> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Corey, G. (2012). *Theory and practice of counseling and psychotherapy*. 9th ed. Australia; Belmont, CA. Brooks-Cole.
- Crvelin, K. (2016). *Kognitivno-bihevioralna terapija anksioznih i depresivnih poremećaja* (Diplomski rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:105:834898> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Culver, D. (1998). A review of Emotional Intelligence by Daniel Goleman: implications for technical education. *FIE '98. 28th Annual Frontiers in Education Conference. Moving from 'Teacher-Centered' to 'Learner-Centered' Education. Conference Proceedings (Cat.*



- No.98CH36214), 2, 855–860 vol.2. IEEE. doi: 10.1109/FIE.1998.738818 pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Čarapina, V. (2021, March 22). *Kognitivne distorzije: Misli nisu činjenice*. Preuzeto 16. 6. 2024. s <https://www.kakosi.hr/2021/03/22/misli-nisu-cinjenice-kognitivne-distorzije/>
- Deffenbacher, J. L., Zwemer, W. A., Whisman, M. A., Hill, R. A., & Sloan, R. D. (1986). Irrational beliefs and anxiety. *Cognitive Therapy and Research*, 10(3), 281–291. <https://doi.org/10.1007/BF01173466> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Desrosiers, A., Vine, V., Klemanski, D. H., & Nolen-Hoeksema, S. (2013). Mindfulness and emotion regulation in depression and anxiety: common and distinct mechanisms of action. *Depression and anxiety*, 30(7), 654–661. <https://doi.org/10.1002/da.22124> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Dickhäuser, C., Buch, S. R., & Dickhäuser, O. (2011). Achievement after failure: The role of achievement goals and negative self-related thoughts. *Learning and Instruction*, 21(1), 152–162. <https://doi.org/10.1016/j.learninstruc.2010.01.002> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Duckworth, A. L. (2006). *Intelligence is not enough: Non-IQ predictors of achievement*. University of Pennsylvania.
- Elliot, A. J., & Dweck, C. S. (Eds.). (2013). *Handbook of competence and motivation*. Guilford Publications.
- Ellis, A. (1962). *Reason and emotion in psychotherapy*. Lyle Stuart.
- Ellis, A. & Dryden, W. (2002). *Primjena racionalno-emocionalne bihevioralne terapije*. Naklada Slap.
- Emmons, R. A. (1996.), Striving and feeling: Personal goals and subjective well-being. U: P. M. Gollwitzer i J. A. Bargh (ur.), *The Psychology of Action: Linking Cognition and Motivation to Behavior* (str. 313-337), Guilford Press, New York.
- Emmons, R. A. (2003). Personal goals, life meaning, and virtue: Wellsprings of a positive life. U: C. L. M. Keyes, & J. Haidt (Ur.), *Flourishing: Positive psychology and the life well-lived* (str. 105-128). Washington DC: American Psychological Association. <http://dx.doi.org/10.1037/10594-005> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Fraisman-Čobanov, M. (2020). *Kako vodite sebe i druge*. Beletra. Zagreb

- Frisch, M. B. (1998). Quality of life therapy and assessment in health care. *Clinical psychology: Science and practice*, 5(1), 19.
- Gavrilović, N. (2014). *Emocionalna inteligencija i mjesto kontrole kao prediktori simptoma depresivnosti* (Diplomski rad). Zagreb: Odsjek za psihologiju Filozofskog fakulteta u Zagrebu. Preuzeto s <https://core.ac.uk/download/pdf/299371597.pdf> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Goodhart, D. E. (1986). The effects of positive and negative thinking on performance in an achievement situation. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(1), 117–124. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.117> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Harris, S., Davies, M. F., & Dryden, W. (2006). An experimental test of a core REBT hypothesis: Evidence that irrational beliefs lead to physiological as well as psychological arousal. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*, 24, 101-111.
- Homan, S. (2017). *Emocionalna inteligencija* (Završni rad). Zagreb: Sveučilište u Zagrebu, Učiteljski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:147:598099> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Horozović, M (2016). Motivacijsko značenje planova (Seminarski rad). Tuzla: Filozofski fakultet Univerziteta u Tuzli. Preuzeto s <https://pdfcoffee.com/emocije-i-motivacija-seminarski-pdf-free.html> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Hölzel, B. K., Lazar, S. W., Gard, T., Schuman-Olivier, Z., Vago, D. R., & Ott, U. (2011). How Does Mindfulness Meditation Work? Proposing Mechanisms of Action From a Conceptual and Neural Perspective. *Perspectives on psychological science : a journal of the Association for Psychological Science*, 6(6), 537–559. <https://doi.org/10.1177/1745691611419671> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Ilić, E. (2008). Emocionalna inteligencija i uspješno vođenje. *Ekonomski pregled*, 59(9-10), 576-592.
- Jakšić, M. i Vizek Vidović, V. (2008). Ciljevi postignuća, percepcija kompetentnosti, spol i strategije učenja u općem akademskom kontekstu. *Suvremena psihologija*, 11 (1), 7-24. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/81395> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Jokić Begić, N. (2021). Kognitivno-bihevioralna terapija u dječjoj i adolescentnoj dobi. U I. Begovac, (Ur.), *Dječja i adolescentna psihijatrija* (str. 1009-1021). Zagreb: Sveučilište u

- Zagrebu Medicinski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:131:686147> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain, and illness* (15th anniversary ed.). Delta Trade Paperback/Bantam Dell.
- Kasser, T., & Ryan, R. M. (1996). Further examining the American dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 22(3), 280–287. <https://doi.org/10.1177/0146167296223006> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Krišto, I. (2020). *Utjecaj emocionalne inteligencije na uspješnost poslovanja poduzeća u građevinarstvu splitsko dalmatinske županije: Diplomski rad* (Diplomski rad). Split: Sveučilište u Splitu, Ekonomski fakultet. Preuzeto s <https://urn.nsk.hr/urn:nbn:hr:124:586725> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Krizmanić, M. (1985). Teorijske osnove racionalno-emocionalne terapije. U: Praktikum iz bihevior terapije II, (str. 5-14). Zagreb: Društvo psihologa Hrvatske.
- Lazarus, R. S. (1991). *Emotion and adaptation*. Oxford University Press.
- Leahy, R. L., Holland, S. J., & McGinn, L. K. (2011). *Treatment plans and interventions for depression and anxiety disorders*. Guilford press.
- Lichtenberg, J. W., Johnson, D. D., & Arachtingi, B. M. (1992). Physical illness and subscription to Ellis's irrational beliefs. *Journal of Counseling & Development*, 71(2), 157–163. <https://doi.org/10.1002/j.1556-6676.1992.tb02191.x> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Lomas, T., & Ivtzan, I. (2016). Second wave positive psychology: Exploring the positive–negative dialectics of wellbeing. *Journal of Happiness Studies: An Interdisciplinary Forum on Subjective Well-Being*, 17(4), 1753–1768. <https://doi.org/10.1007/s10902-015-9668-y> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Ljoljić, B. (2021). *Suvremeni problemi adolescenata iz perspektive psihoterapeuta: kvalitativno istraživanje*. (Diplomski rad). Sarajevo: Univerzitet u Sarajevu, Filozofski fakultet. Odsjek za psihologiju. Preuzeto s [https://ff.unsa.ba/files/zavDipl/20\\_21/psi/Blazenka-Ljoljic.pdf](https://ff.unsa.ba/files/zavDipl/20_21/psi/Blazenka-Ljoljic.pdf) pristup ostvaren 16. 6. 2024.

- Ma, S. H., & Teasdale, J. D. (2004). Mindfulness-based cognitive therapy for depression: replication and exploration of differential relapse prevention effects. *Journal of consulting and clinical psychology*, 72(1), 31.
- Master, S., & Gershman, L. (1983). Physiological responses to rational-emotive self-verbalizations. *Journal of behavior therapy and experimental psychiatry*, 14(4), 289–296. [https://doi.org/10.1016/0005-7916\(83\)90070-8](https://doi.org/10.1016/0005-7916(83)90070-8) pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Mayer, J. D., Roberts, R. D., & Barsade, S. G. (2008). Human abilities: Emotional intelligence. *Annu. Rev. Psychol.*, 59, 507-536.
- Miljković, E. (2017). Iracionalna uvjerenja i samoefikasnost kao prediktori sindroma sagorijevanja studenata. *Proceedings of Psychology days in Sarajevo*.
- Mitrović, A. (2017). Studija slučaja kognitivno-bihejvioralne terapije opsesivno-kompulzivnog poremećaja. *Zbornik radova Kongresa psihologa Bosne i Hercegovine*, (4), 125-141.
- Mulaosmanović, N., Selimović, H., Selimović, Z., Mulaosmanović, M. (2023). Povezanost iracionalnih uvjerenja, perfekcionizma i prokrastinacije učenika. In *Unapređenje kvalitete života djece i mladih: XIV Međunarodna naučno-stručna konferencija*, (pp. 393- 405). Retrieved from [http://erf.untz.ba/web/wp-content/uploads/2023/07/Zbornik-2023-I-dio-korekcija\\_compressed-1.pdf](http://erf.untz.ba/web/wp-content/uploads/2023/07/Zbornik-2023-I-dio-korekcija_compressed-1.pdf) pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Pavlović, A., & Bušelić, V. (2019). Emocionalna inteligencija i meke vještine kroz obrazovanje i poslovnu karijeru. *Polytechnic and design*, 7(2), 90-102.
- Pepić, F., Milovanović, O., Đurić, S., Biočanin, V., & Đurić, D. (2017). Kognitivno bihevioralna teorija i terapijska adherenca. *Engrami*, 39(2), 53-69.
- Phillips, L., Tiggemann, M., & Wade, T. (1997). Comparison of cognitive style in bulimia nervosa and depression. *Behaviour Research and Therapy*, 35(10), 939-948.
- Putarek, V. (2024, May 17). Kognitivne distorzije – negativna iskrivljenja realnosti. *vanjaputarek.com*. June 16, 2024, <https://vanjaputarek.com/2024/05/kognitivne-distorzije-negativna-iskrivljenja-realnosti/> pristup ostvaren 16. 6. 2024.

- Rnic, K., Dozois, D. J., & Martin, R. A. (2016). Cognitive Distortions, Humor Styles, and Depression. *Europe's journal of psychology*, *12*(3), 348–362. <https://doi.org/10.5964/ejop.v12i3.1118> pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, *52*, 141–166. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.52.1.141> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Salovey, P., & Sluyter, D. J. (1999). *Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikacije*. Educa.
- Sarason, I. G., Sarason, B. R., Keefe, D. E., Hayes, B. E., & Shearin, E. N. (1986). Cognitive interference: Situational determinants and traitlike characteristics. *Journal of Personality and Social Psychology*, *51*(1), 215–226. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.51.1.215> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Sarvestani, P. S. (2011). The Effect of Irrational Beliefs on Marital Satisfaction between Iranians. *European Journal of Social Sciences*, *24* (3), 432-437.
- Segal, Z. V., Williams, J. M. G., & Teasdale, J. D. (2002). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression: A new approach to preventing relapse*. Guilford Press.
- Segal, Z., Williams, M., & Teasdale, J. (2018). *Mindfulness-based cognitive therapy for depression*. Guilford publications.
- Shah, J. Y., & Gardner, W. L. (Eds.). (2008). *Handbook of motivation science*. The Guilford Press.
- Silverglade, L., Tosi, D. J., Wise, P. S., & D'Costa, A. (1994). Irrational beliefs and emotionality in adolescents with and without bronchial asthma. *The Journal of general psychology*, *121*(3), 199–207. <https://doi.org/10.1080/00221309.1994.9921196> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Southam-Gerow, M. A. (2011). *Emotion regulation in children and adolescents : a practitioner's guide*. New York, NY: The Guilford Press, a division of Guilford Publications, Inc.
- Stranks, J. (2005). *Stress at Work* (1st ed.). Routledge. <https://doi-org.uaccess.univie.ac.at/10.4324/9780080481180> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Sulejmanović, Dijana & Krnetić, Igor. (2013). *Iracionalna uvjerenja kao prediktori prisutnosti suicidalnih ideja*. Kongres psihologa Bosne i Hercegovine.

[https://www.researchgate.net/publication/309419865\\_IRACIONALNA\\_UVJERENJA\\_KAO\\_PREDIKTORI\\_PRISUTNOSTI\\_SUICIDALNIH\\_IDEJA](https://www.researchgate.net/publication/309419865_IRACIONALNA_UVJERENJA_KAO_PREDIKTORI_PRISUTNOSTI_SUICIDALNIH_IDEJA) pristup ostvaren 30. 6. 2024.

Šuvalija, M. (2013). Osposobljavanje univerzitetskih nastavnika za efikasniji odgojno-obrazovni rad kroz upotrebu kognitivno-bihevioralnih principa terapijskog rada. “ *Obrazovanje odraslih*“-Časopis za obrazovanje odraslih i kulturu, 13(2), 87-112. [https://ccu.bkc.ba/wp-content/uploads/2024/02/Casopis\\_OO\\_1\\_2023\\_web.pdf](https://ccu.bkc.ba/wp-content/uploads/2024/02/Casopis_OO_1_2023_web.pdf) pristup ostvaren 30. 6. 2024.

Takšić, V., Mohorić, T., & Munjas, R. (2006). Emocionalna inteligencija: teorija, operacionalizacija, primjena i povezanost s pozitivnom psihologijom. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 15(4-5 (84-85)), 729-752. <https://hrcak.srce.hr/file/16712> pristup ostvaren 30. 6. 2024.

Tang, Y. Y., & Posner, M. I. (2013). Tools of the trade: theory and method in mindfulness neuroscience. *Social cognitive and affective neuroscience*, 8(1), 118–120. <https://doi.org/10.1093/scan/nss112> pristup ostvaren 16. 6. 2024.

Todorović, D. (2015). *Osobine ličnosti, organizacione orijentacije i nesigurnost zaposlenja kao prediktori organizacione identifikacije, predanosti i opšte psihološke dobrobiti zaposlenih: integrativni pristup* (Doktorska disertacija). Beograd: Univerzitet u Beogradu. Filozofski fakultet. Preuzeto s <https://nardus.mpn.gov.rs/bitstream/handle/123456789/4253/Disertacija41.pdf?sequence=6> pristup ostvaren 16. 6. 2024.

Tomica, D. i Matešić, K. (2009). Povezanost pokazatelja depresivnosti izmjerene Beckovim inventarom depresije - II i Skalom depresije D-92. *Klinička psihologija*, 2 (1-2), 23-38. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/158411> pristup ostvaren 16. 6. 2024.

Turner, M. J. (2016). Rational emotive behavior therapy (REBT), irrational and rational beliefs, and the mental health of athletes. *Frontiers in Psychology*, 7, Article 1423. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2016.01423> pristup ostvaren 3. 6. 2024.

Vidović, B. (2016). Logoterapijski pristup depresiji. *Crkva u svijetu*, 51 (1), 78-97. Preuzeto s <https://hrcak.srce.hr/155277> pristup ostvaren 16. 6. 2024.

- Víslá, A., Flückiger, C., grosse Holtforth, M., & David, D. (2016). Irrational Beliefs and Psychological Distress: A Meta-Analysis. *Psychotherapy and psychosomatics*, 85(1), 8–15. <https://doi.org/10.1159/000441231> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Vrdoljak, G. i Vlahović-Štetić, V. (2018). Odnos ciljeva postignuća, strategija učenja i ocjena u srednjoškolskoj nastavi fizike. *Psihologijske teme*, 27 (2), 141-157. <https://doi.org/10.31820/pt.27.2.1> pristup ostvaren 16. 6. 2024.
- Vukosavljević-Gvozden, T. (2009). Racionalno-emotivna bihevioralna terapija: teorija i metod. *Kreativni centar*.
- Wigfield, A., & Cambria, J. (2010). Students' achievement values, goal orientations, and interest: Definitions, development, and relations to achievement outcomes. *Developmental Review*, 30(1), 1–35. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2009.12.001> pristup ostvaren 3. 6. 2024.
- Zavod za javno zdravstvo Ličko-senjske županije (2020). *Pogreške u mišljenju održavaju negativne automatske misli*, objavljeno 18. 6. 2020. dostupno na: <https://zzjzlsz.hr/pogreske-u-misljenju-odrzavaju-negativne-automatske-misli/>, pristup ostvaren 30. 6. 2024.
- Živčić-Bećirević, I. (2003). Kognitivna terapija. U M. Biro & W. Butollo (Urednici), *Klinička psihologija* (str. 33-45). München: Katedra za kliničku psihologiju, Ludwig Maximilians Universität.
- Živčić-Bećirević, I. (2003). Uloga automatskih misli i ispitne anksioznosti u uspjehu studenata. *Društvena istraživanja: časopis za opća društvena pitanja*, 12(5 (67)), 703-720.
- Živčić-Bećirević, I., & Rački, Ž. (2006). Uloga automatskih misli, navika učenja i ispitne anksioznosti u objašnjenju školskog uspjeha i zadovoljstva učenika. *Društvena istraživanja*, 15(6), 987-1004.
- Živčić-Bećirević, I., Juretić, J., & Miljević, M. (2009). Uloga metakognitivnih vjerovanja, automatskih misli za vrijeme učenja i atribucija uspjeha u objašnjenju ispitne anksioznosti i akademskoga uspjeha studenata [The role of metacognitive beliefs, automatic thoughts during learning and attribution of success in students' test anxiety and academic achievement]. *Psihologijske Teme*, 18(1), 119–136.

## POPIS SLIKA

- Slika 1.** *Odnos kognicija, ponašanja i emocija prema kognitivnoj paradigmi.* Izvor: adaptirano prema Jokić Begić, 2021. .... 4
- Slika 2.** *Prikaz odnosa bazičnih vjerovanja, posredavajućih vjerovanja i automatskih misli* Izvor: adaptirano prema Beck, 2011. .... 7