

**UNIVERZITET U BEOGRADU
FILOZOFSKI FAKULTET**

VESNA P. VUKOJEVIĆ

**UTICAJ AKULTURACIJE, ETNIČKOG
IDENTITETA, SAMOVREDNOVANJA I
PERCIPIRANE DISKRIMINACIJE NA
SUBJEKTIVNO PSIHIČKO BLAGOSTANJE
SRPSKIH IMIGRANATA U KANADI**

Doktorska disertacija

Beograd, 2016

**UNIVERSITY OF BELGRADE
FACULTY OF PHILOSOPHY**

VESNA P. VUKOJEVIĆ

**INFLUENCE OF ACCULTURATION,
ETHNICAL IDENTITY, SELF ESTEEM AND
PERCIEVED DISRIMINATION ON
SUBJECTIVE WELL-BEING OF SERBIAN
IMMIGRANTS IN CANADA**

Doctoral Dissertation

Belgrade, 2016

MENTOR

Dr Dragan Popadić, profesor

Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet, Katedra za psihologiju

ČLANOVI KOMISIJE

Dr Zorica Kuburić, profesor

**Univerzitet u Novom Sadu, Filozofski fakultet, Katedra za
sociologiju**

Dr Zoran Pavlović, docent

Univerzitet u Beogradu, Filozofski fakultet, Katedra za psihologiju

**UTICAJ AKULTURACIJE, ETNIČKOG IDENTITETA,
SAMOVREDNOVANJA I PERCIPIRANE DISKRIMINACIJE NA
SUBJEKTIVNO PSIHIČKO BLAGOSTANJE SRPSKIH IMIGRANATA U
KANADI**

Rezime

Subjektivno psihičko blagostanje igra veoma važnu ulogu kako u psihologiji ličnosti tako i pozitivnoj psihologiji. Subjektivno psihičko blagostanje je postao sve više ispitivani konstrukt u međukulturalnoj psihologiji, posebno u studijama o imigrantima. Subjektivno psihičko blagostanje se pokazalo kao veoma koristan indikator psiholoških i socioloških problema imigriranja.

Istovremeno sa političkom turbulencijom u bivšoj Jugoslaviji broj srpskih imigranata u Kanadi se početkom 90-ih naglo povećavao dostigavši više od 80 000 ljudi. Kako postoji samo nekoliko studija o Srpskim imigrantima u Kanadi ovom studijom smo želeli da damo naučni doprinos boljem razumevanju problema srpske imigracije sa psihološkog aspekta. Cilj studije je bio da ispita vezu između akulturacione strategije, percipirane diskriminacije, etničkog identiteta, samovrednovanja i multiple diskrepance s jedne strane i s druge strane subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Subjektivno psihičko blagostanje se sastoji od tri distinktivne komponente: pozitivan i negativan afekat i zadovoljstvo životom. Afektivna komponenta se sastoji od toga koliko često individua saopštava doživljaj pozitivnog i negativnog afekta. Životno zadovoljstvo je kognitivna komponenta ovog konstrukta. Izraz "sreća" se u literaturi često koristi kao sinonim za subjektivno psihičko blagostanje (iako je sreća rezultat balansa između pozitivnog i negativnog afekta i predstavlja uži koncept od subjektivnog psihičkog blagostanja).

Naš uzorak je uključio 260 srpskih imigranata prve generacije koji žive u Torontu, 112 muškaraca i 148 žena. Njihove godine su se kretale od 19 do 74 godine. Prosečna dužina boravka u Kanadi za sve ispitanike je bila 16 godina. Starost ispitanika u vreme dolaska u Kanadu se kretala od 3 do 53 godine, prosečan ispitanik je bio star 28.56 godina. Najveći broj ispitanika je bio u braku (73.8%). Što se tiče obrazovanja, naši ispitanici su bili veoma obrazovani, 146 ispitanika je imalo završen fakultet, a 36 ispitanika iz ovog uzroka je imalo završen doktorat ili magisterijum. Ovakva obrazovna struktura odgovara činjenici da su u zadnjem talasu imigracije, koji korespondira sa raspadom Jugoslavije i velikom ekonomskom krizom, u Kanadu iz Srbije dolazili vrlo obrazovani imigranti preko bodovnog sistema koji postoji u Kanadi. 78.8 % ispitanika je bilo zaposleno. Skoro polovina imigranata je imala godišnja porodična primanja preko \$100 000 i jedna polovina ispitanika je imala članove šire porodice u Kanadi.

Naši rezultati su pokazali da doživljaj kontrole utiče na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranta. Veći doživljaj kontrole je povezan sa boljim mentalnim zdravljem i većim subjektivnim psihičkim blagostanjem. Doživljaj kontrole se pokazao kao jedan od najznačajnijih prediktora mentalnog zdravlja koji objašnjava skoro 38% varijanse u mentalnom zdravlju. Međutim, tačan mehanizam kako doživljaj kontrole utiče na mentalno zdravlje je nepoznat i može biti predmet budućeg istraživanja.

Naše istraživanje je pokazalo da je percipirana diskriminacija snažno negativno povezana sa životnim zadovoljstvom, pozitivnim afektom i mentalnim zdravljem kod Srpskih imigranata. Percipirana diskriminacija je snažan negativni prediktor životnog zadovoljstva i pozitivnog afekta. Od svih posmatranih varijabli, najveći negativan uticaj na mentalno zdravlje ima percipirana diskriminacija.

Uzevši u obzir da su imigranti u našem ispitivanju bili veoma obrazovani, uglavnom zaposleni i sa relativno velikim primanjima i da ne pripadaju takozvanim "vidljivim

manjinama", bilo bi za očekivati da su manje izloženi etničkoj diskriminaciji. Međutim, više od polovine ispitanika je saopštilo da su doživeli neki oblik diskriminacije u toku protekle godine. Što se tiče razloga diskriminacije najviše ispitanika je saopštilo da su bili diskriminirani zbog svog akcenta, da su bili tretirani kao da dolaze iz kulturno inferiornije sredine, te da su bili diskriminirani zbog svog obrazovanja i radnog iskustva koje je bilo stečenog izvan Kanade. Najčešće zastupljen oblik diskriminacije je bio grubo i uvredljivo ponašanje kao i otvoreno verbalno vređanje ili napad.

Medijatorska analiza je pokazala da percipirana diskriminacija nema samo direktan uticaj na mentalno zdravlje, već i indirektan efekat kroz smanjen doživljaj kontrole i umanjeno samovrednovanje. Drugim rečima, doživljaj kontrole i samovrednovanje mogu služiti kao interni mehanizmi kojima iskustvo diskriminacije manifestuje svoje psihološke posledice.

Prema rezultatima ovog istraživanja pokazalo se da je percipirana multipla diskrepanca važan faktor koji utiče na mentalno zdravlje i sve aspekte subjektivnog psihičkog blagostanja i da manja diskrepanca između očekivane i realne situacije doprinosi boljem mentalnom zdravlju i blagostanju. Iz rezultata vidimo da je od svih aspekata psihičkog blagostanja multipla diskrepanca najviše povezana sa životnim zadovoljstvom. To objašnjavamo time što je životno zadovoljstvo kognitivna evaluacija vlastitog života, a percipirana diskrepanca je refleksija kognitivne evaluacije životnih okolnosti.

Ovaj rad potvrđuje da je velika diskrepanca između životnog postignuća i postuliranog seta standarda kod imigranta povezana sa nižim psihičkim blagostanjem, a naročito sa sniženim životnim zadovoljstvom. Rezultati pokazuju da su ispitanici čija su imigrantska očekivanja zadovoljena zadovoljniji svojim životom u Kanadi. Ovo možemo objasniti time da je imigriranje veoma ozbiljan poduhvat

iniciran postojanjem određenih ciljeva i očekivanja; u slučaju kada ova očekivanja nisu postignuta, imigranti su generalno nezadovoljni svojim životom.

Kao što je prethodno rečeno, diskrepanca između očekivanja koja su imigranti imali kada su došli u Kanadu i stvarnog života se pokazala od najvećeg uticaja na životno zadovoljstvo imigranata. Sledeća najvažnija diskrepanca je između sveukupnih ciljeva, planova i želja koja je imigrant imao u životu i onog što je ostvario.

Rezultati su pokazali da ako imigranti procenjuju da im je bolje u Kanadi nego da su ostali u Srbiji, oni verovatno osećaju da su napravili dobru i pravu odluku kada su odlučili da imigriraju. S druge strane, ako procenjuju da bi njihov život bio bolji u Srbiji nego u Kanadi, imigranti doživljavaju da je odluka da imigriraju bila pogešna i to će ih činiti nezadovoljnima i nesrećnima, što se odražava se na njihovo mentalno zdravlje. Također je pokazano da je komparacija sa drugim srpskim imigrantima u Kanadi najmanje utiče na životno zadovoljstvo.

Što se tiče uloge samovrednovanja u sreći i mentalnom zdravlju kod srpskih imigranta rezultati našeg istraživanja ukazuju da visok nivo samovrednovanja pozitivno utiče kako na emotivni tako i na kognitivni aspekt psihičkog blagostanja, a također pozitivno utiče na mentalno zdravlje, te se samovrednovanje pokazalo kao jedan od dominantnih i najmoćnijih prediktora subjektivnog psihičkog blagostanja.

Demografske varijable su povezane sa subjektivnim psihičkim blagostanjem i mentalnim zdravljem srpskih imigranata. Od demografskih varijabli značajnim su se pokazale starost u vreme dolaska u Kanadu, dužina boravka u Kanadi, radni status i primanja. Bračni status, obrazovanje i obrazovanje stečeno u Kanadi se nisu pokazali povezanim sa srećom i mentalnim zdravljem srpskih imigranata kao ni prisustvo članova šire porodice u Kanadi.

Iskustvo imigracije je praćeno akulturacijom ili procesom bihejvioralnih, psiholoških i kulturnih promena koje se dešavaju kada imigrant stigne u novu sredinu. Cilj ove

studije je bio da se ustanovi kako različite akulturacione strategije utiču na na subjektivno psihičko blagostanje i mentalno zdravlje srpskih imigranata u Kanadi.

Za razliku od jednodimenzionalnog, linearnog modela po kome je krajnji rezultat akulturacije asimilacija, upotrebili smo složeniji i dinamičniji dvodimenzionalni model akulturacije. Centralni koncept ovog modela je da u pozadini procesa akulturacije imigranata postoje dve nezavisne dimenzije, a to su stavovi prema etničkoj kulturi i stavovi prema dominantnoj kulturi. Prema ovom modelu postoje četiri akulturacione strategije koje koje imigranti mogu usvojiti u procesu akulturacije: asimilacija (osoba nije zainteresovana da održava svoj kulturni identitet, zainteresovana je da se okrene identitetu dominantnog društva); integracija (želja da se održe oba kulturna identiteta); marginalizacija (nema interesovanja da se zadrži etnički identitet, s druge strane ne postoji želja da se učestvuje u životu dominantne kulture); i separacija (osoba želi da zadrži samo etnički kulturni idenitet).

Empirijski smo dokazali da Srbi prve generacije u Kanadi preferiraju integracionu akulturacionu strategiju i bikulturalni identitet. Srpski imigranti u Kanadi žele da zadrže kulturu porekla, ali također žele da usvoje karakteristike kanadske kulture. Integraciona akulturacijska strategija im dozvoljava da održavaju svoj kulturni identitet i da ostanu lojalni vrednostima koje su poneli sa sobom iz Srbije, ali im također dozvoljava da se uklope u kandsko društvo i da usvoje nove vrednosti, bez da potiskuju ili zanemaruju svoju vlastitu kulturu. Također, rezultati ovog rada pokazuju da ispitanici koji izabiraju ovu akulturacionu strategiju imaju bolje mentalno zdravlje i veće subjektivno psihičko blagostanje u svim njegovim aspektima, kako emotivnom tako i kognitivnom. Integraciona akulturaciona strategija ukazuje na postojanje bikulturalnog identiteta i održavanje kulture porekla dok se u isto vreme usvajaju vrednosti nove kulture.

Među srpskim imigrantima druga po zastupljenosti akulturaciona strategija je separacija, dok su marginalizacija i asimilacija su na zadnjem mestu, i to jednako zastupljene strategije.

Među ispitanicima nema razlike između muškaraca i žena u odabiru akulturacione strategije, ali je utvrđeno da postoji statistički značajna korelacija između dužine boravaka u Kanadi i usvajanja određene akulturacione strategije, kao i da mlađe osobe izabiraju integraciju kao akulturacionu strategiju češće nego starije osobe, iako ova razlika nije statistički značajna.

Ključne reči: Subjektivno psihičko blagostanje, mentalno zdravlje, akulturacija, etnički identitet, percipirana diskriminacija, multipla diskrepanca, doživljaj kontrole, samovrednovanje.

Naučna oblast: Psihologija

Uža naučna oblast: Međukulturalna psihologija

UDK broj: 159.923.5:314.15(043.3)

INFLUENCE OF ACCULTURATION, ETHNICAL IDENTITIIY, SELF-ESTEEM AND PERCIEVED DISRIMINATION ON SUBJECTIVE WELL BEING OF SERBIAN IMMIGRANTS IN CANADA

Abstract

Subjective well-being (SWB) plays an important role in personality psychology as well as in positive psychology. SWB becomes an increasingly studied construct in cultural psychology, especially in studies of immigration. SWB have been proven to be very useful indicators of psychological and sociological problems of immigration.

Coinciding with the political turbulence in ex-Yugoslavia, a number of Serbian immigrants in Canada increased rapidly in early 1990s reaching over 80 000 people. As there are only a few psychological studies on Serbian immigrants in Canada, we wanted to give contribution to a better understanding of some of psychological aspects of Serbian immigration. The aim of this study is to investigate relationships between perceived discrimination, sense of control, perceived multiple discrepancies and self-esteem on one side and on the other side subjective well being and mental health in Serbian immigrants of the first generation in Canada.

Three distinctive components have been identified in studies on SWB: positive and negative affect and life satisfaction. The affective component consists of how frequently an individual reports experiencing positive and negative affect. Life satisfaction is a cognitive component of this construct. The term “happiness” is often used in literature as a synonym for SWB (even though happiness results from balance between positive and negative affect and is narrower concept than SWB).

For this study we obtained a sample of 260 first generation Serbian immigrants of first generation living in Toronto, 112 men and 148 women. Their ages ranged from

19 to 74 years. The average length of residence in Canada was 16 years. The age of the respondents at the time of their arrival in Canada ranged from 3 to 53 years, averaging 28.6 years. The majority of respondents were married (73.8%). Respondents were well educated, 146 respondents had graduated from universities, and 36 of the respondents had earned a MA or PhD. Such education structure could be explained by the fact that majority of the last wave of Serbian immigrants in Canada are highly educated professionals selected under Canada's points based system. 78.8% respondents were employed. Almost a half of immigrants had annual household income over \$100,000 and half had members of their extended family living in Canada.

Our results demonstrate that the sense of control has an impact on mental health and SWB in Serbian immigrants. More sense of control is associated with better mental health and higher SWB. The sense of control appeared to be one of the most influential predictor of mental health, explaining almost 36% of variance in mental health. However, the exact mechanism of how the sense of control works impacting mental health is not known and could be a subject for further research.

Our research has shown that perceived discrimination is strongly negatively correlated with life satisfaction, positive affect and mental health in Serbian immigrants. Perceived discrimination is a strong negative predictor of life satisfaction and positive affect. Out of all aspects that we studied, mental health is most strongly affected by perceived discrimination.

Given the fact that immigrants in our sample are highly educated, mostly employed and with relatively high income and are not members of so called "visible minorities", it is to be expected that they are less exposed to ethnic discrimination. However, more than a half of the respondents (56%) in our sample reported having experienced some kind of discrimination within the last year. Based on grounds for discrimination, the most reported form of discrimination were discrimination due to accent, a treatment as if one comes from a culturally inferior environment, and

discrimination based on education and work experience obtained outside of Canada. The least common form of discrimination reported in our sample is crude and offensive behavior as well as overt verbal insult or assault.

Mediation analysis has shown that perceived discrimination has not only a direct effect on mental health, but also affects mental health indirectly through diminished sense of control and self-esteem. In other words, sense of control and self-esteem can serve as internal mechanisms through which experience of discrimination manifests its psychological consequences.

Results of this study have shown that perceived multiple discrepancy is an important factor which affects all aspects of SWB and mental health, and that lower discrepancy between expectations and actual situation contributes to better mental health and SWB. We can see from the results that out of all aspects of SWB, presence of multiple discrepancies is the most correlated with satisfaction with life. This can be explained by the fact that life satisfaction is a cognitive evaluation of one's own life and perceived discrepancy is a reflection of the cognitive evaluation of ones' life circumstances .

This paper confirms that a large discrepancy between life accomplishment and a postulated set of standards is correlated with lower SWB, especially with lower life satisfaction in immigrants. The results show that those respondents whose immigration expectations are fulfilled are more satisfied with their life. This can be explained by the fact that immigration is a serious undertaking initiated by a defined set of goals and expectations; in cases when these expectations were not accomplished, immigrants are generally not satisfied with their lives.

As said previously the discrepancy between the expectations at the time of arrival in Canada and current life has been proven to have the strongest influence on life satisfaction of immigrants. It has been followed by the discrepancy between overall life goals and what was accomplished.

This research has shown that if immigrants estimate that they have better life in Canada than they would have had if they had stayed in Serbia they probably feel that they have made the right decision when they decided to immigrate. On the other hand, if immigrants estimate that their life could have been better in Serbia than in Canada, they feel that the decision was wrong and that makes them unsatisfied and unhappy, which also reflects on their mental health. However, it has been also shown that the comparison with other Serbian immigrants in Canada has the least impact on life satisfaction.

Concerning the role of self-esteem in SWB and mental health in Serbian immigrants, our results indicate that a high level of self-esteem positively affects both emotional and cognitive aspects of SWB and it also positively affects mental health; even more, self-esteem is one of dominant and the most powerful predictors of SWB.

Demographic factors have been shown to have association with SWB and mental health of Serbian immigrants. Among significant factors are age at the time of arrival in Canada, length of residence in Canada, employment status and income. Marital status, highest level of education, education obtained in Canada and the presence of extended family members in Canada have not been shown any association with SWB and mental health.

The experience of immigration is accompanied by acculturation or a process of behavioral, psychological, and cultural changes which happen when an immigrant comes in new environment. The aim of this study was to determine whether different acculturation strategies reflected on subjective well-being and mental health of Serbian immigrants in Canada.

In contrast to unidimensional, linear model, according to which the final result of acculturation is assimilation, we used more complex and dynamic bidimensional model of acculturation. The central concept of this model is the existence of two independent dimensions which lie in the background of the process of acculturation

of immigrants - attitudes toward ethnic culture and attitudes toward dominant culture. According to this model there are four acculturation strategies which immigrants may adopt in the process of acculturation: assimilation (a person is not interested in maintaining his or her cultural identity, and is interested to turn to identity of the dominant society), integration (a wish to maintain both cultural identities), marginalization (there is no interest in maintaining an ethnic identity, but on the other hand, there is also no wish to participate in the life of a dominant culture), and separation (a person wants to maintain only his or her ethnic identity).

We proved empirically that the Serbs of the first generation in Canada prefer an integration acculturation strategy and a bicultural identity. Serbian immigrants in Canada want to maintain the culture of their origin, but they also want to adopt characteristics of the Canadian culture. The integration acculturation strategy allows them to maintain their cultural identity and to remain loyal to values they brought with them from Serbia, but it also allows them to fit into Canadian society and to integrate new values, without suppressing or neglecting their own cultural identity. Also, the results of this paper show that the respondents who choose this acculturation strategy have better mental health and higher SWB in all of its aspects, both emotional and cognitive. The integrated cultural strategy denotes the existence of bicultural identity and maintaining the culture of origin while at the same time a new culture is adopted.

Among Serbian immigrants, the second most prevalent acculturation strategy is separation, while marginalization and assimilation come last, and they are equally prevalent strategies.

Among the respondents, there were no differences according to which acculturation strategy was chosen by men and women, but it was shown that there was a statistically significant correlation between the length of residence in Canada and adoption of an acculturation strategy, and also that younger persons choose

integration as an acculturation strategy more frequently than older persons, although this difference was not statistically significant.

Key words: Subjective Well Being (SWB), Mental Health, Acculturation, Ethnic Identity, Perceived Discrimination, Multiple Discrepancy, Sense of Control, Self Esteem.

Scientific field : Psychology

Specific scientific field: Cross-Cultural Psychology

UDC: 159.923.5:314.15(043.3)

SADRŽAJ

REZIME.....	3
ABSTRACT.....	9
UVOD.....	20
TEORIJSKI OKVIR ISTRAŽIVANJA	28
I AKULTURACIJA IMIGRANATA.....	29
O migracionom procesu	29
O kulturi i međukulturalnoj psihologiji	29
Definicija kulture	30
Akulturacija.....	30
Istorijat koncepta akulturacije	31
Psihološki aspekti akulturacije	33
Akulturacija vs. asimilacija.....	35
Dva glavna modela akulturacije: jednodimenzionalni i dvodimenzionalni ...	37
Dvodimenzionalni model i akulturacione strategije	37
Prednosti dvodimenzionalnog modela	41
IAM (Interaktivni akulturacioni model)	41
Akulturacioni model Padile	43
Izbor akulturacione strategije	44
Psihološka akulturacija	46
Faktori koji utiču na akulturaciju i akulturativni stres.....	47
Uticaj crta ličnosti i individualnih faktora na proces akulturacije i akulturativni stres.....	52
<i>Samopuzdanje</i>	<i>52</i>
<i>Motivacija</i>	<i>53</i>
<i>Načini savladavanja teškoća.....</i>	<i>54</i>
<i>Anksioznost</i>	<i>54</i>
<i>Potreba za kognitivnim zaključkom (cognitive closure)</i>	<i>54</i>
<i>Lokus kontrole.....</i>	<i>55</i>
<i>Psihološka izdiferenciranost.....</i>	<i>55</i>
Adaptacija - rezultat akulturacije	56
II ETNIČKI IDENTITET	57
Uvod	57
Definicija etničkog identiteta	58
Teorija socijalnog identiteta.....	58
<i>Afektivna komponenta</i>	<i>60</i>
<i>Evaluativna komponenta.....</i>	<i>60</i>
Rasni i etnički identitet.....	60
Lični identitet i etnički identitet.....	61

Teorija Erika Erikosna.....	62
Teorija Marsije.....	63
Teorija Finijeve.....	64
Faze etničkog identiteta.....	66
Multigroup Ethnic Identity Measure - MEIM.....	68
Jezik i etnički idetntiet.....	68
Prednosti zadržavanja jezika porekla.....	69
Etnički identitet - antropološko shvatanje.....	70
Gledanja nekih drugih autora na definiciju i strukturu etničkog identiteta .	72
Unutrašnja i spoljašnja dimenzija etničkog identiteta	74
Struktura razvoja etničkog identiteta.....	75
Etnički identitet i imigracija	76
Etnički identitet i akulturacija.....	77
Modeli i etape promene etničkog identiteta.....	79
Etnički identitet i samovrednovanje.....	81
Studije etničkog identiteta i njegovih varijabli	82
III PERCIPIRANA DISKRIMINACIJA	84
Uvod	84
Definisanje pojma diskriminacija i njeno značenje.....	85
Uticaj diskriminacije na psihičko i fizičko zdravlje.....	86
Dosadašnja istraživanja percipirane diskriminacije	87
Imigranti i tržište rada	89
Uticaj percipirane diskriminacije na mentalno zdravlje	91
Mehanizam delovanja percipirane diskriminacija na zdravlje.....	93
Posredujući faktori u odnosu između percipirane diskriminacije i zdravlja imigranata.....	96
Percipirana diskriminacija imigranta u zdravstvenom sistemu u Kanadi.....	98
Razlike u percepciji i reakcijama na diskriminaciju kod imigranta	99
IV SAMOVREDNOVANJE	101
Uvod	101
Koncept samovrednovanja.....	101
Definicija samovrednovanja	102
Samovrednovanje kao crta versus stanje	104
Da li je samovrednovanje motivaciona potreba ?	105
Da li je samovrednovanje razvojni produkt ili proces?	106
Da li je samovrednovanje zavisna ili nezavisna varijabla?	107
Komponente samovrednovanja	109
Dimenzije samovrednovanja.....	109
Etnički identit i samovrednovanje.....	110
Efekti samovrednovanja.....	110
Tradicionalni teorijski pristup samovrednovanja	111
<i>Tradicija Vilijema Džejsa</i>	111
Teorija socijalnog učenja	112
<i>Teorija Morisa Rosenberga</i>	112

<i>Teorija Stenli Kopersmita</i>	112
Humanistička tradicija	113
Egzistencijalistički pristup - Teorija menadžmenta terora	113
Evolucionarni pristup - sociometrijska teorija	114
Faktori koji utiču na samovrednovanje:	114
1. <i>Uticao roditelja na razvoj samovrednovanja</i>	114
2. <i>Učenje po modelu</i>	116
3. <i>Socijalni faktori koji utiču na razvoj samovrednovanja</i>	116
Osobine ličnosti povezane sa samovrednovanjem	117
Struktura samovrednovanja	118
Potreba za samovrednovanjem	119
Posledice visokog i niskog samovrednovanja	120
Samovrednovanje i stres	122
Samovrednovanje i religija	123
Samovrednovanje i sreća	123
Samovrednovanje i mentalno zdravlje	124
Koja je razlika između sreće i samovrednovanja?	128
Korelati samovrednovanja	129
V DOŽIVLJAJ KONTROLE	131
O konceptu i značaju doživljaja kontrole	131
Koncept kontrole i srodni pojmovi	132
Tipovi kontrole	132
Prediktori doživljaja kontrole	133
Doživljaj kontrole, obrazovanje i mentalno zdravlje	134
Zdravstveni problemi i doživljaj kontrole	137
Uloga doživljaja kontrole kod hroničnih bolesti	138
Emocionalno blagostanje i doživljaj kontrole	138
Doživljaj kontrole u kontekstu načina rešavanja problema	138
Doživljaj kontrole i godine	139
Domaćinstvo, zaposlenje i doživljaj kontrole	141
Uloga doživljaja kontrole u stresnim situacijama	142
Doživljaj kontrole kao moderator stresa	142
Doživljaj kontrole imigranata	144
Socijalna mreža i doživljaj kontrole	144
Uključenost u zajednicu, religija i doživljaj kontrole	145
VI TEORIJA MULTIPLE DISKREPANCE	146
Uvod	146
Bazični postulati teorije multiple diskrepance	147
Teorije procene u istraživanju životnog zadovoljstva	150
Pristup sa stanovišta diskrepance	153
Teorija multiple diskrepance u proučavanju zadovoljstva imigranata	155
VII MENTALNO ZDRAVLJE IMIGRANATA	156
Uvod	156
Mentalno zdravlje imigrantske populacije	156

Uticaj socijalnih barijera na mentalno zdravlje imigranata.....	158
Uticaj akulturacionog stresa na mentalno zdravlje imigranta.....	160
Kulturna tranzicija odraslih imigranata	162
Faktori koji utiču na mentalno zdravlje imigranata	163
1. Individualne razlike	163
2. Posredujući faktori	165
3. Sistemski uticaji	166
VIII SUBJEKTIVNO PSIHIČKO BLAGOSTANJE	168
Uvod	168
Važnost subjektivnog psihičkog blagostanja.....	170
Definicija subjektivnog psihičkog blagostanja.....	171
Struktura subjektivnog psihičkog blagostanja	172
Merenje subjektivnog psihičkog blagostanja	174
Pozitivni i negativni afekt.....	175
Nezavisnost pozitivnog i negativnog afekta	176
Sreća je učestalost, ne intenzitet pozitivnih naspram negativnih afekata	177
Procesi u pozadini subjektivnog psihičkog blagostanja	178
Hedonsitički trejdml i teorija adaptacije (Brickman & Campbell, 1971)...	178
Kritika teorije adaptacije.....	180
Model dinamičkog ekvilibrijuma (Headey & Waring, 1992)	181
Genetička komponenta (Telegen, 1988).....	182
Komparacija sa drugima (Runciman, 1966)	182
Mičigen Model (Micholas,1980).....	183
Teorija multiple diskrepance (Michalos,1985).....	183
Teorija frekvetnog opsega (Parducci,1965).....	184
Determinante subjektivnog blagostanja	184
<i>Šta determiniše subjektivno psihičko blagostanje?</i>	184
<i>Okolinosti naspram ličnost</i>	184
<i>Ličnost</i>	187
<i>Socijalni život</i>	191
<i>Odnos sa drugim ljudima</i>	192
<i>Rekreacija</i>	192
<i>Životni ciljevi</i>	193
<i>Subjektivno psihičko blagostanje kao determinanta socijalnog ponašanja</i>	193
Demografske varijable kao prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja	193
<i>Prihod</i>	193
<i>Starost</i>	196
<i>Pol</i>	197
<i>Zaposlenje</i>	198
<i>Obrazovanje</i>	199
<i>Religija</i>	200
<i>Bračni i porodični status</i>	202
METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA	206
I DEFINISANJE CILJA ISTRAŽIVANJA	207

I Nezavisne varijable:	208
II Zavisne varijable.....	209
III Demografske varijable:.....	210
II HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA	210
Glavna hipoteza istraživanja	210
Specifične hipoteze istraživanja.....	210
III INSTRUMENTI ISTRAŽIVANJA	212
IV UZORAK.....	218
V MESTO, NAČIN I VREME ISPITIVANJA	221
VI PRIKUPLJANJE PODATAKA.....	222
VII PRIMENJENI STATISTIČKI POSTUPCI.....	223
REZULTATI ISTRAŽIVANJA	224
Zastupljenost akulturacionih strategija na osnovu jezičke akulturacije.....	225
Povezanost jezičke akulturacije i akulturacionih strategija sa subjektivnim psihičkim blagostanjem	227
Povezanost opšte akulturacije i akulturacionih strategija sa mentalnim zdravljem i doživljajem sreće	229
Povezanost etničkog identiteta i subjektivnog psihičkog blagostanja.....	234
Povezanost percipirane diskriminacije i subjektivnog psihičkog blagostanja	234
Povezanost samovrednovanja i subjektivnog psihičkog blagostanja.....	234
Povezanost doživljaja kontrole i subjektivnog psihičkog blagostanja	235
Povezanost multiple diskrepance i subjektivnog psihičkog blagostanja	235
Nezavisne varijable kao prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja	239
Prediktori globalnog doživljaja sreće.....	241
Prediktori životnog zadovoljstva	243
Prediktori mentalnog zdravlja.....	244
Prediktori pozitivnog afekta	246
Prediktori negativnog afekta	247
Prediktori integralne varijable sreće i mentalnog zdravlja	248
DISKUSIJA DOBIJENIH REZULTATA.....	251
Prednosti ovog istraživanja	263
Ograničenja ovog istraživanja:.....	265
PRAKTIČNI ZNAČAJ STUDIJE.....	266
ZAKLJUČAK	267
LITERATURA:.....	269
UPITNIK	295
INFORMACIJE O ISTRAŽIVANJU ZA ISPITANIKE.....	310
SAGLASNOST ZA UČESTVOVANJE U ISTRAŽIVANJU.....	313
BIOGRAFIJA AUTORA.....	314
IZJAVA O AUTORSTVU.....	315
IZJAVA O ISTOVETNOSTI ŠTAMPANE I ELEKTORNSKE VERZIJE	
DOKTORSKOG RADA.....	316
IZJAVA O KORIŠTENJU.....	317

UVOD

Subjektivno psihičko blagostanje igra veoma važnu ulogu u psihologiji ličnosti i pozitivnoj psihologiji, ali je postao i sve više ispitivani konstrukt u međukulturalnoj psihologiji, posebno u studijama o imigrantima. Subjektivno psihičko blagostanje se pokazalo kao veoma koristan indikator psiholoških i socioloških problema imigriranja (Shin, Han, & Kim, 2007; Verkuyten, & Nekuee, 1999). Ovo je prva studija o subjektivnom psihičkom blagostanju srpskih imigranata.

Subjektivno psihičko blagostanje je definisano kao "kognitivna i afektivna procena vlastitog života" (Diener, Oishi & Lucas, 2002, p. 63). U ispitivanjima subjektivnog psihičkog blagostanja identifikovane su tri distinktivne komponente: životno zadovoljstvo, pozitivan afekt i negativan afekt (Diener 1984). Životno zadovoljstvo je kognitivna komponenta ovog konstrukta. Ovakva trodimenzionalna struktura subjektivnog psihičkog blagostanja je potvrđena u nizu istraživanja (Lucas, Diener, & Suh, 1996; Arthaud-Dayat all, 2005). Izraz "sreća" se često koristi kao sinonim za subjektivno psihičko blagostanje (Diener, Lucas & Scollon, 2006; McGillivray & Clarke, 2006), iako je sreća rezultat balansa između pozitivnog i negativnog afekta i predstavlja užu koncept od subjektivnog psihičkog blagostanja (Bruni & Porta, 2007).

Iako su životno zadovoljstvo, pozitivan afekt i odsustvo negativnog afekta međusobno povezani, to su empirijski razdvojive komponente i kao takve se moraju posmatrati kako bi se dobila celovita slika subjektivnog psihičkog blagostanja.

Istovremeno sa političkom turbulencijom u bivšoj Jugoslaviji broj srpskih imigranata u Kanadi se početkom 90-ih naglo povećavao dostigavši više od 80 000 ljudi (Statistic Canada, 2006). Kako prema našem saznanju do sada ne postoji psihološka studija o srpskim imigrantima u Kanadi, ovom studijom smo želeli da damo naučni doprinos boljem razumevanju problema srpske imigracije sa psihološkog aspekta i

da utvrdimo kako neki od faktora, inače neizbežni u procesu adaptacije imigranata na novu sredinu, utiču na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje. Cilj studije je bio da ispitamo vezu između akulturacione strategije, percipirane diskriminacije, etničkog identiteta, samovrednovanja i multiple diskrepance s jedne strane i s druge strane subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja srpskih imigranata prve generacije u Kanadi. Studijom smo obuhvatili sve tri komponente subjektivnog psihičkog blagostanja. Da bismo upotpunili našu studiju ispitivati smo i mentalno zdravlje srpskih imigranata. Iako su subjektivno psihičko blagostanje i mentalno zdravlje slični koncepti, oni nisu u potpunosti isti. Osoba ne može biti srećna ako je mentalno bolesna. Za razliku od mentalnog zdravlja, subjektivno psihičko blagostanje je subjektivan fenomen (Kecmanović, 2010).

U većini slučajeva iskustvo imigracije je praćeno akulturacijom ili procesom bihevioralnih, psiholoških i kulturnih promena koje se dešavaju kada imigrant stigne u novu sredinu (Berry, 1997; Berry, Poortinga, Segall & Dassen, 1992; Berry & Sam, 1996). Za razliku od prethodnih, jednodimenzionalnih teorija akulturacije po kojima se sa usvajanjem vrednosti nove kulture proporcionalno gube vrednosti stare kulture, po novim teorijama se smatra da imigrant može da usvoji vrednosti, ideje i verovanja novog društva u koje je došao, a u isto vreme da zadrži vrednosti, verovanja i ideje kulture iz koje potiče. Ovaj model se naziva dvodimenzionalni model i njegov osnivač je kanadski psiholog Džon Beri (Berry, Poortinga, Segall & Dassen, 1992; Berry & Sam, 1996). Beri (Berry, 1997) razmatra akulturacioni proces imigranata u smislu preferencije jedne od četiri akulturacione strategije. Osnova ovog modela je koncept da u pozadini procesa akulturacije imigranata postoje dve nezavisne dimenzije, a to su stavovi prema etničkoj kulturi i stavovi prema dominantnoj kulturi, odnosno s jedne strane je održanje etničke tradicije, kulture i identiteta; s druge strane je uključenost i identifikacija sa različitim aspektima dominantnog društva. Model polazi od observacije da se etničke/kulturne manjine koje žive u multikulturalnom društvu suočavaju sa dva ključna pitanja: da li žele da zadrže svoj identitet i da li žele da se aktivno uključe u glavne tokove društva.

Stavovi prema ovim pitanjima određuju kulturnu orijentaciju i bazirano na odgovoru na ova dva pitanja Beri (Berry, 1997) identifikuje četiri akulturaciona stila ili strategije: asimilacija (osoba nije zainteresovana da održava svoj kulturni identitet, zainteresovana je da se okrene identitetu dominantnog društva); integracija (želja da se održe oba kulturna identiteta); marginalizacija (nema interesovanja da se zadrži etnički identitet, s druge strane ne postoji želja da se učestvuje u životu dominantne kulture); i separacija (osoba želi da zadrži samo etnički kulturni identitet).

U zadnjih nekoliko dekada dvodimenzionalni model akulturacije (BDM) je postao veoma popularna alternativa jnodimenzionalnom modelu (UDM) koji postaje prevaziđen. Dvodimenzionalni model tvrdi da se zadržavanje kulture porekla i prihvatanje kulture domaćina egzistiraju nezavisno u jednoj osobi, dozvoljavajući obema kulturama da koegzistiraju u individualnim repertoarima ponašanja, stavova i vrednovanja. Kako je Berijev model akulturacije originalno razvijen i meren na različitim akulturacionim grupama u Kanadi gde se populacija sastoji od etnički heterogenih grupa (Berry, 1989) i polazi od toga da imigranti imaju slobodu da biraju način na koji će se uključiti u interkulturalne relacije, ovaj model smo smatrali naročito adakvatnim za istraživanje akulturacije srpskih imigranta u Kanadi (Berry, 1994, 1997, 2005).

U ovom hijerarhijskom modelu akulturacionih nivoa integracija se posmatra kao viši nivo akulturacije u odnosu na asimilaciju, separaciju i marginaciju. Beri smatra da vrsta akulturacione strategije direktno utiče na mentalno zdravlje imigranata i da je integracija najuspešnija akulturaciona strategija koja rezultira najboljim mentalnim zdravljem (Berry, Poortinga, Segall & Dassen, 1992; Berry & Sam, 1996). Integraciona akulturaciona strategija je najmanje stresna strategija, marginalizacija proizvodi najviše stresa, dok su asimilacija i sepracija po nivou stresa negde između. Upravo zato što integracija podrazumeva kako zadržavanje kulture porekla tako i razvijanje pozitivnih odnosa prema novoj kulturi, smatra se da je integracija povezana sa manje stresa i konflikata od preostale tri strategije.

U ovom radu ćemo poći od Berijeve hipoteze i empirijski proveriti da li i kako se vrsta akulturacione strategije reflektuje na mentalno zdravlje i psihičko blagostanje srpskih imigranata. Studijom želimo da utvrdimo kako proces akulturacije, inače neizbežan u procesu adaptacije imigranata na novu sredinu, utiču na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata.

Uz pojam imigracije neizbežno ide i pojava diskriminacije imigranata. Percipirana diskriminacija se odnosi na subjektivnu percepciju nefer tretmana prema određenoj rasnoj ili etničkoj grupi ili članu grupe koja je bazirana na rasnim predrasudama i etnocentrizmu. Imigranti i etničke manjine su društvene grupe koje su često žrtve negativne stereotipije i izložene diskriminaciji i predrasudama. Višestruko je dokazano da iskustvo predrasuda i diskriminacije imaju negativan efekat na subjektivno psihičko blagostanje (Tummala-Narra, Alegria, & Chen, 2012). Također, diskriminacija može biti dodatni faktor rizika za imigrantske grupe koje treba da se akulturišu. Šansa da takve predrasude postoje u multikulturalnim društvima je mnogo manja, ali nije u potpunosti odsutna. Tamo gde diskriminacija postoji, istraživanja je identifikuju kao veoma ozbiljan problem i najveći faktor rizika koji utiče na imigrante i njihovo mentalno zdravlje (Berry & Kalin, 1995).

Diskriminacija ima negativan efekat na fizičko i mentalno zdravlje onih koji je doživljavaju. Osobe koje su diskriminisane ili izložene nekoj drugoj vrsti nefer tretmana izveštavaju više psihološkog stresa, depresije i niži nivo životnog zadovoljstva i sreće (Williams, Spenser & Jackson, 1999).

Iako je Kanada multikulturalno društvo i generalno tolerantna prema novim imigrantima, pretpostavili smo da predrasude i diskriminacija prema imigrantima i dalje postoje. Prema studijama koje su rađene na pripadnicima drugih imigrantskih zajednica, ova diskriminacija direktno utiče i ugrožava mentalno zdravlje imigranata (Harris, et al., 2006; Noh, Kaspar & Wickrama, 2007).

Subjektivno psihičko blagostanje i teorija percipirane multiple diskrepance su veoma povezani. Teorija multiple diskrepance je bazirana na teorijskom konceptu da je životno zadovoljstvo funkcija komparacije između percipiranih životnih postignuća i grupe standarda po kojima procenjujemo ova postignuća (npr. životno postignuće rođaka i prijatelja, prošlo iskustvo, situacija druge prosečne osobe u sličnoj poziciji)(Micholas, 1985). Bazični postulat teorije multiple diskrepance je da su sreća i zadovoljstvo funkcija percipiranog raskoraka između onoga što osoba ima i želi, šta relevantni drugi imaju, onoga što je osoba imala u prošlosti i ima sada, onoga što je osoba očekivala pre 3 godine, onoga što očekuje za pet godina, između onoga što osoba smatra da zaslužuje i ima i između onoga što osoba treba i ima. Teorija multiple diskrepance objašnjava 49% varijance kada se radi o sreći, a 53% varijanse kada se radi o životnom zadovoljstvu (Micholas, 1985).

Teorija multiple diskrepance je izgrađena na različitim teorijama socijalne psihologije kao što su teorija socijalne komparacije (Festinger, 1954), teorija relativne deprivacije, (Crosby, 1976), "nadole" komparativna teorija (Wills, 1981), teorija podudarnosti (Sirgy, 1987; prema Vorha & Adair, 2000). Također se pokazalo u socijalnoj psihologiji da kako ljudi porede sebe sa drugima je povezano sa različitim aspektima subjektivnog psihičkog blagostanja. Ljudi se porede sa drugima da bi ojačali različite aspekte subjektivnog psihičkog blagostanja kao što je npr. samoprocena. Ukratko rečeno, ljudi se porede sa različitim referencama i ovo poređenje doprinosi njihovom osećanju zadovoljstva ili nezadovoljstva. Između različitih teorijskih opcija za proučavanje subjektivnog psihičkog blagostanja, pristup sa stanovišta percipirane multiple diskrepance se fokusira na proučavanju životnog zadovoljstva iz perspektive individue, više nego sa stanovišta socijalnih varijabli kao što je obrazovanje ili novac.

Pristup sa stanovišta percipirane multiple diskrepance izgleda veoma primenjiv u proučavanju životnog zadovoljstva imigranata. U skladu sa teorijom prosuđivanja (Festinger 1954; Meadow at al, 1992; Micholas, 1980, 1985) postavili smo hipotezu

da će životno zadovoljstvo imigranata zavisiti od serije diskrapanci između evaluacije životnog postignuća i postuliranog seta standarda. Bazirano na Mikolasovoj teoriji multiple diskrapance i našoj obeservaciji imigranata upotrebili smo sledeće evaluativne kriterijume: očekivanja imigranata u vreme imigracije, postignuće rođaka i prijatelja koji su ostali u Srbiji, postignuće drugih srpskih imigranta u Kanadi, postignuće za koje imigranti misle da bi postigli da su ostali u Srbiji, postignuće pripadnika srednje klase koji nisu imigranti.

Etnički identitet kao odnos prema vlastitoj etničkoj zajednici se u mnogim istraživanjima pokazao kao veoma važan za život imigranta u novoj sredini. Etnički identitet je dinamičan, multidimenzionalni konstrukt koje se odnosi na nečiji identitet ili osećaj da osoba pripada određenoj etničkoj grupi (Phinney, 2003). Etnička grupa je podgrupa u okviru šireg konteksta koja ima zajedničko poreklo i deli jedno ili više od sledećih elemenata: kulturu, fenotip, religiju, jezik, srodstvo ili mesto porekla. Po Finijevoj (Phinney, 2003) etnički identitet nije statična, fiksirana kategorija već je to fluidno i dinamično razumevanje ličnosti i etničkog porekla. Etnički identitet je podložan promeni po različitim dimenzijama. Etnički identitet se konstruiše i menja kako individua postaje svesna razlika između etničkih grupa i pokušava da razume značenje svog identiteta u širem kontekstu (Phiney, 2003).

Kako socijalno-psihološka tako i razvojna perspektiva sugerišu da jak, siguran etnički identitet pozitivno utiče na psihološko blagostanje. Identifikacija sa vlastitom etničkom grupom pruža osećaj pripadanja i socijalne podrške, a posebno kod imigranata i etničkih manjina. Mnoge studije su potvrdile pozitivnu povezanost između jakog etničkog identiteta i različitih aspekata psihičkog blagostanja kao što su samovrednovanje, doživljaj kontrole i optimizam (Phinney, 1991; Phinney & Chavira, 1992). Zato smo u našem radu pošli od pretpostavke da će etnički identitet biti povezan kako sa srećom tako i sa mentalnim zdravljem srpskih imigranata. Sva dosadašnja istraživanja ovog fenomena su pokazala da je etnički identitet od

krucijalnog značaja za mentalno zdravlje (Chen, Kenardy, Nurcombe & Varghese, 1999; Mossakowski, 2003).

Koncept doživljaja kontrole označava koliko osoba percipira da ima kontrole u svom životu (Pearlin & Schooler, 1978). Osećaj kontrole kao verovanje u spostvenu sposobnost da se ovlada, kontroliše i efektivno utiče na vlastitu okolinu je veoma važan za subjektivno psihičko blagostanje. Što osoba ima više kontrole u svom životu ona se oseća bolje, a to se reflektuje na njeno psihičko blagostanje i mentalno zdravlje. Umanjen doživljaj kontrole nad životom proizvodi psihički stres i kompromituje psihičko blagostanje. Doživljaj kontrole nad životom smanjuje depresiju, anksioznost, alkoholizam, a to sve indirektno utiče na smanjenu stopu fizičkih i mentalnih bolesti (Ross & Mirowsky, 1992).

Sposobnost da se kontroliše vlastiti život je visoko vrednovana kod većine ljudi, a smatrali smo da bi jedan ovakav lični resurs mogao biti od velike važnosti u životu imigranata. Istraživanja su pokazala da je osećaj kontrole koji imigranti imaju nad svojim životom direktno povezan sa njihovim mentalnim zdravljem (Sam, 1998), te smo želeli da proverimo da li je doživljaj kontrole povezan sa subjektivnim psihičkim blagostanjem i koliko od njega zavisi sreća Srba u imigraciji.

Samovrednovanje je veoma važan konstrukt u psihologiji subjektivnog psihičkog blagostanja. Samovrednovanje je procena koju individua stvara i održava o sebi, samovrednovanje izražava stav odobravanja ili neodobravanja sebe (Rosenberg, 1965) i jedna takva procena je veoma bitna za doživljaj sreće i blagostanja. Samovrednovanje je veoma važan konstrukt kako u socijalnim naukama tako i u svakodnevnom životu, a takoder to je postao veoma popularan konstrukt u psihologiji subjektivnog osećaja blagostanja. Ne samo da je enormno veliki broj studija publikovan na ovu temu u oblasti psihologije, sociologije i obrazovanja, već je razvijeni veliki broj instrumenata i istraživačke metodologije. Samovrednovanje utiče na sveukupno funkcionisanje i ima uzročno-posledičnu vezu sa velikim brojem fenomena kao što su postignuće, anksioznost, depresija, upotreba supstanci,

kognicija. Ne postoji nijedan proces vrednovanja ili faktor više odlučujući u čovekovom psihološkom razvoju i motivaciji od procesa samovrednovanja. Način na koji čovek procenjuje sebe ima veoma dubok efekat na njegovo razmišljanje, emocije, želje, vrednosti i ciljeve. Samoprocena je najvažniji ključ čovekovog ponašanja.

Empirijske studije već 15-ak godina indikuju da je samovrednovanje važan psihički faktor koji doprinosi mentalnom zdravlju i životnom zadovoljstvu (Diener, 1984; Nesdale et al., 1997; Nesdale & Mak, 2003). Samovrednovanje je postalo jedan od najviše ispitivanih prediktora subjektivnog psihičkog blagostanja pored demografskih varijabli i socijalnih relacija. Iako je samovrednovanje široko prepoznato kao centralni aspekt psihičkog funkcionisanja, malo se zna o tome koliko i kako nisko ili visoko samovrednovanje doprinose psihološkom zdravlju i sreći imigrantskih grupa, te je jedan od ciljeva ove studije bio utvrditi povezanost ovog psihološkog konstrukta sa zadovoljstvom i srećom kod srpskih imigranata.

TEORIJSKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

I AKULTURACIJA IMIGRANATA

O migracionom procesu

Migracija je proces socijalne promene u kome se individua seli iz jednog kulturnog okruženja u drugi, s ciljem da se tamo trajno nastani ili da ostane neki duži vremenski period. Ovakvo preseljenje može biti iz nekoliko razloga, uglavnom ekonomskih, političkih ili obrazovnih. Ovaj proces je gotovo uvek stresan i može voditi ka psihološkim problemima i mentalnoj bolesti (Bhurga, & Jones, 2001).

Migracioni proces ima tri faze. Prva, pre-migraciona faza je kada individua odluči da imigrira i napravi plan o preseljenju. Druga faza obuhvata sam proces migracije i fizičko preseljenje s jednog na drugo mesto, uključujući sve neophodne psihološke i sociološke mere. Treća, post-migraciona faza je kada individua dođe u kontakt sa socijalnim i kulturnim poretkom novog društva i kada uči nove uloge i savladava novu kulturu (Bhurga, & Jones, 2001)

O kulturi i međukulturalnoj psihologiji

Kada ljudi više različitih kultura žive zajedno formira se multikulturalno društvo. U većini slučajeva različite kulturne grupe nemaju istu društvenu moć, te se tako javljaju pojmovi kao dominantna kultura, manjina, etnička grupa. Pluralno društvo objedinjuje više različitih grupa, a njihova različitost postoji usled postojanja tri faktora: a) mobilnost - neke grupe su promenile lokaciju kao npr. imigranti, izbeglice; nekima je nova kultura dovedena kao npr. domoroci; b) dobrovoljnost - dok su imigranti grupa koja je započela proces akulturacije dobrovoljno, neke grupe to nisu tražile kao npr. izbeglice; c) trajnost - neki su ljudi imigrirali trajno, za neke je to privremen proces kao npr. internacionalni studenti, individue na privremenom radu (Berry & Sam, 1997).

Međukulturalna psihologija istražuje šta se dešava kada individue koje su se razvijale i odrasle u jednom kulturalnom kontekstu pokušaju da započnu svoj život u drugom kulturalnom i socijalnom kontekstu. Dugotrajne psihološke posledice ovog procesa akulturacije veoma variraju, zaviseći na prvom mestu od socijalnih i personalnih varijabli koje su postojale u društvu iz koga imigranti dolaze, od društva u koje su imigrirali, i fenomena koji postoje u pre i post imigracionom kontekstu.

Definicija kulture

Kultura se definiše kao verovanja, vrednosti, običaji i norme koju deli grupa ljudi (Triandis, 1996). Kultura se također može definisati kao stavovi, ponašanja i simboli koje deli velika grupa ljudi i koja se prenose sa jedne generacije na drugu (Shirayev & Levi, 2001). Akulturacija se operacionalno definiše kao promene u vrednostima, stavovima i ponašanju individue kada dođe u kontakt sa drugom kulturom.

Hadžis (Hughes, 1993; prema Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005) definiše kulturu kao socijalno prenosiv sistem ideja koje uobličavaju ponašanje, usmeravaju percepciju i kroz jezik daju nazive određenim aspektima iskustva. Kulturni proces on definiše kao "mehanizam prenošenja vrednosti kroz generacije". On dodaje da kulturu dele članovi određenog društva ili socijalne grupe i da ona ima funkciju orijentacionog okvira za ponašanje, kao i komunikacione matrice koja koordiniše i sankcioniše ponašanje (Hughes, 1993, prema Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005).

Akulturacija

Akulturacija je socijalni proces koji se dešava u sklopu dinamičnog odnosa imigranta i članova dominantnog društva kada dođu u kontakt jedni s drugima. Novodošli, bez obzira na nasleđenu kulturu i bez obzira kojoj akulturacionoj grupi pripadaju (izbeglice, ekonomski imigranti, posetioci) moraju da se na ovaj ili onaj način prilagode novoj kulturnoj sredini. Psihološka akulturacija podrazumeva unutrašnje promene kroz koje imigranti prolaze kada dođu u kontakt sa članovima dominantne kulture (Berry & Sam, 1997).

Promene koje se dešavaju kao posledica akulturacije mogu biti: fizičke promene (nova lokacija, nova vrsta stanovanja); biološke promene (nova ishrana, nove bolesti); političke promene (gubljenje izvesnog stepena autonomije); ekonomske promene (gubitak statusa, menjanje zaposlenja); kulturne promene (drugačiji jezik, vrsta oblačenje, hrana), socijalne relacije (izolacija); psihološke promene (promena vrednosti, stavova, motiva, identiteta, etničkog identiteta) (Berry, 1995).

Akulturacija se generalno odnosi na kognitivne i bihevioralne promene koje su posledica bliskog kontakta dve kulture, a posebno usvajanja jezika i vrednosti dominantne grupe (Berry, 1997). Stres u akulturacionom procesu je gotovo neminovan. Depresija, anksioznost i psihosomatska oboljenja su najčešće posledice po mentalno zdravlje za imigrante u procesu akulturacije (Sam, 2000).

Istorijat koncepta akulturacije

Koncept akulturacije je začet još dvadesetih godina prošlog veka u radovima antropologa i sociologa kao što su Park, Redfield, Linton i Herskovic. Tokom celog 20. veka antropolozi, psiholozi i sociolozi su pokušavali da objasne dinamiku koja se dešava kada ljudi različitih kultura dođu u kontakt, kao i procese kojima se novodošli inkorporiraju u glavne tokove društva domaćina. Od tada se koncept akulturacije veoma razvio. Istraživanja ove oblasti su uglavnom vođena psiholozima, antropolozima i sociolozima.

Jedan od prvih teoretičara koji je pokušao da objasni koncept akulturacije je bio sociolog Park sa univerziteta u Čikagu koji je dao svoj poznati koncept "meltin pot". Park je oslanjajući se na ekološki model, inace vrlo specifičan za čikašku školu sociologije dao svoju trostepenu teoriju - kontakt, asimilacija, akomodacija (Park, 1950). Prema ovom modelu kontakt između dveju različitih kultura tera pripadnike različitih etničkih grupa da se prilagođavaju kako bi minimizirali konflikt. Time kontakt uobličava intergrupne relacije između dveju različitih etničkih grupa. Esencijalni deo ovog modela su procesi koje imigranti uče da bi se akomodirali na

dominantnu kulturu. Po Parku proces koji vodi ka kulturnoj asimilaciji je progresivan i ireverzibilan i doprineo je formiranju etosa Amerike kao imigrantske zemlje. Parkov model o tri stepena je i do danas ostao kamen temeljac u razmišljanju naučnika i istraživača u oblasti međukulturalne psihologije o tome kako se imigranti adaptiraju na novu kulturu (Park, 1950).

Parkov učenik Gordon Milton nastavlja teoriju svog učitelja i predlaže model koji opisuje postepen proces apsorpcije imigranata u kulturu domaćina na individualnom i grupnom nivou (Gordon, 1964). Gordon govori od dve forme inkorporacije: kulturalna asimilacija i strukturalna asimilacija. Kada se obe vrste asimilacije dogode dolazi do totalne asimilacije. Kada je strukturalna asimilacija prisutna (visok stepen dodira i participacije) u kombinaciji sa niskom stepenom kulturne asimilacije (visok stepen zadržavanja kulture) dobijamo rezultat sličan integraciji (Gordon, 1964).

Antropolozi su bili sledeći koji su proširili model akulturacije. Redfield, Linton i Herskovič (Redfield, Linton, and Herskovits, 1936; prema Berry, 1997) u objašnjavanju procesa akomodacije naglašavaju značaj akulturacije kao sušinskog procesa. Prema Redfieldu, Lintonu i Herskoviču akulturacija se definiše kao kulturna promena koja je rezultat kontinuiranog i direktnog dodira između dve različite kulturne grupe.

Redfield i njegovi saradnici (Redfield et al, 1936; prema Berry, 1997) su bili vrlo jasni o značaju direktnog kontakta između članova različitih kultura kao suštinskoj komponenti akulturacije. Redfield nije podrazumevao da akulturacija znači da će se asimilacija desiti automatski.

Dvadeset godina kasnije grupa koja se bavila istraživanjima u oblasti socijalnih nauka (Social Science Research Council, 1954, prema Berry, 1997) je proširila Redfieldov model akulturacije dodajući mu psihološke dimenzije kao što su vrednosni sistem, razvojne sekvence, uloge i lične faktori koji utiču na to kako će individua da se akulturise u novoj sredini. Oni su dali i jednu od najčešće citiranih definicija

prema kojima je akulturacija kulturalna promena koja je provocirana sudarom dve ili vise autonomnih kulturnih sistema.

Oguin, Imperia i Mekadams (O'Guinn, Imperia and MacAdams, 1987) definišu akulturaciju kao "proces kojim novi članovi društva usvajaju vrednosti, norme i ponašanje dominantne kulture domaćina".

Beri polazi od definicije akulturacije koju su dali Redfield, Linton i Hersković te akulturaciju definiše kao kulturnu promenu koja je rezultat kontinuiranog i direktnog dodira između dve različite kulturne grupe (Berry, 1997).

Tesk i Nelson (Teske & Nelson, 1974; prema Padilla & Perez, 2003) su bili prvi koji su ponudili kompletnu psihološku perspektivu akulturacije. Po njima akulturacija je uključivala bihevioralne obrasce, norme, institucionalne promene i što je najvažnije vrednosti. Međutim, najdalje u psihološkoj analizi kako se članovi različitih kultura adaptiraju jedni na druge je otišao kanadski psiholog Beri, inače idejni tvorac jednog potpuno novog modela akulturacije koji značajno proširuje poglede o ovom fenomenu. Beri daje nov i jedinstven model koji identifikuje četiri akulturaciona stila ili akulturacione strategije. Ovaj model se naziva dvodimenzionalni model akulturacije i njega ćemo u ovom radu detaljno objasniti.

Psihološki aspekti akulturacije

Iako su se tokom vremena teorije akulturacije menjale, sve su imale za cilj da daju uvid u složenu i raznovrsnu interakciju između imigranata i dominantne kulture. Međukulturalna psihologija pokušava da odgonetne na pitanje kako se individua koja se razvijala u jednoj kulturi adaptira na drugu kulturu sa kojom se susreće kao rezultat imigracije, kolonijalizacije ili nekog drugog oblika interkulturalnog susreta. Koncept akulturacija označava kulturalne promene koje su posledica susretanja dve kulture, dok koncepti psihološka akulturacija i adaptacija označavaju psihološke promene koje su posledica akulturacije na individualnom nivou (Berry, 1997).

Važno je primetiti da iako se promene dešavaju u obe kulturne grupe, više promena se dešava u ne-dominantnoj grupi (grupa B) kao rezultat uticaja dominantne grupe (grupa A). Manjinska grupa obično prihvata ili je prinuđena da prihvati jezik, religiju, zakone i edukativne institucije dominantne kulture. Akulturacija izražava stepen usaglašavanja normi, vrednosti, stavova i verovanja manjinske grupe sa kulturom dominantne grupe. Za imigrante akulturacija nije jednostavan proces, već aktivano i kreativno rešavanje problema koje kulturne promene nameću (Berry, 1997).

Beri i Sem (Berry & Sam, 1997) naglašavaju da iako postoje značajne varijacije u životnim okolnostima različitih kulturalnih grupa koje prolaze kroz akulturaciju, psihološki procesi koji leže u pozadini ovog procesa su esencijalno isti za sve grupe.

Iako je prvobitno bila prepoznata samo kao grupni fenomen, akulturacija se danas prepoznaje također i kao individualni fenomen i naziva se psihološka akulturacija.

Na individualnom nivou akulturacija se odnosi na promene u individui čija kulturna grupa na kolektivnom nivou doživljava akulturaciju (Berry, 1997). Također je važno reći da ne učestvuju sve individue jednako u procesu akulturacije koja se dešava njihovoj grupi.

Dok promene mogu biti veoma duboke na nivou grupe, stepen učestvovanja individue u tom grupnom procesu može veoma da varira, a i obrnut proces je također moguć (Berry, Sam 1997).

Džonston (Johnston, 1963) razlikuje dva aspekta akulturacije, bihejvioralni koji on još naziva spoljašna asimilacija i stav koju ona još naziva unutrašnja asimilacija. Prema ovom konceptu individua može da se ponaša onako kako to kultura domaćina od nje očekuje (uključujući jezik nove kulture, oblačenje, konzumiranje hrana dominantne grupe). Međutim, ovo ponašanje i akcije mogu biti učinjene samo zbog

određenih očekivanja, a da se pri tome individua u stvari uopšte ne identifikuje sa kulturom domaćina.

Treba naglasiti da je akulturacija dugotrajan proces i može potrajati nekoliko godina, a ponekada i čitav život. Brzina ovog procesa je različita za različite individue. Neke osobe se kompletno asimiluju u društvo domaćina i izgube svoj kulturni identitet, dok druge mogu da integrišu kulturu domaćina u svoju originalnu kulturu. Dakle, akulturacini proces je krajnje individualan i pod uticajem je kako osobina ličnosti individue tako i sredine kao i spoljašnjih faktora.

Akulturacija vs. asimilacija

Važno je napraviti distinkciju između pojmova akulturacija i asimilacija. Iako se i asimilacija i akulturacija odnose na proces koji se dešava kada individua dođe u direktan kontakt sa novom kulturom, koncept asimilacije ima mnogo uže značenje od koncepta akulturacije. Park smatra da je proces akulturacije progresivan i ireverzibilan. Njegov model se bazirao na ekološkom modelu koji uključuje: a) kontakt b) akomodaciju c) asimilaciju. Asimilacija znači usvajanje kulture domaćina i postepen i neminovan gubitak originalne kulture. Po Parku asimilacija je jednodimenzionalna proces u kome se osoba promera na kulturološkom kontinumu od svoje originalne kulture ka novoj kulturi. Kako se osoba promera u asimilacionom procesu ona gubi deo svoje originalne kulture i stiče kulturu domaćina tako da se na kraju ne razlikuje od pripadnika društva domaćina. Akulturacija s druge strane ne podrazumeva gubitak originalne (vlastite) kulture i ne vodi uvek i neminovno u usvajanje kulture domaćina (Berry, 1992).

Upravo iz ovih teorijskih konstrukata su se razvila i dva osnovna modela akulturacije, jednodimenzionalni i dvodimenzionalni.

Tabela 1: Specifični faktori koji utiču na proces akulturacije:

Varijabla	Posebne osobine	Primeri
Grupni nivo		
Zemlja porekla	Politička situacija Ekonomska situacija Demografski faktori	Građanski rat Siromaštvo Prenaseljenost
Zemlja domaćina	Imigracione procedure	Od pluralne do etničke
	Stavovi prema imigraciji	Prihvatanje - neprihvatanje
	Stavovi prema specifičnim grupama	Prihvatanje - neprihvatanje
	Socijalna podrška	Dostupnost, korisnost
Akulturišuća grupa	Promene u akulturišućoj grupi	
	Fizičke	Od ruralnog ka urbanom
	Biološke	Ishrana, bolesti
	Ekonomske	Gubitak statusa
	Socijalne	Izolacija
	Kulturalne	Jezik, hrana, oblačenje
Indivudalni nivo		
Faktori koji prethode akulturaciji	Demografski	Godine, pol, obrazovanje
	Kulturološki	Jezik, religija, kulturna udaljenost
	Ekonomski	Ekonomski status
	Lični	Zdravlje, prethodno poznavanje kulture
	Motivacija za migraciju	"Pull" i "push" faktori
Faktori koji se pojavljuju tokom akulturacije	Akulturacione strategije	Asimilacija, marginalizacija, integracija, separacija
	Kontakt / Učestvovanje	
	Održavanje kulture	
	Socijalna podrška	
	Načini borbe sa teskoćama	
	Predrasude i diskriminacija	

Izvor: Tabela 8-1 u Berry, Sam (1997) strana 301.

Dva glavna modela akulturacije: jednodimenzionalni i dvodimenzionalni

Jednodimenzionalni model akulturacije opisuje akulturaciju kao proces prelaska iz jednog kulturnog identiteta (etnički identitet) ka drugom (kulturni identitet dominantnog društva) (Gordon, 1964). Ovaj model se još naziva i linearni model. Prema Gordonovoj teoriji, kulturalna asimilacija je prvi korak u procesu apsorpcije imigranta u dominantno društvo, a koja traje neodređeno vreme. Dakle, akulturacija se posmatra kao linearan obrazac prelaska sa jednog kraja kontinuma na totalno suprotnu stranu istog kontinuma podrazumevajući da kako se osoba asimiluje u dominantnu kulturu ona nužno gubi svoju originalnu kulturnu paradigmu. Po ovom modelu akulturacija je sinonim za asimilaciju ili apsorpciju etničke manjine u dominantnu grupu.

Zbog ovakvog gledišta jednodimenzionalni model se naziva i asimilacioni, unipolarni model (Nguyen & von Eye, 2002). Po ovom modelu krajnji rezultat akulturacije je asimilacija i individua koja se akulturisala u novu sredinu ne može uopšte da sačuva svoju vlastitu kulturu, već mora biti u potpunosti asimilovana u novu sredinu. Nivo akulturacije, po ovom modelu je viđen kao funkcija vremena provedenog u novoj zemlji ukazujući da je za očekivati da se osoba akulturiše vremenom, a ako se to ne desi, osoba će se suočavati sa stresom, anksioznošću i alijenacijom.

Ovaj model je bio izložen kritikama, prvenstveno jer je isključivao postojanje dva kulturna identiteta i nije dozvoljavao etničkim manjinama da imaju bikulturalni identitet, iako mnoge etničke manjine upravo tako sebe vide; npr. Amerikanci kineskog ili meksičkog porekla (Nguyen & von Eye, 2002).

Dvodimenzionalni model i akulturacione strategije

Kriticizam jednodimenzionalnog modela je doveo do razvoja dvodimenzionalnog modela akulturacije. Najistaknutiji i verovatno najuticajniji u razvoju ovog modela

bio je Džon Beri, kanadski istraživač međukulturalne psihologije. Beri (Berry, 1980) se suprotstavio tradicionalnom gledištu da je akulturacija jednodimenzionalni proces u kome se osoba kreće na kontinumu gde je totalna asimilacija krajnja tačka, već sugeriše da je akulturacija multidimenzionalni konstrukt i da ovaj proces koji uključuje kako novodošlog imigranta tako i društvo domaćina (Berry, Poortinga, Segall and Dasen, 1992; Johnston, 1963). Prihvaćenost imigranata od strane društva domaćina igra veoma veliku ulogu u integracionom i akulturacionom procesu kroz koje imigrant prolazi. Beri akulturacioni proces imigranata posmatra u smislu preferencije jedne od četiri akulturacione strategije te predlaže četvero-strategijski akulturacioni model u kome je podvukao četiri moguće strategije ili stila koje grupe i individue koriste u svojim intergrupnim susretima (Berry & Sam, 1997).

Centralni koncept za ovaj model je da postoje dve nezavisne dimenzije koje leže u pozadini procesa akulturacije imigranata, a to su stavovi prema etničkoj kulturi i stavovi prema dominantnoj kulturi, odnosno s jedne strane je održanje etničke tradicije, kulture, identiteta; s druge strane je uključenost i identifikacija sa različitim aspektima dominantnog društva. Ovaj model se bazira na observaciji da se etničke/kulturne manjine koje žive u multikulturalnom društvu suočavaju sa dva ključna pitanja: da li žele da održe svoj identitet i da li žele da se aktivno uključe u glavne tokove društva. Beri sugeriše dva pitanja kao instrument za identifikovanje strategije koju imigranti upotrebljavaju u procesu akulturacije: Da li je od važnosti da zadržite svoju kulturu ? Da li je od važnosti da usvojite kulturu zemlje u kojoj živite? Četiri akulturacione strategije ***integracija, asimilacija, separacija i marginalizacija*** - se mogu dobiti iz odgovora da ili ne na ova dva pitanja. Integracija se definiše pozitivnim odgovorom na oba pitanja, a marginalizacija negativnim odgovorom na oba pitanja; pozitivan odgovor na prvo pitanje i negativan odgovor na drugo pitanje definiše separaciju; a negativan odgovor na prvo pitanje i pozitivan odgovor na drugo pitanje definiše asimilaciju (Berry, 1997).

Sada ćemo navedene akulturacione strategije detaljnije objasniti:

Marignalizacija se odnosi na nedostatak interesovanja ka održavanju kulture porekla kao i nedostatak interesovanja da se postigne zavidan nivo u kulturi domaćina. Nema interesovanja da se zadrži etnički identitet - često zbog prisilnog gubitka kulture: s druge strane ne postoji želja da se učestvuje u životu dominantne kulture - često zbog isključivanja i diskriminacije.

Marginalizacija se dešava kada individua postane dekulturnisana i kada je kulturno nasleđe izgubljeno (Berry, 2003). Prema Beriju ova strategija je povezana sa velikom količinom anksioznosti i nesigurnosti, kako na grupnom, tako i na individualnom nivou. Marginalizovana individua ima jaka osećanja protiv društva domaćina, kao i osećaj gubitka identiteta. Marginalizacija se smatra najtežom i najproblematičnijom od sve četiri akulturacione strategije jer je psihološki i socijalni kontakt sa obe kulture, kulturom porekla i kulturom domaćina umanjen i individua teško funkcioniše i generalno teško uspostavlja kontakt sa drugima (Berry, 2003).

Separacija se dešava kada individua želi da sačuva svoje vlastite kulturne vrednosti, identitet i karakteristike sa željom da egzistira nezavisno od zemlje domaćina, dok s druge strane ima veoma malo ili nimalo interesovanja i želje za interakciju sa članovima zemlje domaćina; štaviše osoba izbegava kontakt i participaciju sa članovima domaće kulture. Separacija se dešava kada osoba izabere da održava postojeći identitet i odbija dominantno društvo. Ovakve individue ispoljavaju najmanju količinu promena (Berry, 2003).

S druge strane osoba se smatra **integrisanom** kada održava interes za kulturu porekla dok održava dnevni kontakt sa individuama domaće kulture ili zemlje domaćina. Sa strategijom integracije blisko korespondira koncept bikulturalizma. Termin "bikulturalan" se upotrebljava za akulturaciju koja se odnosi na pojedince koji su istovremeno uključeni u dve kulture (LaFambroise et al,1993). Zbog toga ove individue razvijaju kombinaciju vrednosti i identitet obe kulture sa željom da funkcionišu na zavidnom nivou u obe kulture (Berry, 2003).

Individue koje su **asimilovane** usvajaju vrednosti i identitet društva domaćina održavanjem dnevnih kontakata sa članovima dominantnog društva i odbacujući ili imajući vrlo malo interesa za svoju vlastitu kulturu (Berry, 2003).

Po Beriju ove strategije se mogu videti kako na individualnom tako i na grupnom nivou. Tako u sklopu neke grupe pojedinci mogu usvojiti strategiju asimilacije iako njihova etnička grupa podržava integraciju. Slično tome, moguće je da neke etničke grupe teže asimilaciji, dok neke druge etničke grupe teže separacionoj strategiji. Štaviše, ove kulturne strategije primenjuju kako članovi ne-dominante grupe tako i članovi dominantne grupe.

Beri sugerise druge izraze kada ove akulturacione modele usvajaju članovi dominantne grupe. Kada je asimilacija prinudna (zahtevana od strane dominantne grupe) naziva se "pressure cooker" (prinudna asimilacija); kada je separacija zahtevana od strane dominantne grupe naziva se segregacija; kada pripadnici dominantne grupe marginaliziruju imigrante to je onda etnocid (isključivanje); naposljetku kada je etnička različitost prihvaćena od strane celog društva Beri taj proces integracije naziva multikulturalizam (Trimble, 2003).

Dakle, dvodimenzionalni modeli postulira da je usvajanje nove kulture proces nezavistan od gubljenja stare kulture. Dvodimenzionalni model naglašava integraciju i bikulturalizam i time želi da objasni se individua "oseća jednako komotno" u obe kulture, poštujući i vrednujući norme obe kulture na taj način formirajući dualni kulturni identitet.

Vrsta akulturacione strategije ima veliki uticaj na psihosocijalno prilagođavanje. Prema Beriju (Berry, 1997) osoba koja se opredeljuje za integracionu strategiju ima veće šanse za zdravu adaptaciju. Oni koji se osećaju otuđeni ili marginalizovani od svoje vlastite kulture su najmanje adaptirani i imaju najviše problema koji vode povećanom riziku za mentalne i psihološke probleme (Berry, 1997).

Neke studije su pronašle da je integracija preferirana strategija za većinu imigrantskih grupa, praćena je separacijom i asimilacijom koje se rangiraju podjednako, a najmanje preferirana akulturaciona strategija je marginalizacija (Berry, 1997).

Prednosti dvodimenzionalnog modela

Dvodimenzionalni model, za razliku od prethodnih modela koji su koji su prepoznavali samo asimilaciju i marginalizaciju te bili vrlo limitirani, naglašava da nije nužno da se imigranti odreknu svoje kulture kako bi se uklopili u novo društvo. Što je najvažnije, ovaj model dozvoljava koncept multikulturalizma i postojanje više kultura u jednom društvu. Dvodimenzionalni model ne polazi od koncepta da je akulturacioni proces pomeranje duž kontinuma identiteta od jednog kraja kontinuma i jednog identiteta ka drugom kraju kontinuma i drugom identitetu. Umesto toga ovaj model sugeriše nezavisnu pretpostavku da je odražanje identiteta svoje kulturne grupe (etničkog identeita) individue nezavisno od usvajanja kulturnog identeta dominantne grupe. Konceptom nezavisnosti dva kulturna identiteta dvodimenzionalni model je obuhvatio ne samo individue sa bikulturalnim identitetom, već i individue koje nisu vezane za jednu kuturu. Fleksibilnost ovog modela je njegova glavna odlika koja ga stavlja u centar pažnje istraživača akulturacije (Timble, 2003).

IAM (Interaktivni akulturacioni model)

IAM model akulturacije se bazira na tri elementa: a) akulturaciona strategija imigranata u skladu s njihovom kulturalnom identifikacijom; b) stav dominantne grupe prema akulturaciji imigarnata; c) ishod proizveden kombinacijom ovih orijentacija. Tri različite mogućnosti postoje u zavisnosti od slaganje ili neslaganja između strategije koju imaju imigranti i orijentacije koju imaju članovi dominantne grupe. Te tri mogućnosti su sledeće: usaglašeno funkcionisanje, problematično funkcionisanje i konfliktno funkcionisanje (Bourhis et al,1997; prema Castro, 2003).

Usaglašeno funkcionisanje imamo kada je orijentacija i dominantne i etničke grupe usaglašena. Rezultat su harmonični integrupni odnosi sa efektivnom komunikacijom i niskim nivoom psihološkog stresa. Neusaglašenost između akulturacionih strategija vodi ka problematičnom i konfliktnom ishodu (kada imigranti pomovišu integarcionu strategiju, a članovi dominantne grupe žele da se ti imigranti asimiluju). Segregacija i isključivanje daju konfliktnu relaciju. Posledice neslaganja su povezane sa prekidom komunikacije, negativnim intergrupnim stereoptipima, intergrupnim konfliktima, direktnom diskrimiancijom, predrasudama i psihološkim stresom (Bourhis, 1997 et al; prema Castro, 2003). Kastro (Castro, 2003) tvrdi da je najveći nedostatak ovog modela nedostatak empirijskih dokaza za njegovu validnost.

Mendoza daje kategorizaciju gotovo paralelnu Berijevoj (Mendosa,1984)

- a) kulturalno okretanje - zamena stare kulture novom
- b) kulturalna rezistencija - rezistencija u usvajanju nove kulture dok se zadržavaju norme kulture porkela
- c) kulturalna inkorporacija - usvajanje običaja obe kulture, i kulture porkla i nove kulture
- d) kulturalana transmutacija - smenjivanje između originalne i nove kulture kreirajući unikatni subkulturalni entitet.

U objašnjenju procesa akulturacije važan doprinos dao je i Marin (Marin, 1992) koji "učenje kulture" smatra neizostavnim delom akulturacionog procesa. U zavisnosti od dubine ovog procesa "učenje kulture" se može opisati na tri nivoa:

(1) Prvi je najpovršniji nivo koji uključuje "učenje i zaboravljanje činjenica koje su deo kulturne istorije ili tradicije osobe" i "promene u konzumiranju hrane i upotrebi media".

(2) Sledeći je srednji nivo koji uključuje ponašanja koja su centralna za socijalni život osobe kao što je jezička preferencija i upotreba jezika, preferencija etničkog porekla prijatelja, komšiluka, supružnika i media u multikulturalnoj sredini.

(3) Poslednji nivo predstavlja najznačajniji nivo kulturalnog učenja koji je ujedno i prilično trajno kulturalno učenje ili usvajanje vrednosti i normi novog društva, uključujući održavanje originalnih kulturnih normi i nelinearnu adaptaciju novih vrednosti.

Marin smatra da tranzicija u jednu od Berijevih akulturacionih kategorija podrazumeva da osoba ima kontrolu nad ovim domenima što nije uvek slučaj. Separacija ili marginalizacija mogu da budu posledica socijalnih okolnosti kao što su predrasude, rasizam ili segregaciona pravila; ili istorijskih okolnosti kao što je slučaj kada je teritorija napadnuta ili uzeta od strane druge zemlje.

Sabogal i saradnici (Sabogal, Marín & Otero-Sabogal, 1987) su utvrdili da iako se određeni oblici porodičnog funkcionisanja (kao što je npr. osećaj obaveze prema porodici i osećaj moći kroz porodicu) menjaju kako individua postaje više akulturisana, drugi oblici porodičnog funkcionisanja (npr. podrška i pomoć koja se prima i očekuje od rođaka) ostaju važni kako visoko akulturisanim individuama latino porekla tako i i manje akulturisanim individuama.

Akulturacioni model Padile

Padila (Padilla, 1980, 1987) daje multidimenzionalni i kvalitativni model akulturacije koji leži na dva glavna konstrukta: kulturna svesnost i etnička lojalnost. Po ovom modelu kulturna svest uključuje implitno znanje o vlastitoj kulturi i o kulturi zemlje domaćina. To znanje uključuje znanje jezika obe kulture, poznavanje važnih istorijskih događaja obe kulture, poznavanje i cenjenje umetničkih i muzičkih aspekata kulture i standarda i ponašanja i vrednosti koje su uticale na to kako se osoba ophodi. Po ovom modelu ako osoba pokazuje više znanja o svojoj kulturi to

pokazuje da je osoba manje akulturisana, a ako pokazuje dovoljno znanja o kulturi domaćina smatra se da je ona više akulturisana.

Padila (Padilla, 2003) svoj model razvija na četiri principa: socijalna spoznaja, kulturna kompetentnost, socijalni identitet i socijalna stigma. Svi novodošli bez obzira na svoje kulturno nasleđe moraju da se na ovaj ili onaj način prilagode svojoj novoj kulturnoj sredini. Socijalni identitet koji imigranti donose sa sobom i identitet koji razvijaju u novoj sredini utiče na socijalnu spoznaju koja za uzvrat usmerava njihovo ponašanje kao što je odeća koju nose, hrana koju jedu, ljudi sa kojima se druže, vrednosti koje podržavaju i strategija koju upotrebljavaju da se prilagode na novu kulturu i domaćine.

Padila smatra da nijedna od glavnih teorija akulturacije ne uzima u obzir individualne razlike i osobine ličnosti. U svom proučavanju akulturacije Padila (Padilla, 2003) se fokusira na preferencije koje individua ima da izabere dominantnu kulturu ili svoju etničku kulturu i na efekte koje ovakve preferencije imaju na sveukupna akulturativni proces. Ali ni Padilin model ne objašnjava zašto ljudi biraju jednu ili drugu kulturu. Do sada ni jedan model nije dao objašnjenje zašto se individue iz istog edukacionog, socio-ekonomskog, generacijskog i porodičnog miljea razlikuju u kompetentnosti da se akulturišu. Izbor da se osoba akulturiše može biti povezan sa ličnim karakteristikama kao što su samopouzdanje, socijabilnost, ekstraverzija i ego kontola. Također razlike između individua u procesu akulturacije mogu poticati od različitih stavova, spremnosti na rizike i nivou tolerancije anksioznosti (Padilla, 2003). Smatra se da teoretičari akulturacije treba više da istražuju individualne razlike i kako one doprinose ili odmažu u celokupnom složenom procesu akulturacije.

Izbor akulturacione strategije

Dosadašnja istraživanja su pokazala da je **integracija** najčešće birana strategija među različitim akulturacionim grupama: među odraslima (Berry et al., 1989), među

adolsecentima (Phinney, 1992), među članovima dominantne i nedominantne etničke grupe (Castro, 2003), među imigrantima u društvima koja promovišu multikulturalizam kao što je Kanada (Castro, 2003). Za integracijom kao najpreferiranijom strategijom slede separacija, asimilacija i na zadnjem mestu je marginalizacija. Literatura sugeriše da je integracija najadaptivnija strategija, a marginalizacija najmanje adaptivna. Asimilacija i separacija su povezane sa srednjim nivoom adaptacije (Berry, 1997, Donna & Berry, 1994).

Integracija ne-dominantne grupe može biti izabrana i ostvarena samo onda kada je dominantno društvo otvoreno prema kulturnim različitostima i želi uključiti etničke manjine u svoje tokove. Uzajamna akomodacija je neophodan preduslov za ostvarenje integracije jer obe grupe moraju biti u stanju da prihvate ljude drugog kulturnog i etničkog porekla (Timble, 2003).

Beri i Kim (Berry & Kim, 1988; prema Trimble, 2003) tvrde da se integraciona strategija može ostvariti samo u društvima koja su eksplicitno multikulturalna i u kojima su određeni psihološki preduslovi ostvareni, a to su:

- a) široko rasprostranjeno prihvatanje kulturnih različitosti
- b) pozitivna multikulturalna ideologija
- c) nizak nivo predrasuda - nizak etnocentrizam, rasizam, diskriminacija
- d) pozitivan stav etničkih grupa jednih prema drugima

Preferencije određene akulturacione strategije varira i zavisi od konteksta i vremenskog perioda. Obratićemo pažnju na tri stvari.

Prvo, iako osoba može pokazivati doslednu preferenciju ka određenoj akulturacionoj strategiji ova preferencija može varirati i u zavisnosti od toga gde se osoba nalazi. U oblastima koje su više privatnog tipa (dom, porodica, vlastita etnička zajednica)

održavanje vlatite kulture je više očekivano nego u oblastima javnog života kao što je posao, politika, javno mesto. Također, u privatnim sferama života se očekuje manje integrupnih kontakta, nego u javnim. Također, širi nacionalni kontekst može uticati na akulturacionu strategiju, npr. u eksplicitnim multikulturalnim sredinama osoba može da ispolji lične preferencije ka integraciji, dok se u asimilacionim društvima akulturacija najlakše postiže usvajanjem strategije asimilacije (Berry & Kalin, 1995)

Drugo, postoje dokazi da tokom razvoja, a i kasnije u životu inidvidua istražuje različite strategije i opredeljuje se za onu koja se pokaže korisnijom i više zadovoljavajućom od ostalih. Međutim, koliko je do sada poznato, ne postoje određeni redosled ili uzrast na kome se različite strategije koriste (Berry & Kalin, 1995).

Treće, izabrana akulturaciona strategija individue ili grupe može ili ne mora biti dozvoljenja od strane dominantne grupe. U društvima koja su eksplicitno asimilaciona, usvajanje integracije kao akulturativne strategije može biti sprečeno/ograničeno zbog nacionalne ideologije koja promovise dominantnu kulturu i identitet (Berry & Kalin, 1995).

Psihološka akulturacija

Kada dođe do kontakta između dve različite kulture individue obe grupe prolaze kroz određene psihološke promene koje su posledica adaptacije na novu sitauciju. Ove promene mogu biti vrlo jednostavne bihejvioralne promene koje se relativno lako postižu, ili mogu biti kompleksne promene koje mogu dovesti do akulturativnog stresa koji se ogleda u nesigurnosti, depresiji i anksioznosti (Berry,1997).

Postoje tri gledišta u istraživanju akulturacije u zavisnosti od nivo teškoća sa kojima se individua suočava (Berry,1997). Prvi smatra da je psihološka adaptacija na akulturaciju stvar učenja novog bihevioralnog repertoara koji je potreban za novi

kulturni kontekst. Naravno, određeno odbacivanje svoje kulture je neizbežno (odučavanje od određenih aspekata ponašanja koji više nisu korisni/ili prikladni). Ovaj proces može biti praćen određenim stepenom kulturnog konflikta tj. inkompatibilno ponašanje može kreirati određene teškoće i konflikte za individuu (Berry, 1992).

U slučajevima gde individua ne može lako da promeni i prilagodi svoj repertoar ponašanja osoba može iskusiti "kulturalni šok" ili akulturativni stres (Berry, 1992). Koncept "kulturalnog šoka" je stariji, ali novija literatura preferira koncept "akulturativni stres" jer je više povezan sa psihološkim modelom stresa kao odgovorom na sredinske stresore (što je slučaj sa akulturacijom). U većini slučajeva doživljavaju se umerene teskoće jer su drugi psihološki procesi (strategije u izlaženju na kraj sa problemima) na raspolaganju individui koja se akulturiše (Berry, 1992).

Kada je proces akulturacije izuzetno težak za osobu dolazi do psihopatologije ili mentalne bolesti. U tom slučaju promene u kulturnom kontekstu prevazilaze kapacitet individue za savladavanje teškoća i vode ozbiljnijim psihološkim poremećajima kao što je klinička depresija ili onesposobljavajuća anksioznost (Berry, 1992).

Faktori koji utiču na akulturaciju i akulturativni stres

Postoje mnogi faktori koji utiču na to kako se osoba akulturiše na novu sredinu: porodična struktura, pol, odnos moći između manjinske grupe i dominantne grupe, personalne karakteristike i vreme imigriranja. Beri i Kim naglašavaju da je jedan od najvažnijih faktora koji utiču na akulturativni stres **akulturativna strategija** (Berry & Kim 1988; prema Berry, 1995). Imigranti koji se osećaju marginalizovano su izloženi velikom stresu, kao i oni koji podržavaju strategiju separacije. Nasuprot tome, imigranti koji podržavaju strategiju bikulturalizma ili integracije su izloženi

minimalnom stresu, dok asimilacija vodi umerenom stresu (Berry & Kim 1988; prema Berry, 1995).

Tabela 2: Specifični faktori psihološke adaptacije:

Varijabla	Posebne osobine	Primeri
Bihevioralne promene	Učenje kulture	Jezik, hrana, oblačenje, socijalne norme
	Kulturološko menjanje	Menjanje socijalnih normi, stavova
	Kulturni konflikt	Neuskladjenost, intergrupne poteškoće
Akulturacioni stres	Procena problema	
	Stresori	
	Stress phenomena	Psihološki, psihosomatski, anksioznost
Psihopatologija	Prolemi	
	Krize	
	Patološki fenomeni	Depresija, schizofrenija
Psihološka adaptacija	Samo vrednovanje	
	Konsolidovanje identiteta	
	Subjektivno psihičko blagostanje, zadovoljstvo životom	
Sociokulturna adaptacija	Poznavanje kulture, socijalne veštine	
	Interpersonalne i intergrupne relacije	
	Porodične relacije	

Izvor: Tabela 8-2 u Berry, Sam (1997) strana 301

Također i **faza akulturacije** utiče na akulturativni stres. Imigranti koji su na početku akulturacionog procesa i oni koji su veoma odmakli u fazi akulturacije su izloženi manjem stresu od onih koji su u fazi konflikta ili krize i pri tome se osećaju marginalizovano.

Važan i je **stav dominantnog društva**. U ovom smislu važan je stepen kulturološkog plurazlima društva domaćina u kome će se imigranti lakše akulturisati nego u društvu kulturnog moizma gde su imigranti teško prihvaćeni (Berry, 1995).

Neki standardni indikatori kao **godine i pol** mogu igrati značajnu ulogu. Kada se akulturacija dešava na ranom uzrastu (pre polaska u školu) taj proces je generalno lak (Beiser et al, 1988) jer enkulturacija deteta u svoju originalnu kulturu još nije dovoljno odmakla da zahteva odbacivanje kulture porekla ili da kreira ozbiljniji kulturalni konflikt, a također fleksibilnost i adaptabilnost su maksimalno izraženi u ovom dobu. Međutim, adolescenti često imaju probleme u procesu akulturacije (Sam, 2000). Najverovatnije konflikt između zahteva roditelja i vršanjaka su veći u tom periodu, a također je tranzicija između perioda detinstva i mladalaštva spojena sa kulturalnom tranzicijom. Također razvojna pitanja identiteta postaju prominentna u to vreme i prepliću se sa pitanjima etničkog identiteta (Phinney, 1990).

Akulturacija koja započinje kasnije u životu je pod povećanim rizikom. Objašnjenje bi bilo da smanjena fleksibilnosti i adaptabilnost kreiraju mnogo više stresa za akulturišuću osobu: ceo život proveden u jednom kulturalnom okruženju se ne može lako ignorisati kada starija osoba dođe da živi u novo okruženje (Berry, 1995).

Postoje dokazi da su žene pod povećanim rizikom u procesu akulturacije u odnosu na muškarce (Beiser et al, 1988). Također, većem akulturacionom stresu su izloženi oni koji su neoženjeni/neudati (Berry, 1995).

Prisustvo kulturnih, socijalnih i etničkih institucija koje mogu da pruže pomoć i podršku imigrantima su veoma važne za smanjenje akulturacionog stresa, a u ovu kategoriju ubrajamo etničke asocijacije, rezidencijalne enklave - getoe, prisustvo članova šire i uže porodice (Berry, 1995).

Poznavanje jezika zemlje domaćina je veoma važno. Imigranti koji dolaze iz zemalja u kojima je engleski jezik oficijelni jezik ili imigranti koji su veoma fluentni u engleskom jeziku mogu da naiđu na manje otpora i stresa u SAD nego imigranti koji ne govore jezik dobro.

Akulturovna pozicija određene etničke grupe igra veoma važnu ulogu u procesu akulturovanja jer su neke etničke grupe bolje prihvaćene od nekih drugih na bazi etničke pripadnosti, rase, religije. Manje prihvaćene grupe se sučavaju sa predrasudama, diskriminacijom i isključivanjem što sve vodi ka marginalizaciji grupe i povećanom stresu (Berry, 1995). Neke su imigrantske grupe više izložene diskriminaciji od drugih na bazi navedenih karakteristika. Također, imigranti mogu biti manje motivisani da se okrenu akulturovanju ako veruju da je njihova etnička grupa diskriminisana od strane dominantnog društva. Ako su imigranti diskriminisani njihove mogućnosti za socijalno pomicanje u novom društvu su umanjene. Postoje dokazi da se stigmatizovane grupe razlikuju u voljnosti da se akomodiraju (Berry, 1995).

Pored ovih socijalnih faktora također i mnogi psihološki faktori igraju ulogu u procesu akulturovanja. Među ove faktore bismo ubrojili prethodno znanje o kulturi zemlje domaćina i poznavanje jezika, prethodne interkulturalne susrete bilo koje vrste, motive za imigraciju i stavove prema akulturovanju (pozitivni ili negativni).

U razmatranju procesa akulturovanja kao uzajamnog procesa u koji su uključni i članovi dominantne i nedominantne grupe treba uzeti u obzir i **odnos moći** između ove dve grupe. Npr. stav dominantne grupe prema manjinskim kulturama i stepen do koga su otvoreni prema imigrantima će odrediti da li će članovi dominantne grupe dozvoliti članovima manjinske grupe da zadrže svoje etničke karakteristike uz participiranje u dominantnoj kulturi također. Činjenica je da je manjinski status imigranta velika zapreka, kako u smislu manje brojčanosti tako i u smislu manje moći ili statusa u društvu (Berry, 1995). Triandis i saradnici (Triandis, Kashima, Shimada, and Villareal, 1986; prema Padilla, 2003) su pronašli što više moći grupa ima u novom okruženju manje će se prilagoditi novim kulturnim normama.

Obrazovanje se pojavljuje kao veoma konzistentan faktor u procesu adaptacije: veće obrazovanje je prediktor manjeg stresa (Beiser et al., 1988). Za ovo postoji nekoliko objašnjenja. Prvo, obrazovanje je lični resurs - analiza i rešavanje problema

koji se usvajaju formalnim obrazovanjem pridonose boljoj adaptaciji. Drugo, obrazovanje korelira sa drugim resursima kao što je prihod, profesionalni status, mreža podrške, a to su sve psihološki zaštitni faktori.

Socijalni status je također važan faktor. Obično je "ulazni" status za većinu imigranta niži od statusa koji su imali prilikom odlaska iz svoje zemlje. Ovo se dešava zato što obrazovanje i iskustvo koje imigrant donosi nisu uglavnom priznati u zemlji domaćina (Cumming, Leeand,Oreopulos,1989; prema Berry, 1995). Ovo je nekada rezultat stvarnih razlika u kvalifikacijama, ali mnogo češće je posledica neznanja i predrasuda od strane zemlje primaoca, što dovodi do gubitka statusa imigranta. Ovaj gubitak statusa može da rezultira stresom i narušenim mentalnim zdravljem kod imigranata.

Kulturna udaljenost između dveju kultura po jeziku ili religiji igra veliku ulogu u akulturaciji imigranata. Generalno, istraživanja su dala konzistentne rezultate pokazujući da što su dve kulture različitiije adaptacija je manje uspešna. Veća različitost u kulturi vodi ka većem zahtevu za odbacivanjem originalne kulture i većem kulturalnom konfliktu (Berry, 1995).

Usklađenost očekivanja i realnosti je faktor za koji Beri smatra da veoma afektira mentalno zdravlje imigranta i da su snažan prediktor akulturacije. Imigranti kod kojih postoji disprepanca između očekivanja i realnosti će biti izloženi većem akulturativnom stresu od onih čija su očekivanja usklađena sa realnošću.

Pored ovih faktora Beri (Berry, 1995) navodi kao veoma važne sledeće faktore: sistem vrednosti, samopouzdanje, konfuziju identiteta, rigidnost/fleksibilnost i kognitivni stil te doživljaj kontrole.

Uticaj crta ličnosti i individualnih faktora na proces akulturacije i akulturativni stres

Nezavisno da li dolaze kao imigranti ili izbeglice svi novodošli u novu zemlju se suočavaju sa fundamentalnom dilemom: da li, i u kojoj meri treba da se asimiluju u novo društvo (često se suočavajući sa neprijateljstvom i odbijanjem od strane lokalnog stanovništva) i u kojem stepenu treba zadržati svoj originalni kulturni identitet i ostati blisko povezan sa svojom etničkom grupom (čiji članovi mogu ponuditi neprocenjivu pomoć u teškim situacijama koje se često dešavaju u "obećanoj" zemlji.) Velika je verovatnoća da će postojati individualne razlike u ličnim karakteristikama koje osoba donosi sa sobom u akulturacioni proces što znači da neće svaka osoba participirati u procesu akulturacije u istom stepenu. Međukulturalna psihologija se bavi ispitivanjem kako brojnih socijalnih faktora tako i individualnih faktora da bi u potpunosti objasnila veoma kompleksnu prirodu procesa akultuacije. Faktori ličnosti koji dokazano imaju uticaj na proces akulturacije su: samopouzdanje, motivacija, način savladavanje teskoća, lokus kontrole, anksioznost, potreba za kognitivnim zaokruživanjem (Kosic, 2006).

Samopuzdanje

Gledanje i doživljavanje sebe na pozitivan način može smanjiti doživljaj stresa, dok je negativno doživljavanje sebe povezano sa neprilagođenošću i depresijom. Samopouzdanje je evaluativni aspekt svesti i omogućava ljudima da nastave da funkcionišu kada su suočeni sa neuspehom i poteškoćama. Samopouzdanje se pokazalo kao snažan prediktor adaptacije imigranta (Valentine, 2001; prema Kosic, 2006.) Sam i Vitra (Sam & Vitra, 2003; prema Kosic, 2006) su istraživali proces akulturacije na tri imigrantske grupe (Turci, Vijetnamci i Čileanci) u Norveškoj i Švedskoj i pokazali da je visoko samopouzdanje povezano sa strategijom integracije ili bikulturalizma. Održavanje dobrog samopouzdanja je stalni napor u stranoj zemlji za mnoge imigrante jer što više osoba ceni sebe više napora će i da napravi da se adaptira (Kosic, 2006). Imigranti su suočeni sa mnogim situacijama kao što su

predrasude, diskriminacija (Sam & Vitra, 2003, prema Kosic, 2006) i silazna društvena mobilnost, što sve potencijalno ugrožava samopoštovanje imigranata.

Veliki broj istraživanja u socijalnoj psihologiji počiva na pretpostavci da su ljudi motivisani da zaštite i unparede svoje samopoštovanje. Pretpostavlja se da će imigranti usvojiti različite strategije sa ciljem da dosegnu pozitivan self koncept i da sačuvaju svoje samopoštovanje (Kosic, 2006). Jedan od načina da se ovo postigne je i pozitivna interpretacija imigrantskog iskustva. Uspokos poteškoćama mnogi imigranti dovode imigrantsko iskustvo u vezu sa pozitivnim ličnim razvojem i sazrevanjem.

Izgleda da se imigranti ne osećaju kao "žrtve" već kao individue koje imaju odgovornost i koje se u definisanju sebe pozivaju na bogato kulturno i lično iskustvo. Ovo im verovatno pomaže da zaštite svoje samopoštovanje. Dok je samopoštovanje zasigurno u velikoj meri zaslužno za akulturaciju, postavlja se pitanje da li samopoštovanje pomaže osobi da se izbori sa teškoćama na bolji način što povratno povećava samopuzdanje (Kosic, 2006).

Motivacija

Najpoznatija trihotomija motiva koju je razvio i operacionalizovao McClelland naglašava tri potrebe: potreba za moći, potreba za afilijacijom i potreba za postignućem. Boneva i Friez (Boneva & Frieze, 2001; prema Kosic, 2006) sugeriše da osoba koja izabere da imigrira poseduje drugačiji set motivacionih potreba od osobe koja ne planira da imigira. Ovi autori su pokazali da osoba koja želi da imigira ima više izražen motiv za moći i postignućem. Osoba sa visokim motivom postignuća može imigrirati sa željom da bi pronašla bolje mogućnosti za sebe. Stoviše, oni sa visoko izraženim motivom moći su više voljni da rizikuju da bi postigli svoje ciljeve, te da bi bili priznati i impresionirali druge. Tatrakovski i Švarc (Tatrakovsky i Swartz, 2001; prema Kosic, 2006), predlažu neke druge motive da se imigirara: psihička, fizička i socijalna sigurnost, lični razvoj i materijalizam.

Načini savladavanja teškoća

Načini savladavanja teškoća mogu da se objasne kao kognitivni i bihevioralni napori koje individua korисти da bi smanjila efekt stresa (Lazarus & Folkman, 1984; prema Kosic, 2006). Ovi autori dele načine savladavanja teškoća na strategije orijentisane na problem i emocionalne strategije. Strategije orijentisane na problem su usmerene na savladavanje problema, dok su emocionalne strategije usmerene na smanjene nivoa emocionalnog stresa koji proizlazi iz stresne situacije (Lazarus and Folkman 1984; prema Kosic, 2006) Endler i Parker (Endler & Parker, 1994; prema Kosic, 2006) uvode i treću strategiju: orijentaciju izbegavanja.

Šmit (Schmitz, 1992; prema Kosic, 2006) je u svojim istraživanjima pokazao da su akulturacione strategije veoma povezane sa načinom savladavanja teškoća. Tako je integracija povezana sa orijentacijom na zadatak, asimilacija je pozitivno povezana i sa orijentacijom na zadatak i emocionalnom orijentacijom, ali negativno povezana sa orijentacijom izbegavanja. Separacija je pozitivno povezana sa emocionalnom orijentacijom i orijentacijom izbegavanja.

Anksioznost

Nekoliko studija je ispitivalo anksioznost kao faktor koji utiče na akulturacioni proces. Nema sumnje da se imigranti suočavaju sa mnogo problema da nađu posao, smeštaj, nauče novi jezik, da se naviknu na drugačiji obrazovni i kulturni sistem. Studija koju su sproveli Čatavej i Beri (Chataway & Berry, 1989; prema Kosic, 2006) je pokazala da su imigranti iz Azije ispoljili više anksionosti od studenata domaće kulture, što je dovedeno u vezu sa jezičkim teškoćama i akulturativnim stresom.

Potreba za kognitivnim zaključkom (cognitive closure)

Potreba za kognitivnim zaključkom se definiše kao želja za čvrstim odgovorom i kao averzija prema neodređenosti. Kosićeva (Kosic, 2002) je pronašla da imigranti koji

imaju jaču potrebu za kognitivnim zaključkom doživljavaju veći stres koji se izražava kroz emocionalne i psihosomatske simptome.

U drugoj studiji urađenoj 2004. godine Kosićeva (prema Kosić, 2006) je pokušala da poveže socijalnu relanost imigranata po dolasku u stranu zemlju sa socijalnom komparacijom i akulturativnim strategijama. Studija je pokazala ako imigranti po dolasku u stranu zemlju naiđu na snažnu podršku svojih sunarodnjaka, osobe sa više razvijenom potrebom za kognitivnim zaključkom se više usmeravaju na "kulturu porekla". S druge strane, ako su imigranti po dolasku u stranu zemlju više bili u kontaktu sa pripadnicima dominantnog društva, to bi za imigrante postajala nova socijalna realnost, a stara socijalna realnost bi počela da bleđi. Ovakvi imigranti ukoliko imaju visoko izraženu potrebu za kognitivnim zaključkom će se brže asimilovati u novo društvo od svojih sunarodnjaka sa niskom potrebom za kognitivnim zaključkom.

Lokus kontrole

Spoljašnji lokus kontrole je generalno očekivanje da su ishodi određeni spoljašnjim silama kao što su moćni drugi i sreća, što je suprotno unutrašnjem lokusu koji predstavlja očekivanje da sve zavisi od akcija pojedinca. Brojne studije su pokazale da unutrašnji lokus kontrole doprinosi uspešnom prilagođavanju imigranata, dok je spoljašnji lokus kontrole povezan sa psihološkim simptomima (Ward, Chang & Lopez-Nernry, 1999; Ward & Kenedy 1992; prema Kosić, 2006).

Psihološka izdiferenciranost

Beri smatra da će svaka osoba iskusiti akulturativni uticaj u različitom stepenu što najviše zavisi od njene psihološke izdiferenciranosti (Berry, 2005) Visoko izdiferencirane individue su one koji imaju nezavisni kognitivni stil ili bolje rečeno one koje su nezavisne od spoljašnjih događaja i uspevaju da drže svoj self odvojen od socijalnog konteksta. S druge strane osobe koje imaju nižu izdiferenciranost

nemaju nezavistan kognitivni stil i time imaju limitirane analitičke veštine u percepciji, što ih čini predisponiranim da zavise od spoljašnjih događaja. Beri (Berry,2005) je pronašao da su visoko psihološki izdiferencirane osobe uspevale da očuvaju self kada su bile suočene sa teškoćama i samim tim su stres savladavale bolje od osoba sa nižom psihološkom diferencijacijom koje su prolazili kroz mnogo veći stres u situaciji akultuacije.

Adaptacija - rezultat akulturacije

Većina imigranta se posle određenog perioda adaptira na novu sredinu.U zavisnosti od različitih faktora ova adaptacija može poprimiti različite forme. Ponekada postoji visoka usklađenost između individue koja se akulturiše i novog kulturnog konteksta kao u slučaju integracije ili asimilacije i kada je društvo domaćina otvoreno ka prihvatanju novih imigranta. Ponekada do usklađenost nikada ne dođe kao u slučaju marginalizacije ili separacije što može rezultirati u konfliktu, akulturativnom stresu i psihopatologiji.

U literaturi se naglašava razlika između psihološke i sociokulturalne adaptacije (Searle, & Ward, 1990). Psihološka adaptacija se odnose na grupu unutrašnjih psiholoških promena koje uključuju jasan osećaj ličnog i kulturnog identiteta, dobro mentalno zdravlje i dosezanje profesionalnog zadovoljstva u novom kulturalnom kontekstu. Sociološka adaptacija se odnosi na grupu spoljašnjih psiholoških rezultata koji povezuju individuu sa novim kulturnim kontestom i uključuju njenu sposobnost da se nosi sa svakodnevnim poteškoćama, posebno u domenu porodičnog života, rada i edukovanja. Psihološka adaptacija pogađa subjektivno psihičko blagostanje i samopoštovanje, a sociokulturalna povezuje individu sa drugima u novoj sredini. Važno je navesti da bez obzira na veoma različite okolnosti kulturološki različitih grupa koje su podvrgnute procesu akulturacije, psihološki proces koji se odvija u procesu akulturacije je isti za sve grupe.

II ETNIČKI IDENTITET

Uvod

Etlički identitet je dinamičan, multidimenzionalni konstrukt koje se odnosi na nečiji identitet ili osećaj da osoba pripada određenoj etličkoj grupi (Phinney, 2003). Etlička grupa je podgrupa u okviru šireg konteksta koja ima zajedničko poreklo i deli jedno ili više od sledećih elemenata: kulturu, fenotip, religiju, jezik, srodstvo ili mesto porekla. Po Finijevoj (Phinney, 2003) etlički identitet nije statična, fiksirana kategorija već je to fluidno i dinamično razumevanje ličnosti i etličkog porekla. Etlički identitet je podložan promeni po različitim dimenzijama. Etlički identitet se konstruiše i menja kako individua postaje svesna razlika između etličkih grupa i pokušava da razume značenje svog identiteta u širem kontekstu (Phinney, 2003).

Etlički identitet se smatra self konstruktom kao što je self koncept, samopouzdanje i samovrednovanje. Razvoj etličkog identiteta je proces konstruisanja i razvijanja identiteta kroz vreme (Phinney, 1990) kao rezultat iskustva i ponašanja individue što uključuje sticanje znanja o svojoj etličkoj grupi kao i sticanje osećaja pripadanja svojoj etličkoj grupi (Phinney & Ong, 2007).

Razvoj etličkog identiteta ima implikacije na mentalno zdravlje. Adolesecenti koji su postigli sigurnost u sebe kroz pripadnost etličkoj grupi visoko vrednuju sebe i pretenduju da imaju bolje mentalno zdravlje u celini.

Etlički identitet je istraživao u okviru različith disciplina kao što su antropologija, sociologija i psihologija. U okviru antropologije i sociologije akcentat je više na grupnom identitetu, dok se psihologija najviše fokusira na istraživanje koncepta i razvoja individualnog etličkog identiteta.

Etlički identitet se pojavio u socijalnoj psihologiji iz teorije socijalnog identiteta.

Teorija socijalnog identiteta kaže da je pripadanje socijalnog grupi (religijskoj ili profesionalnoj) važna baza nečijeg identiteta (Tajfel & Turner, 1986). Članstvo u grupi kao i vrednosti i emocionalni značaj koji je vezan za članstvo u grupi je veoma važan deo self koncepta. Jedan od najranijih postulata teorije socijalnog identiteta je postulat koji je dao Kurt Lewin (Kurt Lewin, 1948) naglašavajući da je svakoj individui potreban čvrst osećaj identifikovanja sa grupom u cilju održavanja subjektivnog psihičkog blagostanja.

Definicija etničkog identiteta

Tajfel (Tajfel, 1981) definiše etnički identitet kao onaj deo individualnog self koncepta koji proizlazi iz znanja osobe o pripadnosti socijalnog grupi (ili grupama), a koje je udruženo sa vrednostima i emocionalnim značenjem koje je vezano za tu pripadnost.

Fini (Phinney, 2003) definiše etnički identitet kao dinamički, multidimenzionalni konstrukt koji se odnosi na nečiji doživljaj sebe kao člana etničke grupe. Štaviše, Fini tvrdi da se etnički identitet menja vremenom ili kroz generacije u novoj kulturi, u različitim kontekstima, a također se menja sa godinama i razvojem.

Teorija socijalnog identiteta

Tajfel (Tajfel, 1981) definiše etnički identitet kao onaj deo self koncepta koji proizlazi iz saznanja individue o pripadnosti nekoj socijalnoj grupi zajedno sa vrednostima i emocijama koje idu uz to članstvo. Tajfel i Turner (Tajfel and Turner, 1979) tvrde da socijalna grupa obezbeđuje individui referentni okvir za orijentaciju u socijalnom svetu; socijalna grupa je ta koja kreira i definiše mesto individue u društvu. Oni socijalni identitet definišu kao deo self koncepta individue koji proizlazi iz njihovog članstva u grupi. U skladu s tim socijalnu grupu Tajfel i Turner definišu kao kognitivni entitet; kao skup osoba koje percipiraju sebe kao članove iste socijalne kategorije, dele emocionalnu vezanost za svoju socijalnu grupu i evaluiraju je na sličan način (Tajfel & Turner 1981, Tajfel & Turner 1979). Štaviše, ovi autori

smatraju da je individua motivisana da identifikuje sebe u terminima socijalne kategorije u cilju ispunjena dveju bazičnih potreba: potrebom za strukturom i predvidljivošću i potrebu za pozitivnim i koherentnim self imidžom.

Tajfel i Turner (Tajfel and Turner, 1979) ističu tri bazična procesa koja leže u pozadini formiranja socijalne grupe: socijalna kategorizacija, socijalna identifikacija i socijalno poređenje.

Socijalna kategorizacija se odnosi na tendenciju individue da formiranjem relevantnih grupa ili kategorija organizuje svoju socijalnu sredinu. Proces socijalne identifikacije se odnosi na stepen u kome individua percipira i definiše sebe kao člana posebne socijalne kategorije. Self kategorizacija je definisana kao kognitivno grupisanje selfa u smislu naglašavanja sličnosti i razlika između sebe i drugih članova grupe. Štoviše, socijalna identifikacija nije samo relativna (koliko slični ili različiti smo "mi" od "njih") već je također i evaluativna ("mi" smo bolji od "njih") i determinisana je potrebom za pozitivnim samopoštovanjem (Tajfel & Turner, 1979).

Četiri kategorije proizlaze iz Tajfelovog koncepta socijalnog identiteta:

1) kognitivna komponenta - saznanje da neko pripada određenoj grupi;

2) evaluativna komponenta - pripadanje grupi može imati pozitivnu ili negativnu konotaciju; emocionalna komponenta - pripadnost grupi je praćena određenim emocijama prema svojoj grupi;

3) bihevioralna komponenta - pripadnost grupi je praćena određenim ponašanjem prema svojoj grupi

4) kognitivna komponenta - neki istraživači su konceptualizovali etnički identitet sa fokusom na kognitivni aspekt ovog konstrukta kao što je samoidentifikacija, samokategorizacija ili samostereotipizacija. Etnička samoidentifikacija je opisivanje

sebe. Samoopisivanjem individua definiše sebe u terminima sličnosti sa drugim članovima iste etničke grupe, za razliku od drugih etničkih grupa (Castro, 2003).

Afektivna komponenta

Većina istraživača pod afektivnom komponentnom podrazumeva osećaj vezanosti za svoju etničku grupu ili osećaj pripadanja grupi. Po nekim autorima to je psihološka blizina sa etničkom grupom.

Evaluativna komponenta

Evaluativna komponenta znači fokusiranje na pozitivnu ili negativnu vrednosnu konotaciju pripadanja etničkoj grupi. Tako možemo govoriti o ponosu vezanom za etničku grupu i evaluativnoj preferenciji za svoju sopstvenu etničku grupu. U evaluativnu komponentu ubrajamo i stav koji individua ima prema svojoj vlastitoj etničkoj grupi. Neki autori u evaluativnu komponentu uvrštavaju i procenu o tome koliko je dobra ili vredna njihova etnička grupa kao i kako drugi ljudi procenjuju njihovu etničku grupu. Drugim rečima, self koncept inidvidue je oblikovan i time šta ona misli kako je drugi vide.

Teorija socijalnog identiteta također naglašava potrebu individue da održava pozitivno mišljenje o sebi (Tajfel & Turner, 1986). Kada govorimo o etničkom identitetu ova potreba se odnosi na afirmaciju i značaj pripadanja etničkoj grupi. U ovom smislu, afirmacija etniciteta se doživljava kao značajnija među etničkim grupama koje su izložene većoj diskriminaciji, u cilju održavanja samovrednovanja.

Rasni i etnički identitet

Dva najčešće ispitivana socijalna identiteta u istraživačkoj literaturi su rasni identitet i etnički identitet. Rasni identitet se bazira na fenotipu ili fizičkom izgledu, dok se etnički identitet bazira na kulturalnoj afilijaciji uključujući jezik, zemlju porekla, religiju. Većina istraživača se slaže da iako su etnički i rasni identitet povezani oni

ipak označavaju različite koncepte. Etnički identitet je širi pojam i često u sebi sadrži i rasni identitet.

Fini (Phinney, 2003) definiše etnički identitet "kao osećaj pripadnosti grupi, jasno razumevanje šta pripadanje grupi znači, pozitivan stav prema grupi, upoznatost sa istorijom i kulturom kao i uključenost u običaje koje grupa upražnjava".

Po Finijevoj (Phinney, 2003) postoje dva značajna elementa etničkog identiteta: etnička afirmacija i osećaj pripadnosti; i dostizanje etničkog identiteta. Etnička afirmacija i pripadanje se odnose na pozitivna osećanja, vezanost i ponos na svoje etničko poreklo. Dostizanje etničkog identiteta se odnosi na stepen do koga je neko aktivno istražio i razvio jasan osećaj o tome koja je uloga etniciteta u njegovom životu. Dostizanje etničkog identiteta se odnosi i na stepen u kom je neko aktivno istraživao svoje etničko poreklo i u kom stepenu mu etničko poreklo igra važnu ulogu u životu. Jak osećaj etničkog identiteta je povezan sa višim samovrednovanje, nižim nivoom anksioznosti i depresivnih simptoma i sa boljim akademskim postignućem (Phinney, 1992).

Lični identitet i etnički identitet

Etnički identitet je konceptualno i funkcionalno odvojen od ličnog identiteta, iako ova dva identiteta međusobno mogu da utiču jedna na drugi. Iako je razvoj etničkog identiteta različit od razvoja ličnog identiteta po tome što individua ne može da bira svoje etničko poreklo, osoba je ipak u mogućnosti da bira značenje koje za nju lično etnicitet ima, kao i stepen do koga osoba želi da se uključi u običaje i stavove svoje etničke grupe (Phinney and Ong, 2007).

Svesnost o etničkom identitetu, etničkoj svesnosti i kulturnim razlikama prvi put se pojavljuje oko 3-4 godine. Između 4- 8 godine deca razvijaju etničku orijentaciju, oni izabiraju jednu socijalnu grupu u odnosu na neku drugu, učvršćuju svoj osećaj o grupnom konceptu i razvijaju radoznalost vezanu za svoju grupu. Vrlo je važno reći

da u ovom uzrastu deca postaju veoma svesna o tome kako su prihvaćeni od strane drugih.

Odrasli učvršćuju svoju etničku identifikaciju kao deo učvršćivanja svog ličnog identiteta pri kraju adolescencije. Njihova kasnija iskustva u polnom, bračnom, roditeljskom i profesionalnom identitetu im pomaže da ojačaju svoj etnički identitet. U starijem odraslom dobu etnički identitet postaje isprepleten sa životnom istorijom individue i oni postaju čuvari i prenosioci porodičnog i kulturnog znanja i tradicije za kasnije generacije imigranata (Pumariega et al, 2005)

Dobrobit koja postoji od postojanja osećaja etničkog identiteta parira dobrobiti koja postoji usled stečenog profesionalnog, religijskog, polnog i političkog identita u smislu životnih stremljenja i ispunjenja životnih ciljeva. U poređenju sa individuama koje imaju nizak etnički identitet, adolscenti i mladi ljudi sa jačim etničkim identiteom imaju bolje samopoštovanje, više izražen osećaj zajedništva, niži nivo dperesije, viši osećaj psihičkog blagostanja, više ispunjene akademske ciljeve (Quintana, 2007). U smislu akademskog postignuća lognitudinalne studije su potvrdile da etnički identitet pozitivno korelira sa pohađanjem škole, školskim uspehom i uspešnim završetkom škole (Chavous et al., 2003).

RAZVOJ ETNIČKOG IDENTITETA

Teorija Erika Erikosna

Nekoliko različitih aspekata identiteta se razvija tokom adolescencije, uključujući onaj aspekt identiteta koji se odnosi na pripadnost etničkoj grupi ili etnički identitet (Phinney, 1992).

Psihološke studije o razvoju etničkog identiteta imaju svoj koren u ego psihologiji Erika Eriksona (Eric Ericson, 1968). Po Eriksonu identitet nije nesto sto individua automatski poseduje vec je razvoj identiteta proces. Identitet postaje posebno važan za vreme adolescencije. Erikson daje svoj poznati model psihosocilanog ravoja

prema kome se individua suočava sa krizom u svakoj fazi razvoja identiteta. Erikson smatra da formiranje identiteta postaje najvažniji zadatak tokom adolescencije. On smatra da bi negativan stav prema dominantnom društvu mogao kreirati negativne posledice kao što su negativni self identitet ili samomržnja. U adolescenciji potraga za identitetom postaje najvažniji zadatak za adolsecenta i dostizanje ovog stepena automatski vodi u stabilan razvoj osećaja o sebi.

Identitet se po Eriksonu razvija vremenom, počevši u detinjstvu kroz procese "refleksije i observacije" što je naročito izraženo tokom adolescencije i mladalaštva, ali može se nastaviti i u odraslom periodu i očekuje se da se završi "stabilnim ili ostvarenim identitetom". Ostvareni identitet je povezan sa mnogobrojnim indikatorima subjektivog psihičkog blagostanja. Ne dosegnu sve osobe stabilan identitet, međutim to rezultira u konfuziji uloga. Erikson (Ericson, 1968) posmatra identitet kao razvojni zadatak mladih gde se njihov identitet učvrćuje kroz proces eksploracije i formiranja koherentnog sistema vrednosti i verovanja.

Teorija Marsije

Eriksonovu teoriju razvoja ego identiteta Marsia je kasnije razvio u četiri različita statusa identiteta koji se fokusiraju na razvojnim aspektima identiteta, od stadijuma preispitivanja identiteta do stadijuma privrženosti.

Marsia (Marcia, 1980) se nadovezuje na teoriju ega Erika Eriksona i uključuje formiranje identiteta u različite životne domene tj. uvodi četiri različita statusa identiteta. On se slaže sa Eriksonom kada se radi o procesu eksploracije, ali smatra da mladi biraju i posvećuju se identitetu nakon faze eksperimentisanja sa mogućim socijalnim opcijama. Marsijina teorija formiranja identiteta uključuje dva procesa koja se mogu primeniti na razvoj etničkog identiteta: eksploracija identiteta i privrženost. Marsia razlikuje četiri kategorije razvoja identiteta koje on naziva statusima. Ovi statusi uključuju: (1) *difuzija identiteta* – neistražen identitet; osobe nemaju čvrstu privrženost i ne čine napor ili pokušavaju da do njega dođu; (2) *preuranjeni identitet* -

razvijen identitet bez prethodnog perioda krize i eksperimentisanja; (3) *moratorium* - periodu krize i eksperimentisanja; (4) *ostvareni identitet* - nakon izvesnog perioda krize i eksperimentisanja, pojedinac je postao privržen određenim stvarima tj. kod njega je došlo do formiranja koherentnog osećaja identiteta.

Teorija Finijeve

Finijev model etničkog identiteta je multidimenzionalni model sa teoriskim korenima u Eriksonovoj teoriji identiteta (Ericson, 1968), teoriji socijalnog identiteta Tajfela i Turnerera (Taifel & Turner, 1986) i Berijevom akulturacionom modelu (Berry, 1980).

U skladu sa Eriksonovom teorijom formiranja identiteta Fini se fokusira na adolescenciju naglašavajući značajne promene u tome periodu koje uključuju adekvatne kognitivne sposobnosti za usmeravanje na etnički identitet, kao i na veću usmerenost na spoljni svet, socijalni život i uvećanu zabrinutost za fizički izgled (Phinney, 1989).

U svojoj studiji iz 1989. godine, Fini identifikuje tri faze identiteta: predistraživanje etničkog identiteta, eksploracija etničkog identiteta i posvećenost etničkom identitetu.

Ove faze etničkog identiteta su generalno u skladu sa četiri statusa identiteta koje daje Marsija. Finijeva sugerise da je faza "predistraživanja etničkog identiteta" u skladu sa fazom "difuzije" i "fazom preuranjeog etničkog identiteta" kod Marsije; faza "eksploracije etničkog identiteta" odgovara fazi "moratorijuma" kod Marsije; faza "posvećenosti etničkom identitetu" je paralelna sa "ostvarenim identitetom" kod Marsije (Phinney, 2003).

Fini (Phinney, 1990) definiše etnički identitet kao stepen u kome se osoba identifikuje sa određenom etničkom grupom. Finijeva također kaže da se etnički identitet odnosi na osećaj pripadanja etničkoj grupi kao i na način razmišljanja, percepciju, osećanja i ponašanja koji su posledica pripadanja etničkoj grupi. Etnička grupa je ona koju

osoba doživljava kao deo svog nasleđa. Snažan osećaj etničkog identiteta se smatra adaptivnim konstruktom. Finijeve naglašava da je etnički identitet odvojen od ličnog identiteta, iako oba identiteta mogu recipročno uticati jedan na drugi. Finijeve razlikuje četiri glavne komponente etničkog identiteta. To su svest o etničkoj pripadnosti, etnička identifikacija, etnički stav i etničko ponašanje.

Svest o etničkoj pripadnosti je razumevanje svoje i drugih etničkih grupa kao i stepen do koga su ljudi svesni svog etniciteta.

Etnička identifikacija znači poistovećivanje sa svojom etničkom grupom i naziv koji ljudi koriste za sebe. Etničko ime može biti izabrano, nametnutno, dodeljeno. Ova identifikacija je u veliko meri pod uticajem porodice, ali može biti delimično nametnuta spoljnim karakteristikama (kao što je rasa) i nameće ljudima osećanja koja inače ne bi imali (Phinney, 1990).

Etnički stavovi su stavovi vezani za svoju i druge etničke grupe. Etnički stav kao razvojni proces koji se sastoji od sledećeg: prepoznavanje razlike među ljudima, verovanje u važnost ovih razlika, kategorizacioni sistem za razlikovanje ljudi, sviđanje/ nesviđanje, preferencije, pristupanje/izbegavanje, percepcija socijalnih situacija, interpretacija pozicije etničke grupe u društvu (Phinney, 1990).

Etničko ponašanje se odnosi na ponašanje i običaje koji su specifični za određenu etničku grupu kao što je upotreba određenog jezika, običaji vezani za hranu, način odevanja, druženje i okupljanje sa ostalim članovima iste etničke grupe. Prema Finijevoj ovo je najšire korišteni indikator etničkog identiteta. Angažovanje osobe u socijalnom životu i kulturi etničke grupe se ogleda kroz različite indikatore kao što su jezik, prijatelji koje imaju, kulturna tradicija (kultura, muzika, oblačenje, hrana), članstvo u etničkim organizacijama, učestovanje u političkim aktivnostima vezanim za etničku grupu i praktikovanje religije (Phinney, 1990, 2003).

Po Finijevoj (Phinney, 2003) važna dimenzija etničkog identiteta se odnosi na osećanja u vezi etničkog identiteta. Ljudi mogu da koriste određeni etnički naziv da označe sebe, ali to ne govori mnogo o tome da li oni imaju jaka osećanja pripadanja svojoj etničkoj grupi i pozitivna osećanja prema svom etničkom identitetu i da li im je njihov etnički identitet uopšte važan. Osobe koje spadaju u istu etničku grupu se razlikuju po osećaju pripadnosti etničkoj grupi, posvećenosti etničkoj grupi ili značaju koji ona za njih ima. Također postoje individualne razlike u stepenu u kome ljudi prihvataju svoj etnički identitet i imaju pozitivna osećanja vezana za svoj etnički identitet.

Po Finijevoj (Phinney, 2003) veoma važna dimenzija je je poznavanje svoje etničke grupe. Naglasak je na stepenu do koga su ljudi zainteresovani i znaju o kulturi i istoriji svoje etničke grupe. Etnički identitet nudi objašnjene porekla i nudi objašnjenje ko je osoba i odakle potiče.

Model Finijeve (Phinney, 1990) objašnjava proces etničkog identiteta koji se odnosi na sve etničke grupe. Ona navodi da većina etničkih grupa mora da reši bazičan konflikt do koga dolazi kao rezultat pripadnosti članova etničke grupe manjinskoj grupi. Prvo, članovi manjinske grupe moraju razrešiti problem stereotipija i predrasuda koji dominantna grupa ima prema njima, a koje često ugrožavaju njihov osećaj self koncepta. Drugo, većina manjina mora razrešiti sudar između sistema vrednosti koji postoji između dominantne i manjinske grupe i način na koji članovi manjinske grupe usvajaju bikulturalni sistem vrednosti.

Faze etničkog identiteta

Etnički identitet nije statičan konstrukt i varira tokom života. Finjeva (Phinney, 2003) sugeriše da individua razvija etnički identitet tokom vremena kao rezultat istraživanja i odlučivanja individue o tome koliko želi da kultura igra ulogu u njenom životu. Finjeva objašnjava etape koji vode ka dostizanju etničkog identiteta. Provođno osoba ne mora da bude izložena ili da razmišlja o svom etničkom

identitetu. Ove osobe imaju "neistraženi etnički identitet". Na ovom stepenu često se dešava, mada ne uvek, da osoba preferira dominantu kulturu u odnosu na svoju kulturu porekla. Druga etapa uključuje istraživanje sopstvenog etniciteta, što Finijeva naziva "budjenje" ili "susretanje". Tokom ove faze osoba se često udubljuje u kulturu svog porekla, čita knjige, ide na socijalna dešavanja vezana za svoju kulturu, traži prijatelje u okviru svoje etničke grupe. Može čak postojati i odbacivanje dominantne kulture ili specifičnih karakteristika, stavova, vrednosti ili ljudi dominantne kulture. Kada je osoba naučila da ceni svoju etničku grupu dolazi do internalizacije etničkog identiteta. Dostizanje etničkog identiteta može imati različito značenje za svaku individuu. Čak i posle dostizanja etničkog identiteta osoba ne mora nužno da ispoljava jaku vezu sa kulturom svog porekla (Phinney, 2003).

Istraživanja su pokazala da upotreba etničkog imena postoji u prvoj generaciji dok upotreba bikulturalnog imena postaje uobičajenija u drugoj generaciji.

Najfundamentalniji aspekt etničkog identiteta je njegova snaga i valenca, koliko snažno individua oseća svoj etnički identitet (Phinney, 2003). Ova konceptualizacija o etničkom identitetu u smislu snage i valence proizlazi iz teorije socijalnog identiteta Tajfela i njegovih saradnika koji socijalni identitet definišu u smislu osećaja pripadnosti grupi i stavova i osećanja koja prate osećaj pripadanja grupi. Teorija socijalnog identiteta naglašava da je grupni identitet važan deo ja koncepta; ljudi generalno daju značaj grupi kojoj pripadaju i iz tog osećanja pripadanja proizlazi osećaj samopoštovanja/ samovrednovanja. Etnički identitet je vrsta grupnog identiteta koji je od centralnog značaja za self koncept za članove etničkih manjina.

Kif i Padila (Keefe & Padila, 1987; prema Padilla & Perez, 2003) upotrebljavaju reč etnička lojalnost da označe želju za očuvanjem etničke kulture, preferenciju za druženje sa ljudima iz iste etničke grupe i percepciju etničke diskriminacije. Njihova studija koja je sprovedan na nekoliko generacija Meksikanaca pokazuju da etnička lojalnost najviše opada između prve i druge generacije dok u sledećim generacijama ostaje uglavnom konstantna. Kulturološka svest opada u svakoj sledećoj generaciji.

Kameron i Lalonde (Cameron & Lalonde, 1993) su u svom istraživanju prve i druge generacije Italijana u Kanadi pronašli značajnu razliku između generacija te da se bikulturalizam znatno više pojavljuje u drugoj generaciji. Ting-Tomi (Ting-Toomey, 2005) je sproveo istraživanja na kineskim studentima i njegova studija je obuhvatala studente kineskog porekla od prve do četvrte generacije imigranta. Studija je pokazala da se u prvoj generaciji većina studenta identifikovala sa kineskom kulturom dok je većina druge generacije bila bikulturalna. Bikulturalizam se nastavljao sa tri četvrtine ispitanika u trećoj generaciji koji su se izjašnjavali kao bikulturalni i dve trećine ispitanika u četvrtoj generaciji koji su se izjašnjavali bikulturalno (Ting-Toomey 2005).

Multigroup Ethnic Identity Measure - MEIM

Instrument za merenje etničkog identiteta Multigroup Ethnic Identity Measure (MEIM) koji je razvila Žan Fini uključuje 12 ajtema koji mere stepen eksploracije, posvećenosti, učestvovanje u kulturnim aktivnostima i afirmaciju i pripadanje etničkoj grupi. Ajtemi se sabiraju i komponuju skor koji određuje stepen etničkog identiteta. MEIM je naviše korišten test za merenje etničkog identiteta (Phinney, 1992).

Jezik i etnički identitet

Jezik je jedan od najvažnijih markera etničkog identiteta (Isajiw, 1981). Jezik i njegov značaj često uspevaju da "preživi" svoje vlastito "izumiranje". Dokumentovano je da u drugoj i trećoj generaciji imigranta jezik zadržava simboličnu vrednost i značenje čak i kada je komunikativna funkcija jezika zamenjena jezikom domaćina (Isajiw, 1981)

Brojne studije u USA su naglasile činjenicu da "prva generacija" nauči engleski jezik dovoljno u cilju ekonomskog preživljavanja; da "druga generacija" odnosno deca imigranata koja su rođena u USA upotrebljavaju materinji jezik kod kuće, ali

upotrebljavaju engleski jezik u školi ; i "treća generacija" koristi engleski jezik kao materinji jezik (Rothe, Pumariega, Sabagh , 2011).

Prednosti zadržavanja jezika porekla

Mnogo studija je potvrdilo prednosti odražnja i razvoja materinjeg jezika u edukativnoj sferi. Postoje dokazi da razvoj i održavanje materinjeg jezika pospešuju socijalno, emocionalno i edukativno prilagođavanje kod novih studenata dolaska u zemlju domaćina (Chow, 2001). Dobro je dokumentovana pozitivna uloga razvoja i zadržavanja materinjeg jezika igra ulogu u generalnom kognitivnom razvoju i akademskim veštinama (Chow, 2001).

Utvrđeno je da je jak materinji jezik važan preduslov za učenje i savladavanje drugog ili trećeg jezika. Različite kanadske studije pokazuju da je razvoj i održanje materinjeg jezika pozitivno povezn sa razvojem i brzinom učenja trećeg jezika kod dece imigranta (Chow, 2001).

Neka istraživanja su pokazala da materinji jezik ne samo promoviše grupnu koheziju u okviru etničke grupe, već također podstiče ono što se može nazvati "etničko reotkriće" kod individua i grupa koje pokušavaju da se ponovno povežu sa svojim etnicitetom (Isajiw, 1981).

Štoviše, studije su pokazale da se održanje i razvoj materinjeg jezika može doseći bez ikakvog gubitka u fluentnosti jezika dominantnog društva (Chow, 2001). Također zadržavanje materinjeg jezika je važna dimenzija adaptacionog iskustva etničkih manjina. S druge strane, koban efekat gubitka materinjeg jezika često rezultira u hroničnom akademskom nepostignuću. Nedavne studije su pokazale veoma strogu vezu između lingvističke erozije u smislu gubitka materinjeg jezika i oslabljenog etničkog identiteta (Chow, 2001).

Ova istraživanja su potvrđena i drugim istraživanjima o odnosu jezika i etničkog identiteta koja su također pokazala da je porast upotrebe jezika dominante kulture

povezan sa slabljenjem etničkog identiteta. S druge strane Kif i Padila (Keefe & Padila, 1987; prema Padilla & Perez, 2003) zaključuju da etnički identitet može ostati jak i u kasnijim generacijama, čak kada etnički jezik više nije zadržan i socijalne interakcije sa etničkom grupom opadaju.

Kako se etnički identitet smatra self konstruktom, kao i ostali self konstrukti etnički identitet je pozitivno povezan sa drugim poželjnim kvalitetima kao što je bolji kvalitet života, bolje akademsko postignuće itd. Nekoliko studija je pokazalo da je etnički identitet pozitivno povezan sa samovrednovanjem (Umana-Taylor, 2004).

Takodjer je pronađeno da jak osećaj etničkog identiteta je povezan sa pozitivnim self konceptom, samo-efikasnošću i pozitivnim mehanizmom borbe protiv problema (Phinney, 1992)

Etnički identitet - antropološko shvatanje

Prema antropolozima postoje tri analitička nivoa na kojima možemo razmatrati koncept etniciteta: psihološki, sociološki i kulturni.

Psihološki nivo se uglavnom bavi problemima etničkog identiteta što uključuje orijentaciju individue prema sopstvenom etnicitetu, meru u kojoj je individua posvećena tradiciji ili životonom stilu koji je povezan sa etnicitetom, mogućim konfliktom koji individua ima zbog održavanja etniciteta i naravno opšte značenje koje etnicitet ima za individuu (Reminick, 1983).

Na sociološkom nivou moramo razmatrati socijalnu mrežu koja definiše nečiju etničku grupu. Ova socijalna mreža i učestalost kontakata definiše nečiju etničku grupu, tradiciju i socijalni status (Reminick, 1983).

Na kulturnom nivou podrazumevamo etničku kulturu koja se sastoji od tradicije, istorije, vrednosti i koda individualnog i socijalnog ponašanja s jedne strane i

simboličnog sadržaja i savremenog značenja koje etnicitet ima obzirom na ciljeve i probleme etničke grupe s druge strane (Reminick, 1983).

Reminick (1983) naglašava da u proučavanju koncepta etničkog identiteta treba razlikovati tri različite perspektive:

1) različita socijalna polja u kojima se individua formira

2) razlikovanje kulturnog etničkog identiteta i socijalnog etničkog identiteta

3) faktor vremena

1) Što se tiče socijalnog polja u kome se individua formira postoje najmanje tri različita socijalna polja iz kojih se individua formira. Prvo polje je primarna porodica, prvenstveno majka i otac čije ponašanje, stavove i emocionalne reakcije dete preuzima kao svoje. Drugo polje čini *proširena porodica* koja može imati uticaja na individuu u razvoju. Treće polje čine *crkva, škola, volonterske organizacije* čije ideje i ciljeve individua preuzima kao svoje, oponaša ih i preuzima u cilju ostvarenja određene socijalne uloge i sttusa u zajednici. Ova tri polja su izuzetno važna za formiranje identiteta uopšte i etničkog identiteta, ali naravno ne treba zaboraviti psiho-biološki self sa kojim se individua rađa i koji predstavlja kalup na kome će se izgrađivati individualni i grupni identitet (Reminick,1983).

2) Perspektiva socijalnog naspram kulturalnog etničkog identiteta postaje posebno važna u modernim urbanim promenama jer može postojati primetna razlika između socijalne mreže u koju je osoba uključena i vrednosti, istorije, simbola i verovanja koja osoba priznaje. U procesu socijalnih promena i asimilacije postoje četiri mogućnosti:

(a) Osoba može da se penje na društvenoj lestivci i da izgleda kao da se asimiluje kako bi zadobila nagradu društva. Socijalne veze takve osobe su uglavnom ne

etničke. Ipak kada osoba nije sa dominantnom grupom, etnička kultura, vrednosti, verovanja i orijentacije mogu biti i dalje dominantni;

(b) Individua može održavati ženidbene veze isključivo u okviru etničke grupe, ali asimilovati ideje, vrednosti i verovanja koja su karakteristična za dominantno društvo;

(c) Neke osobe mogu postati skoro u potpunosti asimilovane i održavati vrlo malo, ako uopšte, veze sa etničkom grupom;

(d) Neke osobe mogu da ne odustanu od svoje etničke kulture i da u velikoj meri održavaju etničku tradiciju.

3) Iz perspektive vremena etnički identitet može funkcionisati u različitim vremenskim okvirima. Tradicionalni etnički identitet je vremenski prvenstveno okrenut prošlosti.

Iako se aktivnosti koje se odnose na etnicitet dešavaju u sadašnje vreme (kao što je etnička kuhinja i upotreba etničkog jezika) ipak su ne etničke aktivnosti i ne etničke uloge te koje dominiraju u svakodnevnom životu (Reminick,1983).

Gledanja nekih drugih autora na definiciju i strukturu etničkog identiteta

Prema Trimble etnička grupa (Trimble, 2003) je ona grupa koju drugi ili ona sama sebe socijalno razlikuje od drugih grupa, primarno na bazi kulturnih ili nacionalnih karakteristika). Etnička grupa se može posmatrati kao kulturalno distinktivna populacija koja se razlikuje od ostalih grupa. Umesto etničke grupe Beri (Berry,1992) preferira termin etnokulturalna grupa, dok Isaiv (Isaiw, 1992; prema Trimble, 2003) posmatra etnički identitet kao socijalno-psihološki fenomen koji proizlazi iz pripadnosti etničkoj grupi i daje individui osećaj pripadanja, a etničkoj zajednici osećaj jedinstava i istorijskog značenja.

Etnički identitet uključuje subjektivni osećaj pripadanja i/ili identifikaciju sa etničkom grupom (Ting-Tommey, 2005). Različiti istraživači imaju različito shvatanje šta tačno čini koncept etničkog identiteta, no ipak se svi slažu da samoidentifikacija kao člana grupe, osećaj pripadnosti grupi i etnička uključenost čine bazu etničkog identiteta. Stefan i Stefan (Stephan & Stephan, 2000) naglašavaju da osoba može biti povezana sa svojom etničkom grupom, ali da se ne deklariše ili da se ne smatra delom grupe. Lični odnos, mešano nasleđe, premalo etničkog znanja su samo neki od razloga zašto se neka osoba ne deklariše kao pripadnik etničke grupe. Isti autori naglašavaju da je etnički identitet nije samo rezultat kulturne izloženosti ili biološkog naseđa; neko se može identifikovati sa grupom i u odsutvu detaljnih i pravih informacija o grupi ili bez zajedničkog iskustva sa grupom. Ono što je u stvari važno je subjektivni osećaj pripadnosti etničkoj grupi. Pored samoidentifikacije kao člana grupe i subjektivnog osećaja pripadnosti grupi istraživači sugerišu da je etnička uključenost važan deo etničkog identiteta. Ključnim se smatraju učestvovanje u lokalnoj etničkoj zajednici i etnički jezik.

Fini i saradnici (Pinney et al, 2001) naglašavaju da dobro organizovane etničke zajednice sa kulturnim preimućstvima kao što su škola materinjeg jezika pružaju mogućnost članovima grupe da se uključe, aktiviraju u etničkoj kulturi. Pronađeno je da time što upisuju svoju decu u školu materinjeg jezika roditelji ohrabruju upotrebu i obogaćivanje materinjeg jezika kao i socijalizaciju sa prijateljima iste etničke pripadnosti. Posedovanje prijatelja iste etničke pripadnosti pojačava etnički identitet i povezano je sa participiranjem u etničkoj kulturi, uključujući hranu, muziku i običaje.

Odnos između uključenosti u etničku zajednicu i etničkog identiteta je u skladu sa Bretonovim gledištem (Breton, 1964) o "institucionalnoj kompletnosti" koja vidi etničke zajednice kao ključ integracije imigranta u kanadski život. Etničke zajednice se mogu posmatrati kao insitucionalno kompletne kada članovi mogu obaviti većinu svojih poslova i slobodnog vremena u okviru etničke zajednice. Tako institucijski

kompletirane zajedince nude veliki broj raznovrsnih aktivnosti, isključujući zabavu, obrazovanje, religijsku podršku, zaposlenje, finansijsku pomoć i raznovrsnost. Prema Bretonovom modelu (Breton, 1964) što je viši nivo institucionalne kompletnosti, veća je šansa da će članovi grupe biti više povezani između sebe i razvijati odnose unutar grupe. Gde je stepen institucionalne kompletnosti nizak, članovi etničke grupe će razviti lične odnose i institucionalnu povezanost izvan grupe, u dominantnom društvu. Institucionalna kompletnost je bila od naročite važnosti pre ere globalizacije.

Unutrašnja i spoljašnja dimenzija etničkog identiteta

Isajiv (Isajiw, 1981) deli etnički identitet na dva bazična aspekta: spoljašnji i unutrašnji. Spoljašnje komponente etničkog identiteta se odnose na vidljivo kulturalno i socijalno ponašanje kao što je: (1) pričanje etničkog jezika, praktikovanje etničke tradicije; (2) lična etnička povezanost što je porodica i prijatelji; (3) učestvovanje u etničkim institucionalnim organizacijama kao što je crkva, škola, mediji; (4) učestvovanje u etničkim volonterskim asocijacijama kao što su klubovi, organizacije za mlade; (5) učestvovanje u funkcijama koje su sponzorisanе od strane etničkih organizacija kao što su izleti, koncerti, javna predavanja, plesovi (Isajiw, 1981).

Unutrašnji aspekti su naravno povezani sa spoljašnjim ponašanjem. Unutrašnje aspekte etničkog identiteta možemo podeliti u tri tipa: kognitivni, moralni i afektivni. **Kognitivna dimenzija** uključuje self imidž i imidž etničke grupe. Također, uključuje znanje o svom kulturnom nasleđu i poznavanje istorije svoje etničke grupe. Također, ovo znanje uključuje znanje o vrednostima grupe jer je to deo kulturne tradicije (Isajiw, 1981). **Moralna dimenzija** uključuje osećaj obaveze prema etničkoj grupi. Osećaj obaveze je povezan sa značajem koji osoba vezuje za svoju grupu. Tu se ubraja učenje vlastite dece etničkom jeziku, ženidbom/udajom u okviru etničke grupe, pomaganje članovima etničke grupe oko traženja posla. **Afektivna komponenta** se odnosi na identifikovanje sa etničkom grupom, osećaj pripadanja i

vezanosti za etničku grupu, osećaj veće sigurnosti i naklonosti prema pripadnicima vlastite etničke grupe u odnosu na i osobe koje ne pripadaju vlastitoj etničkoj grupi i preferiranje duženja sa članovima etničke grupe u odnosu na osobe koje ne pripadaju vlastitoj etničkoj grupi i stav prema etničkoj grupi koji može biti pozitivan ili negativan u zavisnosti od osećaja ponosa i zadovoljstva. (Isajiw, 1981).

Struktura razvoja etničkog identiteta

Dok su se rane studije etničkog identiteta uglavnom fokusirale na jedinstvene aspekte pojedinačnih etničkih grupa, novija istraživanja imaju za cilja da otkriju zajedničku strukturu u konceptu etničkog identiteta koja je svojstvena različitim etničkim grupama.

Prema Finijevoj (Phinney, 1990, 2001) razvoj etničkog identiteta uključuje dva međusobno povezana mehanizma: istraživanje etničke pripadnosti i afirmacija/pripadanje. Istraživanje etničkog identiteta se odnosi na bihavioralne aspekte etničkog identiteta kojima individua čini aktivan i kontinuiran napor da uči o svojoj etničkoj grupi, njenoj istoriji i kulturi i da razgovara sa ostalim članova etničke grupe kako bi pospešila znanje o grupnim normama, običajima i vrednostima (Phinney, 1990). Kao što sugerise komunikaciona teorija identiteta, navedeno interaktivno ponašanje predstavlja važan aspekt identiteta koji je neodvojan od osećaja šta osoba jeste.

Afirmacija/pripadanje se odnosi na psihološki aspekt uključujući percepciju etničke grupe i osećanja, afekte vezane za etničku grupu. Potreba za pripadanjem je fundamentalna ljudska potreba (Maslow, 1970) i otuda je grupni identitet važan deo self-koncepta. Tajfel i Turner (Tajfel & Turner, 1986) su pronašli da se etnička svest i grupno samovrednovanje razvijaju u ranoj adolecenciji, a eksploracija etničkog identiteta se tipično dešava kasnije.

Etnički identitet i imigracija

Akulturacija naglašava značaj stavova koje zemlja domaćin ima prema manjinskoj kulturi, te zbog toga etnički identitet postaje najvažniji aspekt procesa akulturacije imigratana na novu zemlju. Etnički identitet je prema tome onaj deo akultuacije koji se odnosi na lični osećaj pojedinca da pripada kulturi ili grupi koja je podgrupa šireg društva (Pinney, 1990). Prema Finijevoj stav svake osobe prema svojoj etničkoj grupi je od suštinske važnosti za subjektivni osećaj blagostanja, pogotovo ako osoba živi u društvu gde je njena etnička manjina diskriminisana.

Na bazi postojećih teorija i istraživanja vezanih za etnički identitet i imigraciju kao i na bazi svojih vlastitih istraživanja u ovoj oblasti Finijeva sugerše interakcijski model kojim objašnjava psihološki ishod imigracije (Pinney et al, 2001). Konkretnije rečeno, odnos etničkog identiteta i njegove uloge u subjektivnom osećanju blagostanja imigranata najbolje se može razumeti kao interakcija stavova i karakteristika imigranata i odgovora zemlje primaoca. Ova interakcija je pod uticajem spečifičnih okolinosti u kojima se nalazi imigrantska grupa u novom društvu. Grupe imigranta kao i imigranti pojedinačno stižu u novu zemlju sa različitim stavovima o tome koliko žele da zadrže i o tome koliko žele da se uključe u dominantno društvo. U novom društvu ovi stavovi su u interakciji sa aktuelnim i precipiranim stepenom prihvatanja imigranata. Etnički identitet će biti jak ako imigranti imaju snažno izraženu želju za održanjem svog identiteta i kada je društveni pluralizam podržavan i prihvaćen. U slučaju realne ili prividne hostilnosti prema imigrantima neki imigranti će odbaciti svoj etnički identitet, drugi će zaštititi svoj ponos i solidarisati se sa svojom etničkom grupom kao načinom izlaženja na kraj sa negativnim stavovima zemlje primaoca (Phiney ,1990).

Dakle, jačina etničkog identiteta varira u zavisnosti da li postoji podrška za odražavanjem etničkog identiteta ili pritisak ka asimilaciji. Većina studija ukazuje da je jak etnički identitet važan za uspešnu adaptaciju (Phinney et al, 2001).

U daljnjem tekstu ćemo prikazati etnički identitet kao deo šireg procesa akulturacije.

Etnički identitet i akulturacija

Etnički identitet postaje značajan deo procesa akulturacije koji se događa kada imigrant dođe u novu zemlju. Razlika između ova dva konstrukata, etničkog identiteta i akulturacija nije skroz jasan (Phinney, 1990, 2003) i ova dva koncepta se često upotrebljavaju naizmenično. Finijeva smatra da je etnički identitet širi konstrukt koji u sebi obuhvata široki spektar ponašanja, stavova i vrednosti koji se menjaju kada su dve kulture u kontaktu. Etnički identitet je onaj aspekt akulturacije koji se odnosi na subjektivni osećaj pripadanja grupi ili kulturi (Phinney, 1990).

Kao aspekt akulturalizacije, etnički identitet se može razmatrati sa teorijskog stanovišta koje se upotrebljava da bi se razumela akulturacija. Sadašnja rasmišljanja naglašavaju da akulturacija nije linearan proces promena koje zahtevaju odustajanje od vlastite kulture i asimilovanja u novu kulturu, već da je to dvodimenzionalan proces (Berry, 1990, Berry, Sam, 1997). Dvodimenzionalni model akulturacije koji je uglavnom baziran na radovima Berija (Berry 1990; Berry&Sam, 1997) naglašava da dva glavna aspekta akulturalizacije, a to su *očuvanje vlastite kulture i adaptacija na novu kulturu*. Beri sugeriše dva pitanja kao instrument za identifikovanje strategije koju imigranti upotrebljavaju u procesu akulturacije: Da li je od važnosti zadržati svoju kulturu? Da li je od važnosti usvojiti kulturu zemlje u kojoj živite?

Četiri akulturacijske strategije (integracija, asimilacija, separacija i marginalizacija) se mogu dobiti iz odgovora da ili ne na ova dva pitanja. Integracija se definiše pozitivnim odgovorom na oba pitanja, a marginalizacija negativnim odgovorom na oba pitanja. Pozitivan odgovor na prvo pitanje i negativan odgovor na drugo pitanje definišu separaciju, a obrnuto (negativan odgovor na prvo pitanje i pozitivan odgovor na drugo pitanje) definišu asimilaciju. Za razliku od prethodnih modela koji su prepoznavali jedino asimilaciju i marginalizaciju i bili vrlo limitirani, ovaj model naglašava da nije nužno da se imigranti odreknu svoje kulture kako bi se uklopili u

novo društvo. Što je najvažnije, ovaj model dozvoljava koncept multikulturalizma i postojanje više kultura u jednom društvu.

Etnički identitet je definisan kao "dinamički, multidimenzionalni konstrukt koji se odnosi na identitet osobe ili osećaj selfa kao člana etničke grupe (Phinney, 1992). Finijeva pravi razliku između tri koncepta etničkog identiteta: a) etnička samoidentifikacija; b) osećaj lične pripadnosti određenoj kulturnoj grupi; c) stepen rasta etničkog identiteta, naglašavajući da se razvoj etničkog identiteta ne može posmatrati odvojeno od akulturacionog procesa. Čak štaviše, etnički identitet se najbolje može razumeti preko interakcionog modela koji uzima u obzir sve aspekte etničkog identiteta i akulturacije (kulturno poreklo, etničke stavove, lične preferencije) i kao takav on varira kroz vreme i generacije (Phinney, Horenczyk, Liebkind & Vedder, 2001).

Imigranti tipično razvijaju četiri različita identiteta, što zavisi od akulturacione strategije koju izaberu, uključujući: asimilovan identitet, separisani identitet, marginalizovani identitet i integrisani identitet. Etnički identitet osobe se razvija vremenom i duboko je pod uticajem ličnog iskustva, ali također i akcija i izbora individue (Phinney & Ong, 2007).

Utvrđivanje i proučavanje veza između određenih aspekata akulturacije i etničkog identiteta nije pravolinijski proces zbog različitog pogleda na to od čega se u stvari ova dva konstrukta sastoje. Postojeće mere za oba ova konstrukta otkrivaju brkanje ovih konstrukata jer isti ajtemi su uključeni u merenje obe ove dimenzije. Etničko samoprepoznavanje je centralni deo etničkog identiteta (Phiney, 1990), ali nečije samoprepoznavanje je često uključeno u skalu akulturacije. S druge strane ponašajni indikatori akulturacije kao što su jezik i socijalne preferencije su često uključene u mere etničkog identiteta. Preklapanje ovih ajtema otežava pokušaj da se napravi ista empiriska distinkcija između dva konstrukta i ispita njihova međusobna veza. Progres u empirijskim istraživanjima zahteva da ova dva konstrukta budu jasno odvojena (Phiney, 1990).

Modeli i etape promene etničkog identiteta

Istoričar Markus Li Hansen daje teoriju koja se naziva Hansenov zakon (Reminick, 1983) po kojoj imigranti prve generacije zadržavaju svoj etnički identitet, on slabi u drugoj generaciji i ponovno se javlja u trećoj generaciji. Prva generacija odvaja sebe od potencijalno neprijateljskih elemenata dominantnog društva i ostaje vezana za svoju etničku grupu. Druga generacija rođena u Americi pokušava da se asimiluje odbacujući svoj imigrantski identitet što uključuje religiju i status koje osećaju kao stigmatu i žele da se uklupe u glavne tokove američkog društva. Međutim, po Hansenu druga generacija je ta koja doživljava krizu identiteta. Hansen to objašnjava time što heterogenost američkog društva ne obezbeđuje dobru strukturu za razvoj stabilnog identiteta. U trećoj generaciji etnička važnost opet oživljavaju i etnički identitet se ponovno uspostavlja. Religija prve generacije koju je druga generacija odbacila ponovno se reafirmiše u trećoj generaciji (Reminick, 1983).

Glaser (Glaser, 1958) u svom delu "Dinamika etničke identifikacije" daje detaljan model procesa asimilacije i promene identiteta. Iako je ovaj model zamišljen kao serija različitih faza on asimilaciju prvenstveno vidi kao kontinuum gde se jedan stepen postepeno sjedinjuje sa sledećim usaglašavajući se sa kompleksnim psihosocijalnim posredujućim procesima.

Prema ovom modelu prva faza asimilacije se naziva **segregaciona faza**. Imigranti se izoluju od američke zajednice i okreću jedni drugima za socijalnu i emocionalnu podršku i identitet. Ovi imigranti su veoma etnocentrični u svom načinu razmišljanja, uglavnom distancirani od glavnih tokova društva i uglavnom teže održanju etničkog identiteta. U ekstremnim situacijama, osoba postaje paranoidna kada se radi o članovima dominantnog društva i pokušava da se izoluje od ostatka društva (Glaser, 1958).

Drugi stepen se zove **marginalna faza**. Ova faza se karakteriše nesigurnošću koju osoba oseća. Osoba je već asimilovana u nekoj meri, nekonzistentno je povezana sa

članovima ne-etničke grupe, nekada na pozitivan, nekada na negativan način. S druge strane, ova osoba nekada prihvata, a nekad odbacuje članove ne-etničke grupe. Ova osoba kada je društvu članova dominantne kulture nastoji da ispolji ponašanje koje je prihvatljivo članovima dominantnog društva. Kao marginalizovana osoba ova individua ima određeni stepen anksioznosti i nelagode vezan za svoj socijalni identitet.

Treća faza se zove **desegregativna faza**. U ovoj fazi imigrant izbegava bilo kakve kontakte sa članovima svoje zajednice u želji da se asimiluje i bude prihvaćen od strane dominantne zajednice. U svojoj prevelikoj želji da usvoji novi identitet on može postati veoma kritičan prema vlastitoj etničkoj grupi. Ovu fazu često karakterise samomržnja i osoba koja je u ovoj fazi često usvaja stereotipe i predrasude o svojoj etničkoj grupi koju inače imaju članovi dominantne zajednice. Lična asimilacija ove osobe ide do tačke kad ona doživljava mnogo manje diskriminacije i sa određenim naporom ovaj član etničke grupe uspeva da se utemelji u dominantnom društvu. Ova osoba traži odobrenje članova dominantne grupe i pokušava da misli u skladu sa ideologijom dominantnog društva udaljavajući se u isto vreme od članova svoje etničke grupe, jer oni potencijalno mogu ugroziti njen novopečeni status asimilovane jedinke (Glaser, 1958).

Četvrta i poslednja faza na ovom kontinuumu je **asimilacija**. Glaser smatra da je asimilacija logičan nastavak njegovog modela. Kada je neko u potpunosti asimilovan on ne posmatra druge ljude u skladu sa karakteristikama etniciteta, već druge ljude prihvata u skladu sa njihovim individualnim kvalitetima. Umesto uobičajene etnocentrične orijentacije prema drugim grupama asimilovana individua polazi od kulturološkog realiteta. U idealnom slučaju, asimilovana jedinka integriše u sebi elemente mnogih domena svog društva i kulture u više ili manje stabilan identitet.

Glaser smatra da ove faze ne mogu biti preskočene. **Prvi postulat** ovog modela je da je svaka faza nužan preduslov za sledeću fazu i svaka faza je logična posledica prethodne faze. **Drugi postulat** ovog modela je da osoba može ići napred i nazad

kroz faze na ovom kontinumu. Sa ovim fazama su povezane i određene karakteristike po kojima se ove faze razlikuju, a te karakteristike su podeljene u tri kategorije: ideologija, preferencija u druženju; emocije (osećanja koja osoba ima prema svojoj etničkoj grupi). **Treći važan postulat** ovog modela je da osoba može stići u neku fazu promene identiteta bilo tako što će prvo usvojiti ideologiju određene faze, zatim sledi izbor i preferencija u druženju, a potom idu emocije vezane za tu fazu. Glaser ovaj put naziva ideološka konverzija. Za neke imigrante put je obrnut. Imigrant može prvo da razvije određena osećanja, sledi izbor preferencije u druženju, a na kraju dolazi razvijanje i usvajanje određene ideologije. Ovaj put Glaser naziva reflektivna konverzija. Glaserov model se može primeniti na čitave etničke grupe, generacije ili individue (Glaser, 1958).

Etnički identitet i samovrednovanje

Samovrednovanje je veoma važan konstrukt. Studije su utvrdile korelaciju između etničkog identiteta i samovrednovanja, pokazujući da je jak i siguran etnički identitet generalno povezan sa visokim samovrednovanjem (Phinney, 1990). Padila je pronašla da je proficijentnost u engleskom jeziku pozitivno povezana sa visokim samovrednovanjem kod imigranta (Padilla, 1987)

Smatra se da socijalna prihvaćenost i prepoznavanje kulturnih identiteta vodi pozitivnom self osećanju. Postojanje jakog i pozitivnog etničkog identiteta može uticati na razvoj pozitivnog self osećanja na različite načine. Na primer, ljudi teže da postignu i održe pozitivni grupni identitet, a on kao takav može biti temelj samovrednovanja. Grupni identitet može također pružiti osećaj pripadnosti i uključenosti što također pojačava pozitivna self osećanja. Još su antropolozi raspravljali da etnicitet obezbeđuje odgovor na "većite probleme života", pitanje porekla, sudbine i značenja života. Etnički identitet doprinosi osećanju samopoštovanja jer značenje koje on daje pomaže kod egzistencijalne anksioznosti (Greenberg, Solomon, & Pyszczynski, 1997).

Postoji nekoliko studija koje su ispitivale uticaj odnos etničkog identiteta i globalnog self koncepta. Finijeva (Phinney,1992) navodi kao rezultat svog istraživanja značajnu, mada umerenu povezanost između skorova na Rosenbergovoj skali samovrednovanja i skorova etničkog identita za većinu studenta srednjih i višokih škola. U svom kasnijem istraživanju ona dobija vrlo slične rezultate koji ukazuju na umerenu povezanost etničkog identiteta i samovrednovanja.

Studije etničkog identiteta i njegovih varijabli

Uloga etničkog identiteta u psihologiji subjektivnog psihičkog blagostanja etničkih manjina je istraživana veoma mnogo, mada su sva ova istraživanja bila uglavnom teorijska, a i kada su rađena empirijska istraživanja o ovoj povezanosti ona su se uglavnom bavila etničkim identitetom kod dece i mladih, dok je veoma malo onih koji su se bavili ovom povezanošću kod odraslih imigranata. Unatoč ovim ograničenjima, etnički idetntitet kao konstukt je korišten za istraživanje subjektivnog psihičkog blagostanja.

Beri i Sem (Berry & Sam,1997) su ispitivali stavove i osećanja imigranata prema svojoj etničkoj grupi, dok su se neki istraživači bavili odgovorima imigranata na rasizam, diskriminaciju, stereotipe i mehanizme borbe sa problemima koje su imigratni koristili u svojoj borbi sa diskriminacijom. Također, neki istraživači su se bavili posmatranjem količine, kvaliteta i učestalosti kontakata koju imigrati održavaju sa svojom etničkom zajednicom.

Također je dokumentovano da etnički identitet pozitivno korelira sa subjektivnim psihičkim blagostanjem, samovrednovanjem i rezilijencijom. Neka istraživanja su dokazala da su visok etnički identitet i vezanost za etničku grupu povezani sa ponašanjem koje vodi ka boljem akademskom uspehu i većoj motivaciji za akademski upeh (Zhou & Bankston,1998). Meta analiza koju je vodio Sam (Sam, 2000) je pronašla umerenu, ali konzistentu vezu između etničkog identiteta i samovrednovanja.

Istraživači su potvrdili da su etničke manjine sa jakim etničkim identitetom više predisponirane da se osećaju kao deo dominantnog društva, imaju viši nivo subjektivnog psihičkog blagostanja, rezilijentniji su prema životnim stresorima i također ispoljavaju više smovrednovanje (Phinney et al, 2001).

III PERCIPIRANA DISKRIMINACIJA

Uvod

Široko je dokazano da iskustvo predrasuda i diskriminacije ima negativan efekat na subjektivno psihičko blagostanje (Noh at al., 1999). Također, diskriminacija može biti dodatni faktor rizika za imigrantske grupe koje treba da se akulturišu. Šansa da takve predrasude postoje u multikulturalnim društvima je mnogo manja, ali nije u potpunosti odsutna. Tamo gde diskriminacija postoji istraživanja su pokazala da je ona veoma ozbiljan problem i najveći faktor rizika koji utiče na imigrante i njihovo mentalno zdravlje (Berry & Kalin, 1995).

Diskriminacija ima negativan efekat na fizičko i mentalno zdravlje onih koji su mu izloženi. Diskriminacija se smatra glavnim faktorom zašto veliki broj crnaca u SAD živi u siromaštvu i zašto su im bolje plaćeni poslovi nepristupačni. Rasne manjine u SAD imaju ograničen pristup zdravstvenoj zaštiti i dobijaju lošiju zdravstvenu zaštitu od belaca, čak i kada se kontrolišu druge varijable kao što je postojanje zdravstvenog osiguranja. Osobe koje su diskriminisane ili izložene nekoj drugoj vrsti nefer tretmana saopštavaju više psihološkog stresa, depresiju i niži nivo životnog zadovoljstva i sreće (Williams, Spenser, Jackson, 1999).

Pored toga kako diskriminacija deluje na mentalno i fizičko zdravlje postoji niz drugih potencijalnih ishoda percipirane ili pogrešno percipirane diskriminacije. Postoji značajan efekat diskriminacije na unajmljivanje prilikom zapošljavanja kao i na evaluaciju radnih sposobnosti. Članovi manjinske grupe se često osećaju odbačeno kada su izloženi iskustvu diskriminacije. Osobe koje veruje da su meta diskriminacije mogu početi da izbegavaju ili izgube poverenje u članove dominante socijalne grupe - "osećaj kulturološkog nepoverenja". U nekim slučajevima ovo izbegavanje može biti adaptivno, ali u većini slučajeva može dovesti do toga da individua posmatra diskriminaciju kao nešto neizbežno (Stangor, 2009).

Naročito važan aspekt fenomena diskriminacije, a koji objašnjava održavanje statusnih razlika u društvu, je da individua iz diskriminirane grupe može internalizovati i prihvatiti negativna verovanja koja se povezuju sa njenom grupom (Stangor, 2009).

Iako uglavnom ima negativne posledice, verovanje da je osoba žrtva diskriminacije može povećati identifikaciju sa svojom grupom što može imati pozitivan ishod jer je osoba sa jačim grupnim identitetom manje pogođena predrasudama i diskriminacijom (Stangor, 2009).

Definisanje pojma diskriminacija i njeno značenje

Diskriminacija je definisana kao bihevioralna manifestacija negativnog stava, prosuđivanja ili nefer tretmana prema članovima neke grupe (Williams, Spenser, Jackson, 1999).

Dion (Dion, 2002) kaže da diskriminacija označava nefer ponašanje ili drugačiji tretman ljudi na bazi grupnih karakteristika, što sve rezultira u negativnim konsekvencama za datu grupu.

Diskriminacija može biti definisana i kao bilo koje ponašanje, sud ili akcija koja kreira i podstiče odnose ugnjetavanja ili uslove koji marginalizuju, isključuju ili sputavaju živote onih koji su izloženi diskriminaciji (Karlsen & Nazroo, 2002).

Longitudinal Survey of Immigrants to Canada (LSIC Second Wave Q45) objašnjava da se diskriminacija dešava kada se ljudi opazuju kao drugačiji od drugih i tretirani su nefer zbog etničke pripadnosti, rase, boje kože, jezika, akcenta ili religije (LSIC Second Wave Q45).

Percipirana diskriminacija se odnosi na subjektivnu percepciju nefer tretmana prema određenoj rasnoj/etničkoj grupi ili članu grupe koja je bazirana na rasnim predrasudama i etnocentrizmu. Može se manifestovati na individualnom, kulturnom i

institucionalnom nivou. Nefer postupak se može manifestovati u mnogim formama i intenzitetu, preko svesesne i nesvesne interpersonalne interakcije među individualima, do više institucionalizovane prakse koja se dešava na sistemskom nivou. Diskriminacija varira u ozbiljnosti od otvorene i očigledne forme kao npr. verbalnog ispoljavanja do veoma suptilne forme kao npr. grubost.

Uticaj diskriminacije na psihičko i fizičko zdravlje

Iako je ispoljavanje otvorene diskriminacije znatno smanjeno u zadnjim dekadama, suptilnije i hronične forme diskriminacije su još veoma prisutne i stvarne za određene grupe u društvu. U savremenoj literaturi veliki je broj primera koji pronalaze veoma čvrste dokaze - od laboratorijskih do istraživanja na nivou društvene zajednice o veoma štetnom efektu diskriminacije po mentalno zdravlje uključujući depresiju, psihičku patnju, anksioznost i narušeno subjektivno psihičko blagostanje (Williams & Mohammed, 2009; prema Pascoe, & Richman, 2009). Percipirana diskriminacija je također povezana sa specifičnim tipovima fizičkih bolesti kao što su hipertenzija, subjektivno izjašnjavanje o lošem zdravstvenom stanju, rak, kao i potencijalni rizik za bolesti kao što su preterana debljina i upotreba supstanci (Williams & Mohammed, 2009; prema Pascoe, & Richman, 2009).

Diskriminacija blokira i negativno utiče na sticanje obrazovanja i profesionalno postignuće, pristup zdravstvenoj zaštiti i kompromituje životne uslove (Hyman, 2009). Također, percipirana diskriminacija rezultira lošijim fizičkim zdravljem (e.g., hipertenzija, kardiovaskularne bolesti, respiratorna stanja), lošijim mentalnim zdravljem (psihološka bol, depresija, anksioznost) i sklonosti ka rizičnom ponašanju (pušenje, upotreba alkohola) (Hyman, 2009). Rasna i etnička diskriminacija utiču na zdravlje kroz povećan i prolongiran odgovor organizma na stres, što negativno utiče na emocije i kompromituje imuni i kardiovaskularni sistem i /ili podstiče rizično zdravstveno ponašanje (Hyman, 2009).

Percipirana diskriminacija ima veoma štetan efekat na zdravlje imigranata, kako na fizičko tako i na mentalno zdravlje, kombinujući se sa već postojećom količinom stresa kojoj su imigranti izloženi dolaskom u novu sredinu i pokušajem da se intergerišu u novo društvo.

Diskriminacija je fluidan proces koji je često usađen u svakodnevnu komunikaciju. Veoma je teško izmeriti diskriminaciju, u stvari u merenju diskriminacije se isključivo oslanjamo na percepciju posmatrača. Dakle, percipirana diskriminacija je subjektivna i saopštena od strane subjekata bez verifikacije stvarnog događaja. Dion i Kawakami (Dion & Kawakami, 1996) prepoznaju teškoće u procenjivanju da li je percepcija diskriminacije reprezentativna za aktuelnu diskriminatornu radnju. Međutim, istraživači koji se bave ovom oblašću su demonstrirali da bez obzira da li je percipirana diskriminacija realna ili ne, ona je važna psihološka realnost za imigrante i može uticati na njihovu socijalnu mobilnost u novom društvu. Percipirana diskriminacija je psihološki stresor za pojedinca kao i pokretačka snaga za kolektivno bazirane socijalne akcije (Dion, 2002).

U nedostatku metode za verifikaciju diskriminacije važno je znati da većina radova u ovoj oblasti uključuje percepciju tretmana diskriminacije koji je baziran na ličnom izveštaju događaja, a ne na objektivno opserviranoj diskriminaciji. Diskriminacija će se u ovom radu također odnositi na percipirano iskustvo.

Dosadašnja istraživanja percipirane diskriminacije

Kako je otvoreno ispoljavanje rasizma i diskriminacije prema manjinama postalo sankcionisano u većini modernih društava, rasizam i diskriminacija poprimaju mnogo suptilnije forme. Ovo potvrđuje i istraživanje sprovedeno 1999. godine od strane Noha i saradnika u Kanadi (Vankuver) gde je utvrđeno da su imigranti iz jugoistočne Azije doživljavali vrlo suptilne forme diskriminacije, dok je iskustvo otvorene forme diskriminacije bilo izuzetno retko (7% slučajeva) (Noh et al., 1999).

Studije su pokazale da su crnci u Kanadi (Breton, 1978; prema Kaspar, Noh, 2001) i u Americi (Williams, 1994, 1997; prema Kaspar, Noh, 2001) bili najčešća meta vrlo otvorene diskriminacije. Pokazalo se da su imigranti iz južne Azije također česta meta diskriminacije i da je čak 25 % imigranata iz južne Azije koji žive u Vankuveru doživelo neku formu diskriminacije (Noh et al., 1999). Ovi brojevi su znatno viši u Torontu. Skoro 70 % crnaca i oko 70% imigranata iz južne Azije iz Toronta su se izjasnili da su doživeli diskriminaciju, uglavnom vezanu za stanovanje i posao (Head,1981; prema Kaspar, Noh, 2001). U ranijoj studiji koju je sproveo Breton 1978. godine je pronađeno da je 75% Indijaca i oko 30% Kineza koji žive u Torontu doživelo diskriminaciju vezanu za posao. U vankuverskoj studiji sprovedenoj 1999. godine (Noh et al., 1999) otprilike se jedna četvrtina imigranta iz Azije izjasnila da je doživela diskriminaciju.

U američkim istraživanjima Hirs i Lijons (Hirsch & Lyons, 2010) su pronašli da grupe sa nižim statusom, posebno pripadnici crne rase, osobe latino porekla i žene imaju veću šansu da dožive rasnu diskriminaciju. Oni su također zaključili da će osobe koje imaju svest o tome da zaslužuju fer tretman verovatnije biti svesnije rasne diskriminacije. Također, Amerikanci afričkog porekla, starije žene i žene višeg obrazovanja će biti svesnije diskriminacije i imati veću šansu da je opaze (Hirsch & Lyons, 2010).

U Torontu, Dion i Kavakami (Dion and Kawakami, 1996) su pronašli da pripadnici crne rase percipiraju najviši nivo diskriminacije, a iza njih po percipiranoj diskriminaciji su Kinezi i imigranti iz južne Azije. U nedavnoj studiji u kojoj su upotrebljeni podatci iz istraživanja etničkih različitosti (Ethnic Diversity Survey) Ray i Preston (Ray & Preston, 2009) su pronašli da je 22% svih stanovnika Toronta doživelo diskriminaciju, sa najvećom stopom za crnce (55 %) i Azijate iz istočne i južne Azije (35 %). Manjinske grupu u Torontu više i češće doživljavaju diskriminaciju nego belci koju su poreklom Francuzi, Britanaci ili Amerikanaci, Australijanaci ili Novozelandski. U poređenju sa belcima, pripadnici crne rase imaju

20 puta veće šanse da dožive rasnu diskriminaciju, a ovaj broj za Azijate je pet puta veći nego za belu grupu (Ray & Preston 2009).

Imigranti i tržište rada

Studije pokazuju da se imigranti u Kanadi suočavaju sa velikim poteškoćama vezanim za pronalaženje posla (Reitz, 2001; Oreopulos, 2009). Ritz (Reitz, 2001) ponalazi značajnu neiskorištenost veština, znanja i iskustva imigranta zbog toga što poslodavci i profesionalne asocijacije koje su zadužene za izdavanje licenci ne prepoznaju profesionalne kreditacije imigranata, a također teže da odbace iskustvo koje nije stečeno u Kanadi.

Oreopulos (Oreopulos, 2009) je u svom istraživanju pokazao da diskriminacija imigranta počinje prilikom same aplikacije za posao. U svom istraživanju Oreopulos je poslao hiljade rezimea za različite pozicije u Torontu da bi ispitao zašto kanadski imigranti imaju poteškoća na tržištu rada. Rezimei su slani sa imenima iz tri etničke grupe (Kinezi, Indijci i Britanci). Rezultati su pokazali da poslodavci vrednuju iskustvo stečeno u Kandi mnogo više nego ako je stečeno u stranoj zemlji. Također, poslodavci bitno diskriminišu aplikante prema imenima koja pišu na rezimeu. Aplikanti sa engleskim imenima su imali 40% veće šanse da budu pozvani na intervju za posao. Sveukupni rezultati ovog istraživanja sugerišu značajnu diskriminaciju od strane poslodavca prema aplikantima sa etničkim imenima i iskustvom iz strane zemlje.

Također, ovo istraživanje je pokazalo da posedovanje diplome sa prestižne strane institucije nije povećavalo šansu da kandidat bude pozvan na intervju. Istraživanje je pokazalo da nije postojala razlika u broju poziva na intervju između kanadskih i britanskih rezimea. Ovaj rezultat bi naveo na pomisao da poslodavci traže kandidate sa adekvatnim jezičkim i kulturnim veštinama za posao. Međutim, drugi nalazi sugerišu da ovo nije adekvatno objašnjenje. Aplikanti sa stranim imenima, ali kanadskim iskustvom i obrazovanjem su uglavnom druga generacija imigranata,

posebno kada samo prezime zvuči stranog porekla. Poslodavci za ove kandidate ne očekuju da imaju bilo kakvih jezičkih, socijalnim ili kulturnih poteškoća, ali rezultati su pokazali postojanje značajne razlike u broju poziva koji su ovi ispitanici i ispitanici sa engleskim imenima primili.

Drugi argument koji pokazuje da se statistički značajna diskriminacija prema imigrantima ne može u potpunosti objasniti različitim jezičkim i socijalnim veštinama imigranata je da čak i kada su rezime slani na poslove koji zahtevaju visoke jezičke veštine u odnosu na poslove koji ne zahtevaju visoke jezičke veštine, i dalje je postojala slična razlika u broju poziva na intervju u zavisnosti od etničkog ili ne-etničkog imena. (Oreopoulos, 2009).

Utvrđeno je da postoji značajna razlika u zaradama između imigranata i osoba rođenih u Kanadi (Frenette & Morissette 2005; prema Oreopoulos, 2009) i da imigranti zarađuju manje od osoba rođenih u Kanadi sa istim obrazovanjem i iskustvom. Ovaj raskorak u zaradama između imigranata i osoba rođenih u Kanadi se znatno povećao u zadnje dve dekade (Picot & Sweetman, 2005; prema Oreopoulos, 2009). Također, zastupljenost imigranta sa niskim primanjima se povećao, dok se zastupljenost osoba rođenih u Kanadjana sa niskim primanjima smanjio (Picot & Sweetman, 2005; prema Oreopoulos, 2009). Longitudinalna studija od 1981. do 2006. pokazuje da generalno postoji značajno opadanje u zaradama imigranata (Bonikowska, Hou & Picot, 2011). Staviše, i žene i muškarci sa univerzitetskim obrazovanjem doživljavaju pad u relativnim zaradama usprkos većem broju novih imigranta koji imaju univerzitetske diplome. Značajan broj istraživanja je posvećen objašnjenju razlika u zaradama između imigranata i osoba rođenih u Kanadi i kao razlozi se navode da veštine i edukacija stečeni u jednoj zemlji se ne mogu tako lako preneti u zemlju domaćina, što rezultira time da dobro kvalifikovani imigranti imaju nisko plaćene poslove. Drugo objašnjenje bi bilo da poslodavci diskriminišu imigrante i da ih plaćaju manje od osoba rođenih u Kanadi.

Oreopoulos (2009) navodi da je stopa nezaposlenosti imigranta dva puta veća od stope nezaposlenosti ne-imigranta. Također, imigranti zarađuju 35% manje od ne imiganta.

Novi imigranti u drugim zemljama kao što je SAD također se suočavaju sa sličnim poteškoćama kada se nađu u poziciji da traže posao, ali ono što je važno naglasiti je da je kanadska imigraciona politika fokusirana na primanje imigrata sa visokim obrazovanjem, iskustvom i zanimanjima koja su deficitarna kako bi se podsticao ekonomski razvoj. Više od polovine kanadskih imigranata dolazi u Kanadu po bodovnom sistemu koji rangira školsku spremu, jezičku sposobnost, godine iskustva u profesiji, deficitarnost određene profesije u Kanadi, postojanje ponude za posao, prethodno radno isustvo ili prethodno studiranje u Kanadi. Bukvalno svaki imigrat koji ulazi u Kanadu po bodovnom sistemu ima najmanje univerzitetsku diplomu. Broj imigrata koji imaju univerzitetsku diplomu je oko 60% u poređenju sa 20% populacije rođene u Kanadi.

Uticaoj percipirane diskriminacije na mentalno zdravlje

Studija azijskih izbeglica (Noh et al, 1999) i korejskih imigranata (Noh & Kaspar, 2003) otkrivaju pozitivnu povezanost između percipirane diskriminacije i depresije. Druga studija o jugoistočnim azijskim izbeglicama ukazuje da jak etnički identitet pojačava simptome tuge i bola koji su povezani sa iskustvom diskriminacije (Beiser & Hou, 2006). Ovaj nalaz je u suprotnosti sa nalazima iz SAD koja su dobijena na istraživanjima crnaca i koja strogo sugerišu da jak etnički identitet ublažava i umanjuje stres izazvan diskriminacijom, uključujući depresivni afekt (Branscombe et al., 1999).

Također, istraživanja su pokazala da su žene imigranti i izbeglice u mnogo većem riziku od postpartalne depresije. Svi ovi rezultati ukazuju na snažnu potrebu istraživanja o tome kako rasna i polna diskriminacija utiču na psihičko i fizičko zdravlje imigranta i izbeglica. Istraživanja koja su sproveli Kaksaj i Berman (Caxaj & Berman, 2010) na mladim imigratima u Kanadi ukazuju da najčešći problemi sa

kojima se mladi imigranti suočavaju su iskustvo rasizma u medijima, školi, komšiluku i drugim javnim mestima. Iskustvo diskriminacije koju mladi imigrati doživljavaju na individualnom i sistemskom nivou inhibiraju njihov osećaj pripadnosti u kanadsko društvo. Osećaj pripadnosti i društvena mreža u kojoj se mladi socijalizuju i traže podršku je od suštinske važnosti za subjektivni osećaj blagostanja, sveukupno zdravlje, pozitivno samovrednovanje i formiranje identiteta (Fantino & Colak, 2001).

Agudelo Suarez (Agudelo - Suarez A. et al, 2011) je istraživao efekte percipirane diskriminacije na zdravlje radnika imigranata (iz Ekvadora, Rumunije, Maroka, i Kolumbije) u Španiji i pronašao da preko 70 % imigranata doživelo diskriminaciju zbog svog imigracionog statusa. Imigranti koji su doživljavali diskriminaciju su bili u mnogo većem riziku da razviju zdravstvene probleme nego imigranti koji nisu saopštavali diskriminaciju. Također, ova studija je pokazala da je diskriminacija na radnom mestu povezana sa lošim mentalnim i opštim zdravljem.

Lacer i saradnici (Llacer A. et al, 2009) su u svojoj studiji istraživali uticaj diskriminacije na mentalno zdravlje ekvadorskih imigranata u Španiji i pokazali da je etnička diskriminacija povezana sa psihološkim bolom i tugom. Efekti diskriminacije bili su pogoršani kod onih imigranata koji su bili suočeni sa ekonomskim stresom i bez ekonomske podrške.

Karlsen i Nazro (Karlsen & Nazroo, 2002) su ispitivali odnos između rasne diskriminacije, socijalnog statusa i zdravstvenog stanja pripadnika nekoliko različitih etničkih manjina. Istraživanje je pokazalo da rasizam tj. njegove manifestacije u vidu interpersonalnog nasilja, institucionalizovane diskriminacije i socio-ekonomskog gubitka imaju štetan uticaj na zdravlje, nezavisno od toga koji indikatori zdravlja su korišteni.

Harris i saradnici su istraživali kako rasna diskriminacija utiče na fizičko zdravlje (Harris et al, 2006). U uzorku su bile tri etničke grupe : Maori, Azijati i Evropljani.

Istraživanje je pokazalo da Azijati doživljavaju najviše rasne diskriminacije, posle njih slede Maori, dok su Evropljani najmanje izloženi diskriminaciji. Iskustvo rasne diskriminacije je bilo povezano sa opštim zdravljem, nižim fizičkim funkcionisanjem, lošijim mentalnim zdravljem, pušenjem i kardiovaskularnim bolestima.

Banks i saradnici (Banks et al., 2006) su istraživali povezanost svakodnevne percipirane diskriminacije kod crnaca i psiholoških simptoma u SAD. Istraživanje je pokazalo da je najjača i najuticajnija diskriminacija koju crnci doživljavaju vrlo suptilna i svakodnevna i da je povezana kako sa simptomima depresije tako i sa simptomima anksioznosti.

Momal i saradnici (Moomal H. et al, 2009) su ispitivali povezanost između percipirane diskriminacije i rizika od psihijatrijskih bolesti i pronašli da je rizik povećan kod osoba koje imaju iskustvo diskriminacije. Ova povezanost je mnogo jača za hroničnu nego akutnu diskriminaciju, a također je mnogo jača za ne-rasnu nego za rasnu diskriminaciju.

Tran i saradnici (Tran et al., 2002) su ispitivali povezanost percipirane diskriminacije i upotrebe supstanci kod osoba latino porekla, crnaca rođenih u Africi i imigranta iz jugoistočne Azije. Utvrdili su da je iskustvo diskriminacije u protekloj godini iskusilo 30% imigranta iz uzorka i doživljena diskriminacije je direktno bila povezana sa pušenjem i brojem dana u kojima se pilo u proteklom mesecu.

Mehanizam delovanja percipirane diskriminacija na zdravlje

Istraživači su otkrili da je povećani nivo percipirane diskriminacije povezan sa negativnim fizičkim i psihičkim zdravljem. Također su pronašli da je percipirana diskriminacija povezana sa povećanim psihološkim i fizičkim odgovorima na stres, kao i povećanim učešćem u nezdravom ponašanju. Moderirajuće varijable uključuju socijalnu podršku i borbeni stil (Pascoe & Richman, 2009).

Sada ćemo taj mehanizam detaljnije objasniti.

Jedan od načina da se objani mehanizam kojim diskriminacija deluje na zdravlje je da se diskriminacija posmatra kao stresor koji utiče na zdravlje. Iako većina stresnih iskustava povećava vulnerabilnost za bolest, određena vrsta stresora, naročito oni koji se ne mogu kontrolisati i koji su nepredvidljivi su posebno štetni za zdravlje, a ovo je upravo karakteristično za iskustvo diskriminacije (Williams & Mohammed, 2009; prema Pascoe, & Richman, 2009).

Koncept stresa je teorijski okvir veoma primenjiv u objašnjavanju uticaja diskriminacije na mentalno zdravlje. Prema konceptu stresa životni događaji (smrt člana porodice) i tekući hronični problemi (bračni ili finansijski problemi) pritišću osobu i ovi zahtevi mogu da prevaziđu adaptivne kapacitete osobe. Kada se stresni događaji akumuliraju u relativno kratkom vremenskom periodu ili se hronični životni problemi nastavljaju nesmanjeno kroz duži vremenski period ovi pritisci mogu da prevaziđu kapacitete ličnosti da se bori što rezultira narušenim psihičkim i fizičkim blagostanjem.

Također, fizičke bolesti povezane sa diskriminacijom se sagledavaju kao odgovori na stres. Diskriminacija je konceptualizovana kao socijalni stresor koji pokreće niz fizioloških reakcija (povišen krvni pritisak, ubrzani otkucaji srca, sekrecija korizola) i ove povišene fiziološke reakcije tokom vremena mogu jako narušiti fizičko zdravlje. Studije krvnog pritiska su pokazale da percipirani rasizam utiče na razvoj kardiovaskularni bolesti kroz povišen sistolički i dijastolički pritisak (Steffen, McNeilly, Anderson & Sherwood, 2003; prema Pascoe, & Richman, 2009). Utvrđeno je da je bilo koja percipirana diskriminacija (ne nužno rasna diskriminacija) također prediktor višeg krvnog pritiska (Smart, Pek & Pascoe, 2008; prema Pascoe, & Richman, 2009). Dokazi također sugerišu da ponovljena izloženost diskriminaciji utiče na način da priprema telo da bude fizički reaktivno u stresnoj ili potencijalno stresnoj situaciji (Guyll, Matthews & Bromberger, 2001; prema prema Pascoe, & Richman, 2009). Slično ovome istraživači (Gee, Spencer, Chen &

Takeuchi, 2007; prema Pascoe, & Richman, 2009) su pronašli da rutinska diskriminacija može postati hroničan stresor koji može oštetiti zaštitne resurse individue i povećati njihovu sklonost ka fizičkoj bolesti.

Diskriminacija također utiče na zdravlje tako što umanjuje samokontrolu, potencijalno povećavajući sklonost ka nezdravom ponašanju i smanjujući sklonost ka zdravom ponašanju (Inzlicht, McKay & Aronson, 2006; prema Pascoe, & Richman (2009) Također, borba sa diskriminacijom može da ostavi individuu sa manje energije i resursa za izabiranje zdravog ponašanja. Utvrđeno je da je percipirana diskriminacija jasno povezana sa ishodima kao što je pušenje (Landrine & Klonoff, 1996; prema Pascoe, & Richman (2009), upotreba supstanci, kao i zapostavljanje ponašanja koje je važno za očuvanje zdravlja kao npr. kontrola za rano otkrivanje raka, kontrola dijabetesa (McSwan, 2000; Ryan, Gee & Griffith, 2007; prema Pascoe, & Richman, 2009).

Po Fernandu (Fernando, 1983,1986; prema Kaspar &Noh, 2001) diskriminacija pogađa mentalno zdravlje kroz efekat koji ima na postojanje psiholoških resursa kao što su samovrednovanje i doživljaj kontrole. On naglašava da diskriminacija ne samo da povećava stres etničkim manjinama, već je to patogen element koji generiše depresiju, pogađa samopouzdanje, uzorkuje psihološki gubitak i promoviše osećaj bespomoćnosti. Prema ovom gledištu, diskriminacija "nagriza" percepciju sebe kao dobrog, uspešnog i snažnog, što sve vodi psihičkom stresu.

Paskoe i Ričman (Pascoe & Richman, 2009) navode tri puta kojima se smatra da diskriminacija utiče na mentalno zdravlje:

(1) Relacija između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja se delimično dešava kroz odgovor organizma na diskriminativni događaj, a to je u ovom slučaju smanjenje pozitivnih emocija i povećanja negativnih emocija.

(2) Ako se diskriminacija doživljava na svakodnevnoj bazi, reakcija stresa je aktivirana često, a to potencijalno vodi konstatno negativnom stanju emocija.

(3) Diskriminacija provocira riskantno ponašanje koje se javlja kao psihološki odgovor na diskriminaciju.

Posredujući faktori u odnosu između percipirane diskriminacije i zdravlja imigranata

Istraživanja su otkrila nekoliko faktora koji mogu posredovati u vezi između percipirane diskriminacije i zdravlja imigranata. Ovi posredujući faktori uključuju: (1) socijalnu podršku, (2) način savladavanje problema i (3) etnički identitet (Pascoe & Richman, 2009).

(1) Percipirana diskriminacija i socijalna podrška

Postojanje prijatelja i članova porodice s kojima može da se priča o iskustvu diskriminacije može pomoći da individua ponovno izgradi osećaj samovrednosti, što potencijalno sprečava razvoj depresivnih simptoma. Noh i Kaspar (Noh & Kaspar, 2003) su pronašli da osobe koje traže socijalnu podršku posle iskustva diskriminacije kasnije ispoljavaju niži nivo depresivnih simptoma.

(2) Percipirana diskriminacija i borbene strategije

Iako diskriminacija ugrožava mentalno zdravlje, većina imigranata i izbeglica koji se nasele u drugoj zemlji ne postaju duševno bolesni. Kada individua oseti da je postala meta diskriminacije, ona počinje da primenjuje određene borbene strategije od kojih su neke više, a neke manje efikasne.

Zdravstvene posledice percipirane diskriminacije također variraju u zavisnosti od borbenog stila. Određeni borbeni stilovi mogu biti veoma efektivni u prevenciji negativnih posledica percipirane diskriminacije na zdravlje (Bianchi et al., 2004). Iako nema baš puno istraživanja na ovu temu, neki radovi sugerišu da aktivni

borbeni stil, kao što je konfrontacija i traženje socijalne podrške mogu ublažiti efekte psihološkog odgovora na stres tako što će osoba smanjiti negativna osećanja o sebi i time smanjiti mogućnost da diskriminatorni događaj ostavi uticaj na mentalno zdravlje. Aktivni borbeni stil je također povezan sa učestovanjem u zdravim navikama, dok je borbeni stil koji se fokusira na emocije (često iskazan kroz jedenje ili upotrebu supstanci) efektivan u samo u blokiranju neposrednih negativnih emocionalnih efekata percipirane diskriminacije (Bianchi et al., 2004), a često ponavljanje ovakvog ponašanja otvara put ka zdravstvenim problemima kao što je debljina, alkoholizam i upotreba droga (Yen et al., 1999). Još uvek se ne zna koja je najefektivniji borbeni stil u savladavanju posledica percipirane diskriminacije. Studije koje su sprovedene na azijskim imigrantima u USA su pronašle da borbeni stil fokusiranja na emocije umanjuje snagu veze između percipirane diskriminacije i depresije (Noh et al., 1999) iako efikasnost ove strategije opada što se individua više adaptira na zapadno društvo gde se aktivna borbena strategija pokazala efikasnijom (Noh & Kaspar, 2003).

(3) Percipirana diskriminacija i etnički identitet

Posedovanje jakog grupnog identiteta kao što je etnički identitet može ublažiti stres zbog diskriminacije time što će sprečiti da negativne stereotipije utiču na self koncept. Mosakovski (Mossakowski, 2003) je pronašla da su jači etnički i rasni identitet povezani sa nižim nivoom depresije, nezavisno od toga šta je uzrok diskriminacije. Međutim nisu sve studije dokazale zaštitinu ulogu etničkog identiteta. Noh i saradnici (Noh et al., 1999) su pronašli da interakcija između etničkog identiteta i percipirane diskriminacije povećava povezanost između percipirane diskriminacije i depresije. Iako jači etnički identitet ublažava efekt diskriminatornog iskustva tako što umanjuje mogućnost da se negativne stereotipije ugrade u self koncept, visok etnički identitet može također da vodi ka povećanoj budnosti za diskriminatorne događaje potencijalno povećavajući broj percipiranih diskriminatornih događaja.

Percipirana diskriminacija imigranta u zdravstvenom sistemu u Kanadi

Utvrđeno je da je diskriminacija danas u Kanadi veoma suptilna, neuhvatljiva u odnosu na tradicionalno očiglednu, otvorenu formu kao što je verbalni ili fizički ispad. Suptilna forma diskriminacije se teže detektuju, evaluira i procesira (Beiser et al., 2001; Magoon, 2005; Noh et al., 2007). Nesigurnost da li drugačiji tretman potiče od ličnih osobina/neadekvatnosti ili od predrasude izaziva dodatni stres i konfuziju za nekoga ko treba da odluči kako da adekvatno reaguje u situaciji diskriminacije (Noh et al., 2007).

Dokumentovani slučajevi percipirane diskriminacije u oblasti zdravstvene i socijalne zaštite se protežu od incidenta neosetljivog, neprijateljskog i ignorantskog tretmana do rasističkih primedbi, izražavanja stereotipa i dobijanja inferiorne pomoći ili nege (Magoon, 2005). Istraživači su dokazali da postojanje stereoptnih pretpostavki od strane osoblja u oblasti zaštite mentalnog zdravlja može iskriviti observaciju i procenu i potencijalno dovesti do pogrešne dijagnoze (Kafele, 2004). Socio-environmentalistički kontekst novodošle populacije je često nedovoljno razmotren što često rezultira u prepatologiziranju inače "normalnih" reakcija na psihološki stresnu situaciju (Fantino & Colak, 2001).

U svojoj neobjavljenoj disertaciji Wang (1997) je istraživao iskustvo kineskih imigrantkinja sa zdravstvenim sistemom u Halifaksu. One su se žalile da su doktori potcenjivali njihovu kompetentnost i ponašali su se prema njima kao prema deci koja treba da prate naređenja. Majke izbeglice u Ontario su izjavile da su duže čekale u hitnoj pomoći kao rezultat diskriminacije. Ovaj potcenjujući stav u odnosu pacijent/zdravstveni radnik je rezulturalo time što su mnoge žene počele da izbegavaju zdravstvenu zaštitu.

Nezavisno od toga da li je diskriminacija "realna" ili "percipirana" negativno iskustvo može obreshrabriti osobu do te mere da ona prestane da traži zdravstvenu zaštitu, što doprinosi osećanju izolacije i očaja (Beiser et al., 2001; Magoon, 2005).

Slično navedenom, studija koja je ispitivala barijere u pristupu zdravstvenom sistemu izbeglica u Kanadi je pronašla da su neki zdravstveni radnici bili nevoljni da prime izbeglice jer su procenjivali da su njihovi zdravstveni problemi kompleksni, te da ne govore dobro jezik.

Razlike u percepciji i reakcijama na diskriminaciju kod imigranta

Različiti su načini savladavanja i reakcija kako individue tako i grupa na percipiranu diskriminaciju. Direktni ili aktivni načini borbe uključuje konfrontaciju, otkrivanje diskriminacije medijima ili vlastima, dok pasivni načini uključuju minimiziranje diskriminacije, njeno ignorisanje i prihvatanje (Noh & Kaspar, 2003). Studija na crnkinjama je pokazala da je pasivnost prema diskriminaciji povezana sa povećanim krvnim pritiskom (Krieger, 1990). Studija na indijskim imigrantkinjama u Montrealu je pokazala da je reakcija izbegavanja povezana sa povišenim krvnim pritiskom i psihološkim simptomima kao što su ljutnja, anksioznost, depresija (Moghaddam et al., 2002). Povezanost između pasivne reakcije i depresije usled izloženosti diskriminaciji je potvrđena u studiji odraslih Koreanaca u Torontu (Noh & Kaspar, 2003).

U suprotnosti sa navedenim, neki istraživači tvrde da su izbegavanje (popuštanje, izbegavanje) ili manje konfrontirajući modeli zdraviji za fizičko i mentalno zdravlje. Na primer, izbegavanje kao način reagovanja na diskriminaciju među izbeglicama iz jugoistočne Azije je minimalizovalo stres i depresiju, posebno kod individue sa jakim etničkim identitetom i vrednostima (Noh et al., 1999). Neki naučnici smatraju da je taktika izbegavanja i popuštanja ili samouverenosti bolja iskorisćenost vremena i energije u poređenju sa konfrontacijom, ova taktika također doprinosi očuvanju samopoštovanja (Wang, 1997). Noh i saradnici (Noh et al., 1999) su prvobitno sugerisali da neke individue izbegavaju konflikt zbog pridržavanja kulturnih normi. Međutim njihov dalji rad ide ipak u pravcu "socijalno - kontekstualnog" objašnjenja da su razlike u načinima borbe indikator raspoloživih ličnih i socijalnih resursa (Noh & Kaspar, 2003). Kada postoji dovoljno resursa (poznavanje jezika, finansijska

sigurnost, svest o pravima i podršci) etničke manjine iz različitih kultura su više sklone da se suprotstave diskriminaciji. Ostala istraživanja potvrđuju da percipirana moć i socijalna pozicija u velikoj meri određuju načine reagovanja na diskriminaciju u okviru zdravstvenog sistema (Wang, 1997) i u traženju posla (Beiser et al., 2001)

IV SAMOVREDNOVANJE

Uvod

Samovrednovanje je veoma važan konstrukt kako u socijalnim naukama tako i u svakodnevnom životu, a također je postao veoma popularan konstrukt u psihologiji subjektivnog psihičkog blagostanja. Ne samo da je enormno veliki broj studija publikovan na ovu temu u oblasti psihologije, sociologije i obrazovanja, već je razvijen veliki broj instrumenata i istraživačke metodologije. Samovrednovanje utiče na sveukupno funkcionisanje i ima uzročno-posledičnu vezu sa velikim brojem fenomena (kao što je postignuće, anksioznost, depresija, upotreba supstanci, kognicija). Ne postoji nijedan proces vrednovanja ili faktor više odlučujući u čovekovom psihološkom razvoju i motivaciji od procesa samovrednovanja. Način na koji čovek procenjuje sebe ima veoma dubok efekat na njegovo razmišljanje, emocije, želje, vrednosti i ciljeve. Samoprocena je najvažniji ključ čovekovog ponašanja. Da bi smo osobu shvatili psihološki mora se razumeti priroda i stepen njenog samovredovanja i standarde po kojima osoba sebe procenjuje.

Koncept samovrednovanja

Samovrednovanje se smatra veoma važnim konstruktom još od najranijih dana psihologije. Još je Vilijam Džejms (William James, 1890) koji se smatra začetnikom psihologije samovrednovanja rekao da je čovekovo stremljenje da se oseća dobro o sebi fundamentalni aspekt ljudske prirode. To upravo objašnjava da fascinacija (neki naučnici bi rekli opsesija) samopoštovanjem traje više od jednog stoleća. Razvojni psiholozi su proučavali prethodnicu samovrednovanja i njen značaj za ljudski razvoj; socijalni psiholozi su poklanjali pažnju ponašanju koje je imalo za cilj održanje samopoštovanja; teoretičari ličnosti su proučavali individualne razlike u ovoj crti ličnosti; teoretičari različitih orijentacija su proučavali značaj samopoštovanja za psihološku adaptaciju. Ipak, posle više od 100 godina

proučavanja ovog fenomena i hiljada publikovanih studija fundamentalni problemi (činjenice) o samopoštovanju nisu do kraja objašnjene. Zašto je samopoštovanje važno? Da li ljudi zaista imaju potrebu za samopoštovanjem? Zašto je samopoštovanje predodređeno time kako su ljudi procenjeni od strane drugih? Da li je nisko samopoštovanje povezano sa psihološkim poteškoćama i zašto? Da li napor da se poveća samopoštovanje samanjuje lične i socijalne probleme kao što pokret za samopoštovanje tvrdi?

Samovrednovanje je fundamentalna ljudska potreba. Samovrednovanje je (1) poverenje u vlastitu sposobnost da mislimo, da se nosimo sa bazičnim izazovima u životu; (2) poverenje u naše pravo da budemo uspešni i srećni, osećaj da vredimo, zaslužujemo, da se osećamo pozvani da afirmišemo svoj potrebe i želje, da postignemo naše vrednosti i da uživamo plodove svog rada (Branden, 2001).

Definicija samovrednovanja

Rozenberg (Rosenberg, 1965) definiše samovrednovanje kao procenu koju individua stvara i održava o sebi: samovrednovanje izražava stav odobravanja ili neodobravanja sebe. Samovrednovanje se odnosi na individualnu procenu između self imidža i idelanog selfa. Diskrepanca između ova dva selfa je neizbežna. Velika diskrepanca između self imidža i idealnog selfa rezultira u niskom samovrednovanju dok mala diskrepanca ukazuje na visoko samovrednovanje. Kako je samovrednovanje primarno evaluacija sebe smatra se da je samovrednovanje percepcija više nego realnost. Rozenberg smatra da je socijalna podrška važan faktor u formiranju samovrednovanja u adolescenciji. Poznato je da odnos roditelja i vršnjaka prema adolescentu podržava razvoj samovrednovanja. Kopersmit (Coopersmith, 1967) tvrdi da pažnja koju individua dobija od drugih i stepen prihvaćenosti i poštovanja ima uticaja u razvoju samovrednovanja. Visoko samovrednovanje čini osobu mnogo efikasnijom, srećnijom, uspešnijom i samopuzdanimom. Istraživanje samovrednovanja i odnosa roditelj-dete su pokazala da je kod dece i adolsecenta koji dolaze iz demokratičnijih porodičnih struktura gde su

roditelji toleratni nivo samovrednovanja i samoprihvatanja viši (Gucray, 1989, prema Mruk, 2006). Mekej i Fening (McKay & Fanning, 2000; prema Mruk, 2006) definišu samopoštovanje kao sposobnost da se formira identitet i da se uz njega veže vrednost. Oni također smatraju da je samovrednovanje neophodno za psihološko preživljavanje. Blasović i Tomaka (Blasovich & Tomaka, 1991) definišu samovrednovanje kao osećaj vrednosti ili stepen do koga osoba ceni, vrednuje i voli sebe. Po Hamarti samovrednovanje je razvijen stav o vlastitoj ličnosti i predstavlja veoma važan faktor u usmeravanju našeg ponašanja u različitim aspektima života (Hamarta, 2004). Samovrednovanje se smatra evaluativnom komponentnom self koncepta koji pored toga uključuje kognitivnu, bihevioralnu i afektivnu komponentu (Blasovich & Tomaka, 1991). U razmatranju samovrednovanja kao stava kognitivna komponenta je mnogo više naglašena nego afektivna. U slučaju samoprocene samopoštovanja procenjivač je ujedno i objekat procene. Samovrednovanje se može posmatrati kao crta ličnosti i to veoma stabilna crta ličnosti (Mruk, 2006).

Brandenova definicija samovrednovanja je bazirana na filozofiji objektivizma više nego na empiriskim istraživanjima. Samovrednovanje čine dva međusobno povezana aspekta: osećaj lične efikasnosti i osećaj lične vrednosti. To je saznanje da je osoba kompetentna da živi i da ispunjava životne zahteve. Branden smatra da svako ljudsko biće ima suštinsku potrebu da se oseća vredno, ali to može doseći jedino kroz kompetentno ponašanje i donošenje odluka. Kompetentnost u ovom slučaju znači suočavanje sa realnošću, a donošenje odluka se odnosi na donošenje racionalnih odluka koje upravo dovode do toga da se problem reši realistično (Branden, 1969).

Epsteinova kognitivno-iskustvena self teorija (Epstein, 1985; prema Mruk, 2006) naglašava da se samovrednovanje dešava na nivou svesti, ali i na nivou podsvesti. On naglašava da je samovrednovanje fundamentalni aspekt ljudske percepcije, iskustva i motivacije što sve zajedno čini da je samovrednovanje važna dimenzija

ljudskog ponašanja, posebno vezanog za identitet i samoregulaciju. Epstein navodi da postoje različiti nivoi samovrednovanja: *globalni, središnji i situacioni*. Globalno samovrednovanje je generalna evaluacija sebe; središnje samovrednovanje uključuje specifične domene kao kompetenciju, samokontrolu, telesni izgled; situaciono samovrednovanje je svakodnevna manifestacija samovrednovanja koja varira sa okolnostima. Globalno i središnje samovrednovanje utiču na situaciono samovrednovanje.

Ljudi imaju bazičnu potrebu za samovrednovanjem i u zapadnoj kulturi ljudi upotrebljavaju različite strategije da održe svoje samovrednovanje (Diener and Diener, 1995; Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006).

Gecas (Gecas, 1971; prema Mruk, 2006) pravi razliku između samovrednovanja baziranog na osećaju kompetentnosti i samovrednovanja baziranog na osećanju moralne vrednosti. Samovrednovanje bazirano na kompetentnosti je povezano sa procesom socijalne komparacije, dok je samovrednovanje bazirano na vrednosti povezano sa normama i vrednostima ličnog i interpersonalnog ophođenja (vladanja). Ova dva aspekta su međusobno povezana, osećaj vrednosti može delovati na osećaj kompetentnosti i obrnuto.

Samovrednovanje je definisano kao globalno osećanje samovrednosti ili adekvatnosti; ili generalno osećanje samoprihvatanja, dobrote i samopoštovanja. Ova globalna, personalna procena vrednosti je okarakterisana kao evaluativna komponenta selfa i razlikuje se od kolektivnog ili rasnog samovrednovanja. Samovrednovanje se rano formira, ostaje relativno konstanto tokom vremena i relativno je imuno na promene (Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006).

Samovrednovanje kao crta versus stanje

Dugo vremena samovrednovanje se posmatralo kao relativno stabilna karakteristika, nešto poput ličnosti ili inteligencije, što je samovrednovanju davalo karakteristiku crte ličnosti. Tako posmatrano samovrednovanje se moglo stepenovati: visoko,

umereno, nisko. Ipak, samovrednovanje se može posmatrati kao mnogo složenije od jednodimenzionalne skale vrednosti. Danas znamo da je samovrednovanje multidimenzionalno i uključuje nekoliko faktora od kojih svaki daje doprinos ukupnom samovrednovanju.

Kako se samovrednovanje ljudi značajno menja u različitim situacijama i čak uopšte, samovrednovanje se posmatra i kao crta ličnosti, ali i kao stanje i umesto da se rangira na kontinumu od niskog do visokog može se također rangirati od stabilnog do nestabilnog (Mruk, 2006).

Da li je samovrednovanje motivaciona potreba ?

Većina naučnika koji se bave samovrednovanjem posmatraju samovrednovanje kao potrebu koja bitno određuje ljudsku motivaciju (Branden, 1969). Postoje dva načina da se na samovrednovanje gleda kao potrebu i ova dva načina moraju da se objedine da bi se samovrednovanje razumelo u potpunosti. S jedne strane samovrednovanje služi održavanju selfa i identiteta. Samovrednovanje je u ovom slučaju ima zaštitnu funkciju, brani self od napada okoline i štiti integritet u stresnim situacijama. S druge strane samovrednovanje pomaže u regulaciji ponašanja, posebno u socijalnim funkcijama. U ovom slučaju nisko samovrednovanje bi bio signal da se prestane s jednom vrstom ponašanja i da se uključi druga vrstu ponašanja (Mruk, 2006) .

Nasuprot ovome neki drugi istraživači (Deci & Ryan,1995) sugerišu da samovrednovanje ne samo što održava self već motiviše da se self i proširi. U ovom slučaju potreba za samovrednovanjem ima karakter intrinzičke motivacije sa ciljem da se dosegne viši nivo ovladanosti i rasta. Ovakava motivacija gura individuu da se suoči sa izazovima radije nego da ih izbegava, ne daje osobi da odustane u slučaju prepreka i ohrabruje ju da preuzme rizik u životu. U ovom slučaju samovrednovanje pomaže osobi da bude autentična i živi autentično. Znači samovrednovanje se može posmatrati i kao funkcija prostog održavanja selfa, ali i kao funkcija njegovog

unapređenja. Postoje dokazi za obe mogućnosti i najverovatnije samovrednovanje funkcionise na oba načina (Mruk, 2006).

Da li je samovrednovanje razvojni produkt ili proces?

S jedne strane moglo bi se reći da se samovrednovanje razvija u jednom pravcu i ostaje relativno konzistentno za većinu ljudi. Iz toga prozilazi da možemo govoriti o razvojnim procesima i događajima koji mogu voditi ka različitim tipovima ili različitim nivoima samovrednovanja. Međutim, moguće je posmatrati samovrednovanje kao aktuelni razvojni proces koji je podložan promenama i u odraslom dobu. U suprotnom ne bi imalo smisla govoriti o promeni samovrednovanja jednom kada prođemo adolescenciju i svi radovi koji podržavaju promenu samovrednovanja u odraslom dobu bi bili proglašeni beznačajnima (Mruk, 2006). Sa ovog stanovišta samovrednovanje nije samo statičan kvalitet koji oblikuje percepciju i ponašanje u jednom pravcu, već samovrednovanje reaguje na različite životne situacije i na određene razvojne izazove (Mruk, 2006)

Neki naučnici su pronašli da je razvojni put samovrednovanje prilično predvidljiv. Njihov rad sugerise da je samovrednovanje više crta nego "stanje" (Trzensiewski, Robins, Roberts & Caspi, 2004; prema Mruk, 2006).

Harter je jedan od istraživača koja se bavila proučavanjem razvoja samovrednovanja. Harter (Harter, 1999) je pronašla da se samovrednovanje razvija u određenim fazama koje se poklapaju sa Pijaževim fazama razvoja. Ona je pronašla da iako svaka osoba prolazi kroz faze na svoj način, ipak postoji generalni trend. U vrlo ranim fazama samovrednovanje je relativno visoko za većinu dece, verovatno zato što deca ne poimaju svet mnogo izvan svoje tačke gledišta. Kada deca uđu u srednje detinjstvo samovrednovanje opada jer su njihove kognitivne sposobnosti razvijene dovoljno da prave mnogo realniju poredbu i procenu. Većina ljudi prođe kroz znatno opadanje samovrednovanja u adolescenciji što verovatno odražava prilagođavanje pubertetu i strukturi škole. Samovrednovanje počinje stabilno da raste tokom kasne

adolsecencije i u 20-tim. Konačno, samovrednovanje ostaje relativno visoko i stabilno nekoliko narednih dekada i na kraju počinje da pada sa godinama. Dakle, ovde je samovrednovanje produkt koji je nastao kao rezultat različitih razvojnih sila koje su povezane sa uzrastom.

Postoje bar dva argumenta koja podržavaju tezu da je samovrednovanje proces. Jedan argument je da se oblast u kojoj se procenjujemo menja sa vremenom. Iako je Harter (1999) pratila samovrednovanje kroz ceo životni ciklus, ona je pronašla da u različitim životnim ciklusima postoje različiti domeni samovrednovanja. Akademsko postinučje je važno do vremena koledža i onda biva zamenjeno kompetentnošću na poslu što odražava promene u prioritetima. Harter je pronašla da je fizički izgled jedini domen samovrednovanje koji postoji u svim životnim ciklusima. Drugi argument da je samovrednovanje proces je postojanje niza kliničkih programa koji su namenjeni promeni (porastu) samovrednovanja.

Mrak zaključuje da je samovrednovanje proces u ranijim periodima razvoja, a onda postaje stabilan razvojni produkt. Čak i tada je samovrednovanje podložno promeni ukoliko dođe do velikih životnih tranzicija ili određenih krucijalnih životnih izazova (Mruk, 2006).

Da li je samovrednovanje zavisna ili nezavisna varijabla?

Iz socio-kulturalne persektive samovrednovanje je zavisna varijabla jer je rezultat etničke pripadnosti, socijalne klase, pola. Samovrednovanje je također i nezavisna varijabla jer se posmatra kao uzrok ponašanja. Osoba se ponaša na određeni način zbog visokog ili niskog samovrednovanja (Mruk, 2006).

Po Rozenbergu samovrednovanje je i socijalni produkt i socijalni pokretač. Rozenberg naglašava četiri principa na kojima se formira samovrednovanje (Rosenberg, 1979).

- a) PRINCIP REFLEKTIRANE PROCENE pokazuje da je self socijalni produkt nastao kroz stavove i ponašanja drugih ljudi prema osobi i da individua na kraju počinje da vidi sebe onako kako je drugi vide.
- b) Kroz SOCIJALNU KOMPARACIJU ljudi procenjuju i vrednuju sebe kroz poređenje sa određenim individuama, grupama i socijalnim kategorijama. Socijalna komparacija se bazira na dva mehanizma: mehanizam kriterijuma i mehanizam norme. U poređenju koji se zasniva na bazi kriterijuma ljudi sebe vide kao superirone ili inferirone, bolje ili gore. U poređenju na bazi norme ljudi porede koliko su isti ili različiti od drugih.
- c) Princip SAMONADLEŽNOSTI kaže da individua zaključuje o svojim kvalitetima i karakteristikama kroz posmatranje svojih akcija i rezultata svojih akcija.
- d) PRINCIP PSIHOLOŠKE CENTRIRANOSTI kaže da je self sistem sačinjen od hijerarhijski organizovanih komponenti gde su neki identiteti i karakteristike više važni za self imidž od drugih. Prema ovom principu self štiti samovrednovanje kroz odbacivanje loših self atributa i identiteta ka periferiji self sistema, dok pozitivne attribute i identitete drži bliže centru (Rosenberg, 1979).

Procena vlastite vrednosti je centralni aspekt self koncepta (Ross, 1992). Hevit (Hewitt, 2002) smatra da se samovrednovanje učvršćuje u vrlo ranom uzrastu kroz pozitivna vrednovanja koje osoba dobija od drugih koji su joj značajni, kroz upoređivanje sa drugima u pozitivnom pravcu, a također kroz poređenje sa idealnim selfom i sposobnošću da se preuzmu uspešne akcije. Hevit (Hewitt, 2002) tvrdi da je samovrednovanje socialno konstruisana emocija koja se može nazvati i raspoloženje i značajan je indikator subjektivnog psihičkog blagostanja. Neki autori smatraju samovrednovanje motivom i to veoma moćnim i dominantnim u odnosu na druge ljudske motive. Rozenberg definiše samovrednovanje kao pozitivnu ili negativnu orijentaciju prema objektu (Rosenberg, 1979). Kada kažemo da osoba ima visoko samovrednovanje to se ne odnosi na osećaj superiornosti, aroganciju, preterani

ponos, već znači da osoba smatra da vredi. Također ova osoba pored svojih vrednosti prepoznaje i svoje slabe strane i nada se da će ih prevazići. Osoba sa visokim samovrednovanje ne smatra sebe boljom od ostalih, ali ni lošijom. Termin nisko samovrednovanje nema ovu dualnu konotaciju. Nisko samovrednovanje jednostavno znači da osoba ne poštuje sebe, smatra sebe bezvrednom i neadekvatnom (Rosenberg, 1979).

Komponente samovrednovanja

Mnogo godina su teoretičari kao Kopersmit, Epstein i Rozenberg raspravljali da li je samovrednovanje globalan entitet ili se sastoji od nekoliko specifičnih aspekata i da li ti specifični aspekti, ako uopšte postoje, zajedno formiraju globalno samovrednovanje (Ross, 1992). Harter (Harter, 1993) tvrdi da se ova dilema najbolje rešava prepoznavanjem da ljudi mogu da naprave samoprocenu koja odražava globalnu samoprocenu sebe, ali ujedno su svesni i specifičnih formi samovrednovanja. Harter tvrdi da je vrlo malo verovatno da je globalno samovrednovanje rezultat sabiranja pojedinačnih aspekata samovrednovanja jer svaki od ovih specifičnih aspekata nose različitu težinu (Harter, 1993).

Dimenzije samovrednovanja

Postoje četiri glavne dimenzije samovrednovanja: kompetentnost, moć, prihvatanje i vrednost (Ross, 1992). Bez obzira da li je se samoprocena bazira na kompetentnosti, vrednosti, moći ili prihvatanju standarda po kome se samovrednujemo, samovrednovanje uvek uključuje referentnu grupu (sa kim se poredimo).

Samovrednovanje zahteva evaluaciju sebe. Da bi osoba napravila takvu evaluaciju mora da ima standard na kome će evaluaciju bazirati. Osoba se uglavnom upoređuje sa drugim ljudima što se naziva socijalna komparacija (Festinger, 1954).

Etnički identit i samovrednovanje

Studije su pokazale povezanost između etničkog identita i samovrednovanja pokazujući da je jak i visoko izražen etnički identitet povezan sa samovrednovanjem (Phinney, 1990).

Efekti samovrednovanja

Prema Mraku (Mruk, 1999) samovrednovanje je povezano sa pozitivnim ego funkcionisanjem, dobrom sposobnošću adaptacije, unutrašnjim lokusom kontrole, većom verovatnoćom za dobrim ishodom u psihoterapiji, zdravim prilagođavanjem na proces starenja, individualnom autonomijom. S druge strane, nedostatak samovrednovanja je često povezan sa osećajem neadekvatnosti, osećajem bezvrednosti, povećanom anksioznošću, depresijom i suicidom, kao i određenim mentalnim bolestima.

Prema Turneru i Rozvelu (Turner & Rozwell, 1994) visoko samovrednovanje značajno smanjuje psihičke simptome, posebno depresiju, a također ublažava emocionalne komponente stresora. Po nekim autorima samovrednovanje igra važnu ulogu u etiologiji, održavanju i oporavku od depresije (Brown et al, 1990; Fennel, 2004; prema Mruk, 2006). DSM-IV uključuje samovrednovanje kao dijagnostički kriterijum u nekoliko kategorija mentalnih bolesti. Brojna istraživanja su utvrdila da je nisko samovrednovanje sebe predviđa početak depresije (Andrews & Brown, 1993; Rosenberg, 1985; prema Mruk, 2006). Rezultati studije koju je sproveo Rosenberg ukazuju da samo 4% onih sa veoma visokim samovrednovanje pate od depresije, dok je čak 80% od onih koji su imali veoma nisko samovrednovanje patilo od depresije. U svom poznatom radu o depresiji Bek (Beck, 1967) je ukazao da je nisko samovrednovanje veoma značana karakteristika depresije. Jahoda (1958) navodi da su samovrednovanje i samoprihvatanje veoma važne komponenta mentalnog zdravlja i da je nisko samovrednovanje povezano sa depresijom. Ova visoka negativna povezanost između samovrednovanja i depresije se može objasniti time što je osoba sa niskim samovrednovanjem sklona depresiji, a s druge strane

depresija podržava nisko samovrednovanje. Štoviše, neki istraživači posmatraju nisko samovrednovanje kao simptom depresije (Ingham, Kreitman, Miller & Sasidharan, 1986), dok drugi vide nisko samovrednovanje kao prethodnicu depresije. Na primer, desetogodišnja longitudinalna studija depresije je pronašla da se 60% varijanse u negativnim psihološkim ishodima može pripisati faktorima koji snažno koreliraju sa niskim samovrednovanje (Ormel & Schaufeli, 1989). Pored depresije istraživanja su pokazala da je nisko samovrednovanje povezano sa različitim psihološkim poteškoćama i ličnim problemima uključujući usamljenost, upotrebu supstanci, maloletničku trudnoću, akademski neuspeh i kriminalno ponašanje.

Tradicionalni teorijski pristup samovrednovanja

Tradicija Vilijema Džejmsa

Vilijam Džejms (William James, 1890) naglašava da je svaka osoba rođena sa mogućnostima da razvije mnogobrojne uloge i identitete što zavise od istorije, kulture, porodice, interesovanja, okolnosti. Vremenom se osoba više investira u neke uloge i kreira prioritete. U isto vreme osoba razvija osećaj koliko dobro ili loše ispunjava očekivanja koja si je postavila. Samovrednovanje uključuje domene života koje su osobi važne u smislu individualnog identiteta. Suština Džejmsove definicije je da je samovrednovanje dinamičan fenomen. Prema Džejmsu samovrednovanje je vitalan deo ljudskog ponašanja i ima karakteristiku bazične potrebe. Kada je naše samovrednovanje deprimirano mi ga tražimo i kada ga imamo pokušavamo da ga održimo. Dakle, Džejms naglašava motivacioni aspekt samovrednovanja. Ovakav motivacioni aspekt samovrednovanja se može videti u psihoanalitičkoj teoriji. Adler posmatra samovrednovanje kao nagon za superiornošću koji motiviše ljude da dosegnu viši socijalni status i samovrednovanje nas motiviše da savladamo izazove u životu. Kao takvo ono je ključna motivaciona i razvojna sila (prema Mruk, 2006).

Teorija socijalnog učenja

Teorija Morisa Rosenberga

Rozenberg definiše samovrednovanje kao pozitivan ili negativan stav prema određenom objektu, u ovom slučaju prema sebi (Rosenberg 1965). Rozenberg usmerava svoju pažnju na uticaj određenih socijalnih faktora na samovrednovanje i ukazuje na uticaj samovrednovanja na socijalno značajne stavove i ponašanje. On naglašava uticaj socijalnih i kulturnih sila u razvoju samovrednovanja.

Rozenberg također istražuje na koji način je samovrednovanje kreirano: ono je rezultat procesa komparacije koji uključuje vrednosti i diskrepancu. Prema ovom gledištu samovrednovanje individue zavisi od stepena u kome ona percipira da je u skladu sa vlastitim centralnim vrednostima (Rosenberg & Simmons, 1971; prema Mruk, 206). Odnos između ideala, percepcije, procene i stepena samovrednovanja ide u očekivanom pravcu. Ako je raskorak između tzv. idealnog selfa i i aktuelnog "realnog" selfa manji, veći je stepen samovrednovanja. Nasuprot tome, što je veći ovaj raskorak, niže je samovrednovanje, čak iako je osoba od strane drugih viđena na veoma pozitivan način.

Teorija Stenli Kopersmita

Kao i Rozenberg i Kopersmit (Coopershimit, 1967) se bavio izučavanjem samovrednovanja koje se također temeljilo na socijalom učenju. Međutim, njegov rad je bio praktičniji od Rozenbergovog po tome što je Kopersmit želeo da razradi "konceptualni okvir koji može služiti kao vodič u istraživanju samovrednovanja ili instrument da se ono promeni". Posle osam godina praktičnog istraživanja Kopersmit je zaključio da samovrednovanje ima veliko značenje kako lično tako i sociološko i psihoško i da je zbudjujuće da se tako malo zna o uslovima i iskustvima koja mogu da unaprede ili unazade nivo samovrednovanja. Kopersmit se okrenuo izučavanju načina kako se samovrednovanje uči i načina na koje se samovrednovanje može

modifikovati ako je potrebno. Kopersmit (Coopershmit, 1959) je pored toga što je ustanovio četiri tipa samovrednovanja (visoko, nisko, srednje i diskrepantno) i načina da se ono proceni, također istraživao izvore samovrednovanja. Njegov najveći doprinos to što je razvio strategije za unapređenje nivoa samovrednovanja. Kopersmit je također došao do zaključka da deca sa visokim stepenom samovrednovanja imaju porodice koje postavljaju veoma jasne limite i očekivanja.

Humanistička tradicija

Samovrednovanje je važna tema u humanističkom pristupu razumevanja ljudskog ponašanja. Najpoznatiji psiholozi humanističke orijentacije, Abraham Maslov i Karl Rogers su pomatrali samovrednovanje kao bazičnu ljudsku potrebu koja igra ključnu ulogu u razvoju i ponašanju.

U svojoj poznatoj hijerarhiji potreba Maslov stavlja samovrednovanje među navažnije ljudske potrebe. Maslov govori o samovrednovanju u smislu samo prihvatanja i identičnosti koji su neophodni za zdravo ljudsko funkcionisanje. On opisuje dve različite forme samovrednovanja: potreba da se dobije poštovanje od drugih i potreba za samopoštovanjem ili unutrašnje samopoštovanje. Poštovanje od strane drugih povlači za sobom priznanje, prihvatanje, status, cenjenje i veruje se da je mnogo krhkije i podložnije promeni od unutrašnjeg samopoštovanja. Po Maslovu bez ispunjenja potreba za samopoštovanjem individua neće moći da raste i postigne samoaktualizaciju (Maslov, 1954).

Egzistencijalistički pristup - Teorija menadžmenta terora

Jedna od najkontraverznijih teorija samovrednovanj je teorija menadžmenta terora. Ova teorija je bazirana primarno na radovima Ernesta Bekera (Becker,1973) koji je inspiraciju našao u radovima Frojda i Ota Ranka. Ova teorija postulira da samovrednovanje obezbeđuje zaštitu od straha od smrti (Harmon-Jones et al,1997). Samovrednovanje je ključni pojam u ovoj teoriji koja sugerše da je funkcija samovrednovanja da obezbedi emocionalni bafer protiv egzistencijalnog terora i

anksioznosti koju ljudi oseću kada pomisle na sopstvenu smrt. Jedna od hipoteza je da ljudi izgrađuju samopoštovanje i pozitivan self imidž sa ciljem da ublaže strah od sopstvene smrti. Ova hipoteza kaže da ako samovrednovanje obezbeđuje zaštitu protiv anksioznosti, onda jačanje samovrednovanja treba da pomogne osobi da smanji anksioznost ili sa anksioznošću vezano ponašanje kada se nađe u pretećoj situaciji. Isto tako nisko samovrednovanje čini osobu sklonijom ka anksioznosti i sa anksioznošću vezanim ponašanjem (Harmon-Jones et al., 1997). Ova hipoteza oslonac nalazi u korelacionim studijama koje pokazuju da je samovrednovanje negativno povezano sa generalnom anksioznošću, strahom od smrti i fizičkim i mentalnim problemima.

Evolucionarni pristup - sociometrijska teorija

Prema sociometrijskoj teoriji samovrednovanje je veoma važan psihološki merač koji nadgleda kvalitet odnosa jedinke sa drugim ljudima. Teorija se bazira na pretpostavci da ljudska bića poseduju sveprisutnu i ogromnu energiju za održavanje značajnih interperosnalnih veza. Ova energija se održava i razvija jer su rana ljudska bića koja su pripadala socijalnoj grupi imala veću šansu za preživljavanje i reprodukciju od onih koji nisu pripadala socijalnoj grupi. Po ovoj teoriji motivi samovrednovanja ne funkcionišu da bi održali samovrednovanje već funkcionišu da bi minimalizovala verovatnoća da se bude odbijen. Kada se ljudi ponašaju na način koji zaštićuje ili pospešuje njihovo samovrednovanje oni se ponašaju na način za koji veruju da će povećati njihovu vrednost u očima drugih i povećati njihovu šansu za socijalnim prihvatanjem (Mruk, 2006).

Faktori koji utiču na samovrednovanje:

1. Uticaj roditelja na razvoj samovrednovanja

Od svih uticaja, roditelji imaju najjači uticaj na samovrednovanje kod svoje dece; interakcija između deteta i roditelja je najvažnija varijabla koja utiče na samovrednovanje kod dece. Kako roditelji tretiraju decu i kako se ophode prema

njima određuje da li će deca razviti visok, nizak ili srednji nivo samovrednovanja. Generalno, ako roditelji pokazuju deci da ih vole bezuslovno i komuniciraju sa njima na nekažnjiv način, deca će razviti visoko samovrednovanje. Ako s druge strane roditelji uslovaljavaju svoju ljubav prema deci, deca će razviti nisko samovrednovanje.

Roditeljska podrška i uključenost. Ovo je jedan od prvih faktora koji je razmatran u kontekstu samovrednovanja. Podražavajući roditeljski stav pozitivno utiče na samopoštovanje. Gecas (Gecas, 1971) je utvrdio da podrška majke korelira sa razvojem osećanja vrednosti kod deteta, dok podrška očeva koreliara sa razvojem osećanja kompetentnosti. Deca čiji su roditelji indiferentni prema njima ili često i dugo odsutni imaju nizak nivo samovrednovanja (Coopershmit, 1967; Rosenberg, 1965.) Ovo se naročito odnosi na decu muškog pola (Miller ,1984; prema Mruk, 2006).

Roditeljska toplina i prihvatanje. Kvalitet odnosa sa decom je bitan, te su roditeljska toplina i prihvatanje ključni za razvoj samopoštovanja (Coopershmit,1967).

Roditeljska očekivanja i doslednost. Jasno definisana očekivanja i granice od strane roditelja su povezani sa pozitivnim samovrednovanjem kod dece. Postavljanje visokih, ali ostavarljivih očekivanja kao i postavljanje jasnih granica pomaže razvijanju samovrednovanja kod dece na dva načina. Prvo, postavljanem ciljeva se deci stavlja do znanja da su određena ponašanja poželjana, dobra, vredna i da im treba težiti; s druge strane, postavljanje i održavanje određenih granica je važno jer neuspeh u tome je poguban za razvoj samovrednovanja kod dece (Mruk, 1999).

Roditeljski stil. Istraživači koji se bave proučavanjem roditeljskog stila sugerišu da je demokratski vaspitni stil, za razliku od autoritarnog ili permisivnog pogodan za razvoj dečijeg samovrednovanja (Coopershmit, 1967). Leri i Mekdonalds (Leary & McDonalds, 1995) kažu da roditelji koji su odobravajući i osetljivi na potreba svoje

dece podižu decu sa visokim samovrednovanjem, za razliku od roditelja koji su neodobravajući, nezaintesovani i neosetljivi.

Redosled rođenja. Kopersmit (Coopershimit ,1967) navodi da red rođenja ima uticaj na samovrednovanje. Prvorodena deca i deca koja nemaju braću ili sestre imaju tendenciju da imaju viši nivo samovrednovanja. Iako ne postoji uzročna povezanost između redosleda rođenja i samovrednovanja objašnjenje je da prvorodena i jedina deca dobijaju više pažnje i imaju više interakcije sa roditeljima.

Genetika. Smatra se da genetika objašnjava 30-40 % varijanse u nivou samovrednovanja (Mruk, 2006)

2. Učenje po modelu

Kopersmit (Copersmith, 1967) je prvi uočio pozitivnu vezu između nivoa samovrednovanja dece i njihovih majki. Roditelji decu uče samopoštovanju najviše svojim primerom i time kako oni sami rešavaju svoje konflikte, probleme i izazove. Uticaj roditeljskog ponašanja na dečje samopouzdanje je neosporan, način na koji deca vide da roditelji rešavaju pitanja sopstvenog samovrednovanja su daleko moćniji od verbalnih objašnjenja.

3. Socijalni faktori koji utiču na razvoj samovrednovanja

a) Socijalne vrednosti

Rozenberg daje "stratifikacionu hipotezu" po kojoj postoji veza između samovrednovanja određene socijalne grupe i nivoa samovrednovanja individue koja pripada toj grupi. Drugim rečima, ako individua pripada socijalnoj grupi koja ima visoko samovrednovanje i sama individua će imati visoko samovrednovanje. Druga veza između samovrednovanja i socijalne grupe se naziva "subkulturalna hipoteza" koja kaže da socijalni faktori u okviru subkulture kojoj individua pripada više određuju njene vrednosti i samovrednovanje nego opšte i kulturne vrednosti šireg

društva. Porodica se vidi kao izuzetno moćan izvor vrednosti koje su povezane sa samovrednovanjem (Mruk, 1999).

b) Samovrednosti

Lične vrednosti su važne za samovrednovanje jer su one povezane sa identitetom osobe, što zauzvrat kreira povezanost između samovrednovanja i ponašanja (Rosenberg,1965). Istraživanja su pokazala da određene vrste iskustava mogu promeniti lične vrednosti na način da to utiče na afekt, samovrednovanje i ponašanje. Slično tome samovrednovanje može biti pogođeno konfliktom vrednosti koje osoba može da ima. To se dešava kada osoba ima određene bazične vrednosti koje su joj važne, a u isto vreme ove vrednosti su u suprotnosti sa drugim duboko usađenim vrednostima (Mruk, 1999).

Osobine ličnosti povezane sa samovrednovanjem

Postoji pozitivna korelacija između zdravog samovrednovanja i drugih crta ličnosti koje direktno utiču na kapacitet za postignuće i sreću. Crte ličnosti koje su korelati visokog samovrednovanja su: racionalnost, realizam, intuitivnost, kreativnost, nezavisnost, fleksibilnost, sposobnost da se podnese promena, spremnost da se prizna i koriguje greška (Branden, 2001).

Crte ličnosti koje su korelati niskog samovrednovanja su: iracionalnost, slepota za realnost, rigidnost, strah od novog i nepoznatog, preveliki konformizam, neadekvatna pobuna, sklonost zauzimanju neadekvatnog odbrambenog stava, preterano česte pritužbe (Branden, 2001).

Pozitivno samovrednovanje je imuni sistem svesti koji obezbeđuje otpornost, snagu i kapacitet za samoregeneraciju. Kao što telesni imuni sistem ne garantuje da osoba nikada neće biti bolesna, ali čini osobu manje osetljivom na bolest i bolje opremljenu odbrambenim snagama, tako i samovrednovanje ne garantuje da osoba nikada neće patiti od anksionosti ili depresije u nekoj teškoj životnoj situaciji, ali je to ipak čini

manje osetljivom i bolje opremljenom da se bori, povrati i prevaziđe teškoće. Osobe sa visokim samovrednovanjem mogu biti "srušene" nekim problemom, ali se one brze oporave (Branden, 2001).

Mruk (1999) navodi da je visoko samovrednovanje povezano sa mentalnim zdravljem i psihičkim blagostanjem. Utvrđeno je da visoko samovrednovanje korelira sa pozitivnim afektom, dok nisko samovrednovanje korelira sa negativnim afektom. Opšta karakteristika ličnosti povezana sa samovrednovanjem je povećana otvorenost za iskustva i mogućnosti koja su posledica uspešnog savladavanja prethodnih životnih zadataka i izazova. Osoba sa visokim samovrednovanjem je u stanju da preduzme razuman stepen rizika i da izlazi na kraj sa životnim izazovima veoma uspešno.

Autonimija je sledeća lična karakteristika povezan sa visokim samovrednovanjem. Osobe koje sebe visoko vrednuju su nezavisnije i autonomne od svojih vršnjaka.

Osobe sa visokim samovrednovanjem su u stanju da prihvate i pozitivnu i negativnu povratnu informaciju o sebi lakše nego osobe sa negativnim samovrednovanjem. Osobe sa negativnim samovrednovanjem se uvek više fokusiraju na negativan feedback, a često u potpunosti i odbace pozitivan feedback. Osobe sa visokim samovrednovanjem pretenduju da sebe poznaju bolje od osoba sa negativnim samovrednovanjem (Mruk, 1999).

Struktura samovrednovanja

Branden definiše samovrednovanje kao doživljaj da se poseduje kompetentnost i da se izbori sa bazičnim izazovima u životu i da se bude vredan sreće (Branden, 1994).

Samovrednovanje ima dve komponente koje su međusobno povezane. Jedna je osećaj bazičnog poverenja u suočavanju sa životnim izazovima ili samopouzdanje, a druga je osećaj da je osoba vredna sreće ili samopoštovanje.

Samopouzdanje - poverenje u funkciju sopstvenog uma, da se misli, razume, uči, bira, prave odluke (samopoverenje, samopouzdanje).

Samopoštovanje - uverenje u spostvenu vrednost, poštovanje sebe, potvrđan stav prema pravu da se živi i bude srećan, osećaj da su sreća i ispunjenje prirodno urođeno pravo osobe.

Samopoštovanje i samopouzdanost su dualni stubovi samovrednovanja; ako je jedna od ovih komponenti odsutna samovrednovanje je narušeno. Samopouzdanje i samopoštovanje su definišuće karakteristike ovog psihološkog konstrukta zbog svoje fundamentalnosti; oni ne reprezentuju derivat samovrednovanja već njenu esenciju, suštinu. Drugim rečima veza između osećaja kompetentnosti (samopouzdanja) i osećaja vrednosti (samopoštovanja) je treći faktor koji treba razmotriti u cilju da se razume samovrednovanje jer po Brandenu samovrednovanje je funkcija: (a) kompetentnosti (naše vlastite sposobnosti), (b) vrednosti (naše vrednosti o tome šta je dobro/loše, ispravno/neispravno, i (c) njihovog međusobnog odnosa (Branden, 2001).

Ako se osoba oseća neadekvatno u suočavanju sa životnim problemima, ako joj nedostaju fundamentalno samopoverenje, poverenje u sopstveni um govorimo o deficitu samovrednovanja bez obzira koje druge sposobnosti osoba ima. Ako osobi nedostaje bazično osećanje samopoštovanja, oseća se bezvredno i da ne zaslužuje ljubav i poštovanje drugih, ne oseća se pozvanom za sreću, bojažljiva je da izrazi svoje misli, želje, potrebe - opet ćemo prepoznati nedostatak samovrednovanja bez obzira koje druge attribute ova osoba ima (Branden, 2001).

Potreba za samovrednovanjem

Kako osoba doživljava sebe utiče na svaki trenutak njene egzistencije. Njena samoevaluacija je bazičan kontekst u kome se osoba ponaša i reaguje, bira vrednosti i postavlja ciljeve i susreće se sa životnim izazovima. Njene reakcije su dobrim delom oblikovane doživljajem koji ona ima o sebi - koliko kompetentnim i vrednim

vidi sebe. Od svih procena koje osoba pravi u životu najvažnija je procena o sebi (Branden, 2001).

Može se reći da je samovrednovanje bazična ljudska potreba i samovrednovanje je nezamenjivo za zdrav i normalan psihički razvoj. Bez pozitivnog samovrednovanja psihološki razvoj je prigušen. Kada kažemo da je samovrednovanje potreba to po Brandenu to označava tri stvari:

1. Samovrednovanje daje esencijalni doprinos životnim procesima.
2. Samovrednovanje je nezamenjiv za normalan i zdrav razvoj.
3. Samovrednovanje je neophodno za preživljavanje.

Posledice visokog i niskog samovrednovanja

Pozitivno samovrednovanje je imuni sistem svesti, obezbeđujući rezistentnost, snagu i kapacitet za psihološku regeneraciju (Branden, 1994). Pozitivno samovrednovanje ima funkciju zaštite, oni koji sebe visoko samovrednuju su bolje opremljeni da se bore u životu i tolerišu izazove od onih koji sebe negativno samovrednuju (Mruk, 1999).

Kada je samovrednovanje nisko, rezilijentnost u životnim nedaćama je umanjena. Osobe sa niskim samovrednovanjem su više pod uticajem želje da izbegnu bol nego da dožive radost; negativno ima više uticaja na njih nego pozitivno.

Ovo ne znači da su osobe sa niskim samovrednovanjem nužno nesposobne da dosegnu postignuće. Neke osobe imaju talenat i energiju da naprave značajna postignuća unatoč slabom self konceptu. Primer je visoko produktivan radoholik koji je motivisan da se dokaže pred ocem koji mu je predviđao da neće u životu ništa postići (Branden, 2001).

Međutim osobe sa niskim samopoštovanjem će biti manje efikasne, manje kreativne nego što bi inače bile, one će također biti obogaljene u svojoj sponsonosti da pronađu uživanje u svojim dostignućima, jer šta god da urade njima nije dovoljno dobro.

Osobe koje imaju poverenje u sebe i svoje sposobnosti doživljavaju svet kao otvoren za njih i reaguju adekvatno na životne prilike i izazove.

Samovrednovanje podstiče energiju, osposobljava i motiviše, određuje ponašanje, inspiriše osobu da dosegne postignuće i da uživa u njemu. Samovrednovanje pomaže ljudima da dožive zadovoljstvo (Branden, 1994).

Osobe sa niskim samovrednovanjem traže sigurnost poznatog i nezahtevajućeg što povratno dalje slabi samovrednovanje. Što je jače samovrednovanje kod individue ta osoba je bolje opremljena da se nosi sa nedaćama u životu. Osobe sa višim samovrednovanjem su više otvorene intelektualno, emotivno i duhovno prema životu. Što je niže samovrednovanje osoba manje teži postignuću i manje su šanse da ga dosegne (Branden, 1994).

Osoba sa visokim samovrednovanjem je više otvorena i iskrena u komunikaciji što potkrepljuje pozitivan self koncept. Osoba sa niskim samovrednovanjem ima više poteškoća u komunikaciji jer se oseća ugroženo od drugih, komunikacija ove osobe može biti nedakevatna, što još više slabi self koncept.

Osobe sa zdravim samovrednovanjem su sklonije da tretiraju druge sa poštovanjem i naklonošću i na fer način, jer je samopoštovanje osnova poštovanja drugih (Branden, 1994).

Niže samovrednovanje vodi ponašanju i posmatranju sebe na način da samovrednovanje još više slabi, dok visoko samovrednovanje vodi gledanju sebe i ponašanju koje još više učvršćuje pozitivno samovrednovanje. Nivo našeg samopoštovanje određuje kako se ponašamo, a to kako se ponašamo utiče povratno

na naše samopoštovanje. Ovi obrasci su samopotkrepljujući i samoodržavajući (Branden, 2001).

Po Mraku (1999) postoje tri tipa niskog samovrednovanja: *klasično nisko samovrednovanje, odbrembeno samovrednovanje i srednje samovrednovanje*. Klasičan opis niskog samovrednovanja bi bio hronično postojanje negativnog afekta, konstantan osećaj inferiornosti, osećaj lične bezvrednosti, osećaj usamljenosti i nesigurnosti. U literaturi ljudi sa niskim samovrednovanjem su opisani kao anksiozni, depresivni i neefikasni i kao vrlo osetljivi na negativnu kritiku. Odbrembeno samovrednovanje se odnosi na ljude koji "samo izgledaju" da vrednuju sebe, da imaju visoko samovrednovanje i da se dobro osećaju o sebi. Spolja oni se ponašaju samouvereno i samopouzđano i izgledaju kompetetno. Ovu vrstu samovrednovanja Kopersmit (Coopershmit, 1967) naziva "diskrepantno" samovrednovanje; Branden je naziva "pseudo" samovrednovanje (Branden, 1969), dok ga neki autori nazivaju "nestabilno samovrednovanje". Mrak (Mruk, 1999) preferira izraz "odbarambeno" samovrednovanje iz razloga što je odbrana od osećaja niskog samovrednovanja ono što svi prethodno navedeni izrazi imaju zajedničko. Ljudi koji imaju ovu vrstu samovrednovanja su često vrlo nesigruni, ali to ispoljavaju hvalisavošću (nadkompenzacija), spuštanjem drugih (pomeranje), posvećivanju poslu (sublimacija).

Srednje samovrednovanje nije mnogo opisano u literaturi iz tri razloga: prvo, srednje samovrednovanje je povezano sa određenim pozitivnim i negativnim karakteristikama; drugo, najveći broj ljudi pripada upravo ovoj kategoriji; treće, srednje samovrednovanje ne označava nešto loše (Mruk, 1999).

Samovrednovanje i stres

Od samog početka u istraživanjima o samovrednovanju posebna pažnja je poklanjana istraživanjima veze između samovrednovanja i stresa. Mrak (Mruk, 1999) tvrdi da stres može uticati na naš osećaj vrednosti, posebno ako je u pitanju negativan stres koji produgo traje. U tom slučaju samovrednovanje ima

obrambenu funkciju, te smanjuje negativnu snagu stresa obezbeđujući neku vrstu izloluacije kako se osećamo o sebi za vreme tog perioda. Mogući negativni efekti stresa na našu percepciju vlastitog selfa i značenje koje dajemo onome što se dešava, kao i akcije koje preduzimamo kao odgovor na stresnu situaciju, upravo zavise od toga koliko je jaka odbrambena funkcija samovrednovanja. Ljudi sa visokim samovrednovanjem su u ovom smislu u prednosti jer su više zaštićeni od trenutnog pada vrednosti kao posledice gubitka, promašaja ili odbijanja (Mruk, 1999). Naravno, važno je ne pretceniti ulogu samovrednovanja u stresnim situacijama. Čak i osobe sa visokim samovrednovanjem mogu da tolerišu stres samo do određene mere i određene dužine trajanja.

Samovrednovanje i religija

Ne postoji povezanost između tzv. “ekstrinzičke religije” koja se karakteriše time da osoba odlazi u crkvu da bi unapredila svoj socijalni status ili kada je u situaciji potrebe, ali zato postoji veoma jaka povezanost između tzv. “intrinzičke” religioznosti i samovrednovanja. Intrinzička religija pomaže osobi da izdrži duže i pati manje, jer je religija opominje da postoji veća i važnija realnost od one u kojoj se osoba trenutno nalazi (Mruk, 1999).

Samovrednovanje i sreća

Samovrednovanje je čvrsto povezano sa srećom. Iako istraživači nisu jasno ustanovili uzročnu povezanost, većina naučnika smatra da visoko samovrednovanje vodi većoj sreći. Nisko samovrednovanje verovatnije vodi depresiji. Neke teorije podržavaju hipotezu po kojoj visoko samovrednovanje umanjuje efekte stresa. Neke druge studije su došle do suprotnih nalaza, ali visoko samopoštovanje generalno vodi srećnijim ishodima.

Neki istraživači samovrednovanja su pronašli pozitivnu vezu između samovrednovanja, subjektivnog psihičkog blagostanja i akademskog uspeha (Padhy, Rana & Mishra, 2011).

Skalvik (Skaalvik, 1997) je u svom istraživanju pokazao pozitivnu korelaciju između globalnog samovrednovanja i doživljaja kontrole.

Perlin i Radbaug (Pearlin & Radabaugh, 1976; prema Yetim, 2003) definišu koncept kontrole kao stepen do koga ljudi osećaju da kontrolišu važne okolnosti u svom životu. Oni su pronašli značajnu korelaciju između doživljaja kontrole i samovrednovanja. Kod libanskih studenata je pronađena pozitivna korelacija između samovrednovanja i subjektivnog psihičkog blagostanja (Ayyash - Abdo & Alamuddin, 2007), a samovrednovanje se pokazalo kao važan prediktor subjektivnog psihičkog blagostanja kod škotskih studenata (Karatzias, Chouliara, Powe & Swanson, 2006).

Samovrednovanje je povezano sa psihičkim zdravljem; negativno je povezano sa anksioznošću (Pyszczynski and Greenberg, 1987; prema Sedikides et al., 2004), depresijom (Gjerde, Block & Block, 1988; prema Sedikides et al., 2004), usamljenošću (Jones, Freemon & Goswick, 1981; prema Sedikides et al., 2004), a pozitivno je povezano sa subjektivnim psihičkim blagostanjem (Baumeister et al., 2003; prema Sedikides et al., 2004).

Samovrednovanje i mentalno zdravlje

Većina profesionalnaca će se složiti da je samovrednovanje veoma važno za mnoge aspekte života i mentalnog zdravlja. Kako nisko samovrednovanje rezultira lošim mislima i bolnim osećanjima o sebi, nisko samovrednovanje je često važan faktor koji vodi veoma ozbiljnim mentalnim problemima kao što je npr. depresija ili poremećaji ishrane kao bulimija i anoreksija (Vohs, Bardone, Joiner Jr. & Abramson, 1999). Nisko samovrednovanje i mentalni problemi se mogu potkrepljivati u različitim ciklusima; što je osoba više anksiozna i depresivna, više je sklona da misli loše o sebi i svojim sposobnostima, te više izbegava aktivnosti koje mogu podstaći i izgraditi samovrednovanje i smanjiti depresiju i anksioznost. Nisko smovrednovanje može biti naročito pogubno za vreme adolecencije. Overholser i saradnici

(Overholser, Adams, Lehnert & Brinkman, 1995) su zaključili da je nisko samovrednovanje blisko povezano sa osećanjem depresije, beznada i suicidalnim tendencijama kod adolescenata, dok je druga studija pronašla da je nisko samovrednovanje u adolescenciji povezano sa agresijom, antisocijalnm ponašanjem i delinkvencijom (Donnellan,Trzesniewski, Moffitt & Caspi, 2005). Također, istraživanja su pronašla da je nisko samovrednovanje u adolescenciji povezano sa povećanom verovatnoćom postojanja psihičkih problema u odraslom dobu uključujući depresiju, ankisonost, slabije fizičko zdravlje, povećanu upotrebu cigareta, povećanim kriminalnim ponašanjem i povećanim problemima sa zapošljavanjem (Trzesniewski, Donnellan, Moffitt, Robins, Poulton & Caspi, 2006).

Nesddejl i Mak (Nesdale & Mak, 2003) su pronašli da psihološko zdravlje imigranata više zavisi od ličnog samovrednovanja nego od etničkog samovrednovanja i/ ili etničkog identiteta. Nivo etničkog identiteta kod imigrantanaa je bio primarna determinanta etničkog samovrednovanja, dok je glavni prediktor ličnog samovrednovanja bio individualni uspeh i postignuće. Dakle, psihološko zdravlje imigranata je više zavisilo od ličnog samovrednovanja nego etničkog samovrednovanja i/ ili etničke identifikacije.

Ljudi sa niskim samovrednovanjem su ispunjeni sumnjom i kriticismom prema sebi i svojim sposobnostima. Ovakve misli su praćene bolnim osećanjima kao sto su tuga, ljutnja, anksioznost, strah, osećaj bezvrednosti. Ljudi sa niskim samovrednovanjem teško donose odluke jer sumnjaju u to da će biti uspešni. Njima je također teže da nađu prijatelje jer misle da se neće dopasti drugim ljudima i da ih drugi ljudi neće prihvatiti.

S druge strane, ljudi sa visokim samovrednovanjem često saopštavaju da su zadovoljni i srećni (Diener and Diener, 1995; Lyubomirsky, Tkach and Dimatteo, 2006). Oni imaju više poverenja u svoje sposobnosti i u to da mogu da se izbore sa problemima, novim situacijama i izazovima, lakše prilaze drugim ljudima i sklapaju

prijateljstva. U nekim studijama je pokazano da je visoko samovrednovanje zaštitini faktor za mnoge ljude, pomažući im da se efikasnije bore sa uobičajenim stresorima u životu.

Samovrednovanje i anksioznost

Bukvalno svaka studija o samovrednovanju razmatra povezanost između samovrednovanja i anksioznosti. Postoje dva načina na koji su samovrednovanje i anksioznost povezani. Prvo, samovrednovanje nas štiti i brani od stresa, te postojanje niskog samovrednovanja znači da je osoba više vulnerabilna i veća je verovatnoća da će se osetiti neadekvatno, bezvredno ili inferiorno. Drugo, interakcija između samovrednovanja i anksionosti se može povezati sa mnogo ozbiljnijom formom psihopatologije. Neki istraživači su doveli u vezu nisko samovrednovanje i kompulsivnost (Battle, 1982; prema Mruk, 1999) samovrednovane i narcisoidnost (Raskin et al, 1991; prema Mruk, 1999), samovrednovanje i antisocijalno ponašanje (Samenow, 1989, prema Mruk 1999). Zavisne i izbegavajuće strukture ličnosti također pate od niskog samovrednovanja (Mruk, 1999).

Samovrednovanje i depresija

Sledeća u litaraturi često navođena povezanost je između depresije i niskog samovrednovanja (Coopersmith 1967, Harter,1993). Jedan od dokaza za ovu povezanost bi bila postojanje kognitivne sličnost između ljudi koji su depresivni i ljudi sa niskim samovrednovanjem. Npr. veliki broj kliničara je pronašao da su određene kognitivne distorzije uobičajene u depresiji i da depresivne osobe imaju iracionalne obrasce razmišljanja ili sliku o sebi ili situaciji koja ne odgovara stvarnim činjenicama. Ponašanje u skladu sa distorzijom potkrepljuju negativne kognitivne i bihejvioralne obrasce koji počinju sve više da se koriste u budućnosti. Jednom kada se kognitivni i bihejvioralan obrazac razvije, problem sa niskim samovrednovanjem i depresijom postaje mnogo ozbiljniji.

Stručnjaci u oblasti suicida primećuju da nisko samovrednovanje igra važnu ulogu u ovom fenomenu. Jedan od načina na koji su samovrednovanje i depresija povezani je da samovrednovanje štiti osobu od padova i neuspeha, te nisko samovrednovanje dozvoljava depresiji da se lakše ustoliči. Depresivna individua je osetljivija na životne stresove, ima smanjen kapacitet za rešavanje problema kao i ne efikasne mehanizme odbrane, što vodi eroziji samovrednovanja i nade, razvija se osećaj bespomoćnosti koji je veoma snažan faktor rizika za suicid. Ovako posmatrano samovrednovanje je stvar “života i smrti” (Mruk, 1999).

Samovrednovanje i upotreba supstanci

Naučnici smatraju da je nisko samovrednovanje uzrok, a ne posledica devijantnog ponašanja. Kliničari su potvrdili da mnogi pacijenti koji dolaze za tretman depresije i alkoholne zavisnosti imaju nisko samovrednovanje. Također, negativno ponašanje povezano sa bolestima zavisnosti kao što je laganje i gubitak kontrole svakako imaju uticaj na samovrednovanje (Mruk, 1999).

Samovrednovanje i antisocijalno ponašanje

Kaplan (Caplan, 1986, prema Mruk, 1999) je sproveo longitudinalnu studiju koja je pokazala povezanost samovrednovanja i određenih oblika maloletničke delinkvencije. Suština je da svi ljudi, posebno adolescenti skoro uvek teže da postignu određeni stepen samovrednovanja. Adolescenti tipično postižu samovrednovanje kroz prihvatanje od strane vršnjaka (biti dovoljno vredan da se bude prihvaćen od strane grupe) i pokazujući određeni nivo uspeha (biti kompetentan u nekim aktivnostima koje se vrednuju npr. školski, akademski uspeh ili sport). Kada spoljašnja sredina onemogućava ili limitira socijalno prihvatljive puteve koji inače vode ka pozitivnim načinima pronalaženja samovrednovanja potreba za samovrednovanjem ostaje konstanta, što dovodi do toga da osoba počinje da razmatra aleteranativne puteve za postizanje samovrednovanja, čak iako oni nisu socijalno prihvatljivi (Mruk, 1999).

Ako se devijantni put isproba i ako dovede do određenog stepena potkrepljenja u smislu uspeha, onda je put kada socijalnoj devijaciji otvoren i jedno takvo ponašanje ide od sitnog kriminala do ulaska u gangstersku grupu (biti dovoljno vredan da se bude prihvaćen od strane grupe). Ako ovakvo potkrepljenje potraje, delinkvencija i kriminal postaju jedini načini samovrednovanja (Mruk, 1999). Utvrđeno da je jedan od glavnih problema u tretiranju teških kriminalca njihovo vulenarabilno samovrednovanje.

Koja je razlika izmedju sreće i samovrednovanja?

Iako ovo pitanje izgleda veoma jednostavno i očigledno, sreća i samovrednovanje nisu isto. U poređenju sa samovrednovanjem, sreća je više povezana sa raspoloženjem, temeperametnom, globalnim životnim zadovoljstvom i socijalnom afilijacijom. Samovrednovanje je nasuprot tome više povezano sa optimizmom i doživljajem kontrole (Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006) .

Sreća i samovrednovanje na površini izgledaju neraspeditivo povezani. U svakodnevnom životu srećne osobe se osećaju dobro o sebi, dok su ljudi kojima nedostaje samovrednovanje i samopoštovanje generalno nesrećni. Empirijske studije podržavaju ovo zapažanje, otkrivajući visoku korelaciju izmedju sreće i samovrednovanja (Campbell et al., 1976; Diener and Diener, 1995; Lyubomirsky and Lepper, 1999).

Iako su neki istraživači otvoreno tvrdili da su samovrednovanje i sreća sinonimi, samovrednovanje se često koristi kao pokazatelj globalne sreće ili psihičkog blagostanja (Baruch & Barnett, 1986; Ryff, 1989; Whitley, 1983; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006).

Najčešće gledište je da su sreća i samovrednovanje toliko blisko povezani da je teško, ako i nemoguće odvojiti ih konceptualno. Alternativna gledišta smatraju da su sreća i samovrednovanje distinktivni konstituti. Iako samovrednovanje može biti od

krucijalnog značaja za sreću, samovrednovanje ne obezbeđuje adekvatan opis sreće i može biti nepovezan sa većinom naših srećnih ili nesrećnih iskustava (Parducci, 1995; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006). Diner (Diener, 1984; Diener et al., 1999) ističe da samovrednovanje nije dovoljan preduslov za sreću u kolektivističkim društvima gde se grupa i zajednica vrednuju više nego individualni self.

Korelati samovrednovanja

Većina istraživača samovrednovanja se fokusirala i bavila mislima, raspoloženjem i akcijama koje su asocirane sa visokim naspram niskog samovrednovanja (Crocker & Major, 1989; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006).

Npr. u poređenju sa ljudima sa niskim samovrednovanjem pronađeno je da osobe sa visokim samovrednovanje poseduju jasan self koncept (Campbell & Lavallee, 1993; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006), manje su vulnerabilni na depresiju (Harter, 1993; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006) i ankisoznost (Fleming & Courtney, 1984; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006), više su rezilijentni kada je njihov self imidž ugrožen (Fleming & Courtney, 1984; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006), više imaju izražen pozitivan afekt (Wood et al 2003; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006), biće uporni kada im se dešavaju promašaji (DiPaula & J. D. Campbell, 2002; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006) i sagledavaće negativan feedback više kao sugestiju za unapređenje nego pretnju (Seery et al., 2004; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006).

Po Banduri (1977) samovrednovanje se postiže kroz efikasno i uspešno navigiranje svojom okolinom, čime se postiže osećaj kontrole, kompetentnosti i sposobnosti.

Prema razvojonoj perspektivi, samovrednovanje proizlazi iz osećaja kompetentnosti u domenima koje su individui značajni kao i ljudima koji su toj osobi važni i značajni (Harter, 1993). Prema tome za samovrednovanje bi se očekivalo da bude

usko povezano sa *osećajem kontrole i kontrole sredine*. Zaista, stanovište da je osećaj lične kontrole od kritičnog značaja za samovrednovanje je podržan od strane mnogih teoretičara (Fenichel, 1945; Heider, 1958; White, 1959; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006).

Samovrednovanje je visoko povezano sa optimizmom i nedostatkom beznada kod studenata koledža (Lucas et al.; 1996; prema Lyubomirsky, Tkach & Dimatteo, 2006). Optimisti anticipiraju svetlu budućnost i očekuju pozitivan ishod za svoje akcije. Sve u svemu, samovrednovanje je strogo povezano sa optimizmom, osećajem kontrole i kompetentnosti.

V DOŽIVLJAJ KONTROLE

O konceptu i značaju doživljaja kontrole

Koncept doživljaja kontrole označava koliko kontrole osoba percipira da ima u svom životu (Perlin & Schooler, 1978; Ross & Mirowsky, 1992) definišu osećaj kontrole kao verovanje u spostvenu sposobnost da se ovlada, kontroliše i efektivno utiče na vlastitu okolinu. Doživljaj kontrole nad živom je veoma važan za subjektivno psihičko blagostanje. Što osoba ima više kontrole u svom životu ona se oseća bolje, a to se reflektuje na njeno psihičko blagostanje i mentalno zdravlje. Umanjen doživljaj kontrole nad životom proizvodi psihički stres i kompromituje psihičko blagostanje. Doživljaj kontrole nad životom smanjuje depresiju, anksioznost, fizičke bolesti i alkoholizam, a što sve indirektno utiče na smanjenu stopu fizičkih i mentalnih bolesti (Ross & Mirowsky, 1992).

Kontrola nad vlastitim životom znači posedovanje aktiviteta za usmeravanje i regulaciju u životu. Neke osobe osećaju da mogu da postignu što god odluče. One smatraju sebe odgovornim za vlastiti uspeh i neuspeh; a neuspeh vide kao rezultat ličnih pogrešaka. Drugi ljudi osećaju da su dobri događaji u životu posledica sreće i srećnih okolnosti. Oni veruju da su lični problemi rezultat loše sreće i specifičnih okolnosti i osećaju da imaju malo sposobnosti da utiču ili izbegnu da se dese loše stvari. Doživljaj kontrole varira u stepenu, od fatalizma i dubokog osećaja bespomoćnosti do instrumentalizma i smanjenog doživljaja kontrole (Mirowski, 1995).

Dobrobiti koje proizvodi postojanje doživljaja kontrole u različitim životnim situacijama su naširoko dokumentovani. Kada je osoba suočena sa teškom situacijom na poslu ili školi, kada se oporavlja od operacije, kada trpi hroničnu bol, kada se brine o bolesnom članu domaćinstva, kada stari, kada proživljava stres, osoba se oseća bolje kada veruje da ima kontrolu nad ovim situacijama i da ih može poboljšati i/ili unaprediti (Thompson & Kyle, 2000). Prednost postojanja doživljaja kontrole

nad situacijom povećava šansu da se osoba uključi u konstruktivan način rešavanja problema, smanjuje stres izazvan bolešću i bolje sveukupno fizičko i mentalno zdravlje (Thompson & Kyle, 2000).

Koncept kontrole i srodni pojmovi

Doživljaj kontrole je generički konstrukt pod čijim okriljem se nalazi nekoliko međusobno povezanih, ali različitih koncepata. Perlin i Skuler (Pearlin & Schooler, 1978) definišu doživljaj kontrole kao stepen u kome ljudi imaju kontrolu nad svojim životom.

Drugi psihološki koncepti koji dele konceptualni pristup sa ovakvom definicijom doživljaja kontrole su: *nemoć*, *fatalizam* i *instrumentalizam*. Ove tri varijable suštinski procenjuju iste atribute ličnosti ili njene resurse (Schieman & Turner, 1998). Među srodne koncepte neki autori ubrajaju: samo-efikasnost, lokus kontrole, personalna kontrola, naučena bespomoćnost i osnaživanje (Pearlin & Pioli, 1993; prema Boss, 2006). Perlinov koncept doživljaja kontrole se razlikuje od koncepta samo-efikasnosti i koncepta lokusa kontrole po tome što se samo-efikasnost fokusira na "kontrolu koju osoba ima u izvođenju specifičnog zadatka", lokus kontrole "naglašava poreklo izvora sila koje utiču na život osobe", dok je doživljaj kontrole "kontrola tih sila nezavisno od njihovog porekla" (Pearlin, 1995; prema Boss, 2006).

Tipovi kontrole

Postoje dva glavna načina na koji individua stiče doživljaj kontrole (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982). Jedna je aktivnim radom na onome što osoba želi postići (primarna kontrola), a druga je prihvatanje i prilagođavanje na situacija u kojoj se osoba nalazi (sekundarna kontrola). Rothbaum i saradnici koncept kontrole više vide kao dvoprocesan nego jednoprocen konstrukt. Primarna kontrola uključuje pokušaj da se promeni svet kako bi odgovarao potrebama selfa. Sekundarna kontrola je podeljena u dve povezane aktivnosti: jedna aktivnost je proces adaptiranja i menjanja selfa; druga aktivnost je proces prihvatanja postojećih okolnosti.

Rotbaum i saradnici sekundarnu kontrolu dele na četiri podtipa: *prediktivna kontrola* - sposobnost da se predvide negativni događaji da bi se izbeglo razočaranje; *iluzorna kontrola* - osoba veruje da je "prati sreća, da je srećne ruke, da je sreća na njenoj strani"; *zamenska kontrola* - dovodeći sebe u vezu sa moćnim drugima osoba može da deli njihovu pobedu i dostignuće tj. njihovu kontrolu (ovaj mehanizam je mehanizam identifikacije sa jačima); *interpretativna kontrola* - uključuje potragu za značenjem i razumevanjem (Rothbaum, Weisz & Snyder, 1982).

Rotbaumova ideja da je prilagođavanje i prihvatanje situacije važna komponenta sveukupnog doživljaja kontrole je bila u kontrastu sa prevladavajućim mišljenjem da je prihvatanje pasivne strategije znak bespomoćnosti i time i znak sniženog doživljaja kontrole. Istraživanja koja su proveravala Rotbaumovu ideju da prihvatanje i prilagođavanje na određenu situaciju pridonosi jakom osećaju kontrole su potvrdila da su strategije sekundarne kontrole (kao što je iznalaženje smisla u nekoj situaciji) od velike pomoći u smislu održanja samopouzdanja, identifikacije novih oblasti za rast i razvoj i lične gratifikacije (Thompson & Kyle, 2000).

Sekundarna kontrola se upotrebljava kada su se napori primarne kontrole pokazali kao bezuspešni. Rađena su istraživanja sa ciljem da se utvrdi kakva je interakcija između primarne i sekundarne kontrole i utvrđeno je da je sekundarna kontrola adaptivna strategija jedino kada je percepcija primarne kontrole niska; kada je primarna kontrola visoka, doživljaj sekundarne kontrole se pokazao kao nevažan (Thompson & Kyle, 2000).

Prediktori doživljaja kontrole

Prema Rosu i Mirovskom doživljaj kontrole je povezan sa obrazovanjem, fizičkom sposobnošću, zaposlenošću, prihodima, bračnim statusom, procenom vlastitog zdravlja, volenteskim aktivnostima (Ross & Mirowsky, 1992; Mirowsky 1995). Prema navedenim autorima doživljaj kontrole se se povećava sa obrazovanjem, zaradom, zaposlenošću, prihodima, autonomijom posla, socijalnim statusom. Pored

navedenih faktora, prema Ani Milan (Milan, 2006) doživljaj kontrole zavisi i od veličine socijalne mreže i stepena uključenosti u zajednicu. Doživljaj kontrole se smanjuje sa frekvencijom neželjenih događaja kao što su otpuštanje sa posla ili otkaz, razvod ili udovištvo, bolest ili povrede, intenzivno postojanje ekonomskih poteskoća (Pearlin et al., 1981; Mirowsky, 1995).

Također, umanjen doživlja kontrole odražava na ljudsku svesnost koja korepondira sa naučenom bespomoćnošću. Tokom odraslog života umanjen doživljaj kontrole produkuje psihološki stres u formi anksioznih misli i reakcija i depresivnog raspoloženja (Mirowsi, 1995).

Doživljaj kontrole, obrazovanje i mentalno zdravlje

Polazeći od prethodnih studija koje su pokazale da ljudi sa niskim obrazovanjem imaju povećanu stopu mentalnih bolesti, Delgrad i saradnici (Delgard et al,2007) su želeli da ispituju vezu između nivoa obrazovanja i psihološkog stresa i da utvrde u kom stepenu je ova veza posredovana doživljajem kontrole, kao i nekim drugim socijalnim varijablama kao što je socijalna podrška, negativni životni događaji, zaposlenost. Delgard je utvrdio da je obrazovni nivo pozitivno povezan sa doživljajem kontrole i da je doživljaj kontrole važna medijator varijabla između obrazovanja i psihološkog stresa. Ovaj nalaz je u skladu sa drugim istraživanjima koja sugerišu da nedostatak kontrole igra veliku ulogu u objašnjenju povezanosti između socijalne nejednakosti i mentalnog zdravlja.

Međutim dva pitanja ostaju i dalje otvorena: Zašto je obrazovni nivo povezan sa doživljajem kontrole i zašto je doživljaj kontrole povezan sa psihološkim stresom?

Zašto je osećaj kontrole povezan sa psihološkim stresom? Jedna mogućnost je da je nizak doživljaj kontrole stresor sam po sebi. Druga mogućnost bi bila da je nizak doživlja kontrole povezan sa drugim stresorima, kao što su nezaposlenost, niska primanja, slaba socijalna podrška i negativni životni događaji koji imaju indirektan negativan efekat na mentalno zdravlje. Ova zadnja mogućnost je malo verovatna u

studiji Delgarda i saradnika, pošto je povezanost između doživljaja kontrole i psihološkog stresa veoma malo redukovana kada se kontrolišu druge varijable. Studija Delgrada u potpunosti podržava hipotezu da je nizak nivo doživljaja kontrole stresor sam po sebi (Delgard et al, 2007).

Druga mogućnost je da nizak doživljaj kontrole reflektuje životnu situaciju ljudi sa niskim obrazovnim i socijalnim statusom. Bez obrazovanja mogućnost da se kontroliše vlastita životna situacija je umanjena, naročito kada se radi o tržištu rada. Otuda i sredinski faktori mogu da utiču na doživljaj kontrole vlastitog života. Očigledno, faktori psihološke selekcije i sredinski faktori združeno mogu uticati na doživlja kontrole i štaviše mogu potkrepljivati jedan drugog u pozitivnom ili negativnom povratnom ciklusu (Delgard et al, 2007).

Zašto je obrazovni nivo povezan sa doživljajem kontrole ? Jedna mogućnost je da se povezanost između doživljaja kontrole i obrazovanja objasni psihološkom selekcijom. Zbog nerazvijenih veština u borbi sa problemima (što se objašnjava geneskim razlozima ili ranim sredinskim faktorima) osobe sa niskim doživljajem kontrole imaju manje šanse da uspeju u školskom sistemu i obično završe sa veoma malo formalnog obrazovanja (Delgard, et al., 2007).

Mirovski (Mirowsky,1995) se također bavio odnosom obrazovanja i doživljaja kontrole. On navodi da se obrazovanjem razvijaju lični kapaciteti na mnogim nivoima. Tokom procesa obrazovanja osoba se susreće sa problemimama koje su sve složeniji i komplikovaniji. Proces učenja izgrađuje samopouzdanje i samovrednovanje te pomaže u razvijanju komunikacionih veština i sposobnosti analize. Obrazovanje razvija sposobnost da se reše problemi, a sposobnost da se reše problemi utiče na osećaj kontrole nad životnim događajima i ishodima u životu. Napokon, obrazovanje je put i element ka socijalno-ekonomskom statusu koji daje socijalnu moć koja obezbeđuje kontrolu nad životnim okolnostima (Mirowsky,1995).

Anna Milan (Milan, 2006) također zaključuje da je više obrazovanje ključ za doživljaj precipirane kontrole. Ona je upotrebljavajući General Social Survey (GSS) iz 2003 godine ispitala doživljaj kontrole kod oko 22 000 osoba starijih od 15 godina u Kanadi upotrebljavajući Pearlin & Schooler-ovu skalu. Ona je došla do zaključka da socijalna pozicija koja se reflektuje kroz razne indikatore socio-ekonomskog statusa utiče na to kako individua doživljava sebe i samim tim na percepciju kontrole nad životom. GSS podatci su pokazali da postoji jasna relacija između obrazovanja, primanja, tipa posla i doživljaja lične kontrole nad životom. Objašnjenje bi bilo da više obrazovanje obezbeđuje pojedince resursima i tehnikama da postignu svoje ciljeve, ne samo u razvoju karijere, nego i u ostalim aspektima života. Ove naučene veštine, kao što su doslednost, veština u komunikaciji, sposobnost da se analiziraju i interpretiraju informacije mogu da se usmere na rešavanje životnih problema i postizanje ciljeva. Više obrazovanje izgrađuje bolje pregovaračke sposobnosti sa velikim i kompleksnim organizacijama kao što su socijalni servisi, vladine organizacije ili zdravstveni sistem (Milan, 2006).

Percepcija kontrole nad životom također zavisi od karijere osobe. Najveće skorove na skali doživljaja kontrole imaju pripadnici menadžerskih pozicija. Objašnjenje bi bilo da se samopouzdanje koje ljudi imaju vezano za autonomiju na poslu širi i na druge oblasti života (Milan, 2006). I drugi istraživači su našli dokaze o vrlo strogoj i pozitivnoj korelaciji između status varijabli npr. profesije i doživljaja kontrole (Gecas 1989, Turner & Roszell 1994; prema Schieman & Turner, 1998).

Ranije studije su pronašle da je osećaj lične kontrole veći među osobama koje imaju posao nego onima koje su nezaposlene. Što je veća autonomija posla i prihodi, veći je i doživljaj kontrole. U skladu sa nalazima o pozitivnoj korelaciji između osećaja kontrole i obrazovanja i zanimanja su i GSS podatci koji pokazuje da populacija sa nižim primanjima ima manji osećaj kontrole od onih koji zarađuju više (Milan, 2006).

Ana Milan ističe da iako ne mora nužno da znači da "novac kupuje sreću" ipak novac obezbeđuje doživljaj da osoba kontroliše svoj život. Ovaj osećaj kontrole može također da bude posledica snažnijeg osećaja finansijske sigurnosti kada je osoba suočena sa neočekivanim problemima.

Zdravstveni problemi i doživljaj kontrole

Doživljaj kontrole je konceptualizovan kao stepen u kome osoba percipira da ima kontrolu nad događajima i situacijama u svom životu i također doživljaj kontrole reflektuje percepciju osobe da upravlja tim događajima. Percepcija kontrole u velikoj meri zavisi od zdravstvenog statusa osobe. Samim tim nije iznenađujuće da osoba koje nije dobrog zdravlja oseća da ima manje kontrole u poređenju sa zdravom osobom. Istraživanja koja su sprovedli Jonker i saradnici (Jonker et al., 2009) su potvrdila nalaze do kojih su došle i ostale studije, a to je da zdravstveni problemi smanjuju doživljaj kontrole, što rezultira i smanjenim subjektivnim psihičkim blagostanjem. Slične rezultate su dobili Perlin i Skuler (Pearlin & Schooler, 1978) u svom istraživanju.

Doživljaj kontrole ima posredujući efekt; doživljaj kontrole obezbeđuje psihološku rezilijentnost i pomaže psihološku adaptaciju u stresnim životnim situacijama među koje se ubrajaju medicinski problemi i smanjen nivo funkcionisanja, što vodi i smanjenju subjektivnog psihičkog blagostanja. Što se tiče moderatorskog efekta doživljaja kontrole, studija koju je uradio Jonker sa saradnicima (Jonker et al., 2009) ukazuje na zaštitnu ulogu doživljaja kontrole koji ublažava vezu između osećaja depresije i hroničnih bolesti.

Doživljaj kontrole igra važnu ulogu i kao nezavisna i kao posredujuća varijabla u medicinskim, psihološkim i sociološkim istraživanjima. Generalno visok doživljaj kontrole je povezan sa pozitivnim konsekvencama po zdravlje, fizičko funkcionisanje i subjektivno psihičko blagostanje (Schieman & Turner, 1998).

Doživljaj kontrole je pozitivno povezan sa inicijativom za preventivnim merama, ranim traženjem tretmana, optimizmom u odnosu na rezultate tretmana, manje slučajeva bolesti, manje zavisnosti od doktora, sa orijetnacijom na rešavanje problema, boljim zdravljem, brzim oporavkom od bolesti, pozitivnim promenama u imunom sistemu i nižim skorom depresivnim simptoma (Schieman & Turner,1998).

Uloga doživljaja kontrole kod hroničnih bolesti

Skoro sve studije koje su se bavile fenomenom doživljaja kontrole su pokazale da veći stepen doživljaja kontrole vodi boljem psihološkom ishodu, posebno kod osoba koje boluju od ozbiljnih hroničnih bolesti (kancer, reumatoidni artritis, kardiološke bolesti, multipla skleroza, hronična bol, dijabetes). Osobe koje su bolovale od ovih bolesti, a posedovale viši stepen kontrole su pokazale bolju psihološku adaptaciju od osoba koje su imale niži doživljaj kontrole (Thompson&Kyle, 2000).

Emocionalno blagostanje i doživljaj kontrole

Indikatori emocionalnog blagostanja kao što su sreća i zadovoljstvo su također povezani sa percepcijom kontrole. Jako je važno naglasiti da je veza između indikatora psihičkog blagostanja i percepcije kontrole nad životom recipročna. Tako osećaj kontrole može biti umanjen zdravstvenim problemima ili nezadovoljstvom životom; međutim smanjen osećaj kotrole može također voditi ka lošijem mentalnom i fizičkom zdravlju i subjektivnom psihičkom blagostanju (Milan, 2006).

Doživljaj kontrole u kontekstu načina rešavanja problema

Mnoge studije su ispitivale doživljaj kontrole u kontekstu načina rešavanja problema. Ova istraživanja definišu resurse za rešavanje problema kao socijalni ili lični kvalitet koji individua ima na rapolaganju kada je suočena sa životnim stresorima.

Kod inividuua sa hroničnim nevoljama ili izazovima kao što je fizička nesposobnost doživljaj kontrole može smanjiti inače negativan uticaj stresora na

mentalno zdravlje i umanjiti vulnerabilnost na stres (Peralin et al., 1981; Pearlin and Schooler, 1978).

Doživljaj lične kontrole je krucijalni lični resurs koji pomaže indivudi da reši različite životne oklonosti i ostane rezlilijentna kada je suočena sa negativnim okolnostima (Schieman & Turner,1998). Nasuprot tome, ljudi sa niskim doživljajem kontrole nad svojim životom imaju tendenciju da reaguju na stres sa većom psihološkom i psihijatrijskom simptomatologijm (Schieman & Turner,1998).

U stvari distribucija osećaja kontrole u grupama sa različitim socijalnim statusom objašnjava već primećene demografske varijacije u emocionalnoj vulenerabilnosti na stresore (Schieman & Turner,1998).

Doživljaj kontrole i godine

Većina istraživanja je pokazala negativnu povezanost između starosti i doživljaja kontrole i da stariji ljudi imaju manje kontrole nad životom od mlađih ljudi (Ross & Mirowsky 1992; Mirowsky 1995). Jedno od objašnjenja ove negativne korelacije između godina i osećaja kontrole bi bilo da opadanje zdravstvenog statutsa i povećanje hroničnih bolesti i nemoći smanjuje doživljaj kontrole, a istraživači također uvode sociološke i biološke faktore da bi objasnili negativnu povezanost između godina života i doživljaja kontrole. Gubitak važnih socijalnih uloga, smrt prijatelja ili partnera, promene u normamam i očekivanjima vezanim za različite aktivnosti predstavljaju socijalno prilagođavanje koje potencijalno smanjuje doživljaj kontrole (Rodin 1986, prema Schieman & Turner, 1998). Također negativna socijalna iskustava kao što je npr. penzionisanje može uticati na smanjenje kontrole.

Štaviše, kako ljudi stare, senzorni, motorni i kognitivni kapaciteti opadaju što sve značajno utiče na snižavanje doživljaja kontrole. Doživljaj fizičke nesposobnosti je hronični izvor stresa za starije osobe. Onemoćalost smanjuje doživljaj kontrole jer utiče na sposobnost da se završavaju dnevne aktinosti. Kako je individua uglavnom

nemoćna da reši probleme koji su posledica nesposobnosti njen ili njegov doživljaj kontrole je umanjen (Schieman & Turner, 1998).

Prema istraživanjima Mirovskog (Mirowski, 1995) najveći stepen doživljaja kontrole imaju ljudi u grupi do 30 godina. Grupa od 31-40 godina ima nešto niži doživljaj kontrole. Doživljaj kontrole ponovno blago raste u grupi od 41-50 godina i onda stabilno opada kako osoba stari, narocito posle 60-te godine života. Ovaj nalaz je konzistentan sa nalazima drugih istraživača koji su pronašli da percipirana kontrola opada sa godinama života, a objašnjenje leži u redukovanom nivou energije i promenama u fizičkom zdravlju, kao i gubitku socijalnih uloga. Mirovski (Mirowski, 1995) zaključuje da se funkcionalna pogoršanja povećavaju u kasnijim godinama i smanjuju osećaj kontrole. Razlozi za umanjen doživljaj kontrole kod starijih po Mirovskom bi bili: fizička nesposobnost, niži edukativni nivo starije generacije, smanjivanje socio ekonomskog statusa, penzionisanje, promena bračnog statusa (udovištvo), smanjenje primanja, društvene moći i socijalnog statusa (Mirowski, 1995). Rezultati istraživanja Mirovskog (Mirowski, 1995) su pokazala, konzistentno sa prethodnim istraživanjima, da loše fizičko zdravlje i mentalne bolesti smanjuju doživljaj kontrole.

Istraživanje Ane Milan je potvrdilo rezultate Mirovskog da mlađi ispitanici osećaju da imaju više kontrole nad životom (Milan, 2006). Prema njenom istraživanju percepcija kontrole je na vrhuncu za ljude između 25 i 34 godine i onda počinje stabilno da opada. Objašnjenje koje daje Milan je da mladi ljudi osećaju da je najveći deo njihovog života pred njima i kao rezultat oni su više optimistični o svojim životnim mogućnostima i nadanjima. Postoje neki dokazi da muškarci imaju viši stepen doživljaja kontrole nego žene, posebno u kasnijim godinama, što se objašnjava time što žene imaju manje sigurnu ekonomsku poziciju i niža primanja (Milan, 2006).

Istraživanja su ustanovila da je doživljaj kontrole često povezan sa distribucijom socijalnih resursa i da socijalna pozicija ima efekat na doživljaj kontrole. U ovom

kontekstu fizičke sposobnosti i socio-ekonomski status (zaposlenje, zarada) imaju važnu ulogu.

Domaćinstvo, zaposlenje i doživljaj kontrole

Perlin i saradnici (Pearlin et al, 1981) su pronašli da su muškarci koji su bili otpušteni sa posla ili dobili otkaz imali niži doživljaj kontrole od onih koji nisu izgubili posao.

Istraživanja su također potvrdila da postoji snažniji doživljaj kontrole kod zaposlenih žena nego kod domaćica.

Sve studije govore u prilog činjenice da zaposlena osoba ima viši doživljaj kontrole od nezaposlene osobe. Rad za novac utiče na stvaranje veze između napora i rezultata i povećava ekonomsku nezavisnost. Zaposlenost je povezana sa slobodom, doživljajem moći, ekonomskom nezavisnošću i to kako kod žena tako i kod muškaraca (Ross & Mirowsky, 1992).

Kod žena koje su domaćice rad u kući ne donosi ekonomsku nagradu, jer je često nevidljiv, potcenjen, omalovažen, a izostaje i psihološka nagrada (Ross & Mirowsky, 1992). Ros i Mirovski su utvrdili da posao za koji ne postoji nagrada (ekonomska, psihološka) proizvodi diskonekciju između napora i rezultata, a osobe koje rade takve poslove su pri tome često i ekonomski zavisne. Osobe koje rade neplaćen posao i nezaposlene osobe imaju niži doživljaj kontrole od osoba koje su plaćene za svoj rad.

S druge strane, ako je osoba zaposlena ali ima veoma malo kontrole nad onim što radi, nema autonomiju vezanu za posao, ne može da donosi odluke vezane za posao, ima visok stepen supervizije na poslu kao i druge indikatore objektivne nemoći, to može rezultirati čak manjim doživljajem moći nego kod nezaposlene osobe (Ross & Mirowsky, 1992).

Faktori koji utiču na vezu između zaposlenosti i doživljaja kontrole su kvalitet posla kao što su autonomija, prestiž, zarada, moć, mogućnost napredovanja (Ross & Mirowsky, 1992)

Također, osobe koje imaju plaćen posao, ali i neplaćen posao kod kuće mogu da se nađu u situaciji u kojoj moraju da urade previše posla za premalo vremena, da su "preplavljene" i sve to može da smanji doživljaj kontrole u odnosu na nezaposlenu osobu.

Doživljaj kontrole se povećava sa obrazovanjem, članovi manjinske grupe imaju niži doživljaj kontrole od članova dominantne grupe, starije osobe niži doživljaj kontrole od mlađih i onih u srednjim godinama, neudate žene veći doživljaj kontrole od neoženjenih muškaraca (Ross & Mirowsky, 1992).

Uloga doživljaja kontrole u stresnim situacijama

Brojne studije su pokazale da količina kontrole koju ljudi osećaju u određenoj situaciji ili nad određenim događajem u velikoj meri utiču na to kako osoba izlazi na kraj sa stresnom situacijom i kako joj se prilagođava. U literaturi o stresu koncept kontrole je konceptualizovan uglavnom na tri načina: *doživljaj kontrole (mastery)*, *lokus kontrole* i *percipirana kontrola nad određenim životnim događajem* (Updegraff & Taylor, 2000). Istraživanja sva tri koncepta kontrole daju dokaze da je kontrola povezana sa boljom adaptacijom na stresne životne događaje.

Doživljaj kontrole je najširi koncept od tri navedena koncepta i odnosi se na stepen u kome ljudi doživljavaju da imaju kontrolu nad svojim životom (Pearlin & Schooler, 1978). Doživljaj kontrole pomaže prilagođavanju i razrešavanju stresnih životnih događaja i visoko je povezan sa optimizmom (Updegraff & Taylor, 2000).

Doživljaj kontrole kao moderator stresa

Pearlin je proveo nekoliko dekada baveći se istraživanjima stresa kod osoba koje su se brinule za svoje bližnje obolele od AIDS-a ili alchajmerove bolesti i objasnio vezu

između hroničnog stresa, socijalnih faktora i zdravlja. Perlin je došao do zaključka da je doživljaj kontrole moderator stresa iz dva razloga. Prvo, postojanje doživljaja kontrole smanjuje osećaj vulenarabilnosti za preteće događaje, a također smanjuje strah. Drugo, doživljaj kontrole može da ima ulogu "ispunjavajućeg proročanstva", tj. kada ljudi osećaju da imaju kontrolu nad pretnjom, oni se ponašaju u skladu s tim osećajem i uspešnji su u savladavanju pretnje.

Perlin tvrdi da doživljaj kontrole konzistentno ublažava depresiju i somatske simptome stresa (Pearlin et al.,1981; prema Boss, 2006). Naučnici su utvrdili da je visok stepen doživljaja kontrole povezan sa manjom depresijom i anksioznošću kod studenata, kod žena koje su bile podvrgnute biopsiji, kod majki čija su deca bolesna, kod porodica čiji su muskarci regrutovani u ratnom kolfliktu (Updegraff & Taylor, 2000). Štoviše, doživljaj kontrole ima ublažavajući efekat na odnos između stresnog životnog događaja i depresije (Updegraff & Taylor, 2000).

Međutim, drugi istraživači su ispitivali recipročni efekat stresnog događaja na doživljaj kontrole i pronašli da aktuelna stresna iskustva mogu biti važna determinanta sveukupnog doživljaja kontrole osobe. Npr. istraživanja koja su sproveli Perlin i njegovi saradnici (Pearlin et al ,1981) sugerišu da stresno iskustvo umanjuje doživljaj kontrole kod osobe što za uzvrat vodi ka većoj verovatnoći depresije.

Slično ovome, istraživanja koja su ispitivala kako alchajmerova bolest utiče na članove njihovih porodica su pokazala smanjen doživlja kontrole kod članova porodica koji su nastavili da se brinu o svojim bolesnim članovima, stabilizaciju doživljaja kontrole kod članova porodica koji su smestili svoje bolesne članove u ustanovu i povećani doživljaj kontrole kod članova porodica čiji su bolesni članovi umrli tokom sprovođenja studije (Skaff, Pearlin & Mullan, 1996).

Lokus kontrole je kao što je već pomenuto blizak koncept doživaju kontrole koji je u psihologiju uveo Roter i odnosi se na verovanje ljudi da oni sami kontrolišu

dogadaje (unutrašnji lokus kontrole) ili njihov život zavisi od drugih ljudi, sreće, okolnosti (spoljašnji lokus kontrole). Kao i doživljaj kontrole lokus kontrole ima medijatorsku ulogu između stresnog životnog događaja i psihološkog stresa (Updegraff & Taylor, 2000).

Doživljaj kontrole imigranata

Pripadnici manjinske etničke grupe kao što su Meksikanci u Americi osećaju da imaju manje kontrole od dominantne grupe (Mirowsi, 1995). Prema istraživanju iz 2006. koje je provela Ana Milna (Milan, 2006) individue koje nisu rođene u Kanadi osećaju da imaju manje kontrole nad svojim životom nego osobe koje su rođene u Kanadi. Imigranti osećaju da se suočavaju sa mnogo više prepreka da bi dosegli svoj cilj nego ljudi koji nisu imigranti. U stvari, studije su potvrdile da osobe rođene van Kanade imaju više problema da nađu posao ili da njihove kvalifikacije budu prepoznate u Kanadi i kao rezultat toga mogu biti nezposleni.

Socijalna mreža i doživljaj kontrole

Po Ani Milan (Milan, 2006) velika socijalna mreža utiče na osećaj unutrašnje kontrole. Uključenost u socijalnu mrežu, bilo da je to pripadnost grupi, postojanje porodice ili prijatelja može uticati na unutrašnju percepciju kontrole. Osobe koje su neoženjen/neudate ili u vanbračnoj zajednici su imale najveći skor na skali doživljaja kontrole. Nasuprot njima udovci/udovice su osećali najmanje kontrole na životom. Štoviše, udovci/udovice su uglavnom starije osobe koje imaju malo finansijske sigurnosti, a to su sve faktori koji također doprinose umanjenju osećaja kontrole.

Udate i oženjene osobe su pokazale niži skor na skali doživljaja kontrole od neoženjenih /neudatih. Neoženjeni/neudati verovatno mogu bolje da kontrolišu svoj život za razliku od oženjenih/udatih koji moraju da uzmu u obzir i svoje partnere kada donose odluke.

Individue koje nemaju bliske prijatelje ili rođake imaju niži doživljaj kontrole od onih koji imaju široku socijalnu mrežu.

Uključenost u zajednicu, religija i doživljaj kontrole

Ana Milan naglašava da je uključenost u zajednicu povezana sa većim doživljajem kontrole (Milan, 2006). Uključenost u širu zajednicu, nezavisno od postojanja članova porodice i prijatelja također povećava doživljaj kontrole. Pripadnost široj zajednici daje ljudima osećaj podrške koja povećava njihovu uverenost da mogu doseći ciljeve ili savladati prepreke. Pripadnost široj zajednici može također da pomogne ljudima u savladavanju teškoća sa kojima se suočavaju.

Pripadanje religijskoj organizaciji može da obezbedi podršku i osećaj zajedništva, s druge strane verovanje u višu silu može da ohrabri neke ljude da se ne osećaju odgovorni za određene odluke ili ishode u svom životu. Ana Milan je u svom istražvanju o povezanosti religije (merene kroz to koliko ljudi često odlaze u crkvu) i doživljaja kontrole pronašla da religija ima tendenciju da smanji doživljaj kontrole - religiozniji ljudi su imali niži skor na skali doživljaja kontrole (Milan, 2006).

VI TEORIJA MULTIPLE DISKREPANCE

Uvod

Subjektivno psihičko blagostanje i teorija multiple diskrepan

ce su veoma povezani. Po Dineru i saradnicima subjektivno psihičko blagostanje je bazirano na komparaciji sadašnjih uslova života sa određenim standardima koje je osoba sama postavila. Ovi standardi uključuju druge ljude, okolnosti ili iskustva iz prošlosti, idealne uslove, potrebe, želje, aspiracije (Diener et al., 1999). Ideja da su zadovoljstvo i sreća bazirani na diskrepanci između sadašnjih okolnosti i ovih multiplih standarda je najbolje opisana teorijom multiple diskrepance koju je dao Mikalos 1985. godine (Michalos, 1985).

Teorija multiple diskrepance smatra da osoba može biti nesrećna ili nezadovoljna ako sredstva koja su joj na raspolaganju nisu u skladu ili ne prevazilaze sredstva drugih važnih osoba za tu individuu. Ova vrsta komparacije se naziva *diskrepanca socijalne komparacije*. Osoba se također može osećati nesrećno ili nezadovoljno ako je imala više resursa i sredstava u prošlosti nego što ih ima sada. Ova vrsta diskrepance se zove *diskrepanca prošlosti*. Napokon, u skladu sa teorijom diskrepance, osoba može da se oseća nesrećno ili nezadovoljno ako nema sredstva i resurse koje želi, što se zove *diskrepanca želja*.

Mikalos (Michalos, 1985) je pokazao da su ove tri diskrepance - diskrepanca socijalne komparacije, diskrepanca prošlosti i diskrepanca želja - objašnjavaju otprilike 50% varianse u sreći i zadovoljstvu. Diskrepanca želja je glavni prediktor subjektivnog psihičkog blagostanja.

Po Mikalosu percepcija aktuelnih uslova, željenih uslova i ličnih standarda reflektuje individualne razlike i kao posledica ovih individualnih razlika ova percepcija veoma varira (Michalos, 1985). Diskrepanca se pojavljuje kao značajana refleksija kognitivne evaluacije životnih okolnosti. Npr. ako su aktuelne životne okolnosti niže

od komparativnog standarda diskrepanca će uzrokovati sniženo životno zadovoljstvo, ako su pak aktuelne životne okolnosti iznad komparativnog standarda ova razlika će uzorkovati povišeno životno zadovoljstvo.

Bazični postulati teorije multiple diskrepance

Teorija multiple diskrepance je bazirana na teorijskom konceptu da je životno zadovoljstvo funkcija komparacije između percipiranog životnog dostignuća i seta postavljenih standarda (Michalos, 1985).

Teoriju multiple diskrepance su predložili Mikolas (Micholas,1985) i Medov, Menzer, Reht i Sirdži (Meadow, Mentzer, Rahtz & Sirgy,1992) u cilju kognitivnog objašnjenja životnog zadovoljstva i sreće.

Životno zadovoljstvo i teorija procenjivanja su veoma povezani. Životno zadovoljstvo je funkcija komparacije između percipiranih životnih postignuća i seta standarda po kojima procenjujemo ova postignuća (npr. životno postignuće rođaka i prijatelja, prošlo iskustvo, situacija druge prosečne osobe u sličnoj poziciji). Bazični postulat teorije multiple diskrepance je da su sreća i zadovoljstvo funkcija percipiranog raskoraka između onoga što osoba ima i želi, šta relevanti drugi imaju, onoga što je osoba imala u prošlosti i ima sada, onoga što je osoba očekivala pre 3 godine, onoga što očekuje za pet godina, između onoga što osoba smatra da zaslužuje i ima i između onoga što osoba treba i ima. Teorija multiple diskrepance objašnjava 49% varijanse kada se radi o sreći, a 53% varijanse kada se radi o životnom zadovoljstvu (Micholas, 1985).

Bazične hipoteze MDT kako ih navodi Mikolas (Micholas,1985) su:

H1: Zadovoljstvo je funkcija percipirane diskrepance između onog što osoba ima i :

- onoga što osoba želi
- šta relevanti drugi imaju
- najbolje situacija koju je osoba iskusila u prošlosti
- šta je osoba pre tri godine očekivala da će imati danas

- šta osoba očekuje u budućnosti
- šta osoba misli da zaslužuje
- šta osoba treba

H2: Sve percipirane diskrepance, osim one između šta osoba ima i čemu osoba teži su funkcija objektivno merljive diskrepance, što može imati direktan efekat na zadovoljstvo i ponašanje.

H3: Percipirana diskrepanca između onog što osoba ima i čemu teži je posredujuća varijabla između svih drugih percipiranih diskrepanci i zadovoljstva.

H4: Potraga i održavanje zadovoljstva motivise ljudsko ponašanje direktno proporcionalno prema percipiranom, očekivanom nivou zadovoljstva.

H5: Sve diskrepance, zadovoljstvo i ponašanja su direktno i indirektno pod uticajem godina, pola, obrazovanja, etniciteta, primanja, samopoštovanja, socijalne podrške, temperamenta, trenutnog raspoloženja, životnih dešavanja.

H6: Objektivno merljive diskrepance su pod uticajem ljudskog ponašanja i uslova.

Ideja da je zadovoljstvo funkcija percipirane diskrepance ili raskoraka između onoga što **osoba ima i želi** je u najmanju ruku stara kao i filozofija stoika i njihovog najvažnijeg predstavnika Zena iz Citijuma još 300 godina pre nove ere (Micholas, 1985). Od novijih radova koji proučavaju ovu vrstu diskrepance važno je pomenuti Endrjusa i Vitija (Andrews & Withey, 1976) i Mikalosa (Michalos, 1980, 1985).

Ideja da je zadovoljstvo funkcija percipirane diskrepance ili raskoraka između onoga što **osoba ima i što relevantni drugi imaju** također datira odavno, još pre rođenja Isusa Hrista, pominje se čak u Aristotelovom delu Politika u četvrtom stoleću pre nove ere. Od novijih istraživanja upravo ove vrste diskrepance pomenut ćemo radove Kampbela (Campbell et al, 1976; prema Micholas, 1985), Endrjusa i Vitija (Andrews & Withey, 1976) i Mikalosa (Michalos, 1980).

Potvrda hipoteze da je zadovoljstvo funkcija percipiranog raskoraka između onog što **osoba ima sada i što je najbolje imala u prošlosti** potvrdili su Kampbel, Konvers i Rodžers (Campbell, Converse & Rodgers,1976) i Mikalos (Michalos,1980). Svis i Sanders (Suis & Sanders,1982; prema Miachalos, 1985) podržavaju razvojni model po kome evaluacija bazirana na ovoj vrsti percipirane diskrepance se dešava kod dece već oko 4 do 5 godine, dok se “socijalna komparacija sa sličnim drugima” dešava nešto kasnije, oko 9-te godine života.

Teoretičari “pravednosti” (Equity theorists) podržavaju hipotezu da je zadovoljstvo funkcija percipirane diskrepance između onog što **osba ima i što zaslužuje** (Hatfield, Greenberger, Traupman & Lambert, 1982; prema Michalos, 1985).

Hipotezu da je životno zadovoljstvo funkcija percipirane diskrepance između onoga što **osoba ima i očekuje da ima** je najviše sistematski izučavana od strane Festingera (Festinger,1957). Festingerova teorija kognitivne disonance je zajedno pomešala nekoliko vrsta diskrepanci iako njegova teorija teži da naglasi diskrepancu između očekivanog i aktuelnog stanja stvari. Podrška za ovu hipotezu je potvrđena od strane Kampbela, Konversa i Rodžersa (Campbell, Converse & Rodgers,1976) i Mikalosa (Michalos,1985).

Hipoteza da je zadovoljstvo funkcija percipiranog raskoraka između onoga što **osoba ima (resursi, sposobnosti) i šta osoba treba** je značajno potkrepljena u radovima koje su sproveli Harison (Harrison,1978, 1983) i Kaplan (Caplan, 1979, 983); prema Michalos (1985).

Teorija multiple diskrepance je izgrađena na različitim teorijama socijalne psihologije kao sto su **teorija socijalne komparacije** (Festinger, 1954; prema Vorha & Adair, 2000), **teorija relativne deprivacije**, (Crosby, 1976; prema Vorha & Adair, 2000) , **"nadole" komparativna teorija** (Wills, 1981; prema Vorha & Adair, 2000), **teorija podudarnosti** (Sirgy, 1987; prema Vorha & Adair, 2000). U socijalnoj psihologiji je utvrđeno da kako ljudi porede sebe sa drugima je povezano

sa različitim aspektima subjektivnog psihičkog blagostanja. Ljudi se porede sa drugima da bi ojačali različite aspekte subjektivnog psihičkog blagostanja kao što je samo-evaluiranje (samo-procena). Jednostavnije rečeno, ljudi se porede sa različitim reperima i ovo poređenje doprinosi njihovom osećanju zadovoljstva. Između različitih teorijskih opcija za proučavanje subjektivnog psihičkog blagostanja, ovaj pristup se fokusira na proučavanju životnog zadovoljstva iz perspektive individue, više nego efekata univerzalnih varijabli kao što je obrazovanje ili novac na životno zadovoljstvo.

Mikolas (Micholas, 1985) je pokazao da percipirana diskriminacija između onog što neko želi i ima u realnosti posreduje između odnosa svih drugih percipiranih diskrepanci i životnog zadovoljstva. Pronađeno je da teorija multiple diskrepance objašnjava 53% varijanse u globalnom zadovoljstvu.

Teorije procene u istraživanju životnog zadovoljstva

Centralni postulat u svim teorijama procene je da je stepen zadovoljstva koji osoba doživljava u bilo kom trenutku direktna funkcija kognitivne komparacije između određenih standarda i akuelnih uslova (Meadow, Mentzer, Rahtz, & Sirgy, 1992).

Nekoliko teorija je razvijeno kako bi objasnile zašto su objektivni događaji i okolnosti odgovorni za tako malo varijanse za sreću i životno zadovoljstvo. Navešćemo neke od njih.

- 1. Festingerova teorija socijalne komparacije:** Fundamentalni postulat teorije socijalne komparacije je da ljudska bića imaju potrebu da evaluiraju svoje mišljenje i sposobnosti. Po ovoj teoriji u odsustvu objektivne fizičke realnosti ljudska bića će evaluirati svoje mišljenje i sposobnosti poređenjem sa drugima. Po teoriji socijalne komparacije osoba polazi od drugih ljudi u razvoju svojih ličnih standarda. Prema Festingeru mi postizemo najpreciznije procenjivanje kada se upoređujemo sa sličnim drugima; ponekada međutim mi se poredimo i sa različitim osobama (Festinger, 1957). Tako ako individua

sebe procenjuje boljom od drugih ona će biti zadovoljna svojim životom, dok ako sebe procenjuje lošijom od drugih biće manje zadovoljna (Michalos, 1980).

2. **Teorija frekventnog opsega** (Parducci, 1968, 1982; prema Meadow, Mentzer, Rahtz, & Sirgy, 1992) govori da standard kojim osoba procenjuje svoj života je u stvari njen vlastiti život u prošlosti. Ako osoba procenjuje da njen život premašuje standarde iz prošlosti, osoba će biti zadovoljna u životu. Obrnuto, ako je sadašnji život ispod standarda prošlosti, osoba će biti nezadovoljna.
3. Brikmanova **teorija nivoa adaptacije** (Brickman et al, 1978; prema Meadow et al., 1992). Prema ovoj teoriji novi događaji se procenjuju prema standardima baziranim na stimulusima koji su se iskusili u prošlosti. Događaji koji su bolji od ovih standarda se procenjuju pozitivno, a oni koji padaju ispod ovog standarda se procenjuju negativno, dok oni koji su približni standardu se procenjuju kao neutralni. Vremenom, čak i traumatični događaji i iskustva se postepeno utope u ovaj standard, zato oni sve više postaju neutralni i gube moć da utiču na nas. Zbog toga se ljudi postepeno navikavaju na bilo koje događaje i okolnosti, i ovi događaji ih više ne pogađaju emocionalno. U svakodnevnom govoru, mi se "navikavamo" na sve, te zato čak i traumatični događaji vremenom gube svoju moć da utiču na nas emocionalno.
4. **Teorija nivoa aspiracije** tvrdi da je stepen zadovoljstva ili nezadovoljstva funkcija odnosa ispunjenih želja i ukupnih želja. Time, ljudi sa nerealnim očekivanjima završavaju obično vrlo nezadovoljni svojim životom upravo zbog svojih nerealističnih aspiracija (Easterlin, 1974; Emmons et al, 1983; prema Meadow et al., 1992).
5. **Teorija podudarnosti** čiji idejni tvorac je Sirdži (Sirgy, 1980; 1983; 1984; 1985; 1986; 1987; prema Meadow et al., 1992) je bazirana na observaciji da evaluativni proces određuje zadovoljstvo ili nezadovoljstvo. Evaluacija se odnosi na pozitivnu ili negativnu procenu objekta, osobe, događaja. Po ovom

modelu stepen do koga je objekat/događaj/osoba pozitivno ili negativno evaluiran je funkcija podudarnosti između percipiranog objekta/događaja/osobe i referentnog verovanja po kome se objekat/događaj/osoba procenjuju. Ova komparacija daje četiri moguće situacije: *pozitivna podudarnost* (objekat/događaj/osoba percipirani su u skladu sa pozitivnim očekivanjima); *pozitivna nepodudarnost* (objekat/događaj/osoba se percipiraju kao visoko nepodudrani sa negativnim očekivanjima); *negativna podudarnost* (objekat/događaj/osoba nisu percipirani kao različiti od negativnih očekivanja) i *negativna nepodudarnost* (objekat/događaj/osoba percipirani kao krajnje nepodudarni sa pozitivnim očekivanjima). Sirdži tvrdi da će najveći nivo zadovoljstva da se doživi kod pozitivne nepodudarnosti, sledi pozitivna podudarnost, zatim negativna podudarnost i na zadnjem mestu je negativna nepodudarnost. Npr. visok stepen zadovoljstva će biti postignuto ako osoba ima niske aspiracije i procenjuje da ih je dosegla ili prestigla; umeren nivo zadovoljstva osoba će iskusiti ako su očekivanja visoka, ali osoba procenjuje da ih je dosegla; umereno nizak stepen zadovoljstva osoba će iskusiti ako ima niska očekivanja i procenu da ih nije dosegla; i na kraju veoma nizak stepen zadovoljstva osoba će iskusiti ako ima visoka očekivanja i nisko postignuće (Meadow, Mentzer, Rahtz, & Sirgy, 1992).

6. **Teorija relativne deprivacije** kaže da osećaj zadovoljstva ili ne zadovoljstva vezan za neki ishod više zavisi od subjektivnih standarda nego od objektivnih okolnosti. Kao što bi Krosbi rekla : “Deprivacija je relativna, a ne apsolutna” (Crosby, 1976). Dejvis (Davis, 1959) je dao prvu teoriju relativne deprivacije primećujući da poređenje unutra grupe može da proizvede osećaj relativne deprivacije ili gratifikacije, dok poređenje van grupe može proizvesti osećaj relativne potčinjenosti ili superiornosti. Rancimen (Runciman, 1966) je podvukao razliku između egoistične i fraternalne ili grupne deprivacije. Egoistična deprivacija se odnosi na percepciju da nečije postignuće pada ispod subjektivnog standarda, dok se fraternalna deprivacija odnosi na

percepciju da je nečija referentna grupa u celosti deprivirana. Rancimen naglašava da komparacija sa vlastitim postignućem u prošlosti može da izazove osećanje relativne deprivacije. Najelegantniju teoriju relativne deprivacije je dala Krosbi (Crosby,1976) i njen model je uveliko uticao na istraživanja koja su se posle toga vršila. Krosbi je predložila pet neophodnih preduslova da bi osoba osećala egoističnu relativnu deprivaciju. Da bi se osoba osećala ozlojađeno i ogorčeno zbog neposedovanja željenog objekta ona mora da: a) vidi da neko drugi poseduje željeni objekt; b) da želi objekat, c) oseća se ima prava da ima objekat, d) smatra da je moguće da ima objekat, e) nedostatak osećanja lične odgovornosti za neimanje objekta (Crosby, 1976).

7. **Socijalna komparacija “nadole”** je odbrambena tendencija koju ljudi koriste u samoproceni poredeći se sa drugom osobom ili grupom koja se kotira lošije od njih samih, sa ciljem da se osećaju bolje u vezi sebe ili svoje situacije. Ovaj koncept je uveo Vils (Wills, 1981). Istraživači u oblasti socijalne komparacije sugerišu da komparacija sa drugim osobama kojima ide bolje ili su superiorne (socijalan kopmaracija ”nagore”) može sniziti samopouzdanje, dok socijalna kopmaracija “nadole” može podići samopouzdanje. Socijalna komparacija “nadole” je usmerena na pozitivne efekte komparacije i samim tim pozitivno utiče na psihičko blagostanje (Wills, 1981).

Pristup sa stanovišta diskrepance

Nekoliko studija je pokazalo da je zadovoljstvo profesijom, obrazovanjem i vrstom stanovanja veće kod osoba sa nižim primanjima, nižim obrazovanjem i lošijim kvalitetom stanovanja, nego kod osoba sa relativno velikim prihodima, visokim obrazovanjem i solidnim uslovima stanovanja. Endrju i Vitni (Andrews & Whitney, 1976) ukazuju na još jedan sličan nalaz: povećano nezadovoljstvo crne populacije u gradovima Amerike, unatoč znatnom povećanju u njihovom socijalnom i materijalnom statusu.

Nekoliko socioloških i socijalno-psiholoških teorija se koristi da se objasne ovi nalazi.

Mikalos (Michalos,1980,1985) navodi sledeće teorije: teorija kognitivne disonance, teorija nivoa aspiracije, teorija socijalne komparacije, teorija socijalnog učenja, teorija jednakosti (equity theories). Ove teorije objašnjavaju zadovoljstvo kao funkciju percipirane ili postojeće diskrepance između sadašnje situacije i situacije sa kojima individua poredi svoju trenutnu situaciju. Komparacioni standardi koje osoba najčešće upotrebljava su: očekivanja iz prošlosti, buduća očekivanja, aspiracije, percipirana situacija o drugima, potrebe, lična iskustva iz prošlosti, lične vrednosti (Vermunt, Spaans Zorge F, 1989).

Studije koje su izveli Kambel (Campbell,1976) i Mikaloš (Michalos,1985) su pokazale da diskrepanca između onog što osoba očekuje i što osoba ima nije uvek korisna u objašnjavanju osećaja zadovoljstva. Oni su pronašli da diskrepanca između situacije kojoj osoba teži i sadašnje situacije je jedan od najuticajnijih faktora u određivanju zadovoljstva. Uticaj diskrepance između vlastite situacije i situacije značajnih drugih su proučavali Kambel (Campbell,1976), Mikaloš (Michalos,1980), Andriju i Vitni (Andrew & Whitney, 1976). Studije koje su radili Andriju i Vitni (Andrews i Whitney, 1976) i Mikaloš (Michalos,1980, 1985) su naglašavale diskrepancu između onoga što osoba ima i što treba, kao determinante osećaja zadovoljstva.

Diskrepanca između situacije kojoj osoba teži i njihove sadašnje situacije je jedan od najuticajnijih faktora u određivanju zadovoljstva. U nekoliko studija značaj raskoraka između cilja i nivoa postignuća u odnosu na taj cilj je potvrđen za različite oblasti života (Michalos,1985; Andrews & Whitney,1976;Campbell et al.,1976). Studije ukazuju da ljudi uglavnom koriste više od jednog standarda sa kojim kompariraju svoju sadašnju situaciju (Campbell et al, 1976; Michalos, 1980, 1985; Runciman, 1968)

Teorija multiple diskrepance u proučavanju zadovoljstva imigranata

Pristup sa stanovišta multiple diskrepance izgleda veoma primenjiv u proučavanju životnog zadovoljstva imigranata. U skladu sa teorijom prosuđivanja (Festinger 1954; Meadow at al, 1992; Micholas, 1980, 1985) postavili smo hipotezu da će životono zadovoljstvo imigranata zavisi od serije diskrepanci između evaluacije životnog postignuća i postuliranog seta standarda. Bazirano na Mikolasovoj teoriji multiple diskrepance i obeservaciji imigranata upotrebili smo sledeće evaluativne kriterijume: očekivanja u vreme imigracije, postignuće rodjaka i prijatelja koji su ostali u Srbiji, postignuće za koje imigranti misle da bi postigli da su ostali u Srbiji, postignuće pripadnika srednje klase koji nisu imigranti.

VII MENTALNO ZDRAVLJE IMIGRANATA

Uvod

Naše mentalno zdravlje je vitalna komponenta našeg psihičkog zdravlja i psihičkog blagostanja. Svetska zdravstvena organizacija definiše mentalno zdravlje kao stanje psihičkog blagostanja u kome je osoba svesna svojih sposobnosti, može da se nosi sa svakodnevnim životnim stresorima, da radi, stvara i doprinosi svojoj zajednici (WHO, 2007). Ovaj ključni koncept mentalnog zdravlja je primenjiv na sve kulture. Po svetskoj zdravstvenoj organizaciji bez mentalnog zdravlja nema zdravlja.

Kao rezultat nekoliko vekova prihvatanja imigranata Kanada je danas multikulturalna nacija koju čini stanovništvo različitog kulturnog i etničkog nasleđa. Imigranti su oduvek doprinosili razvoju kanadske ekonomije, društva i kulture. Međutim, imigracija u novu zemlju je potencijalno vrlo stresno iskustvo za osobe koje se odluče za ovaj korak. Može proizvesti veoma dubok psihički disbalans čak i među najbolje pripremljenima. Teškoće u adaptaciji i usvajanju nove kulture zemlje domaćina može bitno da utiče na mentalno zdravlje i da ga naruši. S druge strane, loše mentalno zdravlje još više otežava navikavanja na život u novoj sredini, učenje jezika i kulture.

Mentalno zdravlje imigrantske populacije

U dosadašnjim istraživanjima je generalno utvrđeno da su imigranti po dolasku u novu zemlju zdraviji od prosečne populacije kako u zemlji u koju imigiraju tako i u poređenju sa opštom populacijom zemlje iz koje su imigirali (Chen & Wilkins, 1996; MacDonald & Kennedy, 2004;). Ova pojava je poznata kao Healthy Immigrant Effect (HIE) ili "Efekat zdravog imigranta" (Hyman, 2004).

"Efekat zdravog imigranta" (HIE) se odnosi kako na fizičko, tako i na mentalno zdravlje, a bazirano je na rezultatima istraživanja u tri velike imigracione zemlje: Kanada, Sjedinjene Američke Države i Australija (MacDonald & Kennedy, 2004).

Istraživanja Mekdonalda i Kenedija (MacDonald & Kennedy, 2004) su pokazala da su imigranti u Kanadi imali nešto niži nivo mentalnih bolesti od opse populacije i da da su novi imigranti u Kanadi (dužina boravka od jedne do četiri godine) bili manje depresivni i manje patili od alkoholne zavisnosti u poređenju sa populacijom rođenom u Kanadi.

”Efekat zdravog imigranta “ reflektuje činjenicu da imigranti na prvom mestu moraju da prođu veliki broj različitih filtera da bi došli do svog imigrantskog statusa i da bi se uopšte našli u ulozi imigranta (Beiser, 2005). Dakle, bolje mentalno zdravlje imigranata je rezultat efekta filtriranja prilikom selekcije imigranata: provera zdravlja imigranata pre procesa imigracije, pozitivna selekcija imigranata u njihovoj zemlji (zdravije osobe će se pre odlučiti na imigraciju nego bolesne) i sposobnost za rad su bitni preduslovi da se dobije imigrantski status u Kanadi.

Međutim, postoje kontraverzni nalazi da se ovaj pozitivni efekat gubi brzo po dolasku u Kanadu. Istraživanja pokazuju da "efekat zdravog imigranta" (HIE) ne traje dugo i da prednost u zdravstvenoj situaciji koju imigranti imaju nestaje ili se potpuno gubi u relativno kratkom peirodu po imigriranju što znači da se zdravstveno stanje imigranta izjednačuje sa domaćim stanovništvom ili čak postaje gore. Također, je utvrđeno da zdravstveno stanje imigranta opada proporcionalno dužini boravka u zemlji domaćina (McDonald & Kennedy, 2004) i da efekat zdravog imigranta postaje “tranzitorni efekat”. Ova pojava može biti povezana sa lošom integracijom u kanadsko društvo, što je posebno primećeno u poslednjim decenijama.

Objašnjenje na mikro nivou bi bilo da mentalno zdravlje imigranta opada usled akulturacionog stresa, zbog "iščupanosti" iz svoje sredine, preseljenja u nepoznato, adaptacije, gubitka prethodnog identiteta. Stresori koji utiču na opadanje zdravlja imigranta su alienacija, gubljenja veza sa širom porodicom i rodbinom; diskriminacija i predrasude, uskraćivanje određenih mogućnosti kao što je promocija na poslu; propadanje fizičkog zdravlja što posledično dovodi i do više mentalnih

problema; te prevelika očekivanja koja mogu uticati na životno zadovoljstvo, a samim tim kreirati stres i mentalne poteškoće (Massey, 1995).

Objašnjenje iz makro perspektive bi bilo da ekonomija u poslednjim decenijama nije u stanju da podrži ovako veliki priliv stanovništva. Deterioracija makro socijalnog konteksta može uticati na mentalno zdravlje imigranta kroz smanjenje mogućnosti i više konkurencije za posao i ostale poželjne mogućnosti, što za rezultat ima teže pronalaženje posla i samim tim sporije penjanje imigranata na socio-ekonomskoj lestvici (Massey, 1995).

Prema nekim istraživanjima, dok je preseljenje iz jedne zemlje i kulture u drugu neizbežan stresor, ono samo po sebi ne ugrožava mentalno zdravlje imigranata. Mentalno zdravlje imigranta i izbeglica postaje faktor rizika za psihijatrijske bolesti kada je praćeno jednim od sledećih uslova: pad socio-ekonomskog statusa nakon imigracije, nemogućnost da se govori jezik zemlje domaćina, odvojenost od porodice, nedostatak pozitivnog prijema od strane zemlje domaćina, nedostatak etno-kulturalne zajednice koja bi pružila podršku, traumatično iskustvo koje je prethodilo imigraciji, migracija tokom adolescencije ili posle 65-te godine života (The Canadian Task force on Mental Health Issues Affecting Imigrants and Refugees, 1988).

Uticaoaj socijalnih barijera na mentalno zdravlje imigranata

Migracioni stres je prepoznat kao jedan od najznačajnijih determinanti mentalnog zdravlja imigranata. Kako pojedinci, tako se i porodice dok prolaze kroz tranzitorni period suočavaju sa povećanim stresom vezanim za prilagođavanje na novi način života: gubitak šire familije i socijalne mreže, gubitak zaposlenja i socijalnog statusa, promena uloga i međugeneracijski konflikti, teškoće u socijalnoj integraciji i otežan pristup socijalnom i zdravstvenom sistemu usled jezičkih i sistemskih barijera (Sabatier et al. 2008)

Kao rezultat mnogih trauma i stresora sa kojima se imigranti suočavaju i koji utiču na njihovo mentalno zdravlje imigranti spadaju u kategoriju sa visokim rizikom za mentalne probleme i bolesti. Stres se često navodi kao faktor koji doprinosi opadanju zdravstvenog stanja imigranta. U poredjenju sa ne-imigrantima, imigranti se suočavaju sa dodatnim stresom usled faktora koji su povezani sa tranzicijom u novu zemlju kao što je jezička barijera, kulturoloska različitost i gubitak socijalne mreže.

Istraživanja su pokazala da su među odraslim imigrantima glavni problem depresivna i anksiozna stanja, te naročito post-traumatski stresni sindrom. Ova oboljenja su povezana sa izloženosti i blizinom pre-imigracionih i post-imigracionih traumatskih događaja. Stepem simptomatologije je povezan i sa siromaštvom, konstantnom nezaposlenošću, niskim samopoštovanjem i lošim fizičkim zdravljem (Hermansson et al., 2002). Postoje i drugi oblici disfunkcionalnog ponašanja imigranta i izbeglica koje su posledica traume i gubitka, uključujući nasilje u porodici i probleme sa kockanjem.

Izazovi kao što je diskriminacija i nepriznavanje profesionalnih veština su odgovorini za gubitak profesionalnog identiteta, što dovodi do toga da su imigranti često suočeni sa osećajem frustracije, ogorčenosti, konstantnog napora, doživljaja da su nesrećni i gubitka sna (Simich, Hayley & Khamisa Baya, 2006).

Studije su pokazale da nezaposlenost veoma negativno utiče na mentalno zdravlje imigranata i da stres koji je posledica nezaposlenosti utiče na povećanu stopu depresije, hospitalizacije u mentalne bolnice, psihološke probleme, anksioznosti i pokušaj suicida (Simich et al., 2006, Chandrasena et al., 1991).

Drugi faktori koji doprinosi osećaju stresa, kao što su visoka očekivanja od zemlje domaćina, slaba adaptacija na novu kulturu, socijalno isključnost, nedostatak sistema podrške i finansijske poteškoće mogu da precipitiraju psihijatrijske bolesti i suicidalne ideacije (Chandrasena et al., 1991). Imigranti bez statusa su u još težoj situaciji zbog nedostatka zdravstvene zaštite, loših ulova života i izrabljivanja od

strane poslodavca (Simich, 2006). Imigranti bez statusa često imaju više zdravstvenih problema od imigranta koji poseduju legalni status (Simich, 2006).

Sve u svemu, socijalne i strukturalne nejednakosti se pojavljuju kao principijelna predvodnica pogoršanja zdravlja imigranta. Sistemska praksa da imigranti rade na poslovima nižeg nivoa u odnosu na njihovo obrazovanje i iskustvo ozbiljno ugrožavaju subjektivno psihičko blagostanje mnogih imigranta kroz negativan uticaj na mentalno zdravlje.

S druge strane, i loše fizičko zdravlje provocira negativne emocije i odlaže proces akulturacije, što može negativno uticati na psihičko blagostanje imigranata.

Uticaj akulturacionog stresa na mentalno zdravlje imigranta

Klasična antropologija i socijalne nauke su posmatrale asimilaciju kao najefektniji i najzdraviji način da se imigrant adaptira na novu kulturu. U ovom modelu, individua se odriče kulture porekla i identifikuje se sa kulturom zemlje domaćina. Međutim čak i oni koji su se pokazali kao veoma kompetentni u dominantnoj kulturi suočavaju se sa osećajem gubitka, što pretil njihovom ličnom identitetu. Odrasli imigranti se adaptiraju na različite načine na novu sredinu.

Separaciona akulturaciona strategija može biti izbor odraslih imigranta koji odluče da se uključe samo svoju etničku zajednicu i prigrle svoju kulturu porekla do nivoa da se isključe iz kulture domaćina, često živeći u svojim etničkim enklavama (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005).

Neki se imigranti marginalizuju uključujući se samo u socijalni život i organizacije vlastite etničke pripadnosti. Marginalizacija je česta među starijim imigrantima i kod osoba u egzilu, a objašnjenje leži u njihovoj kognitivnoj nefleksibilnosti i limitiranosti u asimiliranju glavnih promena kao što su novi jezik, kultura, novi vrednosni sistem i verovanja, te u njihovom osećaju sigurnosti u već uspostavljen stari kulturni sistem.

Mnogi imigranti se fokusiraju na ekonomski i materijalni uspeh kao kompenzaciju za svoju izolovanost i isključenost iz glavnih tokova društva. Druga alternativa je fokusiranje na akademski i ekonomski uspeh svoje dece što je racionalizacija vlastitog "žrtvovanja" za dobrobit sledeće generacije. Ove reakcije mogu biti praćene preteranom indentifikacijom sa vrednostima društva domaćina i poricanjem svojih tradicionalnih vrednosti (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005).

Međutim, marginalizacija svakako nije opcija za decu i adolsecente koji moraju da se susreću i da savladaju kulturu dominantnog društva u školi i socijalnim aktivnostima. Adolsecenti i deca su često obeshrabreni porodičnim zahtevom da ostanu lojalni svojoj etničkoj enklavi, a okretanje ka dominantnoj kulturi se od strane vlastite porodice često vidi kao izdaja i nelojalnost (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005). Započnik i saradnici (Szapocnik et al,1980) su proučavali "dobro akulturisane" kubanske adolsecente u Americi koju su živeli sa svojim "slabo akulturisanim roditeljima" i pronašli značajan nivo porodičnih konflikta kao i povišen nivo rizika od upotrebi supstanci.

Mladi ljudi u imigracionom kontekstu mogu ili da se preterano identifikuju sa svojom kulturom porekla, ili sa dominantnom kulturom, ili da postanu otuđeni i od svojih roditelja i vršnjaka iz dominantne kulture i da se identifikuju sa drugim marginalizovanim mladima. Ako se imigrantsko dete ili adolescent oseća odbačeno od strane dominantnog društva ono može da se identifikuju sa ovim osećanjima i da internalizuju ovu negativnu percepciju što vodi etničkoj samo-mržnji (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005). Mladi imigranti na ovu vrstu unutrašnjeg konflikta mogu reagovati pasivno, što vodi depresiji i upotrebi supstanci ili mogu razviti "protivnički identitet", biti u prkosu i protivljenju protiv glavne kulture i priključiti se razbojničkim grupama. Razbojnička grupa često može dati adolsecentu strukturu pomažući mu da prevaziđe ovu psihološki burnu razvojnu fazu, pružajući mu osećaj pripadanja, solidarnosti i zaštite. Neke studije su demonstrirale povezanost između

teškoća u kulturnom adaptiranju i mentalnih problema (Suarez-Orozco & Suarez-Orozco, 2001).

Bikulturalizam, nov model akulturacije koju razvija kanadski psiholog Džon Beri uključuje validaciju i reafirmaciju ličnog identiteta u obe kulture. Ovaj model uvažava obe, kako tradicionalne vrednosti tako i kompetentnost u novoj kulturi, što daje mogućnost konsolidovanja vlastitog selfa (Suarez-Orozco & Suarez-Orozco, 2001). Beri naglašava da je akulturaciona strategija direktno povezana sa mentalnim zdravljem imigranata i da integracija kao najfunkcionalnija akulturaciona strategija daje najbolje rezultate po mentalno zdravlje imigranata (Berry, 1990, 1997).

Kulturna tranzicija odraslih imigranata

Kulturna tranzicija odraslih imigranta je otežana njihovom relativnom kognitivnom nefleksibilnošću i učvršćenim etničkim identitetom. Imigranti mogu iskusi različite teškoće povezane sa promenom socio-ekonomskog statusa i interakcijom u društvu sa drugačijim običajima i verovanjima od njihovih vlastitih (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005).

Lin i saradnici (Lin, Masuda & Tazuma, 1982; prema Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005) su predložili pet različitih načina na koji imigranti izlaze na kraj sa sa kulturnim promenama i stresom izazvanim imigracijom:

Neurotična marginalizacija - imigrant anksiozno pokušava da zadovolji zahteve i očekivanja nove kulture.

Devijantna marginalizacija - imigrant je izlovan kao rezultat ignorisanja normi obe kulture.

Tradicionalizam - imigrant je ispunjen nostalgijom za starom kulturom

Bikulturalizam - imigrant integriše najboljeg iz obe kulture, zadržava kulturu porekla i usvaja kulturu domaćina.

Mentalno zdravlje i psihičko blagostanje imigranta je pod uticajem kompleksnih i međusobno povezanih faktora. Socijalne determinante zdravlja utiču kako na fizičko tako i na mentalno zdravlje. Kako je mentalno zdravlje kod imigranske populacije pod uticajem složenih socijalnih determinanti kao i kod članova dominantne kulture, postoje dodatne determinante koje su posledica imigratnskog statusa i koje mogu da imaju značajan uticaj, a to su socijalne i ekonomske barijere koje otežavaju integraciju, problemi u pristupu socijalnom i zdravstvenom sistemu zbog jezika i kulturološke različitosti, nedostatak socijalne mreže. Također, migracioni proces i preseljenje sami po sebi mogu biti značajna determinanta mentalnog zdravlja.

Faktori koji utiču na mentalno zdravlje imigranata

Faktore koji utiču na mentalno zdravlje imigranata ćemo podeliti u tri grupe: individualne razlike koje uključuju uzrast, pol, religijski identitet; posredujuće faktore kao što su porodica, etnički identitet; i sistemske faktore kao što su ekonomske barijere, rasizam i diskriminacija.

1. Individualne razlike

Uzrast

Uzrast na kome osoba imigrira može da ima važan uticaj na njeno mentalno zdravlje.

Deca koja imigiraju vrlo mala uglavnom nemaju neke izraženije mentalne probleme u poređenju sa decom koja su rođena u Kanadi. Međutim, studije su pokazale da strukturalni ili makro faktori kao što su barijere za obrazovanje ili posao sa kojom se njihovi roditelji suočavaju mogu biti potencijalni stresor za mentalno zdravlje dece (Portes & Rumbaut, 2005).

Kao što je već rečeno adolsecenti su izloženi posebnoj vrsti izazova u post imigracionom kontekstu te se oni često nađu u ulozi koja prevazilazi njihove kapacitete (Khanlou, Shakya & Muntaner, CHEO, 2007-2009).

Faktori rizika za starije imigante uključuju izolaciju, zlostavljanje, jezik, kulturu i mobilnost. Tome možemo dodati i manje obrazovanje, nezaposlenost, lošije fizičko zdravlje, hronične bolesti, udovištvo, nedostatak socijalne podrške, manje mogućnosti za solidan posao i produktivnost, te gubitak statusa. Proces akulturacije i učenje jezika može biti jako težak za starije imigrante, samim tim često dolazi i do povećane zavisnosti od drugih što je također rizik za mentalno zdravlje (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005).

Stariji migranti se suočavaju sa većim izazovom u susretu sa kulturalnom tranzicijom. Oni ne samo da su suočeni sa jednim od najvećih izazova po svoje tradicionalne vrednosti i svoj životni stil, već su često i izolovani od svoje dece i unuka kao rezultat njihove sporije akulturacije u odnosu na svoje potomke. Ovaj osećaj izolacije je ublažen uključivanjem u etničku enklavu i tradicionalna mesta, a nedostatak takve podrške čini starije imigrante veoma vulnerabilnim za štetne faktore kulturalnog stresa (Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005).

Pol

Pol kreira dodatni nivo kompleksnosti u post-imigracionom kontekstu. Žene imigrantkinje su u dva puta većem riziku od razvoja postpartalne depresije od žena koje su rođene u Kanadi (Zelkowitz, Schinazi & Katofsky, 2004).

Pol ima značajan uticaj na post-imigraciono iskustvo. Žene često imigriraju prateći muške članove porodice. Zdravstveni sistem imigracionih zemalja često ne može da prepozna i odgovori na zdravstvene potrebe žena koji su upravo posledica specifičnog migracionog konteksta u kome su se zatekle.

Žene bez legalnog statusa u zemlji imigracije često imaju članove porodice koji zavise od njih u zemlji porekla, te se zbog toga često izlažu riziku da budu eksploatisane i izložene nesigurnom poslu u nesigurnom okruženju.

Religijski identitet

Religija igra važnu ulogu u životu imigranata različitog etničkog porekla. Religijska afilijacija može biti ojačana u post-migracionom periodu, bilo iz razloga što imigranti obnavljaju religijska verovanja u kontekstu marginalizacije religijskog identiteta ili što religijske institucije postaju mesto socijalne podrške (Khanlou, Shakya & Muntaner, CHEO, 2007-2009)

2. Posredujući faktori

Porodica i mreža socijalne podrške

Porodica i socijalna mreža imigranta može biti važan izvor podrške kada osoba dođe u novu sredinu i snažno utiče na promociju mentalnog zdravlja. Istraživanja su pokazala da se imigranti prvo i najviše obraćaju članovima porodice (posebno onima koji duže borave u zemlji domaćina) za potrebe koje se tiču preseljenja, kao i za socijalnu mrežu (Khanlou, Shakya & Muntaner, CHEO, 2007-2009).

Socijalna pomoć izvan porodice pretenduje da se centrirala oko etničke komune i religijskih organizacija. Neke džamije, iako nisu formalno povezane sa programima za preseljenje obezbeđuje neformalnu pomoć novodošlima kroz legalne savete, savete u vezi posla, objašnjenje kulturnih razlika (Khanlou, Shakya & Muntaner, CHEO, 2007-2009).

Simić i saradnici (Simich et al., 2006) su pronašli da uobičajene forme socijalne podrške uključuju: informacionu podršku, instrumentalnu podršku i emocionalni podršku.

Etnički identitet

Studije su pokazale da sposobnost da se balansira osećaj etničkog identiteta sa adaptacijom u novo društvo vodi pozitivnom mentalnom zdravlju. Drugim rečima, etničko identifikovanje sa određenom grupom u multi-etničkom društvu može

postati zaštitni faktor koji vodi ka dobrom psihičkom blagostanju. U nekim slučajevima snaga etničkog identiteta može voditi većem psihičkom stresu kao npr. kada o etničkoj zajednici sa kojom se osoba identifikuje postoje negativne stereotipije u društvu.

Biser i Hou (Beiser & Hou, 2006) u svojoj studiji o jugoistočnim Azijatima pod nazivom "Boat People" su pronašli da ako neka grupa doživljava diskriminaciju ona može biti u većem riziku za psihološki stres, jer će iskustvo diskriminacije poslužiti kao podsetnik marginalizovanog statusa te etničke grupe. Postoje i druge varijable koje utiču na mentalno zdravlje, kao npr. jezik (Beiser & Hou, 2006).

Sve u svemu, kulturalna, etnička i spiritualna identifikacija kao i osećaj pripadanja zajednici se smatraju važnim faktorima koji hrane i podstiču pozitivno mentalno zdravlje.

3. Sistemski uticaji

Ekonomске barijere

Ekonomске poteškoće su značajna determinanta zdravlja i povezane su sa gubitkom zdravlja. Jedan od najznačajnijih stresora za mentalno zdravlje imigranata je nezaposlenost ili zaposlenje koje je ispod nivoa iskustva i obrazovanja imigranta. Ekonomске barijere postaju značajan izvor stresa za živote imigranata i snažno utiču na njihove porodice i porodičnu dinamiku, te bitno otežavaju proces akulturacije. Adolsecenti iz imigrantskih porodica često internalizuju frustracije svojih roditelja i to utiče na njihov školski uspeh (Khanlou, Shakya & Muntaner, CHEO, 2007-2009).

S druge strane, neka istraživanja pokazuju da iako imigrantska deca imaju dva puta veće šanse da žive u siromašnim porodicama, oni pokazuju manje emocionalnih i bihevioralnih problema (Beiser et al., 2002). Ovo može biti zbog toga što imigranti očekuju finansijske teškoće po dolasku u novu zemlju i imaju nadu da će se situacija

vremenom popraviti. Međutim, ako financijske poteškoće potraju to će usloviti probleme u ponašanju dece i psihičke poteškoće (Beiser et al., 2002)

Predrasude, diskriminacija i rasizam

Diskriminacija i predrasude su glavni stresori koji dolaze do izražaja jednom kada se imigrant smesti i pokuša da se orijentiše ka dominantnom društvu. Deca, a posebno adolescenti često dožive diskriminaciju i predrasude u intenzivnijoj formi od one koju doživljavaju odrasli članovi njihove zajednice.

Iako je teško meriti rasizam i diskriminaciju, percipirana diskriminacija i rasizam imaju značajan uticaj na mentalno zdravlje (McKenzie, 2006, Pumariega, Rothe & Pumariega, 2005). Iskustvo predrasuda i diskriminacije kod imigranata utiče na osećaj pripadnosti i psiho-socijalnu integraciju. Istraživanja konstantno pokazuju povezanost između sistemske diskriminacije, nezaposlenosti, zaposlenosti ispod obrazovnog i stručnog nivoa i mentalnog zdravlja (McKenzie, 2006).

Sve u svemu, mentalne bolesti u različitim imigrantskim grupama u stvari odražavaju negativna iskustva koje se dešavaju tokom tri glavne komponente migracionog iskustva (pre-imigraciono iskustvo, migracija, i post-imigraciono iskustvo) kao i proces tranzicije imigranata (promene u ličnim vezama, rekonstrukcija socijalne mreže i pomeranje iz jednog socio-ekonomskog i kulturalnog sistema u drugi).

VIII SUBJEKTIVNO PSIHIČKO BLAGOSTANJE

Uvod

Naučna ispitivanja sreće su relativno novijeg datuma, ali teorije o sreći su prilično stare. O tome su čak raspravljali stari Grci i Stoici, a Aristotel je verovao da su vrlina i sreća sinonimi.

Unatoč tome što se kroz celu istoriju "sreća" posmatrala kao najveće dobro i samim tim vrhunska motivacija za ljudsko delovanje, decenijama su psiholozi uglavnom ignorisali pozitivno subjektivno blagostanje, a mnogo više su se bavili ljudskom nesrećom i mizerijom. Psihologija je od utemeljivanja krajem XIX veka, narednih stotinak godina mentalno zdravlje izučavala prevashodno iz ugla psihopatologije. U svom prvom stoleću postojanja psihologija se mnogo više fokusirala na negativne emocije kao što su depresija i anksioznost nego na pozitivne emocije kao što su sreća i zadovoljstvo (Jovanović & Novović, 2008).

Sa razvojem pozitivne psihologije fokus u psihološkim istraživanjima se menja i naglasak se stavlja na proučavanje pozitivnih iskustava, osobina ličnosti i uslova koji omogućavaju čoveku da se razvija i optimalno funkcioniše (Jovanović & Novović, 2008). Doprinos bihejvioralnih i socijalnih psihologa je veliki, oni su zaslužni da je teorijski i empirijski rad je počeo veoma velikom brzinom. 1973.god. *Psychological Abstract International* je svrstao sreću u indeks pojmova i 1974.god. je osnovan časopis *Social Indicator Research* sa velikim brojem članaka posvećenih upravo subjektivnom psihičkom blagostanju. U okviru pozitivne psihologije, jedan od najistraživanijih konstrukata predstavlja subjektivno psihičko blagostanje. Najpoznatiji autori u ovoj oblasti su Ed Diener, Sonja Ljubomirski, Rut Venhoven, Ričard Lukas i Martin Selidžmen.

Koliko je traganje za srećom univerzalna karakteristika ljudi ilustruju nalazi istraživanja koja pokazuju da u skoro svim kulturama u kojima su sprovedene studije, ljudi kao najvažniji cilj u životu navode postizanje sreće (Diener & Oishi,

2000). Takođe, većina ljudi kao najvažniju vrednost u životu navodi sreću. Ove studije potvrđuju da ljudi kao osnovnu karakteristiku kvalitetnog života i mentalnog zdravlja ne vide neko neutralno stanje i odsustvo negativnih iskustava, već prisustvo prijatnih emocija i zadovoljstvo različitim domenima života. Da subjektivno blagostanje nije fenomen koji je jedino značajan na nivou pojedinca, odlično pokazuje činjenica da sreća i zadovoljstvo životom, pored ekonomskih i socijalnih indikatora, predstavljaju jedan od najvažnijih pokazatelja kvaliteta života određenog društva (Diener, Oishi, Lucas, 2003).

U današnje vreme potraga za srećom ima veoma važno, gotovo povlašteno mesto u zapadnom društvu i izgleda da skoro svi ljudi teže ka postizanju što većeg stepena ličnog blagostanja (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Većina američkih ispitanika rangira ličnu sreću kao veoma važnu, a također većina ispitanika saopštava da razmišlja o ličnoj sreći bar jednom dnevno (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005). Dakle, potraga za srećom nije više samo severno-američka opsesija, već postaje globalni fenomen. Težnja za srećom se više ne posmatra kao indikator zapadnjačke samo-centriranosti, a empirijski dokazi sve više upućuju da je sposobnost da se bude srećan i zadovoljan u životu fundamentalni kriterijum pozitivnog mentalnog zdravlja i uspešne adaptacije (Diener, 1984)

Još jedan Dienerov rad ilustruje važnost subjektivnog psihičkog blagostanja. Na istraživanju koje je Diener radio na studentima koledža u 42 zemlje o tome koliko studenti često razmišljaju o sreći i koliko im je sreća važna, pokazano je da je subjektivno psihičko blagostanje bilo važno u svim nacijama i da su studenti širom sveta ocenili sreću kao veoma važnu ili izuzetno važnu u svom životu. U samo jednoj zemlji studenti su ocenili novac kao važniji od sreće i zadovoljstva životom. Zadržati sreću u životu izgleda da je skoro univerzalni ljudski cilj (Larsen & Eid, 2008).

Važnost subjektivnog psihičkog blagostanja

Jedan je od glavnih ciljeva skoro svakog ljudskog bića je da se bude srećan. Biti srećan je kvalitet za sebe i mnogo istraživača se posvećuje ispitivanju preduslova i uzroka sreće. U poslednjih par godina konsekvence i dobrobiti sreće su također u fokusu istraživača koji se bave ovom temom.

Subjektivno psihičko blagostanje je ne samo mera kvaliteta života pojedinca već i celokupnog društva. Diner i saradnici (Diener, Oishi, Lucas, 2003) sugerišu da je subjektivno psihičko blagostanje jedno od tri glavna načina da se proceni kvalitet života jednog društva, pored ekonomskih i socijalnih indikatora. Većina istraživača u ovoj oblasti smatra da je subjektivno psihičko blagostanje neophodna, ali ne i dovoljna karakteristika dobrog društva i dobrog života (Diener, Oishi, Lucas, 2003).

Ljubomirski i saradnici (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005) u svom članku "Pursuing happiness: The architecture of sustainable change" ukazuju na rezultate brojnih empirijskih istraživanja koja su pokazala da su srećni ljudi uspešni u mnogim životnim domenima i da je taj uspeh bar jednim delom posledica toga što su srećni. Njihov uspeh uključuje veće socijalno potkrepljenje: veće šanse za brak i manje šanse za razvod, više prijatelja, jaču socijalnu podršku, bogatije socijalne interakcije, bolji kvalitet rada, veću produktivnost, više aktivnosti i energije. Osobe sa višim skorom na merama subjektivnog blagostanja imaju veću verovatnoću da diplomiraju na koledžu, bolje su procenjeni od strane kolega i zarađuju više novca.

U istom članku autorka i njeni saradnici novode da je utvrđeno da srećni ljudi nisu sebični i centrirani na sebe, da imaju bolju samokontrolu i samoregulaciju, uspešnije izlaze na kraj sa problemima, manje pate od psihopatoloških simptoma kao što su depresija i anksioznost, imaju bolji imuni sistem, bolje fizičko zdravlje i čak žive duže, što sve zajedno podržava ideju da je sreća ključna za mentalno i fizičko zdravlje jer svi ovi faktori zajedno štite individuu od mentalnih i fizičkih bolesti (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

Diner i Selidžmen (Diener & Seligman, 2002) su ispitivali 10% naj srećnijih studenata u uzorku i poredili su ih sa onima koji su umereno srećni i sa veoma nesrećnim studentima. Veoma srećni studenti su bili veoma socijabilni, sa snažnim romantičnim ili drugim bliskim socijalnim vezama, za razliku od grupa studenata koji su bili manje srećni. Ovi studenti su takođe i ekstravertniji, fleksibilniji, manje neurotični i sa nižim skorovima na psihopatološkim dimenzijama MMPI (Minnesota Multiphasic Personality Inventory). Autori su zaključili da su dobre socijalne veze neophodne za sreću.

Definicija subjektivnog psihičkog blagostanja

Subjektivno psihičko blagostanje je definisano kao kognitivna i afektivna evaluacija sopstvenog života (Deiner, 1984, 2000; Lucas, Diener, Suh, 1996).

Diner (Diener, 1984) sumirajući rezultate dotadašnjih istraživanja definiše subjektivno blagostanje kao konstrukt koji čine tri komponente: zadovoljstvo životom, pozitivni afekat i nizak nivo negativnog afekta.

Subjektivno blagostanje kao konstrukt je označen "kao subjektivan" jer se ova evaluacija dobija iz vlastitog izveštaja individue i sama individua je u najboljoj poziciji da napravi jednu takvu procenu. Po rečima Majersa i Dinera (Myersa & Dinera, 1995), "najbolji procenjivač sreće je onaj koji živi u koži osobe".

Definicija subjektivnog psihičkog blagostanja (Diener, 2009) može biti podeljena u tri kategorije:

Prvo, subjektivno psihičko blagostanje je definisano spoljnim kriterijum kao što je vrlina ili svetost. Prema ovom gledištu sreća nije subjektivno stanje već posedovanje nekih poželjnih osobina. Ovakva definicija je normativna jer ona definiše šta je poželjno. Sam Aristotel je posmatrao vrlinu kao normativan standard po kome se može meriti ljudski život. Samim tim eudaemonija nije sreća u modernom značenju te reči, već je to poželjna vrlina prema određenom sistemu vrednosti.

Drugo, socijalni psiholozi su se fokusirali na pitanje šta navodi ljude da definišu svoj život na pozitivan način. Iako je subjektivno psihičko blagostanje iz subjektivne perspektive postao popularan konstrukt u poslednjem stoleću, ovaj koncept se može videti nekoliko milenijuma ranije. Čak je i Marcus Aurelius rekao da nijedan čovek nije srećan ako sebe ne smatra srećnim (Diener, 2009).

Treće, značenje sreće je blisko značenju sreće u svakodnevnom govoru - prevaga pozitivnog afekta nad negativnim (Diener, 2009).

Oblast subjektivnog blagostanja ima tri obeležja: (1) subjektivno psihičko blagostanje je subjektivno, postoji jedino u iskustvu individue, (2) subjektivno psihičko blagostanje uključuje pozitivne mere, to nije samo odustvo negativnih faktora, kao što važi za najveći broj mera mentalnog zdravlja, (3) mere subjektivnog psihičkog blagostanja tipično uključuju globalnu, integrisanu procenu svih aspekata života osobe (Diener, 2009).

Kamins (Cummins, 2009) definiše subjektivno psihičko blagostanje kao individualni subjektivni doživljaj života kao globalnog entiteta, a koji se sastoji od jedinstvene kognitivne i afektivne reakcije na lične okolnosti i pod uticajem je velikog broja faktora o kojima naučnici jos uvek raspravljaju. Ovi faktori uključuju ličnost, vrednosti, očekivanja, ciljeve, prethodno iskustvo i od nedavno homeostatički zaštićeno raspoloženje (Homeostatically Protected Mood - HPMood) (Cummins, 2009). HPMood je teorijski opisan kao biološki determinisano raspoloženje koje je striktno određeno za svaku individu i obezbeđuje aktivacionu energiju za ponašanje tokom života i može se opisati kao kombinacija zadovoljstva, sreće i uzbuđenja (Cummins, 2009).

Struktura subjektivnog psihičkog blagostanja

Positivna psihologija je usmerena na analizu subjektivnog blagostanja tj. kako ljudi kognitivno i afektivno evaluiraju svoj život. Do sada je veliki progres postignut u razumevanju komponenti subjektivnog psihičkog blagostanja.

Termin "subjektivno psihičko blagostanje" se odnosi na to kako ljudi procenjuju svoj život. Ova procena uključuje kako kognitivnu procenu životnog zadovoljstva tako i afektivnu procenu raspoloženja i emocija. Prema Dineru (Diener, 1984) subjektivno psihičko blagostanje (sreća) ima tri distinktivne komponente: životno zadovoljstvo, pozitivan afekat i negativan afekat. Pozitivan i negativan afekat čine afektivnu (emotivnu) komponentu subjektivnog psihičkog blagostanja, dok zadovoljstvo životom čini kognitivnu (procena) komponentu subjektivnog psihičkog blagostanja.

Afektivna komponenta se sastoji od toga koliko često individua saopštava doživljaj pozitivnog i negativnog afekta. Afektivni aspekt se odnosi na emocije, raspoloženje i osećanja. Afekt je pozitivan kada se doživljavaju pozitivne emocije, raspoloženja i osećanja (npr. radost, uzbuđenje); afekt je negativan kada su emocije, raspoloženja i osećanja koja se doživljavaju negativna (krivica, ljutnja, sramota).

Životno zadovoljstvo je kognitivna komponenta ovog konstrukta. Kognitivni aspekt se odnosi na to kako osoba procenjuje svoje životno zadovoljstvo globalno (život uopšte) i u specifičnim domenima (posao, porodica, zdravlje).

Ovakva trodimenzionalna struktura subjektivnog blagostanja je potvrđena u nizu istraživanja (npr. Lucas, Diener, & Suh, 1996). Izraz "sreća" se često koristi kao sinonim za subjektivno psihičko blagostanje (Diener, Lucas & Scollon, 2006; McGillivray & Clarke, 2006), iako je sreća rezultat balansa između pozitivnog i negativnog afekta i predstavlja užu koncept od subjektivnog psihičkog blagostanja (Bruni & Porta, 2007).

Po Dieneru i njegovim saradnicima osoba ima visok nivo subjektivnog psihičkog blagostanja ako je zadovoljna životom i često doživljava pozitivne emocije i radost i retko doživljava neprijatne emocije kao npr. tugu ili ljutnju. Nasuprot tome, po Dieneru osoba ima nizak nivo subjektivnog psihičkog blagostanja ako je nezadovoljna životom, doživljava malo radosti i često oseća negativne emocije kao npr. ljutnju i anksioznost. Iako su životno zadovoljstvo, prijatan afekat i nedostatak

neprijatnog afekta povezani, oni su empirijski odvojive komponente i tako se moraju i posmatrati da bi se dobila kompletna slika sveukupnog psihičkog blagostanja (Diener, Suh, & Oishi, 1998).

Osoba koja ispoljava visok nivo životnog zadovoljstva i koja doživljava veći pozitivan afekt i malo ili manje negativnog afekta je osoba sa visokim subjektivnim psihičkim blagostanjem ili jednostavnije rečeno takva osoba je veoma srećna. Koncept subjektivnog psihičkog blagostanja je deo hedonističke perspektive po kojoj se subjektivno psihičko blagostanje ili sreća svode na maksimiziranje zadovoljstva i izbegavanje bola. Ovo se razlikuje od “eudiamonične” pespektive po kojoj je za sreću važno da osoba živi u skladu sa samom sobom i da nađe pravo značenje i samorealizaciju u životu.

Merenje subjektivnog psihičkog blagostanja

Kada se meri subjektivno psihičko blagostanje ili sreća meri se kako osoba misli i kako se oseća o svom životu. Već je pomenuto da su tri komponente subjektivnog psihičkog blagostanja ili sreće *životno zadovoljstvo*, *pozitivan* i *negativan afekt*. Sve tri komponente su nezavisni faktori i mere se odvojeno (Andrews & Withey, 1976). Prisustvo pozitivnog afekta ne znači odsustvo negativnog afekta i obrnuto.

Iako je danas opšte prihvaćeno stanovište da je blagostanje multidimenzionalni fenomen, postoje autori koji i u okviru psiholoških istraživanja koriste skale koje se sastoje od samo jedne stavke (npr. Abdel-Khalek, 2004; prema Jovanović, Novović, 2008) i navode da su ove mere validne i pouzdane (Abdel-Khalek, 2006; prema Jovanović, Novović, 2008). Sa druge strane se nalaze autori koji tvrde da su jednoajtemske skale nepouzidane i da procena blagostanja mora biti sveobuhvatna i uključivati različite aspekte (Diener & Seligman, 2004)

Za procenu kognitivne komponente subjektivnog psihičkog blagostanja, u istraživanjima se najčešće koriste dva tipa instrumenata: globalni i specifični. Globalne mere se odnose na generalnu procenu zadovoljstva životom i najpoznatija

skala konstruisana u ove svrhe je SWLS (*Satisfaction With Life Scale*, Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985). Drugi pristup nije zasnovan na proceni opšteg zadovoljstva, već se oslanja na procenu zadovoljstva u različitim domenima života kao što su posao, brak, partnerski odnosi, zdravlje itd.

Za merenje afektivne komponente subjektivnog psihičkog blagostanja, najčešće se koristi PANAS (*Positive and Negative Affect Schedule*, Watson, Clark, & Tellegen, 1988). Ovaj instrument se koristi u većini istraživanja jer meri dve dimenzije- pozitivni afekat i negativni afekat, koji predstavljaju afektivnu komponentu subjektivnog psihičkog blagostanja.

Među često upotrebljavanim skalama za procenu subjektivnog psihičkog blagostanja je i skala subjektivne sreće (SHS - *Subjective Happiness Scale*, Lyubomirsky & Lepper, 1999) koju ćemo i mi koristiti u ovom istraživanju.

Sve gore pomenute skale su primer merenja vlastitom procenom ispitanika. Ovakva vrsta merenja zabrinjava neke psihologe koji se bave pozitivnom psihologijom i koji su pokazali da skor subjektivnog psihičkog blagostanja može biti pod uticajem situacionih faktora, tipom skale koja se koristi, redom kojim su ajtemi prezentovani i raspoloženjem ispitanika u momentu kada je merenje vršeno.

Pozitivni i negativni afekt

Pozitivni afekat označava prijatna raspoloženja i emocije kao što su radost i privrženost. One su deo subjektivnog psihičkog blagostanja zato što odražavaju reakcije osobe na događaje koji nagoveštavaju osobi da se njen život kreće u željenom pravcu. Glavne kategorije pozitivnog afekta uključuju pozitivne reakcije na druge ljude, aktivnosti i uopšte pozitivna raspoloženja (Joshi, 2010).

Negativni afekt uključuje raspoloženja i emocije koje su neprijatne i predstavljaju negativne odgovore koje ljudi doživljavaju u vezi sa životom, zdravljem i životnim

dogadajima. Glavne kategorije negativnog afekta uključuju bes, tugu, anksioznost, brigu, stres, frustraciju, sramotu i zavist (Joshi, 2010).

Nezavisnost pozitivnog i negativnog afekta

Šezdesetih godina 20. veka Bradburn je razvio skalu za merenje emocionalnog psihičkog blagostanja i pronašao da su pozitivan i negativan afekt relativno nezavisni. Kada govori o pozitivnom i negativnom afektu kao o nezavisnim komponentama subjektivnog psihičkog blagostanja, Bradburn (Bradburn, 1969) govori o strukturalnoj, uzročnoj i vremenskoj nezavisnosti. *Strukturalna nezavisnost* znači da u toku određenog perioda osoba može doživeti različite emocije, kako pozitivne tako i negativne, i da ne postoji tendencija da one budu doživljene jedna u vezi s drugom. *Uzročna nezavisnost* znači da pozitivni afekt i negativni afekt mogu imati različite uzroke. *Vremenska nezavisnost* znači da su trenutna iskustva pozitivnog afekta nezavisna od trenutnih iskustava negativnog afekta.

Bradburnovu teoriju o nezavisnosti pozitivnog i negativnog afekta potkrepljuje i činjenica da skala pozitivnog i skala negativnog afekta ne koreliraju međusobno, a obe pokazuju korelaciju sa globalnim subjektivnim psihičkim blagostanjem (Bradburn, 1969). Bradburn zaključuje da je sreća globalna procena koju ljudi čine upoređujući svoj negativni afekat sa svojim pozitivnim afektom.

Bradburnov zaključak da su pozitivni i negativan afekat međusobno nezavisni podržava i dugo postojeći argument humanista da se psiholozi isključivo fokusiraju na negativno. Psiholozi humanističke orijentacije kao što su Rogers i Maslov su naglašavali da preokupiranost psihopatologijom ignoriše pozitivne aspekte života i Bradburnov predlog podržava ideju da odsustvo negativnih emocija nije isto što i prisustvo pozitivnih emocija. Iz Bradburnovih nalaza proizlazi da pokušaj da se unapredi ljudski život mora da se usmeri kako na smanjenju negativnog afekta tako i na povećanje pozitivnog afekta.

Nezavisnost pozitivnog i negativnog afekta je potvrđena i drugim merama i metodologijom. Diner i Emons (Diener & Emmons, 1985) su također ponudili dokaze o nezavisnosti pozitivnog i negativnog afekta. Oni su ispitivali afekat, ali ne momentalni afekat, već tokom vremena (od momenta pa do nekoliko nedelja). Oni su merili stepen do koga subjekti osećaju određeni pozitivan ili negativan afekt (radost, depresiju, ljutnju), ali nisu ograničili ove emocije na određene situacije. Glavni nalazi su bili da su pozitivan i negativan afekat negativno korelirali u određenim trenucima, ali da korelacija između njih raste ako se vremenski interval povećava. Stoga, kada se posmatra period od nedelju dana ili duže u životu osobe, prosečan nivo pozitivnog i negativnog afekta koji osoba doživi je nezavistan, iako je doživljavanje oba u istom trenutku malo verovatno. Pokazalo se da intenzitet emocija nema uticaja na sveukupno subjektivno psihičko blagostanje. Ono što se pokazalo kao najbolji prediktor globalnog subjektivnog blagostanja je frekvencija pozitivnih u poređenju sa negativnim stanjima u životu osobe tokom vremena (Diener & Emmons, 1985).

Sreća je učestalost, ne intenzitet pozitivnih naspram negativnih afekata

Kada ljudi tragaju za srećom neki žele da budu srećni sve vreme, iako samo malo, dok drugi žive za retke, ali intenzivne momente ekstaze. Postavlja se pitanje da li su učestali pozitivan afekta, intenzivan pozitivan afekt ili oba neophodna i dovoljna za sreću.

Deiner i njegovi saradnici (Diener, Sandvik, Pavot, 1991) smatraju da istraživanja u ovoj oblasti trebaju primarno da se usmere na relativnu učestalost pozitivnih u odnosu na negativne afekte i za to navodi tri razloga:

(1) Relativna učestalost pozitivnih emocija može da se tačnije i validnije meri - stavka koja je fundamentalna za naučni rad o konceptu sreće (Diener, Sandvik, Pavot, 1991).

(2) Učestalost pozitivnog afekta je neophodan i dovoljan uslova za stanje koje nazivamo sreća, dok intenzivan pozitivan afekat nije. Deiner tvrdi da ono što mi u stvari nazivamo srećom je sačinjeno od učestalih pozitivnih afekata i retkih negativnih afekata (Diener, Sandvik, Pavot, 1991).

(3) Konačan razlog za naglašavanje relativne učestalosti pozitivnog afekta u studiji o sreći je da intenzivan pozitivan afakta može, na opšte iznenađenje, imati nepoželjne efekte. Iako je intenzivno emotivno iskustvo poželjno u trenutku kada se doživljava, ono je manje povezano sa dugotrajnim subjektivnim psihičkim blagostanjem ili srećom zbog neželjenih efekata kao i zbog svoje retkosti (Diener, Sandvik, Pavot, 1991). Događaji koji vode intenzivnim, ali relativnom retkim pozitivnim iskustvima verovatno neće značajno unaprediti dugotrajnu sreću.

Sveukupno, po Dieneru i njegovim kolegama postoji nekoliko opravdanja zašto se sreća definiše kao relativna učestalost pozitivnih emocija pre nego njihov intenzitet. Iako su intenzivne pozitivne emocije veoma zanimljiv fenomen, Diener i njegove kolege sumnjaju da su one blisko povezane sa dugotrajnim stanjem koje nazivamo "sreća" ili "subjektivno psihičko blagostanje" (Diener, Sandvik, Pavot, 1991).

Intenzivno pozitivno iskustvo često prati period deprivacije ili patnje. Pored toga intenzivno pozitivno iskustvo može prouzrokovati da se kasniji događaji ili situacije procenjuju manje pozitivno. Dakle, intenzivan pozitivan afekt je redak i dolazi sa određenom cenom.

Procesi u pozadini subjektivnog psihičkog blagostanja

Hedonsitički trejdml i teorija adaptacije (Brickman & Campbell, 1971)

U svom članku Brikman i Kempbel (Brickman & Campbell, 1971) sugerišu da svi ljudi teže hedonsitičkim zadovoljstvima. Kao što raste dostignuće i materijane stvari tako rastu i ljudska očekivanja, ljudi se uskoro habitiraju na novi nivo i ono što imaju više ih ne čini srećnim. S druge strane, ljudi su veoma nesrećni kada ih prvi put

zadesi neka nesreća, ali uskoro se naviknu i manje su nesrećni. Na bazi ovih argumenata Brickman i Kempbel (Brickman & Campbell, 1971) daju teoriju po kojoj su ljudi dugoročno predodređeni ka hedonističkoj neutralnosti. Unatoč krupnim pozitivnim ili negativnim događajima ili životnim promenama ljudi imaju tendenciju da se brzo vrate na relativno stabilan nivo subjektivnog blagostanja. Dakle, po ovim autorima adaptacija je automatski i neizbežan homeostatički proces.

Dokaz za teoriju o hedonističkom trejdmilu su nalazi Brickmana, Koutsa i Dzanof-Bulmana (Brickman, Coates & Janoff-Bulman, 1978) koji su u svojim istraživanjima pokazali da dobitnici lutrije jednu godinu nakon dobijanja nagrade nisu bili srećniji od kontrolne grupe i da osobe koje su ostale paralizovane posle saobraćajne nesreće nisu posle godinu dana bile toliko nesrećne koliko bi se očekivalo.

Iako studije na ispitanicima koji su osvojili lutriju i ispitanicima sa povredom kičme podržavaju teoriju o hedonističkom trejdmilu, rezultati kasnijih istraživanja više idu u prilog adaptacije. Teorija adaptacije polazi od toga da se mi navikavamo na bilo koji nivo stimulusa. Impresivni dokaz su teorije koje proizilaze iz studija o ljudima koji su imali ozbiljan udes i ostale nepokretne; iako su bili ekstremno nesrećni posle povrede brzo su počeli da se adaptiraju na novu situaciju i samo osam nedelja posle povrede pozitivne emocije su predominirale negativnim. Tokom tog vremena ispitanici sa povredom kičme su iskusili silazni trend u negativnim emocijama i uzlazni trend u pozitivnim emocijama sugerišući vraćanje na bazično stanje raspoloženja koje je karakteristično za većinu ljudi. Slični rezultati su pronađeni za ljude koji su osvojili lutriju.

Studije su otkrile da se ljudi adaptiraju na većinu uslova veoma brzo. Suh, Diener i Fajita (Suh, Diener & Fujita, 1996) su otkrili da za manje od tri meseca efekat većine važnih životnih događaja (otpuštanje sa posla ili unapređenje) gubi svoj uticaj na subjektivno psihičko blagostanje. Neki istraživači su ponašali da brak proizvodi povećano subjektivno blagostanje šest do osam meseci posle početka braka, a da

udovištvo proizvodi smanjeno subjektivno blagostanje šest do osam meseci posle početka udovištva.

Brikman i Kampbel (Brickman & Campbell, 1971) zaključuju da ljudi veoma snažno reaguju na dobro i loše životne događaje, ali vremenom teže da se adaptiraju na originalni nivo sreće.

Ovo potvrđuje i nalaz da iako je prihod drastično porastao u mnogim nacijama posle drugog svetskog rata subjektivno blagostanje je ostalo isto u USA i u drugim visoko razvijenim zemljama. Očigledno, želje ljudi rastu kako rastu njihovi prihodi i oni se adaptiraju na viši nivo primanja, dok njihovo subjektivno blagostanje ne raste.

Možemo zaključiti da se individua brzo navikava na promene u životu i vraća na bazičan nivo sreće. Izuzetak za ovo pravilo adaptacije je smrt voljene osobe kao što je supružnik ili dete gde se individua vrlo malo navikava na svoj prvobitni nivo sreće ili čak uopšte se ne navikava. Izuzetak predstavlja i buka, na koju se individua uopšte nikada ne navikava (Frederick & Loewenstein, 1999). Ova teorija je konzistentna sa teorijom dinamičkog ekvilibrijuma koja će biti pomenuta u ovom radu.

Kritika teorije adaptacije

Tokom posledenje dekade Diener i saradnici (Diener, Lucas, Scollon, 2006) su testirali hipoteze proizašle iz teorije adaptacije i njihovi nalazi sugerišu da model adaptacije treba da bude korigovan i modernizovan. Pomenuti autori navode pet razloga:

Prvo, teorija adaptacije tvrdi da će se ljudi vratiti na nivo neutralnosti posle nekog emocionalno značajnog događaja. Diener i saradnici tvrde da je većina ljudi srećna najveći deo vremena tj. ljudi se vraćaju na pozitivan nivo u odnosu na neutralni nivo.

Drugo, pomenuti autori tvrde da ako je tačno da ljudi poseduju određenu polaznu tačku za sreću, ona varira od osobe do osobe što je velikoj meri posledica urođenih crta ličnosti.

Treće, za razliku od Brikmana i Kampbela koji sreću vide kao jedan entitet, istraživanja Dinera i saradnika pokazuju da se subjektivno blagostanje sastoji od od više varijabli i da ove varijable mogu da se kreću u različitim pravcima tokom vremena (npr. pozitivne i negativne emocije mogu sinhronizovano da opadaju u isto vreme; ili npr. životno zadovoljstvo se može poboljšavati, iako se u isto vreme beleži pad pozitivnih emocija).

Četvrto, po originalnoj teoriji Brikmana i Kempbela ljudi ne mogu da učine mnogo da dugoročno promene svoj nivo sreće ili životnog zadovoljstva jer je adaptacija neizbežna i nikakva promena okolnosti ne može da dugotrajnije promeni sreću. Istraživanja Dinera u razlikama u nivou sreće između nacija sugerišu da su životne okolnosti važne za doživljaj sreće.

Peto, teorija adaptacije sugriše da se adaptacija na životne okolnosti dešava veoma slično za sve osobe, što bi značilo da sve osobe treba da se vrate na nivo neutralnosti ili u najmanju ruku na ličnu polaznu liniju, ali Diner i saradnici su svojim istraživanjima pronašli individualne razlike u stepenu i nivou adaptacije.

Model dinamičkog ekvilibrijuma (Headey & Waring, 1992)

Iako određeni događaj može da utiče na subjektivno psihičko blagostanje osobe, osoba će se na kraju adaptirati na događaj i vratiti se na svoj biološki determinisani “set point” ili nivo adaptacije. Smatra se da je polazna tačka za sreću genetički predodređena i da je fiksana, stabilna tokom vremena i imuna na uticaje ili kontrolu.

Hedi i Varning (Headey & Waring, 1992) smatraju da je osoba sa određenim crtama ličnosti ima veću šansu da doživi određene životne događaje (npr. ekstraverti imaju

veće šanse da sklope brak ili dobiju posao višeg statusa) i ovi događaji utiču na nivo subjektivnog blagostanja individue.

Genetička komponenta (Telegen, 1988)

Rezultati istraživanja ukazuju da sreća ima i genetičku komponentu. Najjači dokaz da subjektivno psihičko blagostanje ima temeperamentalnu predispoziciju su bihejviorlano-genetičke studije herediteta. Studije herediteta procenjuju kolika varijansa u subjektivnom psihičkom blagostanju može biti objašnjena genima. Telidžen (Telegen,1988; prema Diener, Oshi & Lucas, 2003) je ispitivao jednojajčane i dvojajčane blizance koji su podizani zajedno i odvojeno i utvrdio je da su jednojajčani blizanci ekstremno slični u nivou subjektivnog psihičkog blagostanja. On je utvrdio da jednojajčani blizanci koji su odrasli odvojeno više slični nego dvojajčani koji su su odgajani zajedno ili odvojeno. Štaviše, blizanci koji su odrastali u istoj porodici nisu bili sličniji jedan drugom nego blizanci koji su rasli odvojeno. Telidžen je zaključio da geni nose oko 48% varijanse u subjektivnom psihičkom blagostanju i to oko 40% varijanse u pozitivnim emocijama i oko 55% u negativnim emocijama, dok se porodična sredina objašnjava 22% pozitivnih emocija i 2% negativnih emocije. Diener je sumirao rezultate studija na blizancima i zaključio da postoje konzistentne i stabilne individualne razlike u subjektivnom blagostanju koje su, do određenog stepena, nasleđene.

Komparacija sa drugima (Runciman, 1966)

Postoji teorija po kojoj je zadovoljstvo prvenstveno bazirano na komparaciji sa drugim ljudima. Ransimen (Runcimen,1966; prema Argyle & Martin,1991) je pronašao da su u Britaniji fizički radnici koji su bili treći po plaćenosti bili zadovoljniji svojim primanjima nego ne-fizički radnici koji su bili plaćeni isti iznos - jer su se fizički radnici poredili sa drugim fizičkim radnicima koji su bili manje plaćeni. Američke studije su pronašle da je komparacija sa “sličnim drugima” bolji prediktor životnog zadovoljstva od objektivnih primanja (Argyle & Martin, 1991).

Žene su u proseku plaćene manje nego muškarci, ali su zadovoljnije svojim prihodom od muškaraca. To se objašnjava time što žene svoja primanja porede sa drugima ženama i doživljavaju normalnim da budu plaćene manje od muškaraca. Međutim, kada rade isti posao kao muškarci one svoju zaradu upoređuju sa muškarcima i više nisu zadovoljne manjim primanjima (Argyle, 1999).

Mičigen Model (Micholas,1980)

Razradu modela komparacije možemo naći u Micholasovom modelu koji se zove Mičigen Model (Michigan Model, Micholas, 1980). Prema ovoj teoriji, zadovoljstvo je veće kada su dostignuća bliža aspiracijama, a niže je kada je ovaj razmak veći. Aspiracije su bazirane na komparaciji sa drugim ljudima i sa vlastitim prošlim iskustvima (Argyle & Martin, 1991). Dakle, po ovoj teoriji sreća zavisi od diskrepance koja postoji između onoga što se osoba nada da se postići i onoga što zaista postiže (Michalos, 1980,1985).

Mičigen model objašnjava zašto životno zadovoljstvo raste sa godinama: kako ljudi stare njihova postignuća se povećavaju, a njihove aspiracije se smanjuju dok se na kraju ova diskrepanca ne nestane (Campbel et al., 1976).

Teorija multiple diskrepance (Michalos,1985)

Michalos posmatra subjektivno psihičko blagostanje kao raskorak između života koji osoba ima i života kakav bi osoba želela. Što je ova diskrepanca manja, veće je subjektivno psihičko blagostanje. Ove diskrepance mogu biti multiple; između onog što osoba ima i želi, između onog što osoba ima i misli da treba da ima itd. Sve ove diskrepance se temelje na teoriji socijalne komparacije. Prema ovom gledištu subjektivno psihičko blagostanje je stvar držanja koraka za drugima, ljudi se osećaju bolje ako procenju da im ide bolje nego drugima i osećaju se loše ako procenjuju da im ide gore nego drugima (Michalos,1985).

Teorija frekvetnog opsega (Parducci,1965)

Teoriju frekvetnog opsega (range frequency theory) je razradio Parduči (Parducci,1965; prema Diener, Sandvik, Pavot, 1991). Teorija je izgrađena na pretpostavci da su sve procene relativne - događaji se procenjuju u odnosu na druge događaje. Koliko se neki događaj procenjuje kao dobar ili loš zavisi od događaja s kojim se dotični događaj poredi. Da bi neki događaj prouzrokovao sreću on mora biti procenjen pozitivno u kontekstu relevantnih događaja. Ovde je značajno zapaziti da ekstremno loš događaj kreira kontekst u kome kasniji događaj može proizvesti više intenzivnu sreću. Slično tome, ekstremno pozitivan događaj može učiniti buduće negativne događaje čak negativnijim. Pardučijeva teorija predviđa da intenzitet pozitivnih i negativnih iskustava utiču jedan na drugi (Parducci 1965; prema Diener, Sandvik, Pavot,1991).

Determinante subjektivnog blagostanja

Šta determiniše subjektivno psihičko blagostanje?

Jedno od ključnih pitanja na koje istraživači nastoje da odgovore - šta uzrokuje životno zadovoljstvo; da li je sreća osobe određena njenim ličnim predispozicijama ili su životne okolnosti i događaji ti koje utiču na ljudsku sreću.

Okolinosti naspram ličnost

Većina istraživanja u ovoj oblasti se mogu svrstati u dve kategorije - dokazi koji ukazuju na značaj ličnosti (genetike) i dokazi koji ukazuju na sredinske faktore (životne okolnosti i životne događaje). Veliki broj istraživanja je posvećen utvrđivanju da li je sreća stabilna, trajna crta ili je to varijabla koja je pod snažnim uticajem spoljašnjih događaja i uslova, npr. da li će iskustvo diskriminacije, rođenja deteta, razvoda, kupovine kuće, dobijanja diplome, svakodnevnog balansiranja posla i privatnog života uticati na zadovoljstvo osobe? Alternativno, da li će karakteristike ličnosti osobe odrediti njeno životno zadovoljstvo unatoč promenama u primanjima, socijalnim relacijama, zaposlenju ili nekom drugom značajnom životnom događaju.

U prilog teoriji da je sreća stabilna, trajna crta idu istraživanja koja su pokazala da individua ima tendenciju da pokaže sličan nivo sreće i životnog zadovoljstva tokom života i u različitim životnim domenima. Ova istraživanja su pokazala da je subjektivno psihičko blagostanje stabilno tokom vremena i često se menja veoma malo nakon nekog velikog životnog događaja (Larsen & Diener, 1992).

Neki istraživači impliciraju **genetičku determinantu** subjektivnog psihičkog blagostanja baziranu na studijama blizanaca (radovi Tellegena i Lykken iz 1996; prema Larsen, & Eid, 2008). Neke od ovih studija su pronašle da su monozigotni blizanci podizani odvojeno više slični u nivou sreće od dvozigotnih blizanci koji su podizani zajedno. Studije blizanaca ukazuju da jedan značajan deo varijabiliteta u nivou sreće potiče od genetskih razloga.

Lične okolnosti osobe kao npr. njeno zdravlje, prihodi, obrazovanje, lepota često se računaju za veoma mali procenat varijanse u subjektivnom blagostanju (Argyle, 2001; Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999). Suh, Diener i Fujita (Suh, Diener, and Fujita, 1996) procenjuju da većina životnih događaja utiče na subjektivno psihičko blagostanje manje od dva meseca i da stabilnost subjektivnog psihičkog blagostanja nije afektirana događajima iz života osobe. Štaviše, ličnost i temperament igraju veoma važnu ulogu u nivou subjektivnog psihičkog blagostanja osobe (Diener & Lucas, 1999). Telidžen (Tellegen et al, 1988; prema Diener, Oishi & Lucas, 2003) je radio studije na blizancima da bi pokazao je genetika odgovorna za oko pola varijanse u pozitivnom i negativnom afektu. Istraživači zbog toga tvrde da ljudi imaju urođen "set-point" za subjektivno blagostanje (Headey & Wearing, 1992). Prema toj teoriji, ljudi inicijalno reaguju na neki događaj, ali se onda vrate na bazični nivo subjektivnog psihičkog blagostanja koji je determinisan faktorima ličnosti.

Također, nivo sreće na koji se ljudi vraćaju posle nekog događaja u velikoj meri zavisi od njihovog **temperamenta**. Jedan od razloga da se ličnost integriše u koncept o adaptaciji je zato što su lične predispozicije jedan od najjačih faktora koji utiču na dugoročno subjektivno psihičkog blagostanje. Kao što su pomenute studije na

blizancima pokazale, polovina varijanse u subjektivnom psihičkom blagostanju u SAD zavisi od naslednih faktora (Telegen,1996; prema Diener, Oishi & Lucas, 2003). Zavisnost sreće od nasleđa je potvrđena ispitivanjima na temperamentu i ova istraživanja sugerišu da se emocionalna reaktivnost javlja rano u životu i da je stabilna tokom vremena. Larsen i Diener (Larsen & Diener,1992) su pronašli da je raspoloženje ispitanika konzistentno u raznim situacijama i kroz vreme sugerišući da subjektivno psihičko blagostanje nije samo rezultat situacionih faktora. Iako ljudima raspoloženje varira od momenta do momenta postoji veliki stepen stabilnosti u nivou raspoloženja i u različitim životnim okolnostima.

Dakle, jedan od glavnih faktora koji utiču na subjektivno psihičko blagostanje su crte ličnosti i temperament. Važno je napomenuti da na subjektivno psihičko blagostanje utiču i društveni odnosi (prijateljske i rodbinske veze), kao i kultura jer različite kulture na različite načine postižu subjektivno psihičko blagostanje, u zavisnosti od toga da li su individualističke ili kolektivističke (Joshi, 2010).

Kao dokaz pravca da sreća zavisi od spoljašnjih okolnosti i životnih događaja su studije koje su pronašle da je proporcija pozitivnih i negativnih događaja koje je osoba iskusila u prethodnoj godini snažan prediktor životnog zadovoljstva i sreće osobe u narednoj godini. Ovi nalazi sugerišu da životni događaji kao što je npr. novi brak ili novi posao mogu značajno podstaći ili smanjiti sveukupno životno zadovoljstvo.

Suh i saradnici (Suh, Diener & Fujita, 1996) su vodili longitudinalnu studiju koja bi mogla objasniti gore navedene konfliktne rezultate. Suh i njegovi saradnici su ispitivali studente koledža o njihovim životnim događajima i subsekvetnom osećaju sreće (svakih 6 meseci tokom dve godine). Rezultati su pokazali da su životni događaji bili povezani sa promenama u nivou subjektivnog psihičkog blagostanja, ali ovaj efekat nije dugo trajao; nedavani životni događaji su se pokazali kao prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja, dok udaljeni događaji nisu. Suh ovaj nalaz objašnjava time što se ljudi vremenom adaptiraju na značajne životne događaje.

Larsen i saradnici navode da argument da subjektivno psihičko blagostanje nije samo determinisano genetskim faktorima također dolazi od Dienera i njegovih kolega. Diener i njegove kolege su 2002. sproveli studiju u Nemačkoj te pronašli da su ljudi koji su nezaposleni manje srećni u poređenju sa ljudima sa stabilnim zaposlenjem. Diener i njegove kolege su također pronašli da su udate žene u proseku nešto srećnije od neudatih žena (Larsen, & Eid, 2008).

Dienerova istraživanja su također obezbedila i druge dokaze koji govore u prilog enviromentalističkog stava kada se radi o subjektivnom psihičkom blagostanju, jer su pokazala velike razlike između nacija u životnom zadovoljstvu i drugim varijablama subjektivnog psihičkog blagostanja. Prema Dienerovim istraživanjima najsiromašnije i najbogatije nacije se značajno razlikuju u subjektivnom psihičkom blagostanju (Diener et al., 1999). Bivše socijalističke nacije, koje su prošle kroz političku i ekonomsku tranziciju pokazuju mnogo niži stepen subjektivnog psihičkog blagostanja nego obližnje nekomunističke nacije (Diener & Seligman, 2004). To pokazuje da društvene prilike i sredina itekako utiču na sreću i veoma je malo verovatno da su ove nacionalne razlike posledica genetskih razlika.

Poslednji dokaz za značaj sredine za subjektivno psihičko blagostanje dolazi od studije na udovicima i udovcima. Studije su pokazale da udovci ostaju manje srećni nekoliko godina posle smrt svojih partnera.

Sve u svemu mnogi nalazi sugerišu da sreća nije isključivo pod uticajem genetskih faktora - sredina je također važna. Iako su genetički faktori bez sumnje veoma važni, kulturni i situacioni faktori također utiču na subjektivno psihičko blagostanje (Larsen & Eid, 2008).

Ličnost

Ličnost je važan prediktor subjektivnog psihičkog blagostanja, a od lične predispozicije koje bitno utiču na subjektivno psihičko blagostanje su: ***esktraverzija, doživljaj kontrole, neuroticizam, optimizam i samovrednovanje.***

Crte ličnosti koje su najjače i najkonzistentnije povezane sa subjektivnim psihičkim blagostanjem su ekstraverzija i neuroticizam (Diener, Lucas 1999), te je ovim crtama ličnosti poklanjana najveća kako teorijska tako i empirijska pažnja. Smatra se da je ekstraverzija čvrsto povezana sa subjektivnim psihičkim blagostanjem, a neuroticizam čvrsto korelira sa negativnim afektom (Diener & Lucas, 1999).

Jedan od najboljih prediktora sreće individue je **ekstraverzija**. Visoka korelacija je pronađena između Oksfordovog testa sreće (Oxford Happiness Inventory) i Ajzekovog testa ličnosti. Kao razlozi da ekstraverzija pozitivno utiče na subjektivno blagostanje se navode: (1) ekstraverti biraju aktivnosti u kojima se uživa; (2) ekstraverti emituju više pozitivnih neverbalnih signala nego intraverti - oni se više smeju, gledaju direktnije, stoje bliže i više su ekspresivni; (3) ekstraverti emituju drugačije verbalno ponašanje - oni postavljaju više pitanja, saglasniji su sa drugima više, daju komplimente, pričaju o prijatnim stvarima, šale se i smeju više (Argyle, Martin, 1991).

Dinerova istraživanja su također potvrdila da je pored ekstraverzije **neuroticizam** važan faktor ličnosti koji doprinosi subjektivnom psihičkom blagostanju. Ekstraverzija utiče na subjektivno psihičko blagostanje zato što je povezana sa doživljavanjem više pozitivnih emocija i sa nižim pragom za aktiviranje pozitivnog afekta. S druge strane, neuroticizam je snažno povezan sa doživljavanjem negativnih emocija i sa nižim pragom za aktivaciju negativnog afekta. Ove dve crte ličnosti deluju recipročno i na taj način utiču na zadovoljstvo kao komponentu subjektivnog psihičkog blagostanja (Larsen & Eid, 2008).

Teorija ličnosti koju je dao Grej (Gray, 1971; prema Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999) postulira da zbog razlika u strukturi mozga ekstraverti uveličavaju značaj nagrada, dok intraverti uveličavaju značaj kazne. Telidžen, Rasting i Larsen (Tellegen, 1985; Rasting & Larsen, 1997; prema Diener, Suh, Lucas, Smith, 1999) su u laboratorijskim istraživanjima utvrdili da ekstraverti više reaguju na pozitivne emocionalne stimuluse nego introverti, i da su neurotične osobe više reaguju na

neprijatne emocionalne stimuluse nego osobe koje su stabilne (Diener, Oishi, Lucas, 2003).

Samovrednovanje - Postoji snažna povezanost između samopuzdanja i sreće. Samovrednovanje i pozitivna evaluacija sebe je neophodna za sveukupno subjektivno psihičko blagostanje. Postoji snažna povezanost između samopouzdanja i sreće. Srećni ljudi vole sebe i smatraju da su više etični, inteligentni, da imaju manje predasuda, da se bolje slažu sa drugima i zdraviji su od proseka. Doduše, ova povezanost je snažnija u zapadnim zemljama, a nešto slabija u kolektivističkim kulturama gde se grupa stavlja ispred sebe (Myers & Diener,1995).

Doživljaj kontrole - Srećni ljudi osećaju da imaju kontrolu nad svojim životom, a oni koji osećaju da imaju ličnu kontrolu u odnosu na one koji se osećaju bespomoćno imaju bolje rezultate u školi, bolje se nose sa stresom i žive mnogo srećnije (Cammpbell, 1981).

Pored crte ličnosti ekstraverzije i neuroticizma Diner je pronašao da su optimizam (očekivanje da će se u budućnosti desiti više dobrih nego loših stvari) i unutrašnji lokus kontrole (verovanje da osoba ima kontrolu nad svojim životom), i samopoštovanje (koliko vrednosti osoba se daje sebi i svojim sposobnostima) crte ličnosti koje veoma snažno koreliraju sa subjektivnim psihičkim blagostanjem (Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999). Teorija dispozicionalnog optimizma (Scheier & Carver 1985; prema prema Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999) smatra da nečije misli o vlastitoj budućnosti utiču na pozitivnu promenu vlastitih okolnosti, očekujući da će sve biti dobro osoba radi efikasnije ka određenom cilju i samim time veća je šansa da će doseći svoj cilj i imati veći osećaj subjektivnog psihičkog blagostanja.

Sveukupnost Dinerovih istraživanja ukazuju da ne postoji isključivo jedna determinanta subjektivnog psihičkog blagostanja. Neki preduslovi jesu neophodni za visok stepen subjektivnog psihičkog blagostanja (kao npr. mentalno zdravlje,

pozitivne socijalne relacije), ali oni nisu dovoljne da proizvedu sreću. Njegova istraživanja su identifikovala veliki broj uslova koji izgledaju neophodni za sreću ili su povezani sa srećom, premda ne postoji jedan jedini preduslov ili karakteristika koja je dovoljna da osoba bude srećna.

U svakom slučaju subjektivno psihičko blagostanje ili sreća imaju osobine kako crta (lične predispozicije) kao i osobine stanja (sredinski uticaji). Međutim, nemoguće je u potpunosti razlikovati ove dve komponente, jer osobine ličnosti neke osobe mogu uticati na njene životne događaje u smislu da osobe sa određenim crtama ličnosti imaju veću šansu da doživi određene životne događaje, npr. ekstraverti imaju veće šanse da sklope brak (Headey & Waring, 1992). Opšti zaključak je da iako crte ličnosti mogu da značajano objasne varijabilitet u subjektivnom psihičkom blagostanju, životne okolnosti također utiču na dugotrajno subjektivno psihičko blagostanje.

Atribucioni stil

Drugi izvor razlika u nivou sreće leži u atribucionom stilu. Depresivne osobe interpretiraju loše događaje globalno (desiće se i u drugim sferama) i stabilno (nastaviće da se dešavaju). Srećne osobe ne pridaju ove attribute lošim događajima; oni upravo ove attribute pridodaju dobrim događajima (Argyle & Martin, 1991)

Argyle i Martin (Argyle & Martin, 1991) su pronašli da srećni ljudi razmišljaju mnogo o srećnim događajima iz prošlosti. Ako i razmišljaju o lošim događajima oni razmišljaju kako da ih poprave. Nesrećni ljudi s druge strane razmišljaju mnogo o nesrećnim događajima. Ako uopšte i razmišljaju o srećnim događajima oni razmišljaju kako je sve moglo da pođe naopako. Srećni ljudi imaju viši skor na lokusu kontrole, oni veruju da su događaji pod njihovom kontrolom.

Tejlor i Braun (Taylor & Brown, 1988; prema Argyle & Martin, 1991) su ustanovili da srećni ljudi i oni sa dobrim mentalnim zdravljem imaju distorziju realnosti na

sledeća tri načina: imaju nerealno pozitivno viđenje sebe; preterano uverenje da kontrolišu događaje i nerealni optimizam. Depresivni ljudi i oni sa niskim samopoštovanjem vide stvari mnogo realnije i tačnije. S druge strane srećni ljudi zaista imaju više resursa: inteligencija, obrazovanje, fizička atraktivnost, socijalne veštine, te bolji posao što sve zajedno doprinosi većoj kontroli i osnovi za optimizam (Argyle & Martin, 1991).

Istraživanja sugerišu da ljudi koji imaju posao imaju tendenciju da budu srećniji od onih koji nemaju posao i da su profesionalci srećniji od onih koji nemaju profesionalan posao (Argyle, 2001). Vor (Warr, 1999; prema Argyle, 2001) sugeriše da je visoko subjektivno psihičko blagostanje povezano sa zaposlenjem u kome su dobro iskorištene i uklopljene veštine osobe, njeni talenti i preferencije, potreba za autonomijom i samostalnim zaključivanjem i interpersonalni kontakti sa kolegama. On također navodi da radna pozicija mora biti socijalno vrednovana kao i obezbeđivati finansijsku i fizičku sigurnost. Utvrđeno je da srećniji ljudi imaju odsustvo unutrašnjih konflikta, dobre socijalne odnose i rekreaciju. Kao što se i pretpostavlja zdravlje je veoma važna determinanta subjektivnog psihičkog blagostanja i zdraviji ljudi saopštavaju veće subjektivno blagostanje (Argyle & Martin, 1991).

Socijalni život

Mnoge studije govore da su ljudi sa bogatijim socijalnim životom i sa bliskim porodičnim odnosima i krugom bliskih prijatelja srećniji. Studija koju su sproveli Diner i Selidžman (Diener & Seligman, 2002) je pokazala da su 10 % najsrećnijih studenata koledža bili oni koji su bili veoma uključeni u različite aktivnosti (Diener & Seligman, 2002). U skladu sa ovim nalazom su rezultati studije koju su sproveli Flison i saradnici (Fleeson, Malanos & Achille, 2002) u kojoj su ekstravertni i intravertni studenti bili zamoljeni da zapisuju svoja raspoloženja tokom perioda od tri nedelje. Pokazalo se da su obe grupe bile najsrećnije kada su bile uključene u

“ekstravertne“ aktivnosti. Obe ove studije potvrđuju teoriju da je socijalna participacija snažan prediktor životnog zadovoljstva.

Odnos sa drugim ljudima

Utvrđeno je da su ljudi koji imaju bar nekoliko ozbiljnih bliskih prijatelja sa kojima mogu da podele svoje brige zdraviji, imaju manje šanse da prerano umru i da su srećniji od ljudi koji imaju vrlo malo ili nijednog takvog prijatelja.

Ljudi također saopštavaju jači pozitivan afekt kada su sa drugim ljudima i ljudi se relaksiraju kada povere nekom svoje bolno iskustvo (Pavot et al, 1990; prema Myers, Diener 1995). U jednoj studiji ljudi koji su preživeli holokaust su proveli 2 sata prisećajući se svog traumatičnog iskustva i po prvi put otkrivajući deljalje koji nikada ranije nisu otkrili. Posle 14 meseci je utvrđeno da su ljudi koji su oktrili najviše o sebi najviše unapredili svoje mentalno zdravlje (Pennebaker,1990; prema Myers, Diener 1995).

O značaju odnosa sa drugim ljudima naročito govori Selidžmen. Selidžmen zaključuje da je današnja gotovo epidemična rasprostranjenost depresije delom rezultat osiromašenih socijalnih relacija u veoma individualističkom zapadnom društvu koje s jedne strane nudi doživljaj kontrole, harmoniju spoljašnjeg i unutrašnjeg selfa, ispoljavanje osećaja i talanata, ali u isto vreme osoba je veoma izolovana, te danas u Americi 25 % ljudi žive sami u poređenju sa 8% pre pola stoleća.

Rekreacija

Rekreacija ima blagotvoran efekat na subjektivno psihičko blagostanje (Argyle, 2001). Vežbanje npr. poboljšava raspoloženje kratkoročno, a dugoročno vodi ka povećanju subjektivnog psihičkog blagostanja (Argyle 2001). Dok vežbanje daje dobre rezultate za fizičko i psihičko zdravlje, rekreacija je često povezana sa interakcijom sa drugim ljudima. Kao i radno mesto i crkva, tako i mesto rekreacije

promoviše povezanost sa drugim ljudima i time pozitivno utiče na subjektivno psihičko blagostanje. Međutim postavlja se pitanje da li socijalnost i vođenje socijalnog života vodi povećanju subjektivnog psihičkog blagostanja ili subjektivno blagostanje vodi ka tome da osoba bude više socijalna.

Životni ciljevi

Postojanje važnog cilja, napredovanje ka cilju i konflikt između različitih ciljeva imaju veoma važne implikacije na emocionalno i kognitivno subjektivno psihičko blagostanje, a polazalo se da i način na koji osoba pristupa svojim ciljevima utiče na subjektivno psihičko blagostanje. Također, istraživači su sugerisli da postojanje koherentnog osećaja ličnosti i akcija koje su u skladu sa ličnošću pozitivno utiče na subjektivno psihičko blagostanje (Diener, Oishi, Lucas, 2002).

Subjektivno psihičko blagostanje kao determinanta socijalnog ponašanja

Subjektivno psihičko blagostanje je jedna od determinanti socijalnog ponašanja. Srećni ljudi su više informisani o političkim zbivanjima, češće glasaju, više su uključeni u civilne akcije i u isto vreme mnogo tolerantiji u svojim političkim gledištima. Svi ovi atributi su relevantni za funkcionisanje demokratskog sistema. Subjektivno psihičko blagostanje također utiče na funkcionisanje drugih socijalnih sistema kao radne organizacije i prijateljske mreža. Lično blagostanje je u isto vreme proizvod socijalnog sistema i faktor u njegovom funkcionisanju.

Demografske varijable kao prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja

Prihod

Za očekivati bi bilo da će osoba biti zadovoljnija ako ima veće prihode. Međutim, efekat prihoda na sreću je po nekim studijama mali, dok je po nekim čak beznačajan.

Postoje brojna istraživanja koja potvrđuju da visina prihoda pozitivno korelira sa subjektivnim psihičkim blagostanjem (Andrew & Withney, 1976) kao i da

zadovoljstvo prihodima korelira sa subjektivnim psihičkim blagostanjem (Campbell et al. 1976). Diner je pronašao da su ljudi u bogatim zemljama srećniji u poređenju sa ljudima u siromašnim zemljama (Diener, 2000).

Isterlin (Easterlin, 1974; prema Diener, 2009) je analizirao rezultate 30 transverzalnih studija koje su sprovedene u okviru različitih zemalja. U doslovno svakoj studiji imućnije osobe su bile srećnije od siromašnih osoba u toj zemlji i ova povezanost je bila veoma jaka. Ako uporedimo subjektivno psihičko blagostanje u različitim zemljama, porast u visini prihoda utiče na porast subjektivnog psihičkog blagostanja gotovo linerano. Međutim, to nije slučaj u zemljama gde su prihodi iznad određenog nivoa i u ovim zemljama korelacija između porasta primanja i porasta subjektivnog psihičkog blagostanja nije tako jaka. Inglehard i Klindžeman (Inglehard & Klingeman, 2000) su u svojoj studiji koju su sproveli u 65 zemalja pronašli da sreća i životno zadovoljstvo rastu proporcionalno do određenog nivoa prihoda, a kada se pređe određena visina prihoda subjektivno psihičko blagostanje više ne raste s povećanjem prihoda; što je društvo bogatije, razlike u subjektivnom blagostanju su manje povezane sa primanjima, a više sa socijalnim kontaktima, emocijama i ličnim zadovoljstvom (Diener & Seligman, 2004).

Dakle, prihodi su najviše povezani sa subjektivnim blagostanjem kada se radi o zemljama sa veoma niskim standardom gde malo povećanje u količini novca veoma utiče na povećanje subjektivnog psihičkog blagostanja. Korelacija između primanja i subjektivnog psihičkog blagostanja je mnogo manja u ekonomsko razvijenim nacijama. Ovi nalazi se obično objašnjavaju time što povećanje primanja više utiče na subjektivno psihičko blagostanje kada se radi o nivo siromaštva nego kada se pređe određeni materijalni prag (Diener, Oishi, Lucas, 2003).

Unatoč značajnoj korelaciji između bogatstva i životnog zadovoljstva, longitudinalne studije pokazuju da iako prihod zemlje raste ljudi ne saopštavaju veći nivo sreće. Ovo potvrđuju i longitudinalna istraživanja koja su rađena u Americi u periodu od 1946. godine do 1978. godine gde porast u prihodima nije nužno bio praćen

porastom životnog zadovoljstva, iako je to vreme bilo vreme velikog ekonomskog prosperiteta u Americi i prihod Amerikanaca se u tom periodu drastično povećao (Campbell, 1976; Easterlin, 1974). Svaka godina je pokazala da je imućnija osoba bila srećnija od siromašne osobe, ali nivo sreće nije rastao ni u jednoj platnoj grupi. Kemberl je sugerisao opadanje nivoa sreće od 1957. do 1978. u svim platnim grupama, osim najniže. Unatoč značajnoj korelaciji između životnog zadovoljstva i bogatstva, longitudinalne studije su pokazale da se porast prihoda nužno ne poklapa sa porastom sreće. Iako ljudi bolje stoje finansijski i materijalno oni nisu srećniji.

Postoji nekoliko objašnjenja za ovo :

(1) Prvo, primanja su od značaja samo kada se radi o ekstremnom siromaštvu. Jednom kada su bazične potrebe zadovoljene, primanja više nemaju uticaj na sreću (Freedman, 1978; prema Diener, 2009).

(2) Drugo, socijalna komparacija može da objasni ovaj efekat gde apsolutna visina prihoda nije važna, već je važno kako osoba stoji finansijski u poredbi sa drugima - ljudi se upoređuju sa drugima (Easterlin, 1995) .

(3) Treće, objašnjenje leži i u procesu adaptacije - ljudi se navikavaju na određeni nivo prosperiteta; kako prihodi rastu, tako rastu i očekivanja, dok nivo zadovoljstva ostaje isti.

(4) Jedno od objašnjenja da novac ne doprinosi mnogo sreći je da su relativni prihodi oni koji utiču na sreću, a ne apsolutni. Nekoliko istraživanja je do sada potvrdilo da upravo posedovanje više ili manje novca od drugih značajno utiče na životno zadovoljstvo i sreću. (Mitchell, 1972; prema Argyle, 1999). Dokaz da su relativna primanja od većeg značaja od apsolutnih primanja dolazi od Mikolasovog "Michigan Modela" ili cilj-dostignuće modela po kome je sreća povezana sa raskorakom između aspiracija i dostignuća, a taj procep je posledica komparacije sa "drugim ljudima" i svojim vlastitim životom u prošlosti (Michalos, 1980)

Postoji nekoliko empirijskih nalaza koji podržavaju gledište da sveukupno poboljšanje uslova života ne doprinosi sreći: (1) nalazi da Amerikanci nisu postali mnogo srećniji u post-ratnoj eri, iako se prihod duplo povećao po glavi stanovnika (Easterlin, 1974) i observacija da ozbiljno hendikepirana osoba nije manje zadovoljna životom od osobe koja nije hendikepirana (Cameron, Van Harck & Ostin, 1971; prema Argyle & Martin, 1991).

Interesnatna saznananja o uticaju prihoda na sreću dolaze i od studija koje su rađene na pobednicima lutrije. Istraživanja koja su rađena na ovoj populaciji su utvrdila da posle inicijalnog oduševljenja koji sledi neposredno po osvajanju lutrije, mali je uticaj novca na sreću, i neki pobednici su iskusili veliki preokret u svom životu sa veoma negativnim posledicama. U britanskoj studiji je pronađeno da je 70% pobednika lutrije napustilo posao, izgubilo životno zadovoljstvo i prijatelje s posla. Oni su se preselili u socijalno bogatiji komšiluk u kome nisu bili prihvaćeni od suseda, razvili su problem identiteta, ne znajući gde sada pripadaju (Argyle, 1999).

Da li novac doprinosi sreći? Sve u svemu smatra se da postoji mala korelacija između prihoda i subjektivnog psihičkog blagostanja. Međutim, zbog procesa habituacije porast u primanjima ne doprinosi porastu u sreći na duži vremenski rok. Kontraverzno, smanjenje prihoda utiče na smanjenje subjektivnog psihičkog blagostanja i sreće. Međutim, važno je napomenuti da relacija između prihoda i subjektivnog psihičkog blagostanja nije pravolinijska, ona zavisi od mnogih spoljašnjih faktora koji kovariraju sa prihodima, također i brojni psihološki faktori moderiraju ovu relaciju.

Starost

Dok su rane studije, uglavnom rađene pedesetih i šezdesetih godina pronašle da su mladi ljudi srećniji od starijih (Bradburn, Caplovitz, 1965; prema Diener, 2009), kasnije studije, uglavnom rađene osamdesetih godina su dale kontradiktorne

rezultate (Clemente & Sauer 1976; prema Diener, 2009). Neki autori nisu pronašli vezu između starosti i sreće (Andrews & Withey, 1976).

Kampbel (Campbell, 1976) je pronašao da je starost ispitanika pozitivno povezana sa zadovoljstvom, ali ne i sa srećom i da doživljaj sreće opada sa godinama. Ova diskrepanca između emocije sreće i kognitivne evaluacije zadovoljstva može biti povezana sa nalazom da stariji ljudi doživljavaju i pozitivne i negativne emocije manje intenzivno nego mladi ljudi. To znači da mlađji ljudi doživljavaju veći nivo radosti, ali starije osobe imaju tendenciju da procenjuju svoj život na pozitivniji način (Diener, 1999). Kampbel (Campbell, 1976) je pronašao da su starije osobe bile zadovoljnije u svakom domenu života, sem domena zdravlja.

Ako se posmatraju specifični aspekti subjektivnog psihičkog blagostanja, neki od njih rastu sa godinama, dok neki drugi opadaju sa godinama. Stariji ispitanici su više zadovoljni svojim sadašnjim i prošlim životom, ali su manje zadovoljni izgledima za budućnost (Argyle, 1999). Također, u studiji koju je sproveo Karol Rif (Carol Ryff, 1991; prema Argyle, 1999) stariji učesnici su saopštavali manju diskrepancu između idealnog i realnog selfa nego mlađji ispitanici, a također je pronađeno da doživljaj autonomije raste s godinama.

Felton (Felton, 1987; prema Argyle, 1999) smatra da su stariji ispitanici srećniji jer su manje obrazovani, imaju niža očekivanja, lakše ih je zadovoljiti. Kampbel, Konvers i Rodžers (Campbell, Converse & Rogers, 1976; prema Argyle, 1999) su pronašli da stariji ljudi imaju niže aspiracije i da je diskrepanca između cilja i postignuća manji. Ovo je u skladu sa istraživanjima Ingleharta iz 1999. godine o adaptaciji aspiracija koje je pokazalo da su stariji ljudi spremniji na to da će prestati raditi i potencijalno biti udovci, dok žaljenje ima mnogo jači efekat na mlađe ljude.

Pol

Paradoksalan nalaz u literaturi je da žene pokazuju veći nivo depresije nego muškaraca, ali također pokazuju i viši nivo subjektivnog psihičkog blagostanja. Žene

doživljavaju intenzivniju i dublju tugu u nepovoljnim okolnostima, ali također imaju i veći kapacitet da iskuse snažniju radost u dobrim okolnostima. Većina studija nije pronašla razlike između polova u subjektivnom psihičkog blagostanju i u meta analizi koja je obuhvatila 146 studija, pol objašnjavao manje od 1 % varianse u subjektivnom psihičkom blagostanju. (Myers & Diener, 1995). Objašnjene ovog nalaza bi bilo da vrlo intenzivne pozitivne emocije koje žene doživljavaju se izbalansiraju sa njihovim intenzivnim negativnim emocijama, što rezultira sličnim nivoom subjektivnog psihičkog blagostanja kod žena i muškaraca u opštoj populaciji (Diener, Suh, Lucas, & Smith, 1999).

Važno je reći da žene i muškarci saopštavaju sličan nivo životnog zadovoljstva, što je primarno kognitivna procena. Unatoč sličnom nivou životnog zadovoljstva među polovima, žene i muškarci izvor životnog zadovoljstva nalaze u različitim izvorima. Diner i Fujita (Deiner & Fujita, 1995) su pronašli da je postojanje socijalnih resursa (porodica, prijatelji, pristup socijalnim servisima i resursima) prediktor životnog zadovoljstva kako žena tako i muškarca, ali ipak više žena. Autori ovaj rezultat objašnjavaju time da uloga žene kao konzervatora kontakata sa porodicom i prijateljima vodi ka njihovom većem oslanjanju na socijalnu podšku. S druge strane, utvrđeno je da faktori koji su relevantni za lične ciljeve muškaraca (npr. uticajne veze, autoritet) su povezani sa njihovim životnim zadovoljstvom.

Zaposlenje

Radni status, nezavisno od prihoda je veoma važan prediktor životnog zadovoljstva i sreće i nezaposleni saopštavaju značajno manje životnog zadovoljstva nego zaposleni. U svojoj knjizi Argyle (Argyle, 1999) navodi da su empirijska istraživanja pronašla da su nezaposleni ljudi najnesrećnija grupa. Ovaj nalaz sugerše da nezaposlenost ima razarajući efekat za subjektivno psihičko blagostanje, što ide i korak dalje od finansijskih problema prouzrokovanih nezaposlenošću. Također je utvrđeno da nezaposlenost pogađa subjektivno psihičko blagostanje kako muškaraca tako i žena (Argyle, 1999). Kada se pol uzme u obzir, zaposlenje je mnogo više

povezano sa životnim zadovoljstvom kod muškaraca nego žena. Ovaj nalaz nije iznenađujući obzirom da je mnogo manji kulturološki pritisak na žene da rade izvan kuće, dok je kod muškaraca doživljaj sebe i vlastitog identiteta više povezan sa zaposlenjenjem nego kod žena.

U istoj knjizi Argyle (Argyle, 1999) navodi da je efekat nezaposlenosti mnogo gori kada postoji visoka stopa lokalne zaposlenosti te osoba svoju nezaposlenost vidi kao lični neuspeh. Nezaposlenost ima više uticaja na subjektivno psihičko blagostanje posle dužeg perioda nezaposlenosti, kod radoholičara, kod neudatih/neoženjenih osoba, kod osoba koje pripadaju radničkoj klasi i kod osoba koje nemaju podršku u porodici.

Zadovoljstvo poslom je veoma povezano sa subjektivnim psihičkim blagostanjem. Zadovoljstvo poslom se može podeliti u nekoliko faktora, kao što je zadovoljstvo samim poslom (intrinzičko zadovoljstvo), zadovoljstvo platom, mogućnost prosperiteta, zadovoljstvo sobom i kolegama (Argyle & Martin, 1991).

Zadovoljstvo poslom varira mnogo između različitih poslova. Generalno govoreći, profesionalniji i više plaćeni poslovi su povezani sa većim zadovoljstvom. Npr. 91% matematičara je odgovorilo da bi svoj posao izabrali opet u poređenju sa 16% nekvalifikovanih metalnih radnika. Najplaćeniji poslovi nisu oni koji rezultiraju najvišim zadovoljstvom, već oni koji daju najviše intrinzičkog zadovoljstva - univerzitetski profesori, naučnici, sveštenici (Salesi House, 1971; prema Argyle & Martin, 1991).

Obrazovanje

Kembel (Campbell, 1981) sugerise da su rezultati longitudinalne studije u SAD od 1964. do 1978. pokazali da obrazovanje ima uticaj na subjektivno psihičko blagostanje. Međutim ova veza se nije pokazala kao snažna. Neki radovi su pronašli

da obrazovanje više utiče na subjektivno psihičko blagostanje žena nego muškaraca (Glenn & Weaver, 1981; prema Diener, 2009)

Iako su ljudi koji imaju posao sa visokim statusom tipično srećniji od ljudi sa poslom nižeg nivoa, ne postoji korelacija između subjektivnog psihičkog blagostanja i nivoa obrazovanja (Veenhoven, 2008).

Sve u svemu, istraživači su pronašli malu korelaciju između obrazovanja i sreće. Međutim korelacija nestaje kada se primanja i zanimanje statistički kontrolišu. Može se zaključiti da je veza između obrazovanja i zadovoljstva posledica činjenice da je više obrazovanje povezano sa višim primanjima.

Obrazovanje je više povezano sa životnim zadovoljstvom kod individua sa nižim primanjima i u siromašnijim zemljama. Neke novije studije su pokazale da su u bogatim nacijama veoma visoko obrazovane osobe bile blago nezadovoljne svojim životom, što se može objasniti pretpostavkom da obrazovana elita ima viša očekivanja.

U svakom slučaju prihod se smatra boljim prediktorom subjektivnog psihičkog blagostanja nego nivo obrazovanja.

Religija

Povezanost između religije i mentalnog zdravlja je vrlo impresivna. Religija je različito operacionalno definisana u različitim istraživanjima, te su i rezultati dosta različiti, mada su generalno religiozna verovanja, važnost religije i religijska tradicija pozitivno povezani sa subjektivnim psihičkim blagostanjem (Diener, 2009). Većina studija je utvrdila pozitivnu povezanost između odlazanja u crkvu, učestvovanja u religioznoj zajednici i subjektivnog psihičkog blagostanja (Clemente & Sauer, 1976; Culter, 1976; prema Diener, 2009)

Religiozni ljudi (definirano kroz redovne odlaske u crkvu) u poređenju sa nereligioznim imaju mnogo manje šanse da postanu delinkventi, da upotrebljavaju drogu i alkohol, da se razvedu ili da budu u nesrećnom braku i da počine samoubistvo. Religiozni ljudi imaju tendenciju da fizički budu zdraviji i da žive duže (Myers & Diener, 1995).

Kako u Americi tako i u Evropi religiozni ljudi saopštavaju veći nivo sreće i zadovoljstva. U istraživanjima koje su sproveli Inglehart i Inglehart (Inglehart & Inglehart, 1990, 1990; prema Argyle, 1991) religiozne osobe su pokazivale viši nivo subjektivnog psihičkog blagostanja. On je utvrdio da sreća i životno zadovoljstvo rastu sa jačinom religioznih osećanja i bihevioralnim merama religioznosti kao što je učestalosti odlazanja u crkvu. Uz to što postoji osećaj značenja, socijalna podrška koja se dobija odlaskom u crkvu također može biti faktor koji povezuje religioznost sa subjektivnim psihičkim blagostanjem.

Također je utvrđeno da oni koji su duboko religiozni imaju manje šanse da budu depresivni (Friedrich, Cohen, & Witurner, 1988; prema Diener, 2009). Meta analiza među starijim osobama je pokazala da su dva najjača prediktora subjektivnog psihičkog blagostanja i sreće kod starijih zdravlje i religioznost. Također je utvrđeno da ljudi koji su snažno religiozni također zadržavaju veći nivo sreće nakon razvoda, gubitka posla, ozbiljne bolesti i procesa žalovanja (Ellison 1991; prema Myers, 1995).

Venhoven (Venhoven, 1994; prema Argyle, 1991) je pronašla da je povezanost između religioznosti i subjektivnog psihičkog blagostanja više izražena u Americi nego u Evropi i da je više izražena kod starijih ispitanika, crnaca, žena i protestanta u odnosu na katolike.

Da li religioznost uzrokuje sreću ili obrnuto? U ovom trenutku je to još uvek nejasno ali neki izvori sugerišu da religioznost utiče na sreću. Kako religioznost utiče na

sreću? Izgleda da je glavni faktor jaka socijalna podrška koju članovi crkve dobijaju (Argyle, 1991).

Bračni i porodični status

Oženjene/udate osobe prema svim istraživanjima ispoljavaju viši nivo subjektivnog psihičkog blagostanja nego neoženjene/neudate osobe, dok razvedene osobe, osobe odvojene od partnera i udovci/udovice imaju najniži nivo subjektivnog psihičkog blagostanja (Diener, Gohm, Suh, 2000). Istraživanja su pokazala da iako udate žene saopštavaju mnogo više stresa od neudatih, one također saopštavaju i mnogo veće zadovoljstvo. Glen i Vejver (Glen & Weaver, 1979; prema Deiner, Gohm, Suh, 2000) su pronašli da je brak najjači prediktor subjektivnog psihičkog blagostanja čak i kada se obrazovanje, zaposlenost i prihodi statistički kontrolišu. On je također pronašao da su najnesrećniji ljudi oni koji žive u nesrećnom braku. Doduše, iako nesrećan brak mnogo više pogađa žene nego muškarce, mit da su neudate žene srećnije od udatih po ovim autorima nije tačan i u celom zapadnom svetu ljudi koji su braku, kako muškaci tako i žene, saopštavaju veći nivo sreće od onih koji nisu u braku, koji su razvedeni ili separisani.

Jedno od objašnjenja za povezanost braka i subjektivno psihičko blagostanje je da brak ispunjava bazične i univerzalne ljudske potrebe kroz intimnost, drugarstvo, deljenja i umanjenje osećaja usamljenosti. (Deiner, Gohm, Suh, 2000) navodi da poveravanje bračnom partneru olakšava poteškoće u životu i povećava sposobnost osobe da se nosi sa tim poteškoćama. Oni također navode da uspešna bračna uloga pozitivno utiče na identitet, samopuzdanje i doživljaj kontrole. Značaj braka za subjektivno blagostanje je i tome što brak pozitivno utiče na identitet, samovrednovanje i doživljaj kontrole.

Viliams (Williams, 1988; prema Deiner, Gohm, Suh, Oishi, 2000) je također zaključio da interpersonalna intimnost i emocionalna podrška od strane partnera vode boljem subjektivnom blagostanju. Također kroz brak se ispunjava i određena

socijalna uloga što također doprinosi značaju braka za subjektivno blagostanje. Neoženjeni i neudate osobe se često osećaju stigmatizovano i devijantno, te Džibs (Gibbs, 1969; prema Deiner, Gohm, Suh, Oishi, 2000) zaključuje da socijalna stigma povezana sa "ne biti u braku" treba biti manja u zemljama gde je "ne biti u braku" više uobičajeno. Međutim, Vinhoven (Veenhoven, 1984; prema Deiner, Gohm, Suh, Oishi, 2000) je pronašla velike razlike u sreći između oženjenih/udatih i neoženjenih/neudatih u većini zapadnih zemalja. Objašnjenje bi bilo da što društvo postaje racionalnij i nepersonalnije, emocionalna intimnost braka postaje sve važnija.

Henrik i Henrik (Hendrick & Hendrick, 1997) veruju da su prijateljstvo i posevećenost važni u braku. Njihovi nalazi pokazuju da brak može smanjiti usamljenost. Moglo bi se pomisliti da parovi koji žive u vanbračnoj zajednici, dakle oni koji imaju sve benefite braka, kao i oni koji su u braku bi trebali da imaju sličan nivo subjektivnog psihičkog blagostanja. Međutim, Diner je sa saradnicima (Diener et al., 1998) pronašao da u oženjeni parovi srećniji od onih koji nisu oženjeni, posebno u kolektivističkim društvima kao što je to India. U individualističkim kulturama kao što je Engleska trend se menja, te parovi koji žive u vanbračnoj zajednici imaju isti nivo subjektivnog psihičkog blagostanja kao i parovi koju su u braku.

Zaključak svih istraživanja je da su brak i porodica jedna od najvažnijih prediktora subjektivnog psihičkog blagostanja. Kada se ispituje uticaj roditeljstva na subjektivno blagostanje većina studija se pokazala kao nevalidna ili je pokazala negativan efekat roditeljstva na subjektivno psihičko blagostanje (Andrew & Withey, 1976).

Etnicitet

Postoje mnoge studije u Americi koje su poredile sreću belaca i crnaca i sve su konzistentne u nalazu da su crni manje srećni (Campbell, 1976; Andrews & Withey, 1976; Bradburn 1969). Slični rezultati su pronađeni i u Africi. U Holadniji su

najsrećniji bili Danci, zatim Markonaci, pa Turci (Verkuyten 1986; prema Argyle 1991).

Niži nivo subjektivnog psihičkog blagostanja za etničke manjine je uglavnom zbog nižih primanja, manjeg nivoa obrazovanja i lošijeg posla. Kada se ove razlike statistički kontrolišu efekat etniciteta na subjektivno psihičkog blagostanje se znatno samanjuje. Efekat etniciteta na sreću je veći kada se radi o ispitanicima sa višim obrazovnim statusom i primanjima: dok je razlika između crnog i belog poljoprivrednika u nivou sreće mala, ona postaje veća kako se radi o crnom ili belom profesionalcu.

Glavno objašnjenje zašto je nivo subjektivnog psihičkog blagostanja i samovrednovanja niže kod članova etničkih manjina je zbog nižeg prihoda, nižeg obrazovanja i manje profesionalne ostvarenosti. Kada se ovi faktori kontrolišu, efekat etniciteta je znatno manji (Diener, 2009).

Kultura

Dosadašnja istraživanja pokazuju da članovi individualističkih kultura (USA, Engleska, Australija) zadovoljniji od članova kolektivističkih kultura (Japan, Kina, India). Životno zadovoljstvo varira i u zavisnosti od drugih kulturnih dimenzija. Npr. građani bogatih, industrijalizovanih zemalja imaju viši nivo životnog zadovoljstva od građana siromašnih zemalja i zemalja trećeg sveta. Istraživači sugerišu da jednom kada zajednica dosegne pritojan standard života, razlike u životnom zadovoljstvu su manje povezane sa primanjima i bogatstvom.

Suh i saradnici (Suh et al., 1998) su vršili veliko ispitivanje na 61 naciji i došli do saznanja da članovi kolektivističkih i individualističkih društva polaze od različitih informacija kada procenjuju svoje zadovoljstvo. Članovi individualističke kulture polaze od svog emocionalnog iskustva (Da li se često osećam srećno i zadovoljno?) dok članovi kolektivističkih društva polaze od kulturnih normi (Da li se očekuje da

budem srećan i zadovoljan?). Za životno zadovoljstvo je veoma bitna socijalna klima jer dosadašnja istraživanja pokazuju da je subjektivno psihičko blagostanje veće u prosperitetnim društvima, sa polnom jednakošću, brigom o ljudskim pravima, političkim slobodama, pristupu informacijama. Kulture koje više prihvataju ljudske razlike (pol, seksualna orijentacija, godine, etnicitet, religija) blagotovorno deluju na sreću i blagostanje.

Optimistične kulture imaju tendenciju da naglase pozitivne aspekte života, dok pesimistične kulture naglasak stavljaju na nedostacima. Amerikanci se pominju kao primer optimistične kulture, dok se Francuzi navode kao primer pesimistične kulture (Vendhoeven, 2008).

Sve u svemu, subjektivno psihičko blagostanje je veoma kompleksno polje. Iako većina istraživanja pokazuje da ličnost u velikoj meri određuje subjektivno psihičko blagostanje i da su određene crte ličnosti povezane sa subjektivnim psihičkim blagostanjem, dodatna istraživanja su još uvek potrebna i to ona koja će se više fokusirati na longitudinalne studije i to u obe individualističke i kolektivističke kulture. U međuvremenu istraživanja pokazuju da je veoma srećna osoba ona koja je u srećnom braku, optimistična, ekstravertna, ima aktivan socijalni život i socijalnu podršku, ispunjena je na poslu, religiozna, uživa u rekreaciji i zdravstveno se oseća dobro. Srećna osoba također mora da ima zadovoljene bazične potrebe i da živi u demokratskom društvu koje uvažava civilna prava i slobodu govora.

METODOLOŠKI OKVIR ISTRAŽIVANJA

I DEFINISANJE CILJA ISTRAŽIVANJA

Osnovni cilj istraživanja je da se ispita uticaj akulturacione strategije, etničkog identiteta, percipirane diskriminacije, doživljaja kontrole, multiple diskrepance i samovrednovanja na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Izvedene iz osnovnih, specifične ciljeve istraživanja možemo svrstati u sedam grupa.

Prva grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li različite akulturacione strategije utiču na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Druga grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li etnički identitet utiče na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Treća grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li percipirana diskriminacija utiče na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Četvrta grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li diskrepanca između onog što imigranti procenjuju da imaju u odnosu na relevante druge i u odnosu na očekivanja koja su imali kada su došli u Kanadu utiče na njihovo mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje.

Peta grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li doživljaj kontrole nad sopstvenim životom utiče na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Šesta grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li samovrednovanje utiče na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi.

Sedma grupa ciljeva podrazumeva da se ustanovi da li su ispitivane psihološke varijable prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja srpskih imigranata u Kanadi.

VARIJABLE ISTRAŽIVANJA

I Nezavisne varijable:

1. Akulturacione strategije: asimilacija, separacija, marginalizacija i integracija.

Psihološka akulturacija je definisana kao unutrašnja promena kroz koju imigranti prolaze kada dođu u kontakt sa članovima dominantne kulture.

U osnovi procesa akulturacije imigranata leže dve nezavisne dimenzije, a to su stavovi prema svojoj kulturi i stavovi prema kulturi domaćina. Ako se ove dimenzije posmatraju istovremeno dobiju se četiri različite akulturacione strategije: *integracija, asimilacija, separacija i marginalizacija*.

Marginalizacija se odnosi na nedostatak interesovanja ka održavanju kulture porekla, kao i odsustvo interesovanja za kulturu domaćina. **Separacija** se dešava kada individua želi da sačuva svoje vlastite kulturne vrednosti, identitet i karakteristike, dok s druge strane ima veoma malo ili nimalo interesovanja za kulturu domaćina. **Asimilacija** je usvajanje vrednosti i identitet društva domaćina uz odbacivanje ili vrlo malu zainteresovanost za svoju vlastitu kulturu. **Integracija označava** održavanje interesa kako za kulturu porekla tako i održavanje kontakta sa individuama domaće kulture ili zemlje domaćina.

2. Etnički identitet je definisan kao konstrukt koji se odnosi na nečiji doživljaj sebe kao člana etničke grupe.

3. Percipirana diskriminacija je definisana kao subjektivna percepcija nefer tretmana prema određenoj rasnoj/etničkoj grupi ili članu grupe koja je bazirana na rasnim predrasudama i etnocentrizmu.

4. Multipla diskrepanca je bazirana na teorijskom konceptu da je životno zadovoljstvo funkcija komparacije između percipiranog životnog dostignuća i seta postavljenih standarda. Multipla diskrepanca je raskorak između života koji osoba ima i života kakav bi osoba želela.

5. Doživljaj kontrole označava koliko kontrole osoba percipira da ima u svom životu. Doživljaj kontrole je definisan kao verovanje u sopstvenu sposobnost da se ovlada, kontroliše i efektivno utiče na vlastitu okolinu.

6. Samopoštovanje/samovrednovanje je definisano kao procena koju individua stvara i održava o sebi: samovrednovanje izražava stav odobravanja ili neodobravanja sebe. Samovrednovanje se odnosi na individualnu procenu između self imidža i idealnog selfa.

II Zavisne varijable

1. Subjektivno psihičko blagostanje. Subjektivno psihičko blagostanje je definisano kao kognitivna i afektivna evaluacija sopstvenog života. Ovaj konstrukt čine tri komponente: zadovoljstvo životom, pozitivni afekat i nizak nivo negativnog afekta. Zadovoljstvo životom predstavlja kognitivnu komponentu subjektivnog psihičkog blagostanja, dok pozitivan i negativan afekt predstavljaju emotivnu komponentu subjektivnog psihičkog blagostanja.

U ovom radu ćemo ispitivati sve tri komponente subjektivnog psihičkog blagostanja, a također ćemo ispitivati globalni doživljaj sreće.

2. Mentalno zdravlje je stanje mentalnog blagostanja u kome je osoba svesna svojih sposobnosti, može da se nosi sa svakodnevnim životnim stresorima, da radi, stvara i

doprinosi svojoj zajednici. Za razliku od mentalnog zdravlja, psihičko blagostanje je subjektivni fenomen.

III Demografske varijable:

Od demografskih varijabli ispitivaćemo: pol, starost ispitanika, bračni status ispitanika, dužina boravka ispitanika u Kanadi, uzrast kada je ispitanik došao u Kanadu, obrazovni nivo, obrazovanje stečeno u Kanadi, radni status, prisustvo članova šire porodice u Kanadi, visina prihoda. Modaliteti i rasponi demografskih varijabli su dati u tabeli 5.

II HIPOTEZE ISTRAŽIVANJA

Glavna hipoteza istraživanja

Postoji pozitivna povezanost između akulturacionih strategija, etničkog identiteta, doživljaja kontrole, i samovednovanja s jedne strane i subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja s druge strane. Postoji negativna povezanost između percipirane diskriminacije i postojanja multiple diskrepance s jedne strane i subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja s druge strane. Ispitivane nezavisne i demografske varijable će biti značajni psihološki prediktori sve tri komponente subjektivnog psihičkog blagostanja.

Specifične hipoteze istraživanja

1. Postoji pozitivna povezanost između akulturacione strategije s jedne strane i mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja s druge strane. Pretpostavljamo da će biti mentalno zdraviji i srećniji ispitanici koji su izabrali integraciju kao akulturacionu strategiju u odnosu na ispitanike koji su izabrali separaciju, asimilaciju ili marginalizaciju. Pretpostavljamo da će ispitanici čija je akulturaciona strategija marginalizacija imati najgore mentalno zdravlje.
2. Pretpostavljamo da će većina srpskih imigranata izabrati integraciju kao akulturacionu strategiju, u odnosu na separaciju, asimilaciju i marginalizaciju.

3. Postoji pozitivna povezanost između stepena etničkog identiteta s jedne strane i mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja s druge strane. Očekujemo da će ispitanici sa jačim etničkim identitetom biti mentalno zdraviji i srećniji.
4. Pretpostavljamo da postoji povezanost između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja i da će ispitanici koji su više bili izloženi diskriminaciji biti manje srećni i imati narušenije mentalno zdravlje.
5. Pretpostavljamo da će u skladu sa teorijom multiple diskrepance zadovoljstvo srpskih imigranata zavistiti od toga kako procenjuju svoju poziciju u odnosu na relativne druge: ljude istih godina i obrazovanja koji su ostali u Srbiji, Kanađane srednje klase, druge imigrante srpskog porekla koji su u isto vreme imigrirali u Kanadu. U skladu sa pomenutom teorijom zadovoljstvo srpskih imigranata će zavistiti i od procene da li bi njihov život bio bolji ili gori da su ostali u Srbiji. Procena će također zavistiti i od diskrepance između života koji su imigranti očekivali i života koji imaju u Kanadi.
7. Pretpostavljamo da postoji pozitivna povezanost između doživljaja kontrole nad sopstvenim životom s jedne strane i mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja s druge strane. Pretpostavljamo da će ispitanici sa jače izraženim doživljajem kontrole nad svojim životom biti mentalno zdraviji i srećniji.
8. Postoji pozitivna povezanost između samopoštovanja s jedne strane i mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja s druge strane. Očekujemo da će osobe sa višim nivoom samopoštovanja biti mentalno zdravije i srećnije.
9. Postoji prevalencija različitih akulturacionih strategija prema nekim demografskim varijablama kao što su pol, dužina boravka u Kanadi i starost pri dolasku u Kanadu.

10. Pretpostavljamo da će ispitivane nezavisne i demografske varijable biti značajni psihološki prediktori sve tri komponente subjektivnog psihičkog blagostanja kao i mentalnog zdravlja.

III INSTRUMENTI ISTRAŽIVANJA

U ovom istraživanju su upotrebljeni sledeći instrumenti:

Lingvistička akulturacija je ispitivana BAS skalom (Bidimensional Acculturation Scale) koju su konstruisali Marino i Gamba (Marino & Gamba, 1996) za ispitivanje fenomena akulturacije na meksičkom uzorku. Ova skala je dvodimenzionalna, meri dve odvojene dimenzije i daje dva odvojena skora - jedan za orijentisanost ka kulturi porekla, drugi za orijentisanost ka novoj kulturi, a također omogućava podelu ispitanika u četiri akulturacione kategorije: integrisana, asimilovana, separisana i marginalizovana kategorija. Skala se sastoji od tri podskale: znanje jezika, upotreba jezika i upotreba elektronskih media vezanih za jezik. Ajtemi u skali se odnose na to koliko ispitanici dobro govore, pišu, čitaju, razumeju engleski i srpski jezik, kao i koliko često koriste engleski i srpski jezik u razmišljanju, svakodnevnom životu, komunikaciji sa prijateljima, koliko često slušaju radio, muziku ili gledaju TV na srpskom i engleskom jeziku. Svako pitanje je postavljeno duplo, i za srpski i za engleski jezik, da bi se izmerile obe jezičke orijentacije. Primeri pitanja iz ove skale su: "Koliko često pričate engleski jezik sa prijateljima? Koliko često pričate srpski jezik sa prijateljima"; "Koliko često gledate TV na engleskom jeziku? Koliko često gledate TV na srpskom jeziku"? Odgovori su rangirali na četverostepenoj skali od "veoma često" do "skoro nikada". Kombinacija oba skora definiše nivo akulturacije ispitanika. Originalna skala ima ukupno 26 pitanja. Nakon sprovedenog pilot istraživanja izostavili smo ona pitanja koja nisu mogla da se adekvatno upotrebe na populaciji srpskih ispitanika i zadržali 20 pitanja. Naša verzija skale se pokazala kao dobra za rad na srpskom uzorku. Kronbah Alfa za subskalu srpskog jezika je 0.65, a za subskalu engleskog jezika je 0.84.

Opšta akulturacija je ispitivana Vankuverskim Indeksom Akulturacije koju smo preuzeli od Rajdera, Aldena i Polhasa (Ryder, Alden, & Paulhus, 2000), a koja omogućava ispitivanje dve odvojene akulturacione dimenzije i daje dva odvojena skora - jedan za orijentisanost ka srpskoj kulturi, drugi za orijentisanost ka kanadskoj kulturi, a također omogućava podelu ispitanika u četiri akulturacione kategorije. Skala ima 20 ajtema. Svako pitanje je postavljeno duplo kako bi izmerilo obe kulturne orijentacije (srpsku i kanadsku). Pitanja su se odnosila na to da koliko ispitanici žele da imaju srpske/kanadske prijatelje, da li se osećaju opuštenije u društvu Kanađana ili Srba, koju vrstu hrane preferiraju, da li žele da usvoje kanadske kulturološke vrednosti, da li žele da sačuvaju srpske kulturološke vrednosti), na kom jeziku preferiraju elektronske medije (TV, novine, knjige). Primeri pitanja iz skale su: "Osećam se opušteno u društvu Srba", "Osećam se opušteno u društvu Kanađana"; "Verujem u vrednosti srpske kulture", "Verujem u vrednosti kanadske kulture" ; "Volim da imam prijatelje Srbe", "Volim da imam prijatelje Kanađane". Iako je ova skala u originalnoj verziji devetostepena, da bi bila konzistentna sa ostalim skalama u ovom istraživanju (ni jedna druga skala u ovom istraživanju nije devetostepena) i omogućila lakše opredeljivanje mi smo je za potrebe ovog istraživanja redukovali i odgovore ispitanika rangirali na petostepenoj likertovoj skali od "u potpunosti se slažem" do "uopšte se ne slažem". Ova skala se pokazala kao dobra za rad na srpskom uzorku jer je Kronbah Alfa za subskalu srpske orijentaciju iznosio 0.82, dok je za subskalu kanadske orijentacije bio nešto viši i iznosio 0.88.

Percipirana diskriminacija je ispitivana skalom koju smo konstruisali za potrebe ovog istraživanja. Skala ispituje koliko su ispitanici često doživljavali različite situacije diskriminacije zbog toga što su imigranti. Nakon proučavanja postojećih skala nismo našli nijednu skalu adekvatnu za ispitivanje našeg uzorka pošto su sve skale merile diskriminaciju "vidljivih manjina". Zbog toga smo kreirali našu skalu i sprovedi pilot istraživanje. Originalno naša skala je imala 15 ajtema, a posle pilot studije smo odlučili da izmenimo neke reči i da zadržimo 11 ajtema. Primeri pitanja

iz ove skale su "Bili ste potcenjeni zbog svog akcenta", "Vaše obrazovanje ili iskustvo stečeno izvan Kanade je bilo potcenjeno". Ispitanici su odgovore davali na četverostepenoj skali likertovog tipa od "veoma često" do "nikada". Interna konzistenost skale je dobra i Kronbah Alfa za postojeći uzorak je 0.89.

Multipla diskrepanca je merena skalom multiple diskrepance koju smo konstruisali za ovu priliku. Skala je konstruisana polazeći od Mikolasove teorije o multiploj diskrepanci (Micholas, 1980, 1985). Bazirano na Mikolasovoj teoriji multiple diskrepance i našoj obeservaciji imigranata upotrebili smo sledeće evaluativne kriterijume: očekivanja koje su imigranti imali u vreme imigracije, postignuće njihovih rođaka i prijatelja koji su ostali u Srbiji, postignuće za koje imigranti misle da bi dosegli da su ostali u Srbiji, postignuće ljudi koji nisu imigranti i trenutno vlastito postignuće u odnosu na aspiracije, životne ciljeve i planove. Originalna skala je imala 10 ajtema, a nakon pilot istraživanja zadržali smo 6 ajtema. Ispitanici su pitani kakav je njihov trenutni život u odnosu na navedeni set standarda. Ponuđeni odgovori su rangirani na peterostepenoj skali likertovog tipa od "mnogo bolje" do "mnogo gore". Manji skor je ukazivao na postojanje veće diskrepance. Primeri pitanja iz ove skale su: "U odnosu na Vaše životne aspiracije, ciljeve, planove i očekivanja, sve u svemu kakav je Vaš sadašnji život?", "U poređenju sa životom ostalih Srba koji su došli u Kanadu kad i Vi, sve u svemu kakav je Vaš sadašnji život?" Dobijeni koeficijent pouzdanosti, Cronbach alpha, iznosi 0.89 što ukazuje na veoma zadovoljavajuću pouzdanost.

Etnički identitet je meren MMPI skalom (The Multigroup Ethnic Identity Measure). Tvorac ove skale je Žan Fini (Phiny, 1992) i ovu skalu smo upotrebili da ustanovimo stepen etničkog identiteta srpskih imigranata. MEIM je originalno korištena za adolescente i mlade ljudi iz različitih grupa. Kasnije je veoma široko upotrebljavana u mnogo studijama na različitim etničkim grupama. Skala ima 12 ajtema. Primeri pitanja iz ove skale su: "Dobro se osećam zbog svog etničkog i/ili kulturnog porekla", "Ponosan sam na svoju pripadnost (srpskom) narodu". Ispitanici su

odgovore davali na četverostepenoj skali likertovog tipa od "veoma često" do "nikada". Viši skor na ovoj skali ukazuje na jači etnički identitet. Koeficijent pouzdanosti, Cronbach alpha, iznosi 0.94 što ukazuje na veoma zadovoljavajuću pouzdanost.

Doživljaj kontrole je meren skalom doživljaja kontrole koju su konstruisali Perlin i Skuler (Pearlin & Schooler, 1978). Skala se sastoji od 7 ajtema. Odgovori ispitanika su rangirana na četverostepenoj likertovoj skali od "uopšte se ne slažem" do "u potpunosti se slažem". Veći skor ukazuje na veći stepen kontrole na životnim situacijama. Primeri pitanja iz ove skale su: "Nemam puno kontrole nad stvarima koje mi se dešavaju". "Često se osećam bespomoćan u borbi sa životnim problemima". U našem istraživanju Cronbach Alpha iznosi 0.87 što ukazuje na zadovoljavajuću pouzdanost.

Samovrednovanje smo merili Rozenbergovom skalom samovrednovanja RSES (Rosenberg, 1965). Skala se sastoji od 10 ajtema koji mere pozitivno ili negativno samovrednovanje. Odgovori ispitanika se kreću na petostepenoj skali Likertovog tipa od "u potpunosti se slažem" do "u potpunosti se ne slažem". Veći skorovi ukazuju na više samovrednovanje. Primeri pitanja iz ove skale su: "Ponekad mislim da uopšte ne vredim". "Želeo bih da više poštujem sebe". Cronbach Alpha iznosi 0.89 što ukazuje na veoma zadovoljavajuću pouzdanost.

Subjektivno psihičko blagostanje je mereno kroz dva aspekta, kognitivni i emotivni aspekt. Kognitivni aspekt psihičkog blagostanja tj. životno zadovoljstvo smo merili skalom životnog zadovoljstva koju smo preuzeli od Dinera i saradnika (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985). Skala je namenjena merenju globalnog životnog zadovoljstva. Ova skala ima 5 ajtema, a ispitanici daju odgovore na petostepenoj skali Likertovog tipa koji se kreću od "uopšte se ne slažem" do "u potpunosti se slažem". Petostepena verzija skale je izabrana na osnovu istraživanja Verkuytena i Nekue (Verkuyten, & Nekuee, 1999) da bi bila konzistentna sa ostalim skalama u ovom istraživanju (originalno ova skala je sedmostepena skala Likertovog tipa, ali u našem

istraživanju ni jedna druga skala nije sedmostepena). Primeri pitanja iz ove skale su: "U mnogo čemu moj život je skoro idealan", "Ako bih mogao da počnem moj život ispočetka, skoro ništa ne bih u svom životu menjao". Kronbah Alfa za postojeći uzorak je izuzetno visok 0.91 što ukazuje na veoma zadovoljavajuću pouzdanost.

Emotivni aspekt subjektivnog psihičkog blagostanja je meren skalom pozitivnog i negativnog afekta PANAS (Watson, Clark & Tellegen, 1988). Ova skala ispituje balans pozitivnog i negativnog afektivnog iskustva u poslednje četiri nedelje. Originalno PANAS skala se sastoji od 10 ajtema koji ispituju pozitivan afekt i 10 ajtema koji ispituju negativan afekt. Za potrebe ovog istraživanja upotrebili smo po 5 ajtema za ispitivanje pozitivnog afekta (zainteresovan, energičan, snažan, odlučan, uzbuđen) i 5 ajtema za ispitivanje negativnog afekta (kriv, uplašen, uznemiren, nervozan, iritiran). Ispitanici su svoje emocije rangirali na petostepenoj skali likertovog tipa od "nikada" do "uglavnom". Interna konzistenost skale za postojeći uzorak je dobra i Kronbah Alfa za negativne emocije iznosi 0.85, a za pozitivne 0.90.

Globalni doživljaj sreće smo merili skalom sreće koju smo preuzeli od Ljubomirske i Leperove (Lyubomirski & Lepper, 1999). Skala meri globalnu, subjektivnu procenu da li je osoba srećna ili nije. Skala se sastoji od 4 ajtema, u kojima ispitanici rangiraju svoj nivo sreće. Nivo sreće se rangira na sedmostepenoj skali od 1 (ne baš srećan/na) do 7 (veoma srećan/na). Primeri pitanja iz ove skale su: "Uopšteno gledano, za sebe bih rekao da sam: ne baš srećan/srećna (1).....vrlo srećan/srećna (7)". "Neki ljudi su generalno srećni. Oni uživaju u životu nezavisno od toga šta im se dešava. U kojoj meri se to odnosi na Vas?" Viši skor ukazuje na viši nivo sreće. Interna konzistenost skale za postojeći uzorak je dobra i Kronbah Alfa je 0.86.

Mentalno zdravlje jer mereno GHQ -12 (Golderberg & Williams, 1988) skalom koja je jedna od najčešće upotrebljivanih skala za ispitivanje aktuelnog mentalnog zdravlja u opštoj populaciji. Pitanja se odnose na to da li je ispitanik iskusio određeni simptom ili ponašanje u poslednje vreme. Ova skala je fokusirana na dva glavna fenomena: nesposobnost da se normalno funkcioniše i pojavu novih stresnih

fenomena. Skala ima 12 ajtema. Ispitanici svoje odgovore rangiraju na četvorostepenoj skali Likertovog tipa koji se kreću od "nikada" do "gotovo stalno". Primeri pitanja iz ove skale su "U poslednjih četiri nedelje koliko često ste bili u stanju da se skoncentrišete na ono što radite", "U poslednjih četiri nedelje koliko često ste osećali da ne možete da savladate teškoće". Kronbah Alpha za postojeći uzorak je iznosio 0.92.

Demografske varijable. Ispitanicima su postavljena bazična demografska pitanja: pol, starost, starost u vreme imigriranja, radni status, primanja, najviši nivo obrazovanja, najviši nivo obrazovanja stečen u Kanadi, bračni status, dužina života u Kanadi, prisustvo članova prosirene porodice u Kanadi.

Tabela 3. Skale upotrebljene u ovom istraživanju

Nezavisne varijable:	Skale:
Lingvistička akulturacija	BAS skala (Bidimensional Acculturation Scale)
Opšta akulturacija	Vankuverski Indeks Akulturacije
Etnički identitet	MEIM - The Multigroup Ethnic Identity Measure
Doživljaj kontrole	Skala Perlina i Skulera
Samovrednovanje	Rozenbergova skala samovrednovanja- RSES
Percipirana diskriminacija	Skala je konsturisana za potrebe ovog istraživanja
Multipla diskrepanca	Skala je konsturisana za potrebe ovog istraživanja
Zavisne varijable:	Skale:
Mentalno zdravlje	GHQ -12
Subjektivno psihičko blagostanje:	
b) životno zadovoljstvo	Skala životnog zadovoljstva
c) pozitivne emocije	PANAS
d) negativne emocije	PANAS
Sreća – globalni aspekt	Skala sreće Lyubomirske i Lepera

U tabeli broj 3 se nalazi pregled svih skala upotrebljeni u ovom istraživanju. U tabeli 4 se nalazi pregled aritmetričkih sredina i standardnih devijacija upotrebljenih

skala, raspon bodova za svaku skalu i analiza pouzdanosti skala upotrebljenih u ovom istraživanju izražena preko Kronbah Alpha.

Tabela 4. Aritmetričke sredine i standardne devijacije skala upotrebljenih u ovom istraživanju

	M	Minimum	Maksimum	SD	Broj ajtema	Kronbah Alpha
Jezička akulturacija- engleski jezik	3.18	1.70	4.00	.50	10	0.84
Jezička akulturacija - srpski jezik	3.23	2.50	4.00	.28	10	0.65
Etnički identitet	3.84	1.00	5.00	.86	12	0.95
Percipirana diskriminacija	1.48	1.00	3.45	.49	11	0.90
Samovrednovanje	3.26	1.70	4.00	.56	10	0.89
Doživljaj kontrole	3.52	1.00	5.00	.92	7	0.87
Multipla diskrepanca	3.78	1.00	5.00	.83	6	0.91
Opšta akulturacija - Srpska orijentacija	4.05	1.00	5.00	.72	10	0.83
Opšta akulturacija - Kanadska orijentacija	3.20	1.00	4.60	.71	10	0.88
Sreća	5.24	1.00	7.00	1.35	4	0.86
Životno zadovoljstvo	3.51	1.00	5.00	.93	5	0.92
Mentalno zdravlje	3.16	1.50	4.00	.58	12	0.93
Pozitivne emocije	3.70	1.33	5.00	.67	6	0.85
Negativne emocije	2.63	1.00	5.00	.83	6	0.90

IV UZORAK

Istraživanje se bavi srpskim imigrantima prve generacije koji su stigli u Kanadu uglavnom u poslednjem talasu migracije od 1990. godine do danas. U prvu generaciju smo ubrojili one srpske imigrante koji nisu rođeni u Kanadi. Ovo istraživanje smo usmerili isključivo na prvu generaciju imigranata jer su oni ti koji su došli samostalno i mnogo su više izloženi akulturacionim problemima, akulturacionom stresu i akulturacionom konfliktu od svojih potomaka tj. druge i treće generacije imigranata.

Tabela 5. Demografske karakteristike uzorka

Karakteristika	Broj (%), AS (SD), Median, Raspon
Pol	
Muški	112 (43.1%)
Ženski	148 (56.9%)
Godine starosti (u godinama)	M = 44.47 (SD = 9.61), Median = 44, Range 19 ... 74
Bračni status	
Neoženjen/Neudata	26 (10.0%)
Vanbračna zajedinica	16 (6.2%)
Oženjen/Udata	192 (73.8%)
Razveden/na	21 (8.1%)
Udovac/udovica	5 (1.9%)
Najviši stepen obrazovanja	
Osnovna škola	2 (0.8%)
Zanatska škola	2 (0.8%)
Srednja škola	27 (10.4%)
Vista škola	47 (18.1%)
Fakultet	146 (56.2%)
Magisterijum ili doktorat	36 (13.8%)
Starost u vreme imigriranja	M = 28.56 (SD = 8.94), Median = 30, Range 3 ... 53
Dužina boravka u Kanadi (u godinama)	M = 15.91 (SD = 6.73), Median = 16, Range 2 ... 51
Obrazovanje završeno u Kanadi	
Nije studirao u Kanadi	100 (38.5%)
Srednja škola	2 (0.8%)
Sertifikovani program (nekoliko meseci)	37 (14.2%)
Sertifikovani program (godinu dana ili duže)	35 (13.5%)
Viša škola	33 (12.7%)
Fakultet	31 (11.9%)
Magisterijum ili doktorat	22 (8.5%)
Radni status	
Zaposlen/a	205 (78.8%)
Održavanje domaćinstva i briga o članovima porodice	23 (8.8%)
Traženje posla	8 (3.1%)
Studiranje	11 (4.2%)
Invalid	10 (3.8%)
Penzionisan/a	3 (1.2%)
Godišni prihod domaćinstva	
manje od \$30,000	18 (6.9%)
\$30,000 - \$49,999	25 (9.6%)
\$50,000 - \$74,999	44 (16.9%)
\$75,000 - \$99,999	46 (17.7%)
\$100,000 - \$149,999	70 (26.9%)
\$150,000 i vise	57 (21.9%)
Ima članove šire porodice u Kanadi	
Ne	130 (50%)
Da	130 (50%)

Konačni uzorak je uključio 260 srpskih imigranata prve generacije koji žive u Torontu. U uzorku je bilo 43 % muškaraca i 57 % žena. Njihove godine su se kretale

od 19 do 74 godine, sa prosekom od 44,47 godine (SD = 9.61). Prosečna dužina boravka u Kanadi za sve ispitanike je 15.91 godina (SD = 6.37). Starost ispitanika u vreme dolaska u Kanadu se kretala od 3 do 53 godine, prosečan ispitanik je bio star 28.56 godina (SD = 8.94 %). Najveći broj ispitanika je bio u braku (73.8%) i zaposlen (78,7%). Što se tiče obrazovanja, naši ispitanici su bili veoma obrazovani, 56, 2 % ispitanika je imalo završen fakultet, a 13.8 % ispitanika iz ovog uzroka je imalo završen doktorat ili magisterijum. Ovakva obrazovna struktura odgovara činjenici da su u zadnjem talasu imigracije koja korespondira sa raspadom Jugoslavije i velikom ekonomskom krizom u Kanadu iz Srbije dolazili vrlo obrazovani imigranti preko bodovnog sistema koji postoji u Kanadi. Skoro polovina imigranta je imala godišnja porodična primanja preko \$100 000. Što se tiče prisustva članova proširene porodice u Kanadi, u ispitivanom uzorku jedna polovina je imala članove šire porodice u Kanadi, dok druga polovina nije. U tabeli 6 i 7 su date prosečna dužina boravka u Kanadi i prosečna starost u vreme imigriranja.

Tabela 6. Prosečna dužina boravka u Kanadi

Dužina boravka	Frekvencije	Procenti
5 ili manje	8	3.1
6 - 10	36	13.8
11 - 15	75	28.8
16 - 20	111	42.7
Više od 20	30	11.5
Total	260	100.0

Tabela 7. Prosečna starost u vreme dolaska u Kanadu

Starost u vreme dolaska	Frekvencije	Procenti
-------------------------	-------------	----------

20 ili manje	43	16.5
21 - 30	102	39.2
31 - 40	98	37.7
Više od 40	17	6.5
Total	260	100

V MESTO, NAČIN I VREME ISPITIVANJA

Ispitivanje je sprovedeno u Torontu u toku proleća i jeseni 2012. godine. Učestvovanje u istraživanju je bilo anonimno i dobrovoljno, a sastojalo se u popunjavanju upitnika od strane ispitanika.

Učesnici su regrutovani slučajnim izborom srpskih prezimena u telefonskom imeniku, preko crkvenih organizacija, srpskih folklornih i sportskih društava, a jedan broj ispitanika je regrutovan preko savetnika u agenciji koja se bavi imigracionim problemima.

Nakon što su bili kontaktirani (telefonski, direktno) od strane istraživača neki ispitanici su izabrali da anketu popune preko emaila, te im je u te svrhe poslat link za online istraživanje. Popunjavanje ankete preko linka činilo je anketu potpuno anonimnom. Također email je bio poslat i ispitanicima koje je istraživač znao iz prošlosti. Ti ispitanici su zamoljeni da proslede emailove drugim osoba koje poznaju.

Svim ispitanicima su verbalno jasno naglašeni kriterijumi za učestvovanje, a isti kriterijumi su naglašeni i u saglasnosti za učestvovanje u istraživanju. U kontaktu sa ispitanicima istraživač je naglasio ciljeve studije i kriterijume za učestvovanje u istraživanju. Ispitanicima koji su preferirali anketu u papirnom obliku su tom prilikom ostavljeni upitnici u koverti adresirani na istraživača. Ispitanici koji su preferirali kompjutersko popunjavanje ankete je dat link za online istraživanje.

“Snowballing” strategija je bila upotrebljena za sve gore pomenute strategije regrutovanja ispitanika. Ispitanici su zamoljeni da informaciju o istraživanju proslede

drugim osobama za koje su smatrali da bi bile zainteresovane za učešće u istraživanju. Ova strategija je naročito bila efikasna u distribuciji emaila, što je rezultovalo time da je ta vrsta "snowboling-a" bila nauspešniji izvor ispitanika u studiji. Distribucijom emaila je regrutovano 30% ispitanika, kroz folklorna i sportska društva je regrutovano 25 % ispitanika, kroz pozivanje telefonskim imenikom je regrutovano 20 % ispitanika, kroz crkvu je regrutovano 15% ispitanika, kontaktima dobijenim od imigracionih savetnika zaposlenih u imigracionim agencijama je regrutovano 10% ispitanika.

VI PRIKUPLJANJE PODATAKA

Ispitanici su imali izbor da odgovore na anketu elektronskim putem ili u štampanom obliku. Oni koji su se odlučili za popunjavanje ankete preko interneta (72 %) su dobili link za veb-sajt na kome je bilo istraživanje, dok su oni koji su se odlučili za štampanu formu (28%) primili paket koji je sadržavao anketu i sve ostale popratne dokumente na oba jezika. U finalnom uzorku niko nije popunio anketu na engleskom jeziku.

Ispitanici koji su se odlučili za papirnu verziju ankete su podstaknuti da upotrebe koverat sa adresom istraživača i da nakon što anketu popune stave je u koverat i pošalju nazad istraživaču poštom.

Popularni istraživački sistem Surway Moneky je sadržavao online verziju ankete. Surway monkey omogućava istraživaču da dizajnira istraživanje, prikupi podatke i prebaci podatke u SPSS format za analizu. Ispitanici su također zamoljeni da označe preko kog izvora su pozvani da učestvuju u istraživanju. Potencijalni ispitanici koji su se odlučili za ovaj metod su dali svoju saglasnost za učestvovanje u studiji tako što su kliknuli na opciju "Pročitao sam gore navedene informacije i saglasan sam da učestvujem u istraživanju." Ako iz nekog razloga ispitanik nije želeo da učestvuje imao je mogućnost da izabere opciju "Ne želim da učestvujem u istraživanju" i ova opcija bi ga odvela na kraj istraživanja zahvaljujući mu se na odvojenom vremenu.

Prosečno vreme potrebno za popunjavanje upitnika je bilo od 30 do 45 minuta.

VII PRIMENJENI STATISTIČKI POSTUPCI

1. Deskriptivna statistika je izračunata za svaku varijablu (AS, SD, frekvencije). Pouzdanost svake skale je izražena preko Cronbah Alpha.

2. Pirsonova matrica korelacija je urađena za sve varijable sa ciljem da se utvrdi da li etnički identitet, samovrednovanje, percipirana diskriminacija, doživljaj kontrole i multipla diskrepanca (NV) koreliraju sa mentalnim zdravljem i psihičkim blagostanjem (ZV) merenim kroz globalni doživljaj sreće, životno zadovoljstvo i pozitivne i negativne emocije i koja je jačina korelacije između ovih varijabli.

3. Univarijantna analiza (ANOVA) i t test su korišteni da bismo ispitali da li postoji statistički značajna razlika između različitih grupa ispitanika u pogledu mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja. Također, izračunavali smo hi-kvadrat da bismo proverili da li postoji prevalencija različitih akulturacionih strategija prema nekim demografskim varijablama kao sto su pol, dužina boravka u Kanadi i starost pri dolasku u Kanadu.

4. Regresiona analiza je urađena da bismo utvrdili da li su ispitane nezavisne varijable značajni psihološki prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja, životnog zadovoljstva i mentalnog zdravlja srpskih imigranata i koliko varijanse u objašnjenju subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja nose pojedine demografske i nezavisne variable.

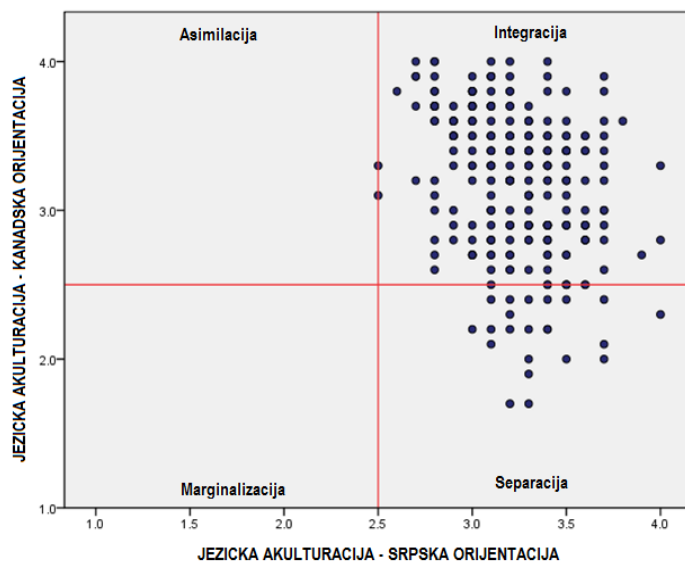
5. Sobel-z test smo koristili da bismo ispitali medijatorsku ulogu pojedinih nezavisnih varijabli. Za skalu multiple diskrepance (pošto je konstruisana isključivo za potrebe ovog istraživanja) smo izračunali ajtem total korelaciju da bismo utvrdili koji od ajtema u sklali najviše koreliraju sa totalnim skorom za tu skalu.

REZULTATI ISTRAŽIVANJA

Zastupljenost akulturacionih strategija na osnovu jezičke akulturacije

Na osnovu jezičke akulturacije naši ispitanici su se rasporedili samo u dve kategorije: integracija i separacija. Integrisanih je bilo 238 (91.5%), a separisanih 22 (8.5%) tj. znatno veći broj ispitanika je preferirao integracionu akulturacionu strategiju. Niko od ispitanika nije svrstan u kategoriju marginalizovanih i asimilovanih, tabela 8b.

Slika 1: Distribucija ispitanika po akulturacionim strategijama



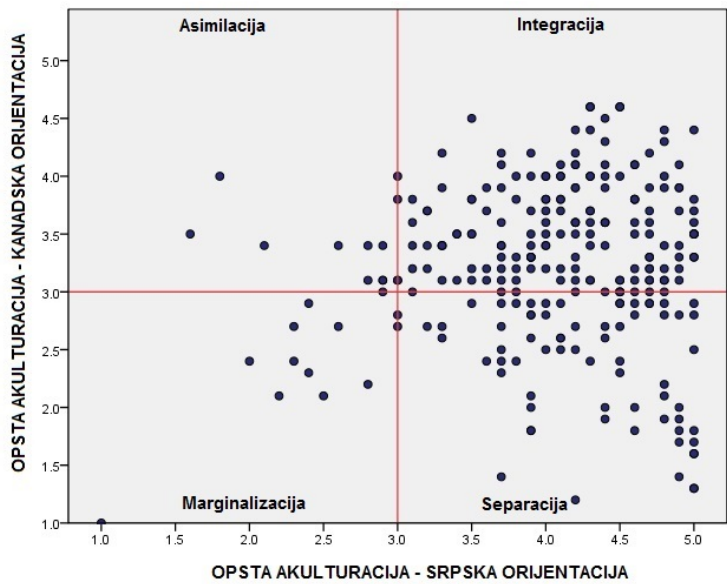


Tabela 8 a): Akulturacioni model baziran na opštoj akultuaraciji

OPŠTA AKULTURACIJA	SRPSKA ORIJENTACIJA		
	Niska	Visoka	
KANADSKA ORIJENTACIJA	Visoka	Asimilacija 10 (3.8%)	Integracija 171 (65.8%)
	Niska	Marginalizacija 10 (3.8%)	Separacija 69 (26.5%)

Tabela 8 b): Akulturacioni model baziran na jezičkoj akultuaraciji

JEZIČKA AKULTURACIJA		SRPSKA ORIJENTACIJA	
		Niska	Visoka
KANADSKA ORIJEKTACIJA	Visoka	Asimilacija 0	Integracija 238 (91.5%)
	Niska	Marginalizacija 0	Separacija 22 (8.5%)

Povezanost jezičke akulturacije i akulturacionih strategija sa subjektivnim psihičkim blagostanjem

Želeli smo da utvrdimo da li ispitanici koji su na osnovu skora svrstani u grupu integrisanih imaju bolje mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje u odnosu na ispitanike koji su na osnovu dobijenog skora svrstani u separisanu akulturacionu strategiju.

Naš rezultat na osnovu t-testa je pokazao da postoji razlika između ove dve grupe ispitanika i da su ispitanici koji su usvojili integrisanu akulturacionu strategiju u odnosu na ispitanike koji su usvojili separaciju kao akulturacionu strategiju globalno srećniji ($t = -3.29, p < .01$); zadovoljniji ($t = -3.28, p < .01$), doživljavaju više pozitivnih emocija ($t = -3.36, p < .01$); manje negativnih emocija ($t = 4.88, p < .01$) i imaju bolje mentalno zdravlje ($t = -3.96, p < .01$). Po pitanju jezika, integracija kao akulturaciona strategija rezultira kako boljim mentalnim zdravljem tako i većim subjektivnim psihičkim blagostanjem u svim njegovim aspektima, kako emotivnom

tako i u kognitivnom aspektu. Komparacija između akulturacionih strategija na osnovu jezičkog akulturacionog modela je data u tabeli 9.

Tabela 9: Komparacija između akulturacionih strategija na osnovu jezičkog akulturacionog modela

Nezavisne varijable	Separacija (n = 22)	Integracija (n = 238)	T-test rezultati
		M (SD)	M (SD)
Sreća	4.10 (1.74)	5.35 (1.26)	t (23) = -3.29, p < .01
Životno zadovoljstvo	2.73 (1.19)	3.58 (0.87)	t (23) = -3.28, p < .01
Mentalno zdravlje	2.63 (0.67)	3.21 (0.55)	t (24) = -3.96, p < .01
Pozitivne emocije	3.24 (0.72)	3.74 (0.66)	t (258) = -3.36, p < .01
Negativne emocije	3.42 (0.75)	2.56 (0.80)	t (258) = 4.88, p < .01

Kako su se naši ispitanici našli u samo dve kategorije (integraciona akulturaciona strategija i separaciona akulturaciona strategija) od četiri postojeće kategorije modela, zavisne variable koje smo korelirali sa sve četiri kategorije modela dodatno smo korelirali sa dimenzijama na osnovu kojih se model gradi, tj. sa srpskom orijentacijom i kanadskom orijentacijom. Cilj je bio da se odgovori na pitanje koja je od ove dve dimenzije više povezana sa izabranim zavisnim varijablama.

Rezultati su pokazali da su sve nezavisne varijable statistički značajno povezane sa engleskom jezičkom akulturacijom, dok ne postoji statistički značajna povezanost između zavisnih varijabli i srpske jezičke akulturacije. Pokazalo se da ispitanici koji su bolje ovladali engleskim jezikom (bolje govore, čitaju, pišu i razumeju engleski jezik) i češće ga upotrebljavaju i slušaju u medijima su zadovoljniji, srećniji i mentalno zdraviji. Usmerenost na srpski jezik i srpske medije ne doprinosi sreći i mentalnom zdravlju srpskih imigranata. Rezultati su predstavljani u tabeli 10.

Tabela 10. Korelacija zavisnih varijabli sa srpskom jezičkom orijentacijom i kanadskom jezičkom orijentacijom

	Jezička akulturacija - engleski jezik	Jezička akulturacija - srpski jezik
Sreća	.333**	.026
Životno zadovoljstvo	.339**	.010
Mentalno zdravlje	.299**	-.044
Pozitivne emocije	.309**	-.063
Negativne emocije	-.290**	.021

** Korelacija je značajna na nivou 0.01 (2-tailed).

* Korelacija je značajna na nivou 0.05 (2-tailed).

Povezanost opšte akulturacije i akulturacionih strategija sa mentalnim zdravljem i doživljajem sreće

Sada ćemo preći na posmatranje fenomena akulturacije koristeći širi i sveobuhvatniji pojam akulturacije koji smo za potrebe ovog rada nazvali opšta akulturacija. Ovo posmatranje uključuje akulturaciju kroz više aspekata života kao što su vrednosti, običaji, druženje, preferencija prijatelja, socijalni život, zabava.

Na osnovu ove skale naši ispitanici su bili zastupljeni u sve četiri akulturacione strategije: asimilaciona akulturaciona strategija 10 (3.8%); separaciona akulturaciona strategija 69 (26.5%); marginaliovana akulturaciona strategija 10 (3.8%) i integraciona akulturaciona strategija 171 (65.8%). Kao što vidimo u grupi marginalizovanih i asimilovanih se nalazi samo po 10 ispitanika. Distribucija ispitanika po akulturacionim strategijama je prikazana u tabeli 8b i na slici 1.

Shodno gore navedenoj hipotezi želeli smo da proverimo da li postoji razlika u mentalnom zdravlju i psihičkom blagostanju između ispitanika koji usvajaju različite akulturacione strategije.

Da bismo ispitali razliku između četiri akulturacione grupe upotrebili smo ANOVA test. Turkey post hoc test je pokazao da postoji statistički značajna razlika samo između grupe ispitanika koji usvajaju integrisanu i separisanu akulturacionu strategiju i da su ispitanici koji su usvojili integrisanu akulturacionu strategiju u odnosu na ispitanike sa separacionom akulturacionom strategijom globalno srećniji $F(3,256) = 3.93, p < .01$; zadovoljniji $F(3,256) = 5.39, p < .01$; doživljavaju više pozitivnih emocija $F(3,256) = 5.20, p < .01$; manje negativnih emocija $F(3,256) = 5.31, p < .01$ i imaju bolje mentalno zdravlje $F(3,256) = 6.23, p < .01, p < .01$. Dakle, integrisana akulturaciona strategija rezultira kako boljim mentalnim zdravljem tako i većim subjektivnim psihičkim blagostanjem u svim njegovim aspektima, kako emotivnom tako i u kognitivnom aspektu. Komparacija između akulturacionih strategija na osnovu opšteg akulturacionog modela je data u tabeli 11.

Naša hipoteza da će se akulturacione strategije reflektovati na mentalno zdravlje i psihičko blagostanje je potvrđena na akulturacionim strategijama u kojima je bio dovoljan broj ispitanika. Rezultati istraživanja su pokazali da su ispitanici sa integrisanom akulturacionom strategijom srećniji i mentalno zdraviji od ispitanika koju su izabrali separacionu akulturacionu strategiju. Zbog nedovoljnog broja ispitanika u marginalizovanoj i asimilovanoj grupi nismo dobili statistički značajne razlike između te dve grupe i drugih grupa. U ispitivanju opšte akulturacije najveći broj ispitanika preferira integraciju kao akulturacionu strategiju što je konzistentno sa rezultatima koje smo dobili u ispitivanju lingvističke akulturacije. Posle integracije kao akulturacione strategije slede spearacija, a zatim marginalizacija i asimilacija kao jednako preferirane (nepreferirane) strategije.

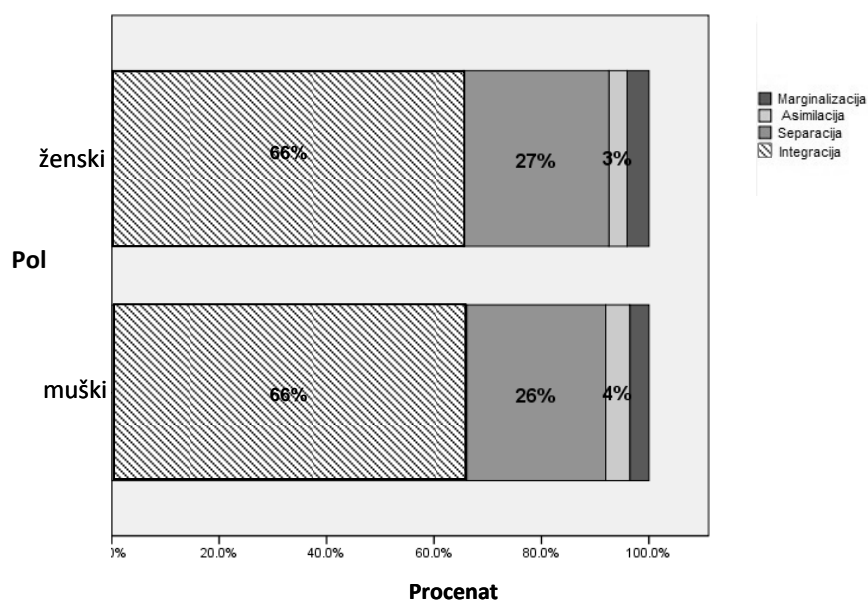
Tabela 11: Komparacija između akulturacionih strategija na osnovu opšteg akulturacionog modela

Nezavisne varijable	Asimilacija (n=10)	Marginalizacija (n=10)	Separacija (n=69)	Integracija (n=171)	ANOVA Varijable
	M(SD)	M(SD)	M(SD)	M(SD)	
Sreća	4.68 (1.43)	5.27 (1.77)	4.84 (1.60)	5.44 (1.16)	F(3,256) = 3.93, p < .01
Životno zadovoljstvo	3.52 (0.72)	3.06 (1.48)	3.19 (1.09)	3.66 (0.79)	F(3,256) = 5.39, p < .01
Mentalno zdravlje	3.29 (3.29)	3.03 (0.73)	2.92 (0.68)	3.26 (0.51)	F(3,256) = 6.23, p < .01
Pozitivne emocije	3.70 (0.78)	3.93 (0.70)	3.44 (0.76)	3.78 (0.61)	F(3,256) = 5.20, p < .01
Negativne emocije	2.50 (0.79)	2.62 (1.140)	2.96 (0.91)	2.51 (0.74)	F(3,256) = 5.31.01

Također, želeli smo da vidimo prevalenciju akulturacionih strategija prema nekim demografskim varijablama kao što su spol, dužina boravka u Kanadi i starost pri dolasku u Kanadu. Opređelili smo se za proučavanje demografskih faktora na modelu opšte akulturacije jer nam je ovaj model dao sve četiri akulturacione strategije, iako dve minimalno zastupljene. Prevalencija akulturacionih strategija prema polu, dužini života u Kanadi i starosti ispitanika u vreme dolaska u Kanadu je prikazana na slikama 2, 3 i 4.

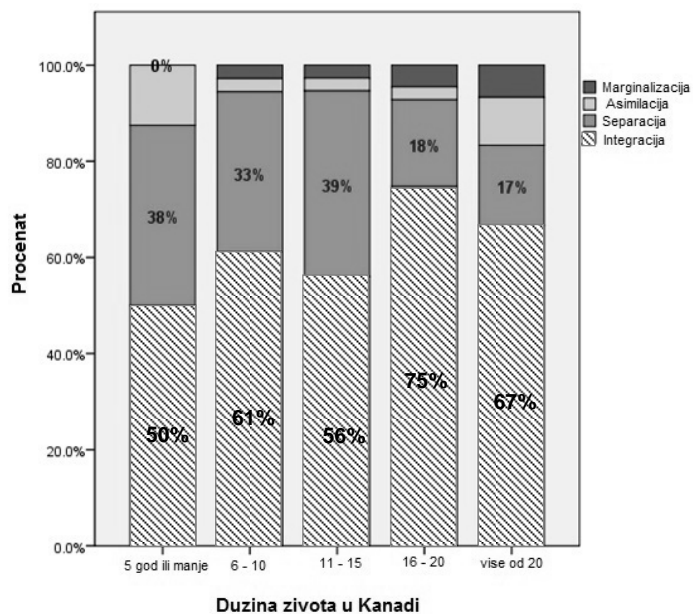
Hi-kvadrat test je pokazao da ne postoji statistički značajna razlika između muškaraca i žena u odabiru akulturacione strategije $X^2(3) = .27, p = .97$. Isti rezultat smo dobili kada smo posmatranje sveli samo na dve brojčano dovoljno zastupljene akulturacione kategorije (integracija i separacija) $X^2(1) = .03, p = .86$.

Slika 2. Prevalencija akulturacionih strategija prema polu

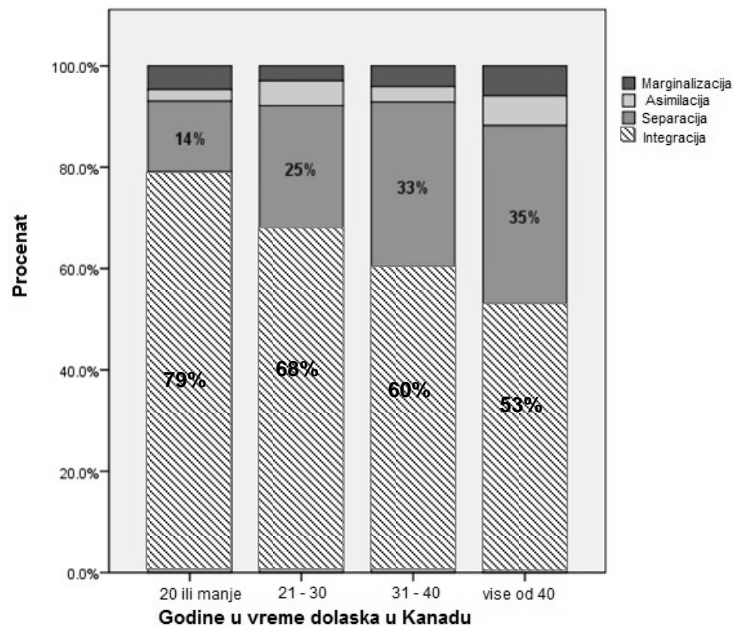


Kada se radi o prevalenciji akulturacione strategije u zavisnosti od dužine boravka u Kanadi hi-kvadrat test je pokazao da ne postoji statistički značajna veza između dužine boravka u Kanadi i akulturacione strategije $X^2(2) = 18.86$, $p = .09$. Kada posmatramo samo dve najzastupljenije akulturacione strategije (integracija i separacija) statistički značajna razlika postoji $X^2(4) = 11.78$, $p = .02$. Kao što je prikazano na slici br. 2 postoji tendencija da ispitanici koji su duže u Kanadi više biraju integraciju kao akulturacionu strategiju u odnosu na ispitanike koji žive kraće u Kanadi.

Slika 3. Prevalencija akulturacionih strategija prema dužini života u Kanadi



Slika 4. Prevalencija akulturacionih strategija prema starosti ispitanika u vreme dolaska u Kanadu



Također, kada posmatramo povezanost akulturacione strategije i starost ispitanika pri dolasku u Kanadu, hi kvadrat je pokazao da ne postoji statistički značajna veza između akulturacione strategije i starosti ispitanika pri dolaska u Kanadu $X^2(9) = 8.08$, $p = .53$. Kada posmatramo samo dve najzastupljenije strategije (integraciju i separaciju) ova povezanost se približava statističkoj značajnosti $X^2(3) = 6.66$, $p = .08$. Kao što je prikazano na slici br. 3 postoji tendencija da ispitanici koji su došli u Kanadu kao mlađe osobe više biraju integraciju kao akulturacionu strategiju u odnosu na ispitanike koji su došli kasnije, mada ova razlika ne doseže statističku značajnost.

Povezanost etničkog identiteta i subjektivnog psihičkog blagostanja

Analiza rezultata istraživanja pokazuje da postoji statistički značajna pozitivna korelacija između etničkog identiteta i globalnog doživljaja sreće ($r = 0.18$, $p < 0.01$), kao i etničkog identiteta i pozitivnih emocija ($r = 0.17$, $p < 0.01$). Povezanost između etničkog identiteta i mentalnog zdravlja nije ustanovljena ($r = 0.07$, $p < 0.01$). Također, ne postoji statistički značajna korelacija između etničkog identiteta i životnog zadovoljstva ($r = 0.12$, $p < 0.01$) koje je kognitivni aspekt subjektivnog psihičkog blagostanja, kao ni etničkog identiteta i negativnih emocija ($r = -0.02$, $p < 0.01$).

Povezanost percipirane diskriminacije i subjektivnog psihičkog blagostanja

Statistički značajna negativna korelacija je pronađena između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja ($r = -0.53$, $p < 0.01$), životnog zadovoljstva ($r = -0.45$, $p < 0.01$) i pozitivnih emocija ($r = -0.35$, $p < 0.01$), dok postoji statistički značajna pozitivna povezanost percipirane diskriminacije i negativnih emocija ($r = 0.50$, $p < 0.01$).

Povezanost samovrednovanja i subjektivnog psihičkog blagostanja

Prema našim rezultatima postoji statistički značajna jaka povezanost samovrednovanja sa mentalnim zdravljem ($r = 0.76$, $p < 0.01$) i svim ostalim

aspektima psihičkog blagostanja, dok je ustanovljena statistički značajna negativna povezanost samovrednovanja i negativnog afekta ($r = -0.69$, $p < 0.01$).

Povezanost doživljaja kontrole i subjektivnog psihičkog blagostanja

Kada se posmatra doživljaj kontrole, rezultati našeg istraživanja pokazuju da postoji statistički značajna pozitivna korelacija između doživljaja kontrole i mentalnog zdravlja ($r = 0.72$, $p < 0.01$), sreće ($r = 0.67$, $p < 0.01$) kao i svih aspekata subjektivnog psihičkog blagostanja. Od svih zavisnih varijabli doživljaj kontrole je najjače povezan sa mentalnim zdravljem. Povezanost između doživljaja kontrole i negativnog afekta je statistički značajna i negativna ($r = 0.66$, $p < 0.01$).

Povezanost multiple diskrepance i subjektivnog psihičkog blagostanja

Statistički značajna negativna korelacija je pronađena između postojanja percipirane multiple diskrepance i mentalnog zdravlja ($r = -0.59$, $p < 0.01$) kao i svih aspekata subjektivnog psihičkog blagostanja uključujući globalni doživljaj sreće ($r = -0.60$, $p < 0.01$), životno zadovoljstvo ($r = -0.78$, $p < 0.01$) i pozitivni afekt ($r = -0.50$, $p < 0.01$). Povezanost između postojanja percipirane multiple diskrepance i negativnog afekta je statistički značajna i pozitivna ($r = 0.60$, $p < 0.01$). Ispitanici koji nalaze manje raskoraka između onoga što su očekivali životom u Kanadi i što zaista imaju, između onoga kako vide sebe u odnosu na druge imigrante, između onog kako vide sebe i prosečnu osobu u Srbiji imaju izraženiji doživljaj globalne sreće, doživljavaju više pozitivnih emocija, manje negativnih emocija, imaju veći stepen životnog zadovoljstva, te imaju bolje mentalno zdravlje u odnosu na ispitanike kod kojih je ovaj raskorak veći. Manja diskrepanca je pozitivno povezana kako sa emotivnim tako i sa kognitivnim aspektom psihičkog blagostanja, a također je pozitivno povezana i sa mentalnim zdravljem srpskih imigranata u Kanadi.

Tabela 12: Korelacije izmedju varijabli

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
(1) ETNIČKI IDENTITET	-								
(2) PERCIPIRANA DISKRIMINACIJA	-.03	-							
(3) SAMOVREDNOVANJE	.09	-.40**	-						
(4) DOŽIVLJAJ KONTROLE	.11	-.48**	.68**	-					
(5) MULTIPLA DISKREPANCA	.03	.44**	.62**	.60**	-				
(6) GLOBALNI DOŽIVLJAJ SRECE	.18**	-.44**	.69**	.67**	-.60**	-			
(7) ŽIVOTNO ZADOVOLJSTVO	.12	-.45**	.65**	.68**	-.78**	.74**	-		
(8) MENTALNO ZDRAVLJE	.07	-.53**	.76**	.72**	-.59**	.76**	.71**	-	
(9) POZITIVNE EMOCIJE	.17**	-.35**	.61**	.56**	-.50**	.75**	.64**	.69**	-
(10) NEGATIVNE EMOCIJE	-.02	.50**	-.69**	-.66**	.60**	-.71**	-.70**	-.79**	-.61**

Kako smo dobili da je multipla diskrepanca najviše povezana sa životnim zadovoljstvom, želeli smo da utvrdimo koja od šest ispitivanih diskrepanci najviše utiče na životno zadovoljstvo. Premda svi ajtemi u skali multiple diskrepance daju značajan doprinos sveukupnom skor, prema rezultatima našeg istraživanja ajtem koji se odnosi na diskrepancu između očekivanja koje su imigranti imali u vreme dolaska u Kanadu i sadašnjeg života je imao navišu ajtem-total korelaciju od 0.85 ukazujući da upravo ova diskrepanca najviše doprinosi sveukupnom životnom zadovoljstvu ili nezadovoljstvu. Ajtem u kome su ispitanici upoređivali sebe sa drugim srpskim imigrantima je imao najmanju ajtem-total korelaciju od 0.68, ukazujući da je ova vrsta diskrepance najmanje uticala na životno zadovoljstvo/nezadovoljstvo. Rezultati MD ajtem analize su dati u tabeli 13.

Tabela 13: Analiza ajtema multiple diskrepance

Ajtem	Ajtem-total skor korelacija	Korelacija sa životnim zadovoljstvom
1. U odnosu na očekivanja koja sam imao/la pre dolaska u Kanadu, sve u svemu moj sadašnji život je :	0.85	-0.71**
2. U odnosu na moje aspiracije, životne ciljeve, planove i očekivanja, sve u svemu moj sadašnji život je :	0.80	-0.68**
3. U poredjenju sa životom koji bih imao/la da sam ostao/la u Srbiji, sve u svemu moj sadašnji život je :	0.76	-0.60**
4. U poredjenju sa životom ljudi srednje klase koji nisu imigranti, sve u svemu moj sadašnji život je :	0.75	-0.66**
5. U poredjenju sa životom koji bih imao/la da sam ostao/la u Srbiji, sve u svemu moj sadašnji život je :	0.74	-0.59**
6. U poredjenju sa životom ostalih Srba koji su došli u Kanadu kad i ja, sve u svemu moj sadašnji život je :	0.68	-0.64**

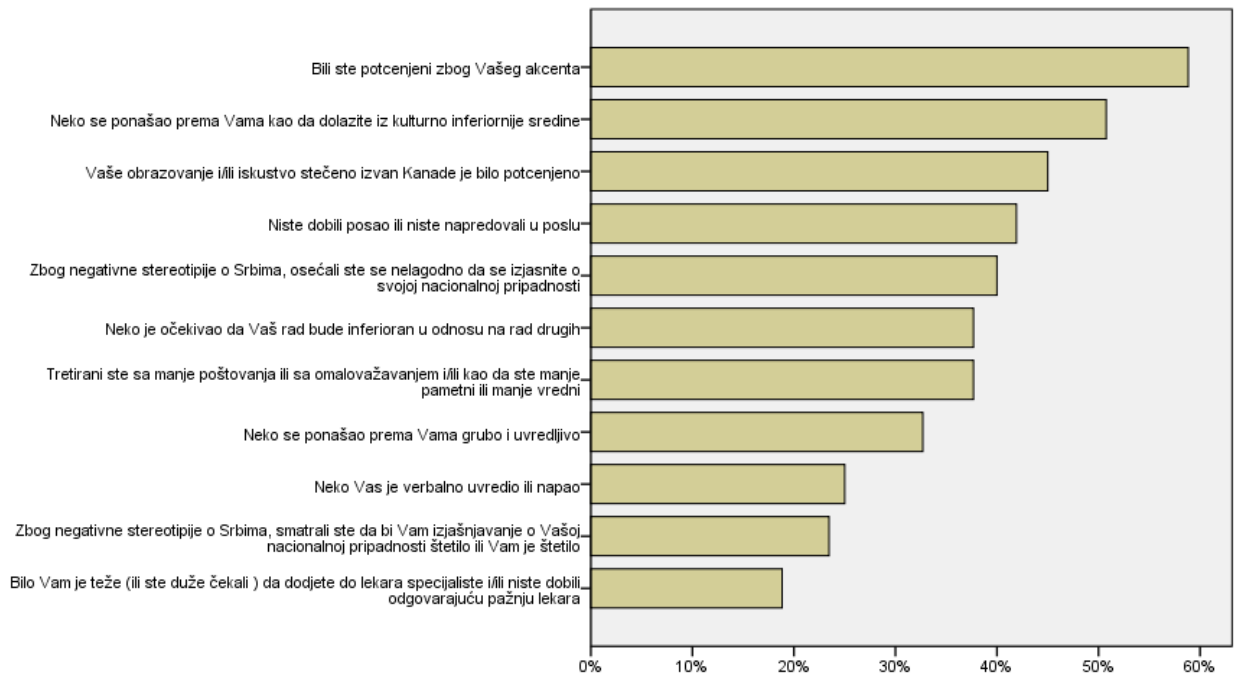
**** indicate statistically significant correlations with $p < .01$**

Kako je percipirana diskriminacija u našem istraživanju bila povezana sa umanjnim mentalnim zdravljem i subjektivnim psihičkim blagostanjem, a s druge strane smo pronašli da je percipirana diskriminacija povezana sa nižim doživljajem kontrole i umanjnim samovrednovanjem, želeli smo da ispitamo medijatorsku ulogu ovih varijabli u odnosu između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja. Za ovu svrhu smo upotrebili Sobel-z test. Za doživljaj kontrole smo pronašli da je $z = -3.65$, $p < .05$, što ukazuje da je doživljaj kontrole delimičan medijator u vezi između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja. Dakle, postoji direktna veza između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja kao i indirektna veza preko doživljaja kontrole. Sobel-z test je upotrebljen i da bismo ispitali da li je samovrednovanje posrednik u vezi između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja. Pronašli smo da je $z = -6.31$, $p < .05$ što ukazuje da je samovrednovanje

delimičan posrednik u ovoj vezi, a također postoji i direktna veza između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja.

Ovu analizu smo dopuniti izračunavanjem parcijalnih korelacija između diskriminacije i mentalnog zdravlja, kada se kontrolišu varijable samovrednovanje i doživljaj kontrole. Korelaciona analiza je pokazala statistički značajnu povezanost između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja (unadjusted $r = -.53$, $p < .001$), ali je ova povezanost slabija kada kontrolišemo samovrednovanje i doživljaj kontrole (partial $r = -.29$, $p < .001$). Dakle, ova analiza je potvrdila gore navedene rezultate Sobel testa da doživljaj kontrole i samovrednovanje imaju ulogu medijatora između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja.

Slika 5. Procenat ispitanika koji su doživeli diskriminaciju i oblik diskriminacije kojoj su bili izloženi



Pošavši od činjenica da su ispitanici u našem uzorku visoko obrazovani, uglavnom zaposleni i sa relativno visokim primanjima kao i da ne pripadaju tzv. "vidljivim

manjinama" bilo bi za očekivati da nisu bili izloženi diskriminaciji. Međutim, rezultati istraživanja su pokazali da je više od polovine ispitanika (56%) u našem uzorku bilo izloženo nekom obliku diskriminacije. Kada pogledamo oblik diskriminacije, većina ispitanika je bila izložena diskriminaciji zbog svog akcenta, tretirani su kao da dolaze iz kulturno inferiornije sredine i bili su diskriminirani zbog toga što je njihovo obrazovanje i radno iskustvo stečeno izvan Kanade. Oblik diskriminacije s kojim su se naši ispitanici najmanje sretali je bila izloženost uvredljivom verbalnom ponašanju i duže čekanje na pregled kod doktora specijaliste.

Nezavisne varijable kao prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja

Jedan od ciljeva u ovom istraživanju je da se ustanovi da li su posmatrane nezavisne varijable prediktori subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja srpskih imigranata u Kanadi.

Kako bismo ispitali prediktivnu vrednost samovrednovanja, etničkog identiteta, multiple diskrepance, doživljaja kontrole i percipirane diskriminacije na mentalno zdravlje i psihičko blagostanje, urađeno je pet regresionih analiza uz kontrolu demografskih varijabli. U svakoj od regresionih analiza pošli smo od istog modela koji se bazira samo na demografskim podacima. Svaku prediktor varijablu smo pojedinačno dodavali na ovaj demografski model. Posmatrali smo koliko ta varijabla pojedinačno utiče na kriterijum varijablu kada se kontrolišu demografski faktori. Odnosno izračunavali smo R-promenu (koliko dotična varijabla povećava R-kvadrat povrh demografskih varijabli). R-kvadrat je procenat varijanse koji je objašnjen regresionim modelom.

Kako ispitivane nezavisne varijable međusobno visoko koreliraju one ne mogu istovremeno biti uključene u jednu istu regresionu analizu (zbog problema multikolinearnosti).

Ovakav način analize nam omogućava da izmerimo i uporedimo uticaj/ prediktivnu vrednost svake nezavisne varijable.

Tabela 14: Rezultati regresione analize

Model	R ² (ΔR^2)	F	p
Zavisna varijabla - Sreća			
1A Demografski faktori (samo)	21.7%	3.95	< .001
2A Etnički identitet	3.2%		
3A Percipirana diskriminacija	12.4%		
4A Samovrednovanje	35.2%		
5A Doživljaj kontrole	29.9%		
6A Multipla diskrepanca	22.6%		
<u>Zavisna varijabla - Životno zadovoljstvo</u>			
1B Demografski faktori (samo)	22.8%	4.20	< .001
2B Etnički identitet	1.3%		
3B Percipirana diskriminacija	11.2%		
4B Samovrednovanje	32.0 %		
5B Doživljaj kontrole	30.7%		
6B Multipla diskrepanca	40.7%		
<u>Zavisna varijabla - Mentalno zdravlje</u>			
1C Demografski faktori (samo)	22.1%	4.04	< .001
2C Etnički identitet	0.89%		
3C Percipirana diskriminacija	18.0 %		
4C Samovrednovanje	39.7 %		
5C Doživljaj kontrole	35.6%		
6C Multipla diskrepanca	17.9%		
<u>Zavisna varijabla - Pozitivne emocije</u>			
1D Demografski faktori (samo)	12.1%	1.96	< .001
2D Etnički identitet	4.4%		

3D Percipirana diskriminacija	8.0 %
4D Samovrednovanje	28.7 %
5D Doživljaj kontrole	23.9%
6D Multipla diskrepanca	16.3%

Zavisna varijabla - Negativne emocije

1E Demografski faktori (samo)	16.8%	2.87	< .001
2E Etnički identitet	0%		
3E Percipirana diskriminacija	15.4 %		
4E Samovrednovanje	36.1 %		
5E Doživljaj kontrole	31.6%		
6E Multipla diskrepanca	22.9%		

Prediktori globalnog doživljaja sreće

Što se tiče demografskih varijabli, dve varijable su se pokazale kao značajni prediktori globalnog doživljaja sreće, a to su starost osobe pri dolasku u Kanadu (Beta = - 0.26) i radni status tj. zaposlenost (Beta = 0.24). Ove dve demografske varijable zajedno objašnjavaju 21.7 % varijanse u globalnom doživljaju sreće. Od ispitivanih prediktor varijabli samovrednovanje (Beta = 0.66), doživljaj kontrole (Beta = 0.62) i multipla diskrepanca (Beta =-0.55) su se pokazali kao najznačajniji prediktori globalnog doživljaja sreće; samovrednovanje objašnjava 35% varijanse, doživljaj kontrole objašnjava 30% varijanse, dok multipla diskrepanca objašnjava 23% varijanse kada kontroliramo demografske varijable. Po značaju slede percipirana diskriminacija koja negativno utiče na globalni doživljaj sreće, te etnički identitet koji nema veliku ulogu u globalnom doživljaju sreće.

Tabela 15. Rezultati regresione analiza za doživljaj sreće

Model/Variable	Koeficient (SE)	Beta	P-value
Model 1A: Demografski faktori samo (R-square = 21.7% = 0.217, $F_{17,242} = 3.95$, $p < .001$)			
Pol	0.26 (0.17)	0.10	p = .12
Starost u vreme dolaska u Kanadu	-0.04 (0.01)	-0.26	p < .01*
Bračni status - Oženjen/udata ili vanbračna zajednica	0.49 (0.30)	0.15	p = .10
Bračni status - Razveden/a ili udovac/udovica	0.06 (0.39)	0.01	p = .89
Dužina boravka u Kanadi	0.00 (0.01)	0.00	p = .99
Obrazovanje - Viša škola	0.01 (0.30)	0.00	p = .99
Obrazovanje - Završen fakultet ili doktorat	0.09 (0.27)	0.03	p = .74
Zaposlen/a	0.80 (0.21)	0.24	p < .01*
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Srednja ili viša škola	0.44 (0.27)	0.11	p = .11
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Sertifikat	0.29 (0.20)	0.10	p = .15
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Univerzitet	0.08 (0.28)	0.02	p = .78
Porodično primanje \$30,000 - \$49,999	0.04 (0.40)	0.01	p = .91
Porodično primanje \$50,000 - \$74,999	0.08 (0.37)	0.02	p = .84
Porodično primanje \$75,000 - \$99,999	0.66 (0.37)	0.19	p = .08
Porodično primanje \$100,000 - \$149,999	0.50 (0.36)	0.16	p = .17
Porodično primanje \$150,000 or more	0.47 (0.38)	0.15	p = .22
Postojanje članova šire porodice u Kanadi	0.16 (0.18)	0.06	p = .38
Model 2A (Povećanje R-kvadrata = 3.2%)			
Etnički identitet	0.29 (0.09)	0.19	p < .01*
Model 3A (Povećanje R-kvadrata = 12.4%)			
Percipirana diskriminacija	-1.05 (0.16)	-0.38	p < .01*
Model 4A (Povećanje R-kvadrata = 35.2%)			
Samovrednovanje	1.59 (0.11)	0.66	p < .01*
Model 5A (Povećanje R-kvadrata = 29.9%)			
Doživljaj kontrole	0.90 (0.07)	0.62	p < .01*
Model 6A (Povećanje R-kvadrata = 22.6%)			
Multipla diskrepanca	-0.89 (0.09)	-0.55	p < .01*

Beleška: Modeli 2A - 6A uključuju kontrolu demografskih faktora

Prediktori životnog zadovoljstva

Starost osobe pri dolasku u Kanadu (Beta = - 0.22) i radni status tj. zaposlenost (Beta je 0.20) su značajni demografski prediktori životnog zadovoljstva. Što je osoba bila mlađa kada je došla u Kanadu ona je zadovoljnija životom u Kanadi. Nezaposlenost negativno afektira životno zadovoljstvo. Ova dva demografska faktora zajedno nose 23% varijanse u životnom zadovoljstvu. Kada se demografske varijable kontrolišu multipla diskrepanca je najjači negativni prediktor životnog zadovoljstva (Beta = -0.74) i procenat objašnjene varijanse ovom varijablom je oko 40%, slede samovrednovanje (Beta = 0.63) koje objašnjava 32% varijanse i doživljaj kontrole (Beta = 0.63) koji objašnjava 30% varijanse u životnom zadovoljstvu kada se kontrolišu demografske varijable. Percipirana diskriminacija je negativni prediktor životnog zadovoljstva.

Tabela 16 . Rezultati regresione analiza za životno zadovoljstvo

Model/Variable	Coefficient (SE)	Beta	P-value
Model 1B: Demografski faktori samo (R-square = 22.8% = 0.228, $F_{17,242} = 4.20$, $p < .001$)			
Pol	0.04 (0.11)	0.02	p = .72
Starost u vreme dolaska u Kanadu	-0.02 (0.01)	-0.22	p < .01*
Bračni status - Oženjen/udata ili vanbračna zajednica	0.37 (0.20)	0.16	p = .07
Bračni status - Razveden/a ili udavac/udovica	-0.03 (0.27)	-0.01	p = .92
Dužina boravka u Kanadi	0.00 (0.01)	0.00	p = .97
Obrazovanje - Viša škola	-0.02 (0.21)	-0.01	p = .91
Obrazovanje - Završen fakultet ili doktorat	-0.14 (0.18)	-0.07	p = .46
Zaposlen/a	0.45 (0.14)	0.20	p < .01*
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Srednja ili viša škola	0.18 (0.17)	0.07	p = .33
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Sertifikat	0.12 (0.14)	0.06	p = .39
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Univerzitet	0.21 (0.19)	0.09	p = .28
Porodično primanje \$30,000 - \$49,999	-0.29 (0.28)	-0.09	p = .29
Porodično primanje \$50,000 - \$74,999	0.18 (0.25)	0.07	p = .47
Porodično primanje \$75,000 - \$99,999	0.25 (0.26)	0.10	p = .32
Porodično primanje \$100,000 - \$149,999	0.17 (0.25)	0.08	p = .48

Porodično primanje \$150,000 or more	0.52 (0.26)	0.23	p = .05
Postojanje članova šire porodice u Kanadi	0.05 (0.12)	0.03	p = .70
Model 2B (Povećanje R-kvadrata = 1.3%) Etnički identitet	0.13 (0.06)	0.12	p < .05*
Model 3B (Povećanje R-kvadrata = 11.2%)			
Percipirana Diskriminacija	-0.69 (0.11)	-0.36	p < .01*
Model 4B (Povećanje R-kvadrata = 32.0%)			
Samovrednovanja	1.05 (0.08)	0.63	p < .01*
Model 5B (Povećanje R-kvadrata = 30.7%)			
Doživljaj kontrole	0.63 (0.05)	0.63	p < .01*
Model 6B (Povećanje R-kvadrata = 40.7%)			
Multipla Diskrepanca	-0.83 (0.05)	-0.74	p < .01*

Beleška: Modeli 2B - 6B uključuju kontrolu demografskih faktora

Prediktori mentalnog zdravlja

Što se tiče doprinosa demografskih varijabli mentalnom zdravlju dve demografske varijable su se pokazale kao značajan prediktor mentalnog zdravlja, a to su zaposlenje i prihodi koji zajedno objašnjavaju 22.1% varijanse u mentalnom zdravlju. Od ispitivanih prediktor varijabli samovrednovanje (Beta = 0.71) i doživljaj kontrole (Beta = 0.67) su se pokazali kao najznačajniji prediktori mentalnog zdravlja; samovrednovanje objašnjava skoro 40% varijanse u mentalnom zdravlju, dok doživljaj kontrole objašnjava 36% varijanse.

Procenat objašnjene varijanse percipiranom diskriminacijom i multiplom diskrepancom iznosi po 18% kada kontrolišemo demografske faktore, a ove dve varijable negativno utiču na mentalno zdravlje. Etnički identitet se nije pokazao značajnim prediktorom mentalnog zdravlja.

Tabela 19. Rezultati regresione analiza za mentalno zdravlje

Model/Variable	Coefficient (SE)	Beta	P-value
Model 1C: Demografski faktori samo (R-square = 22.1% = 0.221, $F_{17,242} = 4.04$, $p < .01$)			
Pol	-0.04 (0.07)	-0.03	p = .58
Starost u vreme dolaska u Kanadu	-0.01 (0.01)	-0.14	p = .09
Bračni status - Oženjen/udata ili vanbračna zajednica	0.15 (0.13)	0.10	p = .25
Bracni status - Razveden/a ili udavac/udovica	0.02 (0.17)	0.01	p = .89
Dužina boravka u Kanadi	0.01 (0.01)	0.06	p = .36
Obrazovanje - Viša škola	-0.02 (0.13)	-0.01	p = .88
Obrazovanje - Završen fakultet ili doktorat	-0.08 (0.12)	-0.06	p = .49
Zaposlen/a	0.21 (0.09)	0.15	p = .02*
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Srednja ili viša škola	0.20 (0.12)	0.12	p = .08
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Sertifikat	0.10 (0.09)	0.07	p = .27
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Univerzitet	0.16 (0.12)	0.11	p = .20
Porodično primanje \$30,000 - \$49,999	-0.02 (0.17)	-0.01	p = .90
Porodično primanje \$50,000 - \$74,999	0.07 (0.16)	0.04	p = .67
Porodično primanje \$75,000 - \$99,999	0.41 (0.16)	0.27	p = .01*
Porodično primanje \$100,000 - \$149,999	0.21 (0.16)	0.16	p = .18
Porodično primanje \$150,000 or more	0.47 (0.17)	0.33	p < .01*
Postojanje članova šire porodice u Kanadi	0.05 (0.08)	0.05	p = .49
Model 2C (Povećanje R-kvadrata = 0.9%)			
Etnički identitet	0.07 (0.04)	0.10	p = .10
Model 3C (Povećanje R-kvadrata = 18.0%)			
Percipirana Diskriminacija	-0.55 (0.06)	-0.46	p < .01*
Model 4C (Povećanje R-kvadrata = 39.7%)			
Samovrednovanje	0.73 (0.05)	0.71	p < .01*
Model 5C (Povećanje R-kvadrata = 35.6%)			
Doživljaj kontrole	0.43 (0.03)	0.67	p < .01*
Model 6C (Povećanje R-kvadrata = 17.9%)			
Multipla Diskrepanca	0.35 (0.04)	0.49	p < .01*

Beleška: Modeli 2C - 6C uključuju kontrolu demografskih faktora

Prediktori pozitivnog afekta

Prihod iznad \$150 000 je jedina demografska varijabla koja je značajan prediktor pozitivnog afekta i ova varijabla nosi 12.1 % varijanse u objašnjenju pozitivnog afekta. Od ispitivanih varijabli samovrednovanje je najjači prediktor pozitivnog afekta (Beta = 0.60), sledi doživljaj kontrole (Beta = 0.55) te multipla diskrepanca (Beta = -0.47) i percipirana diskriminacija (Beta = -0.31) koja je negativan prediktor pozitivnog afekta. Od nešto slabijih, ali i dalje značajnih prediktora pokazao se etnički identitet (Beta = 0.22). Procenat objašnjene varijanse samovrednovanjem iznosi oko 28%, a doživljajem kontrole iznosi oko 24% kada kontrolišemo prihod.

Tabela 17 . Rezultati regresione analiza za pozitivne emocije

Model/Variable	Coefficient (SE)	Beta	P-value
Model 1D: Demografski faktori samo (R-square =12.1% = 0.221, $F_{17,242} = 1.96, p=.01$)			
Gender	0.09 (0.09)	0.07	p = .31
Staros u vreme dolaska u Kanadu	-0.00 (0.01)	-0.04	p = .68
Bračni status - Oženjen/udata ili vanbračna zajednica	0.15 (0.16)	0.09	p = .35
Bracni status - Razveden/a ili udavac/udovica	0.14 (0.21)	0.06	p = .51
Dužina boravka u Kanadi	0.01 (0.01)	0.06	p = .34
Obrazovanje - Viša škola	0.13 (0.16)	0.07	p = .43
Obrazovanje - Završen fakultet ili doktorat	0.05 (0.14)	0.04	p = .72
Zaposlen/a	0.28 (0.11)	0.17	p = .01*
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Srednja ili viša škola	-0.07 (0.14)	0.04	p = .61
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Sertifikat	0.04 (0.11)	0.03	p = .70
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Univerzitet	0.17 (0.15)	0.10	p = .26
Porodično primanje \$30,000 - \$49,999	-0.01 (0.21)	-0.00	p = .98
Porodično primanje \$50,000 - \$74,999	0.15 (0.20)	0.08	p = .45
Porodično primanje \$75,000 - \$99,999	0.23 (0.20)	0.13	p = .25
Porodično primanje \$100,000 - \$149,999	0.29 (0.19)	0.19	p = .13
Porodično primanje \$150,000 or more	0.42 (0.20)	0.26	p = .04*
Postojanje članova šire porodice u Kanadi	-0.02 (0.10)	-0.01	p = .87

Model 2D (Povećanje R-kvadrata = 4.4%)			
Etnički identitet	0.17 (0.05)	0.22	p < .01*
Model 3D (Povećanje R-kvadrata = 8.0%)			
Percipirana Diskriminacija	-0.42 (0.09)	-0.31	p < .01*
Model 4D (Povećanje R-kvadrata = 28.7%)			
Samovrednovanje	0.72 (0.07)	0.60	p < .01*
Model 5D (Povećanje R-kvadrata = 23.9%)			
Doživljaj kontrole	0.40 (0.04)	0.55	p < .01*
Model 6D (Povećanje R-kvadrata = 16.3%)			
Multipla Diskrepanca	-0.38 (0.05)	-0.47	p < .01*

Beleška: Modeli 2D - 6D uključuju kontrolu demografskih faktora

Prediktori negativnog afekta

Zaposlenost se pokazala kao jedini demografski prediktor negativnog afekta. Ovaj odnos je negativan, što znači da nezaposlene osobe doživljavaju više negativnog afekta. Nezaposlenost objašnjava 16.8% varijanse u negativnim emocijama. Kada se kontroliše radni status nisko samovrednovanje (Beta = -0.67) i nizak doživljaj kontrole (Beta = -0.63) su najjači prediktori negativnog afekta, za njim slede multipla diskrepanca (Beta = 0.56) i percipirana diskriminacija (Beta = 0.43) koja je pozitivno povezana sa negativnim afektom. Samovrednovanje objašnjava 36%, a doživljaj kontrole 31% varijanse u negativnom afektu kada se kontroliše radni status.

Tabela 18 . Rezultati regresione analiza za negativne emocije

Model/Variable	Coefficient (SE)	Beta	P-value
Model 1E: Demografski faktori samo (R-square = 16.8% = 0.168, $F_{17,242} = 2.87, p < .001$)			
Pol	-0.05 (0.11)	-0.03	p = .65
Starost u vreme dolaska u Kanadu	0.01 (0.01)	0.13	p = .15
Bračni status - Oženjen/udata ili vanbračna zajednica	-0.24 (0.19)	-0.12	p = .20
Bracni status - Razveden/a ili udovac/udovica	0.14 (0.25)	0.05	p = .57
Dužina boravka u Kanadi	-0.00 (0.01)	-0.03	p = .68

Obrazovanje - Viša škola	0.01 (0.19)	0.00	p = .96
Obrazovanje - Završen fakultet ili doktorat	0.22 (0.17)	0.12	p = .20
Zaposlen/a	-0.35 (0.13)	-0.17	p < .01*
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Srednja ili viša škola	-0.16 (0.17)	-0.04	p = .35
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Sertifikat	-0.08 (0.13)	-0.05	p = .51
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Univerzitet	-0.20 (0.18)	-0.10	p = .26
Porodično primanje \$30,000 - \$49,999	0.16 (0.26)	0.06	p = .53
Porodično primanje \$50,000 - \$74,999	0.01 (0.23)	0.00	p = .97
Porodično primanje \$75,000 - \$99,999	-0.28 (0.24)	-0.13	p = .24
Porodično primanje \$100,000 - \$149,999	-0.10 (0.23)	-0.05	p = .66
Porodično primanje \$150,000 or more	-0.40 (0.24)	-0.20	p = .11
Postojanje članova šire porodice u Kanadi	0.02 (0.11)	0.01	p = .87
Model 2E (Povećanje R-kvadrata = 0%)			
Etnički identitet	-0.02 (0.06)	-0.02	p = .76
Model 3E (Povećanje R-kvadrata = 15.4%)			
Percipirana Diskriminacija	0.72 (0.10)	0.43	p < .01*
Model 4E (Povećanje R-kvadrata = 36.1%)			
Samovrednovanje	-1.00 (0.07)	-0.67	p < .01*
Model 5E (Povećanje R-kvadrata = 31.6%)			
Doživljaj kontrole	-0.57 (0.06)	-0.63	p < .01*
Model 6E (Povećanje R-kvadrata = 22.9%)			
Multipla Diskrepanca	0.56 (0.06)	0.56	p < .01*

Beleška: Modeli 2E - 6E uključuju kontrolu demografskih faktora

Prediktori integralne varijable sreće i mentalnog zdravlja

Kako sve zavisne varijable u ovom istraživanju između sebe visoko koreliraju, uz postojećih pet zasebnih regresionih analiza odlučili smo da izračunamo prediktore jedne integralne varijable. Ovu novu varijablu smo nazvali integralna varijabla sreće i mentalnog zdravlja, u daljem tekstu - integralna varijabla. Ova varijabla je objedinila sve naše zavisne varijable: globalni doživljaj sreće, životno zadovoljstvo, mentalno zdravlje, pozitivne i negativne emocije. Dakle, ovom varijablom smo

obuhvatili kako mentalno zdravlje tako i sve aspekte subjektivnog psihičkog blagostanja.

Da bismo izračunali integralnu varijablu, prvo je bilo neophodno ujednačiti sve skale po rasponu. Skale životnog zadovoljstva i emocija su 5-stepene skale, skala mentalnog zdravlja je 4-stepena, a skala sreće je 7-stepena. Kako bismo skale ujednačili po rasponu sve skale smo preveli u 5-stepene; negativne emocije smo obrnuto skorovali. Integralni skor je prosek pet novih skorova.

Kako bismo ispitali prediktivnu vrednost ove nove integralne varijable, urađena je nova regresiona analiza. Ponovno smo pošli od modela koji se bazira na demografskim podacima. Ponovno smo dodavali po jednu prediktor varijablu i posmatrali koliko samo ta varijabla za sebe pojedinačno utiče na integralnu varijablu.

Što se tiče demografskih varijabli tri varijable su se pokazale kao značajan prediktor integralne varijable sreće i mentalnog zdravlja, a to su starost osobe pri dolasku u Kanadu (Beta = - 0.19), radni status tj. zaposlenost (Beta = 0.22) i porodično primanje iznad \$150,000 (Beta = 0,26). Ove tri demografske varijable zajedno objašnjavaju 22.5 % varijanse integralne varijable. Od ispitivanih prediktor varijabli samovrednovanje (Beta = 0.75), doživljaj kontrole (Beta = 0.71) i multipla diskrepanca (Beta = -0.65) su se pokazali kao najznačajniji prediktori integralne varijable; samovrednovanje objašnjava čak 44,5 % varijanse, doživljaj kontrole objašnjava 39,55 % varijanse, a multipla diskrepanca objašnjava 31,3 % varijanse kada kontroliramo demografske varijable. Percipirana diskriminacija i etnički identitet ne objašnjavaju u velikoj meri integralnu varijablu sreće i mentalnog zdravlja.

Tabela 20. Regresiona analiza za integralnu variablu (kombinovan skor za 5 varijabli)

Model/Variable	Coefficient (SE)	Beta	P-value
Model 1F: Demographic Factors only (R-square = 22.5% = 0.225, $F_{17,242} = 4.14$, $p < .001$)			
Pol	0.06 (0.09)	0.04	p = .50
Starost u vreme dolaska u Kanadu	-0.02 (0.01)	-0.19	p = .03*
Bračni status - Oženjen/udata ili vanbračna zajednica	0.26 (0.16)	0.14	p = .11
Bračni status - Razveden/a ili udovac/udovica	0.007 (0.21)	0.003	p = .97
Dužina boravka u Kanadi	0.003 (0.01)	0.03	p = .63
Obrazovanje - Viša škola	0.01 (0.16)	0.007	p = .93
Obrazovanje - Završen fakultet ili doktorat	-0.07 (0.14)	-0.05	p = .62
Zaposlen/a	0.38 (0.11)	0.22	p = .001*
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Srednja ili viša škola	0.20 (0.14)	0.09	p = .18
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Sertifikat	0.11 (0.11)	0.07	p = .29
Obrazovanje stečeno u Kanadi - Univerzitet	0.08 (0.28)	0.02	p = .78
Porodično primanje \$30,000 - \$49,999	-0.09 (0.21)	-0.04	p = .67
Porodično primanje \$50,000 - \$74,999	0.09 (0.20)	0.06	p = .64
Porodično primanje \$75,000 - \$99,999	0.35 (0.20)	0.18	p = .08
Porodično primanje \$100,000 - \$149,999	0.24 (0.19)	0.14	p = .22
Porodično primanje \$150,000 or more	0.46 (0.21)	0.26	p = .03*
Postojanje članova šire porodice u Kanadi	0.04 (0.10)	0.03	p = .69
Model 2F (Povećanje u R-square = 1.9%)			
Etnički identitet	0.12 (0.05)	0.14	p = .02*
Model 3F (Povećanje u R-square = 16.7%)			
Percipirana Diskriminacija	-0.65 (0.08)	-0.44	p < .001*
Model 4F (Povećanje u R-square = 44.5%)			
Samovrednovanje	0.96 (0.15)	0.75	p < .001*
Model 5F (Povećanje u R-square = 39.5%)			
Doživljaj kontrole	0.55 (0.04)	0.71	p < .001*
Model 6 F (Povećanje u R-square = 31.3%)			
Multipla Diskrepanca	-0.57 (0.04)	-0.65	p < .001*

Beleška: Modeli 2F - 6F uključuju kontrolu demografskih faktora

DISKUSIJA DOBIJENIH REZULTATA

DISKUSIJA

Ova studija provedena na srpskim imigrantima je pokušala da identifikuje faktore koji doprinose mentalnom zdravlju i subjektivnom psihičkom blagostanju srpskih imigranta prve generacije koji žive u Kanadi. Jedan od dominantnih ciljeva je bio ispitati uticaj akulturacionih strategija na mentalno zdravlje i subjektivno psihičkog blagostanje. Veza između akulturacionih strategija i mentalnog zdravlja je široko ispitivana tema u mnogim istraživanjima (Berry 1990, Berry et al 1989,); Kosic, 2002; Neto, 2002; Ward & Kennedy, 1994). Rastuća populacija srpskih imigranata u Torontu i prethodna istraživanja koja pokazuju vulnerabilnost imigranta na mentalne probleme (Beiser & Hou, 2006; Yeh, 2003) su poslužili kao idejna osnova za izvođenje ove studije.

Najpopularniji model akulturacije kako u literaturi tako i u empirijskim istraživanjima je Berijev dvodimenzionalni model akulturacije (Berry, 1997) i on je poslužio kao teorijska osnova za naše istraživanje akulturacionog iskustva srpskih imigranata.

Glavni rezultati ovog istraživanja potvrđuju Berijev dvodimenzionalni model akulturacije prema kome imigranti preferiraju integracionu akulturacionu strategiju u multikulturalnom društvu. Utvrđeno je da srpski imigranti preferiraju integracionu akulturacionu strategiju što je u skladu sa drugim istraživanjima u Evropi (Kosić, 2002; Neto, 2002; Bakker, Van Der Zee & Van Oudenhoven, 2006), na Novom Zelandu (Ward & Kennedy, 1994), u Kanadi (Sam, 1994; Berry & Sam, 2003, Berry et al,1989); u SAD (Choi & Thomas, 2009). Možemo zaključiti da većina srpskih imigranata ispoljava bidimenzionalni identitet tj. naginje usvajanju kanadskog sistema vrednosti uz zadržavanje srpskih vrednosti, običaja i kulture.

Kod srpskih imigranta sledeća najzastupljenija integraciona strategija je separacija, dok su marignazliacija i asimilacija bile na zadnjem mestu, i podjednako zatupljene strategije.

Ovaj nalaz možemo objasniti činjenicom da je u našem uzorku postojala premala zastupljenost ispitanika u kategoriji asimilovane ili marginalizovane akulturacione strategije (svega po 10 ispitanika ili 3,8%) kao što je pokazano u tabeli 8a. Kako se naš uzorak sastojao od srpskih imigranata druge generacije, a 85 % od njih je u Kanadu došlo posle dvadesete godine života, možemo zaključiti da su oni imigrirali u Kanadu nakon sticanja formalnog obrazovanja i kao kulturno formirane osobe, te nije za očekivati da se oni u potpunosti asimiluju u kanadsku kulturu. Ovo se posebno odnosi na jezičku akulturaciju. Pored toga, neki istraživači su postavili pitanje marginalizovane kategorije (Del Pilar & Udasco, 2004). Verovatnoća da će osoba da se razvija kulturološki u novoj sredini bez da se oslanja na kulturu porekla ili bez da primi novu kulturu je zaista mala. I druge studije su pronašle malu ili nepostojeću marginalizovanu grupu imigranata (Schwartz & Zamboanga, 2008).

Također, rezultati naše studije upućuju na zaključak, u skladu sa Berijeovom teorijom (Berry, 1994, 1997, 2005, Berry et al, 1989) da integrisana akulturaciona strategija rezultira najboljim mentalnim zdravljem, a također i subjektivnim psihičkim blagostanjem. Integrisana kulturna strategija označava postojanje bikulturnog identiteta i zadržavanje kulture porekla, dok se istovremeno usvaja nova kultura. Naše istraživanje je pokazalo da je razlika između integracione i separacione akulturacione strategije statistički značajna i da se ove dve grupe ispitanika razlikuju po mentalno zdravlju, životnom zadovoljstvu, frekvenciji pozitivnih i negativnih emocija i globalnom doživljaju sreće.

Rezultati našeg istraživanja sugerišu da je bikulturalni identitet najadaptivniji identitet što sugerišu i ostali naučnici u ovom polju (LaFambroise i saradnici, 1993). Osobe sa bikulturalnim identitetom mogu postići kompetentnost u novoj kulturi bez kompromitovanja i gubljenja svog kulturnog identiteta i ne moraju da biraju jednu kulturu u odnosu na drugu.

Rezultati su u skladu sa istraživanjem Mehte (Mehta, 1998) na indijskim imigrantima u SAD koje je pokazalo da oni imigranti koji naginju bikulturalizmu imaju bolje mentalno zdravlje od onih koji naginju separaciji.

Također, naši rezultati su u skladu sa rezultatima Kosićeve (Kosic, 2002) koja je ispitivala akulturacionu strategiju poljskih i hrvatskih imigranata u Italiji.

Usvajanje bikulturalnog identiteta i integracione akulturacione strategije se pokazalo kao najzdraviji način života za Srbe u Kanadi, jer ovi ispitanici imaju veći skor kako na mentalnom zdravlju tako i na subjektivnom psihičkom blagostanju. Imigranti u ovoj grupi vrednuju kako održavanje vlastitih kulturnih običaja, tako i uspostavljanje kontakta i usvajanje običaja i vrednosti zemlje domaćina. Ovde potvrđujemo gledište drugih autora da je bikulturalni identitet psihološki najzdraviji jer proizvodi najmanje interkulturalnog konflikta i akulturacionog stresa. Dobijene rezultate možemo objasniti činjenicom da imigranti koji reaguju na akulturacijski pritisak integracijskom strategijom imaju bikulturalne resurse u izlaženju na kraj sa različitim vrstama pritisaka i životnih zahteva u novom društvu.

Također, dobijeni rezultat možemo objasniti time što bikulturalno orijentisani imigranti ispoljavaju visoku fleksibilnost u socijalnim vezama i običajima, kao i time da poseduju ekvilibrijum između novih i starih vrednosti. Te karakteristike im dozvoljavaju da budu prihvaćeni od strane nove zajednice, kao i da ostanu prihvaćeni u okviru svoje vlastite kulture. Taj osećaj prihvaćenosti smanjuje stres i pozitivno doprinosi mentalnom zdravlju i sreći.

Napuštanje srpske kulture nije neophodno da bi se napravila dobra psihološka adaptacija u novoj zemlji. Zaključak je da bikulturalizam smanjuje akulturativni stres smanjujući intergrupni konflikt, kao i bol koji je povezan sa odvajanjem od kulturne matice, te pomaže imigrantima u procesu prilagođavanja.

Naš rezultat o boljem mentalnom zdravlju imigranta koji usvajaju integracijsku akulturacionu strategiju je u skladu i sa istraživanjima izbeglica iz centralne Amerike u Torontu (Dona & Berry, 1994), muškraca iz Istočne Nemačke koji se akulturišu na život u Zapadnoj Nemačkoj (Schmitz, 1994), majki iz Porto Rika koje su imigrirale u SAD (Lopez & Contreras, 2005). Naši rezultati su u skladu sa rezultatima van Selma i saradnika (Van Selm et al, 1997) koji su zaključili da je integracija kao akulturaciona strategija bila povezana sa najviše životnog zadovoljstva kod bosanskih izbeglica u Norveškoj. Također, naši rezultati su u skladu sa nalazima Feliksa Neta (Neto, 2002) koji je ispitivao životno zadovoljstvo druge generacije mladih imigranta portuglaskog porekla u Francuskoj gde se integracija pokazala kao najviše povezana sa životnim zadovoljstvom.

Prema našim rezultatima separacija kao akulturaciona strategija (predominantno održavanje veza sa kulturom porekla i vlastitom etničkom grupom i odbacivanje kulture domaćina i njenih članova) je bila povezana sa slabijim ishodom u oblasti mentalnog zdravlja i subjektivnog psihičkog blagostanja. Ovaj nalaz je u skladu sa nalazima drugih autora da je separacija kao strategija povezana sa višim nivoom depresivnih simptoma i manje životnog zadovoljstva (e.g. Kotic, 2002; Neto, 2002; Ward & Kennedy, 1994). Zaključujemo da zadržavanje stare kulture i vrednosti interferira sa ponašanjem koje je adekvatno za novu kulturu, umanjuje socijalnu kompetentnost i samim tim umanjuje životne mogućnosti. Također, možemo pretpostaviti da ekstremno pozitivni stavovi prema zemlji porekla mogu voditi ka više psihološkog i somatskog stresa, kao i u povećanom osećaju nostalgije.

Pretpostavljamo da ispitanicima koji biraju separacionu strategiju srpska zajednica pruža sigurnost, samopoštovanje, utehu. Međutim, strategija separacije ne dozvoljava imigrantima potpunu interakciju u dominantno društvo, a taj nedostatak interakcije može da rezultira u konfliktima, nesporazumima i više percipirane diskriminacije kada imigrant pokuša da zadovolji obrazovne i imigracione potrebe kao i potrebe zapošljavanja.

Štoviše, nemogućnost da se komunicira dobro sa dominantnom kulturom može da rezultira u neuspehu da se raguje na mogućnosti koje se otvaraju, a neuspeh da se nađu mogućnosti rezultira osećajem depresije.

Sve gore navedeno je potvrđeno i u našem ispitivanju o uticaju jezičke akulturacije na psihičko blagostanje i mentalno zdravlje. Naši rezultati su pokazali da su ispitanici koji paralelno sa znanjem srpskog jezika poseduju znanje engleskog jezika i često ga upotrebljavaju u komunikaciji i u korištenju medija, zadovoljniji i srećniji. Ovaj nalaz je u skladu sa nalazima drugih istraživanja o tome da je fluentnost i upotreba jezika dominantne kulture veoma značajna za uspešnu akulturaciju, jer pomaže ostvarivanju kontakata imigranata sa pripadnicima dominantne kulture, kao i širenju socijalne mreže i resursa imigranata (Choi & Thomas, 2009; Padilla & Perez, 2003). Također je pronađeno da ispitanici koji pripadaju strategiji separacije (više su okrenuti upotrebi srpskog nego engleskog jezika) ispoljavaju manji stepen životnog zadovoljstva, više negativnih emocija, slabiji globalni doživljaj sreće i lošije mentalno zdravlje. Ovo možemo objasniti time da se imigranti koji se osećaju neadekvatno u upotrebi jezika dominantne kulture često okreću svojoj etničkoj grupi u okviru koje nastavljaju da upotrebljavaju materinji jezik i adekvatno funkcionišu u kulturološkom i jezičkom smislu. Beri i njegove kolege su u svojim istraživanjima u Kanadi pronašli da je niska fluentnost u jeziku domaćina prediktor separacione akulturacione strategije (Berry et al, 1989). Povezanost znanja jezika dominantne kulture i subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalnog zdravlja možemo objasniti time što dobro znanje engleskog jezika i njegova česta upotreba omogućavaju imigrantima da bolje upoznaju zemlju u koju su došli i da se osećaju adekvatnije u novoj sredini. Sve ovo podstiče interakciju imigranta sa pripadnicima dominantne kulture i pomaže im da izbegnu eventualni interkulturalni konflikt i nerazumevanje.

Ova studija je također želela da ispita uticaj etničkog identiteta, percipirane diskriminacije, percipirane multiple diskrepance i doživljaja kontrole na psihičko blagostanje.

Naši rezultati sugerišu pozitivni efekat doživljaja kontrole na globalni doživljaj sreće i mentalno zdravlje. Doživljaj kontrole se pokazao kao vrlo važan prediktor mentalnog zdravlja i svih aspekata subjektivnog psihičkog blagostanja srpskih imigranta. Koncept doživljaja kontrole označava koliko osoba percipira da ima kontrole u svom životu (Pearlin & Schooler, 1978). Kako imigracija podrazumeva gubitak velikog broja mnogih bitnih psiholoških i socijalnih odrednica kao što je gubitak kulture, prihoda, socijalnog statusa, poznatog okruženja, vrednosti, jezika, porodičnih veza, socijalne strukture, socijalnih uloga, zaposlenja i što je najvažnije često gubitak predašnjeg identiteta, imigranti mogu da razviju osećaj gubitka kontrole nad svojim okruženjem, jer su ovi gubici realni i mogu lako dovesti do umanjenog doživljaja kontrole.

Naši rezultati nepobitno dokazuju da snažniji doživljaj kontrole utiče na bolje mentalno zdravlje i veće psihičko blagostanje. Dobijeni nalazi su u skladu sa impresivnom količinom literature koja demonstrira veoma značajnu ulogu doživljaja kontrole u mentalnom zdravlju i postojanje konsenzusa da doživljaj kontrole pomaže održanju mentalnog zdravlja i promoviše subjektivno psihičko blagostanje. To se odnosi kako na običnu populaciju tako i na imigrante (Jang, Graves, Haley, Small, & Mortimer, 2003; Lachman & Weaver, 1998; Krause, 2003).

Studija koju su radili Šin i Kim (Shin & Kim, 2007) o psihološkom blagostanju koreanskih imigranata u SAD je pokazala da je veći doživljaj kontrole bio povezan sa većim nivoom sreće kod ovih imigranta. Naši rezultati su u skladu sa nalazima Feliksa Neta koji je ispitivao životno zadovoljstvo druge generacije mladih imigranta portugalskog porekla u Francuskoj i utvrdio da je unutrašnji lokus, psihološki koncept veoma blizak konceptu doživljaja kontrole, rezultirao većim životnim zadovoljstvom. U istraživanjima Emmons i Dinera (Emmons & Diener, 1998) lokus kontrole je korelirao sa sva tri aspekta subjektivnog psihičkog blagostanja. Dosadašnja istraživanja ukazuju da je doživljaj kontrole bio povezan sa životnim zadovoljstvom (Lachman & Weaver, 1998), srećom merenom kroz pozitivni i

negativni afekt (Shin, Han, & Kim, 2007) i mentalnim zdravljem (Lachman & Weaver, 1998).

Gubitak doživljaja kontrole može imati značajne posledice za mentalno zdravlje jer doživljaj da je uspeh samo slučajan i da ljudi imaju malo uticaja na svoj život je veoma stresan i deprimirajući. Zašto je osećaj kontrole povezan sa psihološkim stresom i slabijim mentalnim zdravljem i psihičkim blagostanjem? Jedna mogućnost je da je nizak doživljaj kontrole stresor sam po sebi. Također, doživljaj kontrole obezbeđuje psihološku rezilijentnost i pomaže psihološku adaptaciju u stresnim životnim situacijama među koje se ubrajaju i akulturacioni stres i smanjen nivo funkcionisanja, što vodi i smanjenju subjektivnog psihičkog blagostanja. Doživljaj lične kontrole je ključni lični resurs koji pomaže individui da reši različite životne okolnosti i ostane rezilijentna kada je suočena sa negativnim okolnostima (Schieman & Turner, 1998). Nasuprot tome, osobe sa niskim doživljajem kontrole nad svojim životom imaju tendenciju da reaguju na stres većom psihološkom i psihijatrijskom simptomatologijom (Schieman & Turner, 1998).

Život u imigraciji može biti veoma stresan za individuu koja se akulturiše. Kako je kontrola povezana sa boljom adaptacijom na stresne životne događaje osoba koja ima nizak doživljaj kontrole će se teže nositi sa stresom u svakodnevnom životu što onda povratno osobi izgleda da ima još manje kontrole u svom životu. Naše nalaze možemo objasniti time što su aktuelna stresna iskustva važna determinanta sveukupnog doživljaja kontrole osobe i da stresno iskustvo umanjuje doživljaj kontrole kod osobe, što za uzvrat vodi ka većoj verovatnoći depresije.

Etnički identitet je aspekt self koncepta koji proizlazi iz svesnosti i znanja o pripadanju određenoj etničkoj grupi (Phinney, 1990). Mnoge studije su potvrdile pozitivnu povezanost između jakog etničkog identiteta i različitih aspekata psihičkog blagostanja kao što su samovrednovanje, doživljaj kontrole i optimizam. Zato smo u našem radu pošli od pretpostavke da će etnički identitet biti povezan kako sa srećom tako i sa mentalnim zdravljem srpskih imigranata. Rezultati našeg istraživanja su u

skladu sa rezultatima istraživanja na drugim etničkim manjinama i upućuju da je kod srpskih ispitanika etnički identitet bio povezan sa globalnim doživljajem sreće i pozitivnim emocijama, ali ne i sa životnim zadovoljstvom i mentalnim zdravljem. To znači da što je etnički identitet jači osoba je srećnija i doživljava više pozitivnih emocija, dok etnički identitet nije imao nikakvog uticaja na zadovoljstvo životom i pojavu negativnog afekta. Naš nalaz je u skladu sa radovima Kjangove (Kiang et al., 2006) koja je koristeći instrument sličan PANAS-u ispitivala povezanost između etničkog identiteta i doživljaja sreće na dnevnoj bazi kod adolsecenata kineskog i meksičkog porekla. Utvrdila je da su imigranti druge generacije koji imaju jači etnički identitet srećniji i ispoljavaju više pozitivnog afekta od onih koji imaju slabiji etnički identitet. Kako u našem radu nismo dobili povezanost etničkog identiteta i životnog zadovoljstva naši rezultati su u suprotnosti sa nalazima studija koje su pokazale da je jak etnički identitet prediktor životnog zadovoljstva i boljeg kvaliteta života (Umana-Taylor, 2004, Utsey, Chae, Brown, & Kelly, 2002). Naši rezultati koji ukazuju na nepostojanje korelacije između etničkog identiteta i životnog zadovoljstva su u skladu sa nalazima Lia i saradnika (Lee, Yun, Yoo, Nelson, 2010) gde etnički identitet nije bio povezan sa životnim zadovoljstvom ni kod jedne grupe Koreanaca u njegovom istraživanju. S druge strane nalaz je u skladu sa radovima Lia i Juna (Lee, Yun, Yoo, Nelson, 2010) kada se radi o povezanosti etničkog identiteta i pozitivnog afekta.

Kako su percipirana diskriminacija, negativne stereoptipije i predrasude neizostavan deo života velikog broja imigranta pokušali smo da ustanovimo da li srpski imigranti doživljavaju diskriminaciju i kako se percipirana diskriminacija odražava na njihvo psihičko blagostanje i mentalno zdravlje. Pošli smo od hipoteze da će veća izloženost diskriminaciji rezultirati umanjenim mentalnim zdravljem i nižim doživljajem sreće srpskih imgranata.

Rezultati naše studije su u skladu sa rezultatima istraživanja na drugim etničkim manjinana. U našem istraživanju se pokazalo da je percipirana diskriminacija snažno

negativno povezana sa psihološkim blagostanjem i mentalnim zdravljem imigranta i negativno utiče na sve aspekte psihičkog blagostanja i njegov je snažan negativan prediktor. Od svih aspekata koje smo ispitali percipirana diskriminacija najviše pogađa mentalno zdravlje.

Naš nalaz je u skladu sa nalazima drugih studija u svetu koje sugerišu da izloženost diskriminaciji ima averzivni efekat na emocionalno psihičko blagostanje (Libkind, 1996; Koomen & Frankel, 1992).

Iako su imigranti u našem uzorku veoma obrazovani, dobrog socijalnog statusa, uglavnom zaposleni i sa relativno visokim primanjima i nisu pripadnici tzv. "vidljivih manjina", za očekivati je bilo da su manje izloženi etničkoj penalizaciji i diskriminaciji. Međutim više od polovine ispitanika u našem uzorku se izjasnilo da je doživelo neki oblik diskriminacije. Na osnovu razloga diskriminacije koje naši ispitanici navode razloge diskriminacije smo svrstali u tri grupe, te u prvi i najčešće zastupljen vid diskriminacije smo stavili diskriminaciju zbog akcenta, tretman kao da se dolazi iz kulturno inferiornije sredine i diskriminaciju zbog obrazovanja i radnog iskustva stečenog izvan Kanade. Druga grupa obuhvata ne dobijanje posla ili unapređena zbog imigrantskog porekla, postojanje negativne stereotipije o Srbima i očekivanje da rad osobe bude inferiorniji zbog dolaska iz druge sredine. Treći i najređe zastupljen vid diskriminacije je nečije grubo ili uvredljivo ponašanje kao i otvoreno verbalno vređanje ili napad.

Medijatorska analiza je pokazala da percipirana diskriminacija nema samo direktan uticaj na mentalno zdravlje, već i indirektan efekat kroz smanjen doživljaj kontrole i umanjeno samovrednovanje. Drugim rečima, doživljaj kontrole i samovrednovanje mogu služiti kao interni mehanizmi kojima iskustvo diskriminacije manifestuje svoje psihološke posledice. Ova intervenišuća uloga doživljaja kontrole je pronađena u studijama sa raznolikom populacijom (Jang et al., 2008; Ruggiero & Taylor, 1997, Moradi & Hasan, 2004), a također su i druge studije pronašle delimičnu posredničku

ulogu samovrednovanja u odnosu između percipirane diskriminacije i mentalnog zdravlja (Cassidy et al, 2004).

Prema rezultatima ovog istraživanja pokazalo se da je percipirana multipla diskrepanca važan faktor koji utiče na sve aspekte subjektivnog psihičkog blagostanja i mentalno zdravlje i da manja diskrepanca između očekivane i realne situacije doprinosi boljem mentalnom zdravlju i blagostanju. Iz rezultata vidimo da je od svih aspekata psihičkog blagostanja postojanje multiple diskrepance najviše povezano sa životnim zadovoljstvom. To objašnjavamo time što je životno zadovoljstvo kognitivna evaluacija vlastitog života (Michalos, 1980, 1985), a percipirana diskrepanca je refleksija kognitivne evaluacije životnih okolnosti.

Ovaj rad potvrđuje da je velika diskrepanca između životnog postignuća i postuliranog seta standarda kod imigranta povezana sa nižim psihičkim blagostanjem, a naročito sa sniženim životnim zadovoljstvom. Rezultati pokazuju da su ispitanici čija su imigrantska očekivanja zadovoljena zadovoljniji svojim životom u Kanadi. Ovo možemo objasniti time da imigranti uvek imaju tendenciju da procenjuju svoje postignuće komparirajući ga sa očekivanjima koja su imali kada su donosili odluku o napuštanju zemlje.

Iako su se sve merene diskrepance pojedinačno pokazale kao važne za životno zadovoljstvo imigranata, diskrepanca između očekivanja koja su imigranti imali kada su došli u Kanadu i stvarnog života se pokazala od najvećeg uticaja na životno zadovoljstvo, sledeća najvažnija diskrepanca je između sveukupnih ciljeva, planova i želja koja je imigrant imao u životu i onog što je ostvario. Sledi poređenje života u Kanadi i života koji bi imigrant imao da je ostalo u Srbiji. Ako imigranti procenjuju da im je bolje u Kanadi nego da su ostali u Srbiji, oni verovatno osećaju da su napravili dobru i pravu odluku kada su odlučili da imigriraju. S druge strane, ako procenjuju da bi njihov život bio bolji u Srbiji nego u Kanadi, imigranti doživljavaju da je odluka da imigriraju bila pogošna i to će ih činiti nezadovoljnima i nesrećnima i odražava se na njihovo mentalno zdravlje.

Također je pokazano da je komparacija sa drugim srpskim imigrantima u Kanadi najmanje povezana sa životnim zadovoljstvom i srećom, te da je imigrantima važnija komparacija vlastitog života sa životom i postignućem ne-imigrantske populacije.

Naša istraživanja su u skladu sa istraživanjima drugih autora o uticaju percipirane diskrepance na sreću i životno zadovoljstvo kako kod ne-imigrantske populacije (Vermunt et al., 1989; Michalos 1985, 1980) tako i kod imigrantske populacije (Vorha, 2000).

Samovrednovanje kao centralna komponenta individualnog svakodnevnog iskustva je veoma važan psihološki konstrukt; odnosi se na to kako se ljudi osećaju u vezi sebe. Empirijske studije već 15-ak godina indikuju da je samovrednovanje važan psihički faktor koji doprinosi mentalnom zdravlju i životnom zadovoljstvu, te je samovrednovanje postalo jedan od najviše ispitivanih prediktor varijabli subjektivnog psihičkog blagostanja pored demografski varijabli i socijalnih relacija.

Velika internacionalna studija o samovrednovanju i sreći koju je sproveo Diner (Diener, 1995) je pokazala da je samovrednovanje najznačajniji prediktor sreće. Korelacija između ove dve varijable je bila vrlo značajna i iznosila je .47. U našem radu ova povezanost je još veća i iznosi $r = 0.69$, $p < 0.01$ kada se radi o samovrednovanju i globalnom doživljaju sreće, a povezanost između samovrednovanja i mentalnog zdravlja je još viša i iznosi $r = 0.76$, $p < 0.01$.

Što se tiče uloge samovrednovanja u sreći i mentalnom zdravlju kod srpskih imigranta rezultati našeg istraživanja ukazuju da visok nivo samovrednovanja pozitivno utiče kako na emotivni tako i na kognitivni aspekt psihičkog blagostanja, a također pozitivno utiče na mentalno zdravlje, te se samovrednovanje pokazalo kao jedan od dominantnih i najmoćnijih prediktora sreće. Naši rezultati su u skladu sa drugim studijama koje su ispitivale uticaj samovrednovanja na mentalno zdravlje (Nesdale, 1997; Zimmerman, 2000). Da je samovrednovanje najdominantniji i naj snažniji prediktor sreće je utvrđeno i u radovima Furnhama i Čenga (Furnham

and Cheng, 2000) kao i u radovima Šina i saradnika (Shin et al, 2007) koji su utvrdili da su doživljaj kontrole i samovrednovanje dva najznačajnija prediktora sreće i manje depresije kod koreanskih imigranata.

Samovrednovanje se također pokazalo kao najznačajniji prediktor naše sveobuhvatne varijable koju smo u ovom radu nazvali integralna varijabla sreće i mentalnog zdravlja. Kako ova varijabla objedinjuje sve naše zavisne varijable, nije začuđujuće da upravo samovrednovanje objašnjava 45,5% varijanse ove integralne varijable. Ovo saznanje o velikom značaju samovrednovanja za sreću i mentalno zdravlje srpskih imigranata navodi na zaključak da bi se očuvanju mentalnog zdravlja i podizanju doživljaju sreće najviše doprinelo kroz dizajniranje i ponudu psiholoških programa usmerenih na podizanje samovrednovanja.

Od demografskih varijabli značajnim su se pokazale starost dolaska u Kanadu, dužina boravka u Kanadi, radni status i primanja. Bračni status, obrazovanje i obrazovanje stečeno u Kanadi se nisu pokazali povezanim sa srećom i mentalnim zdravljem srpskih imigranata kao ni prisustvo članova šire porodice u Kanadi.

Prednosti ovog istraživanja

1. Ovo je do sada prvo i jedino istraživanje srpske imigracije u Kanadi sa psihološkog aspekta. U tome je originalni naučni doprinos ovog istraživanja.
2. Naša studija proučava proces akulturacije sa psihološkog stanovišta. Ova studija ne samo da produbljuje saznanja o tome kako se Srbi adaptiraju na život u Kanadi, već predstavlja celokupan doprinos polju psihološkog izučavanja akulturacije.
3. U ovom istraživanju korišten je dvodimenzionalni model akulturacije naspram jednodimenzionalnog modela. Dvodimenzionalni model daleko bolje prikazuje složenost života imigranata između dve kulture - kulture porekla i dominantne kulture.

4. Ovaj rad također doprinosi boljem razumevanju subjektivnog psihičkog blagostanja srpskih imigranata. Unatoč rastućoj popularnosti ispitivanja sreće u psihologiji, na globalnom nivou mali je broj studija koje se bave ispitivanjem sreće imigranata.
5. U kontekstu ispitivanja psihičkog blagostanja u ovoj studiji korištene su unikatne varijable poput multiple diskrepance i osećaja kontrole koje nisu često upotrebljavne u istraživanjima.
6. Postoji veliki broj studija koje ispituju percipiranu diskriminaciju kod crnaca i "vidljivih manjina", međutim ovo je prva studija koja se bavi ispitivanjem diskriminacije belih imigranata.
7. U ovoj studiji smo analizirani sve tri komponente koje čine subjektivno psihičko blagostanje: životno zadovoljstvo, pozitivan i negativan afekt.
8. Postojanje mernih instrumenata i na srpskom i na engleskom jeziku je uticao na smanjenje uticaja jezičke barijere na pouzdanost podataka. Pretpostavljamo da je postojanje upitnika na srpskom i engleskom jeziku doprinelo celokupnoj dobroj/odličnoj pouzdanosti mernih instrumenata. Ova studija potvrđuje značaj ponude upitnika na srpskom jeziku jer je 82.6 % ispitanika izabralo upitnik na srpskom jeziku, iako je skoro ceo uzorak (91,8%) imao dobro/odlično znanje engleskog jezika.
9. Zastupljenost ispitanika po pitanju dužini života u Kanadi je bila dobra, bile su zastupljene sve grupe.
10. U ovom istraživanju ispitanicima koji su odlučili da učestvuju u istraživanju su ponuđene dve opcije, obe anonimne: da upitnik popune na papiru ili online. To je omogućilo ispitanicima da odgovore na upitnik onda kada im je najzgodnije sa stanovišta njihovog planiranja vremena. Online mogućnost je obezbedila potpunu anonimnost ispitanika, što ne bi bio slučaj sa intervjuom.

11. Pored teorijskog postoji i praktični značaj ove studije koji će biti izložen na kraju ovog rada.

Ograničenja ovog istraživanja:

1. Upitnik korišten u ovom istraživanju je bio predugačak (124 ajtema ukupno).
2. Redosled pitanja je bio po skalama tako da možda redoleđ kojim su predstavljena pitanja nije bio balansiran.
3. U našem uzorku 56,2 % ispitanika ima završen fakultet, dok 13,8 % ispitanika ima završen magisterijum ili doktorat. Više od polovine ispitanika ima godišnji porodični prihod iznad \$ 100 000, što je iznad kandskog proseka. Iako ovo istraživanje dobro oslikava poslednji talas srpske imigracije koji karakteriše visoko obrazovanje i shodno tome natprosečne zarade, ipak bi veća zastupljenost ispitanika sa nižim obrazovanjem i manjim prihodima dala sveobuhvatniju sliku ispitivanih psiholoških varijabli kod srpskih imigranata u Kanadi.

PRAKTIČNI ZNAČAJ STUDIJE

Kako rezultati ove studije ukazuju na veliki značaj samovrednovanja i doživljaj kontrole za sreću i mentalno zdravlje, zaključujemo da bi dizajniranje i ponuda psiholoških programa usmerenih na podizanje samovrednovanja i doživljaja kontrole doprinela očuvanju mentalnog zdravlja i povećanju doživljaja sreće kod srpskih imigranata.

Podizanje samovrednovanja nije samo razvojna psihološka kategorija koja doprinosi kvalitetu života. Delovanje na podizanju samovrednovanja se može posmatrati kao prevencija mentalnog zdravlja. Kanadska vlada, psihološka profesija i zdravstveni sistem pretenduju da rade na unapređenju mentalnog zdravlja svojih građana, ne samo zbog patnje koju bolest nanosi pojedincu i porodici, nego i zbog opterećenja zdravstvenog i socijalnog sistema.

Kako bi se rezultati ovog istraživanja mogli primeniti u praksi? Očekujemo da bi rezultati ove studije mogli pomoći pripadnicima srpske zajednice širom Kanade u dobijanju finansijske pomoći od kanadske vlade za sprovođenje psiholoških programa namenjenih srpskim imigrantima, a koji bi bili usmereni na podizanje samovrednovanja i doživljaja kontrole.

Bitno je reći da su se brojnije nacije, pogotovo one sa dužim imigrantskim stažom u Kanadi, pokazale veoma uspešne kada je u pitanju obezbeđivanje finansijske podrške za njihove kulturno - psihološke programe. To se na žalost ne odnosi na Srbe u Kanadi, koji uglavnom nemaju programe psihološke podrške pri svojim nacionalnim organizacijama. Rezultati ovog istraživanja bi trebalo da pomognu srpskim kulturnim organizacijama i kvalifikovanim pojedincima u oblasti mentalne zaštite ne samo u Torontu, već širom Kanade u dobijanju finansijskih sredstava od kanadske vlade za programe psihološke podrške srpskim imigrantima.

ZAKLJUČAK

Koje su karakteristike ljudi koji su srećni i zadovoljni svojim životom je pitanje na koje su odgovor tražile mnoge studije. Koje su karakteristike srećnog srpskog imigranta je pitanje na koje je pokušala da odgonetne ova studija.

Ova studija se bavi mentalnim zdravljem i psihičkim blagostanjem srpskih imigranata prve generacije u Kanadi. Cilj ove studije je bio da ispita kako neki od faktora koji su inače veoma važni u procesu adaptacije imigranata na novu sredinu reflektuje na mentalno zdravlje i sreću Srba u imigraciji. Subjektivno psihičko blagostanje i mentalno zdravlje su se u prethodnim ispitivanjima pokazali kao korisni indikatori za ispitivanje psiholoških posledica imigracije.

Cilj ovog rada je bio da proučimo kako se akulturaciona strategija reflektuje na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranta prve generacije u Kanadi. Postoje četiri akulturacione strategije koje imigranti mogu da usvoje u procesu akulturacije: asimilacija (osoba nije zainteresovana da održava svoj kulturni identitet, zainteresovana je da se okrene identitetu dominantnog društva), integracija (želja da se održe oba kulturna identiteta), marginalizacija (nema interesovanja da se zadrži etnički identitet, s druge strane ne postoji želja da se učestvuje u životu dominantne kulture; i separacija (osoba želi da zadrži samo za etnički kulturni identitet). U ispitivanju subjektivnog psihičkog blagostanja identifikovane su tri komponente: pozitivan afekt, negativan afekt i životno zadovoljstvo. Da bismo dobili kompletnije rezultate ovim radom smo obuhvatili ispitivanje sva tri aspekta psihičkog blagostanja koja su identifikovana u prethodnim ispitivanjima, a kako bismo psihički život srpskih imigranata posmatrali što sveobuhvatnije i kompletnije u studiju smo uvrstili i ispitivanje mentalnog zdravlja.

Rezultati studije ukazuju da se tip akulturacione strategije koju imigranti usvajaju odražava na njihovo mentalno zdravlje i sreću i da integraciona strategija, koja je ujedno i preferirana strategija najvećeg broja srpskih imigranata rezultira najboljim mentalnim zdravljem. Ova strategija također rezultira i većim subjektivnim psihičkim blagostanjem u svim njegovim aspektima, kako emotivnom tako i u kognitivnom. Broj srpskih imigranata koji su usvojili asimilaciju ili marginalizaciju kao opštu akulturacionu strategiju je bio mali, a u ispitivanju jezičke akulturacije ispitanika u ovim kategorijama uopšte nije bilo. Među ispitanicima nije bilo razlike po tome koje akulturacione strategije biraju muškarci ili žene, pokazalo se da postoji statistički značajna povezanost između dužine boravka u Kanadi i usvajanja akulturacione strategije, kao da i mlađe osobe više usvajaju integraciju kao akulturacionu strategiju u odnosu na starije osobe, mada ova razlika nije statistički značajna.

Također, želeli smo da utvrdimo da li i u kojoj meri etnički identitet, samovrednovanje, percipirana diskriminacija, doživljaj kontrole i percipirana multipla diskrepanca utiču na psihičko zdravlje i subjektivno psihicko blagostanje imigranata. Rezultati su pokazali važnost ispitivanih varijabli tj. da će mentalno zdravlje, sreća i zadovoljstvo srpskih imigranata zavistiti od toga koliko je snažan njihov etnički identitet, koliko doživljavaju da imaju kontrole nad svojim životom i naročito kako doživljavaju i koliko vrednuju sebe. Percipirana diskriminacija i postojanje multiple diskrepance negativno utiču na mentalno zdravlje, sreću i zadovoljstvo. Diskrepanca između očekivanja koja su imigranti imali u vreme imigracije i sadašnjeg života se pokazala kao najznačajnija za životno zadovoljstvo. Percipirana diskriminacija ima direktan negativan efekat na mentalno zdravlje, ali i indirektan preko umanjenog doživljaja kontrole i umanjenog samovrednovanja. Najvažniji prediktor mentalnog zdravlja je samovrednovanje, dok je percipirana diskrepanca najznačajniji prediktor životnog zadovoljstva srpskih imigranata.

LITERATURA:

- Agudelo-Suárez A.A., Ronda-Pérez E., Gil-González D., Vives-Cases C., García M.A., Ruiz-Frutos C., Felt E., Benavides G.F. (2011). The effect of perceived discrimination on the health of immigrant workers in Spain. *BMC Public Health*, 11:652.
- Andrews, F.M., Withey, S.B. (1976). *Social indicators of well-being: America's perception of life quality*. New York : Plenum Press.
- Argyle, M. (1991). The psychological causes of happiness. In Strack F., Argyle M., Schwartz N: *Subjective well-being*. Pergamon Press plc.
- Argyle, M. (1999). Cause and Correlates of Happiness. In Kahneman, D., Diener E., Schwartz N. : *Well Being: the foundation of Hedonistic Psychology*. Russel Sage Foundation.
- Argyle, M. (2001). *The Psychology of Happiness*. New York : Taylor & Francis
- Arthaud-Day, M.L., Rode, J.C., Mooney, C.H. & Near, J.P. (2005). The subjective well-being construct: A test of its convergent, discriminant, and factorial validity. *Social Indicators Research*, 74, 445-476.
- Ayyash-Abdo, H., Alamuddin, R. (2007). Predictors of subjective well-being among college youth in Lebanon. *Journal of Social Psychology*, 147, 265 - 284.
- Bakker, W., Van Der Zee, K., Van Oudenhoven, J.P. (2006). Personality and Dutch Emigrants' Reactions to Acculturation Strategies. *Journal of Applied Social Psychology*, 36, 2864-2891.
- Bandura, A. (1977). *Social Learning Theory*. New York: General Learning Press.
- Banks, K.H., Kohn-Wood, L.P., Spencer, M. (2006). An examination of the African American experience of everyday discrimination and symptoms of psychological distress. *Community Mental Health Journal*. 42, 555-569

- Beck, A.T. (1967). *Depression: Clinical, Experimental, and Theoretical Aspects*. New York: Harper & Row.
- Becker, E.(1973). *The Denial of Death*. The Free Press.
- Beiser, M. (2005). The health of immigrants and refugees in Canada. *Canadian Journal of Public Health*, 96, S30-S44.
- Beiser, M., & Hou, F. (2006). Ethnic identity, resettlement stress and depressive affect among Southeast Asian refugees in Canada. *Social Science & Medicine*, 63, 137-50.
- Beiser, M., Hou, F., Hyman, I., & Tousignant, M. (2002). Poverty, family process, and the mental health of immigrant children in Canada. *American Journal of Public Health*, 92, 220-227.
- Beiser, M., Noh, S., Hou, F., Kaspar, V., & Rummens, J. (2001). Southeast Asian refugees' perceptions of racial discrimination in Canada. *Canadian Ethnic Studies*, 33, 46-59.
- Beiser, M., Wood, M., Barwick, C., Berry, J. W., deCosta, G., Milne, W., et al. (1988). *After the door has been opened: Mental health issues affecting immigrants and refugees in Canada*. Ottawa: Ministries of Multiculturalism and Citizenship, and Health and Welfare.
- Berry, J. W. (1980). Acculturation as varieties of adaptation. In A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models and some new findings* (pp.9-25). Boulder, CO: Westview.
- Berry, J.W. (1990). Psychology of acculturation. In R.W. Brislin (Ed.), *Applied cross-cultural psychology*, 232-253. Newbury Park, CA: Sage.
- Berry, J.W. (1992). Acculturation and adaptation in a new society. *International migration*, 30, 69 - 85.
- Berry, J. W. (1994). Acculturation and psychological adaptation: An overview. In A.-M. Bouvy, F. J. R. van de Vijver, P. Boski & P. Schmitz (Eds.). *Journeys into cross-cultural psychology*, 129-141.

- Berry, J. W. (1992). Immigration and adaptation in a new society. *International Migration*, 30, 69-85.
- Berry, J. W. (1995). Psychology of acculturation. In N. R. Goldberger & J. B. Veroff (Eds.), *The culture and psychology reader* (pp. 457–488). New York, NY: New York University Press.
- Berry, J. W. (1997). Immigration, Acculturation, and Adaptation. *Applied Psychology : An International Review*, 46, 5-68.
- Berry, J. W. (2003). Conceptual approaches to acculturation. In K. M. Chun, P. B. Organista, & G. Marín (Eds.), *Acculturation: Advances in theory, measurement and applied research*, 17-37.
- Berry, J.W. (2005). Acculturation. In W. Friedlmeier, P. Chakkarath, & B. Schwarz (Eds.), *Culture and Human Development* (pp. 291-302). New York, NY: Psychology Press.
- Berry, J. W., & Kalin, R. (1995). Multicultural and ethnic attitudes in Canada: An Overview of the 1991 national survey. *Canadian Journal of Behavioral Science*, 27, 301-320.
- Berry, J. W., Kim, U., Power, S., Young, M., Bujaki, M. (1989). Acculturation attitudes in plural societies. *Applied Psychology: An International Review*, 38, 185-206.
- Berry, J. W., Poortinga, Y. P., Segall, M. H., Dassen, P.R. (1992). Cross-Cultural Psychology: Research and Applications. Cambridge. University Press. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Berry, J.W., Sam, D. (1997). Acculturation and adaptation. In J.W. Berry. M.H. Segall. & C. Kagitcibasi (Eds.). *Handbook of Cross-Cultural Psychology. Vol. 3. Social Behavior and Applications*. Boston: Allyn & Bacon.
- Bhurga, D., Jones, P. (2001). Migration and mental illness. *Advances in Psychiatric Treatment*, 7, 216 - 222.
- Bianchi, F.T., Zea, M.C., Poppen, P.J., Reisen, C.A., Echeverry, J.J. (2004). Coping as a mediator of the impact of sociocultural factors on health behaviour among HIV-positive Latino gay men. *Psychology & Health*. 19, 89 - 101.

- Blascovich, J., Tomaka, J. (1991). Measurement of self-esteem. In J.P. Robinson, P.R. Shaver, and L.S. Wrightman (eds), *Measures of Personality and Social Psychological Attitudes*, Vol. 1. San Diego: Academic Press, pp. 115-60.
- Bonikowska, A., Feng, H., Garnett, P. (2011). “*Do Highly Educated Immigrants Perform Differently in the Canadian and U.S. Labour Markets?*” Statistics Canada: Analytical Studies Branch Research Paper Series.
- Bradburn, N. M. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Branden, N. (1969). *The psychology of self esteem*, New York. Bentam.
- Branden, N. (1994). *Six pillars of self esteem*. Brentman Books. New York.
- Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Branscombe, N., Schmitt, M., & Harvey, R. (1999). Perceiving pervasive discrimination among African Americans: Implications for group identification and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 77, 135-49.
- Brickman, P., & Campbell, D. T. (1971). Hedonic relativism and planning the good society. In M. H. Appley (Ed.), *Adaptation level theory: A symposium*, 287–302. New York: Academic Press.
- Brickman, P., Coates, D., & Janoff-Bulman, R. (1978). Lottery winners and accident victims: Is happiness relative? *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 917–927.
- Breton, R. (1964). Institutional Completeness of Ethnic Communities and the Personal Relations of Immigrants. *American Journal of Sociology*, 70, 193-205.
- Bruni, L. & Porta, P. L. (2007). Introduction. In Luigino Bruni and Pier Lugini Porta. eds. *Handbook on the Economics of Happiness*. Cheltenham, UK: Edward Elgar.
- Boss, P. (2006). *Loss, Trauma and resilience: therapeutic work with ambiguous loss*. W.W. Norton & Company. New York. London.

- Cameron, J. E., & Lalonde, R. N. (2001). Social identification and gender related ideology in women and men. *British Journal of Social Psychology*, 40, 59–77.
- Campbell, A. (1981). *The Sense of Well-Being in America: Recent Patterns and Trends*. New York: McGraw-Hill.
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rogers, W. L. (1976). *The quality of American life*. New York: Russell Sage Foundation.
- Cassidy, C., O'Connor R.C. , Howe C. , Warden, D.(2004). Perceived Discrimination and Psychological Distress: The Role of Personal and Ethnic Self-Esteem. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 329-339.
- Castro V.C. (2003). *Acculturation and psychological adaptation*. Greenwood press.
- Caxaj, C., & Berman, H. (2010). Belonging among newcomer youths: Intersecting experiences of inclusion and exclusion. *Advances in Nursing Science*, 33, E17-E30.
- Chandrasena, R., Beddage, V., & Fernando, M.L.D. (1991). Suicide among Immigrant Psychiatric Patients in Canada. *British Journal of Psychiatry*, 159, 707-709.
- Chavous, T. M., Bernat, D., Schmeelk-Cone, K., Caldwell, C., Kohn-Wood, L. P., & Zimmerman, M. (2003). Racial identity and academic attainment among African American adolescents. *Child Development*, 74, 1076-1091.
- Chen, L., Kenardy, J. A., Nurcombe, B., Varghese, F. T. (1999). Ethnic Identity and Mental Health of Young Chinese Immigrants. In: XI World Congress of Psychiatry. *Psychiatry on New Thresholds*, Hamburg, Germany.
- Chen, J., Ng, E., & Wilkins, R. (1996). The health of Canada's immigrants in 1994-95. *Health Reports*, 7, 22-45.
- Choi J. B., Thomas, M. (2009). Predictive factors of acculturation attitudes and social support among Asian immigrants in the USA. *International Journal of Social Welfare*, 18, 76–84.

- Chow P. H (2001, November). The Challenge of Diversity: Ethnic Identity Maintenance and Heritage Language Retention in the Canadian Mosaic. Ethnocultural, Racial, Religious, and Linguistic Diversity and Identity Seminar. Halifax, Nova Scotia.
- Chun, K.M., Organista, B. P., Marín, G., eds. (2003). *Acculturation: Advances in Theory, Measurement and Applied Research*. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc.
- Coopersmith, S. (1959). A method for determining types of self-esteem. *The Journal of Abnormal and Social Psychology*, 59, 87-94.
- Coopersmith, S. (1967) *The Antecedents of Self-Esteem*. San Francisco: W. H. Freeman.
- Coopersmith, S. (1967b). Parental characteristics related to self-esteem. In, *The antecedents of self-esteem*. pp 96-117. San Francisco: W. H. Freeman & Company.
- Crosby, F.J. A model of egoistical relative deprivation. *Psychological Review*, 83, 85 -113.
- Crosby, F. J. (1976). A model of egoistical relative deprivation. *Psychological Review*, 83,85–113.
- Cummins, R. A. (2009). Subjective Wellbeing, Homeostatically Protected Mood and Depression: A synthesis. *Journal of Happiness Studies*, 11,1-17.
- Davis, J. A. (1959). Formal Interpretation of the Theory of Relative Deprivation. *Sociometry*, 22, 280-296.
- Deci, E.L., Ryan, M.R. (1995). Human autonomy: The basis for thure self - esteem. In M.H. Kernis(Ed), *Efficacy, agency and self - esteem*. New York. Plenum.
- Delgrad,O., Mykletun, A., Rognerud, M.R., Zahl, P.H. (2007). Education, sense of mastery and mental health: results from a nation wide health monitoring study in Norway. *BMC Psychiatry*, 7, 20.
- Del Pilar, J. A., Udasco, J. O. (2004). Deculturation: Its lack of validity. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 10, 169-176.
- Diener, E.(1984). Subjective well being. *Psychological Bulletin*, 95,542-75.

- Diener, E., Diener, M. (1995). Cross-cultural correlates of life satisfaction and self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68, 653-663.
- Diener, E. (2009). *The Science of Well-Being: "The Collected Works of Ed Diener"*. Springer Books.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness, and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., & Emmons, R. A. (1985). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1105–1117.
- Diener, E., Emmons, R.A. , Larson, R.J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- Diener, E., Gohm, C.L., Suh, E.M., Oishi, S., (2000). Similarity of the relations between marital status and subjective well-being across cultures. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 31, 419-436.
- Diener, E. & Lucas, R. (1999). Personality and Subjective Well-being. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (Ed.), *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York : Russell Sage Foundation.
- Diener, E., Lucas, R., & Scollon, C. N. (2006). Beyond the hedonic treadmill: Revising the adaptation theory of well-being. *American Psychologist*, 61, 305-314.
- Diener, E., & Oishi, S. (2000). Money and happiness: Income and subjective well-being across nations. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 185–218). Boston.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C.R. Snyder & S.J. Lopez (Ed.), *Handbook of Positive Psychology*. Oxford and New York: Oxford University Press.
- Diener, E., & Oishi, S, Lucas, R.(2003). Personality, culture and Subjective well-being: Emotional and Cognitive Evaluations of Life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403-25.
- Diener E., Sandvik E., Pavot W. (1991). Happiness is the frequency, not the intensity, of positive affect. In Starck F., Argyle M., Schwartz N. : *Subjective Well Being*. Pergamon Press.
- Diener, E., & Seligman, M.E.P. (2002). Very Happy People. *Psychological Science*, 13 (1), 81-84.
- Diener, E., Seligman, M. E. P. (2004). "Beyond money. Toward an economy of well-being". *Psychological Science in the Public Interest*, 5, 1-31.
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1998). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Dion, K.L. (2002). The social psychology of perceived prejudice and discrimination. *Canadian Psychology/Psychologie canadienne*, 43, 1-10.
- Dion, K.L., & Kawakami, K. (1996). Ethnicity and perceived discrimination in Toronto: Another look at the personal/group discrimination discrepancy. *Canadian Journal of Behavioural Science*, 28, 203-13.
- Dona, G., Berry, J.W. (1994). Acculturation attitudes and acculturative stress of Central American Refugees. *International Journal of Psychology*, 29 , 57-70.
- Donnellan, B., Trzesniewski, K., Robins, R., Moffitt, T., Caspi, A. (2005). Low self-esteem is related to aggression, antisocial behavior, and delinquency. *Psychological Science*, 16, 328-335.

- Easterlin, R. A. (1974). Does economic growth improve the human lot? Some empirical evidence. in P.A. David and M.W. Reder (eds.) *Nations and Households in Economic Growth*. Academic Press: New York.
- Easterlin, R. A. (1995). Will Raising the Incomes of All Increase the Happiness of All? *Journal of Economic Behaviour and Organization*, 27, 35-48.
- Emmons, R. A., Diener, E. (1985). Personality correlates of subjective well-being. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 11, 89-97.
- Fantino, A., & Colak, A. (2001). Refugee children in Canada: Searching for identity. *Child Welfare*, 80, 587-96.
- Festinger, L. (1954). A theory of social comparison processes. *Human relation*, 7, 117 -140.
- Festinger, L. (1957). *A Theory of Cognitive Dissonance*. Stanford: Stanford University Press.
- Fleeson, W., Malanos, A.B., AchilleAn, M.N. (2002). Intraindividual process approach to the relationship between extraversion and positive affect: is acting extraverted as "good" as being extraverted? *Journal of Personality and Social Psychology*, 83, 1409-1422.
- Frederick, S. & Loewenstein, G. (1999). Hedonic adaptation. In D. Kahneman, E. Diener & N. Schwarz (eds.). *Well being: The foundations of hedonic psychology*, (pp. 302–329). New York: Russell Sage.
- Furnham, A., Cheng, H. (2000) Lay theories of happiness. *Journal of Happiness Studies*, 1, 227–246.
- Glaser D. (1958) Dynamics of Ethnic identification. *American sociological Review*, 1, 31- 40.
- Greenberg, J.; Koole, S. L., & Pyszczynski, T. (2004). *Handbook of experimental existential psychology*. Guilford Press..
- Golderberg, D., Williams, A. (1988). *User's guide to the general health questionnaire*. Windsor, UK: NFER-Nelson 1988.

- Hamarta, E. (2004). Investigation of some variables (self-esteem, depression and preoccupied thinking) in intimate relationships of university students with respect to their attachment styles. Unpublished doctoral dissertation, Selcuk University, Konya, Turkey.
- Harris, R., Tobias, M., Jeffreys, M., Waldegrave, K., Karlsen, S., & Nazroo, J. (2006). Racism and health: The relationship between experience of racial discrimination and health in New Zealand. *Social Science & Medicine*, 63, 1428-1441.
- Harmon-Jones, E., Simon, L., Greenberg, J., Pyszczynski, T., Solomon, S., McGregor, H. (1997). Terror management theory and self-esteem: evidence that increased self-esteem reduces mortality salience effects. *Journal of Personality and Social Psychology*. 72, 24-36.
- Harter, S. (1993). Causes and consequences of low self esteem in children and adolescents. In R. Baumeister (Ed), *Self -esteem: The puzzle of low self regard* (pp.87 - 111). New York. Plenum.
- Harter, S. (1999). *The construction of the self: A developmental perspective*. New York: Guilford Press.
- Headey B, Wearing A. 1992. *Understanding Happiness: A Theory of Subjective Well- Being*. Melbourne, Aust.: Longman Cheshire.
- Hendrick, S.S., & Hendrick, C. (1997). Love and Satisfaction. In R.J. Sternberg & M. Hojjat (Eds.), *Satisfaction in close relationships* (pp. 56-78). New York : Guilford Press
- Hermansson, A., Timpka, T., & Thyberg, M. (2002). The mental health of war-wounded refugees: An 8-year follow-up. *The Journal of Nervous and Mental Disease*, 190, 374-380.
- Hirch, E., Lyons , C. (2010). "Perceiving Discrimination on the Job: Legal Consciousness, Workplace Context, and the Construction of Race Discrimination. " *Law & Society Review*, 44, 269-298.
- Hyman, I. (2004). Setting the stage: reviewing current knowledge on the health of Canadian immigrants. *Canadian Journal of Public Health*, 95, 11-118.

- Hyman, I. (2009). *Racism as a determinant of immigrant health*. Report for the Strategic Initiatives and Innovations Directorate of the Public Health Agency of Canada and the Metropolis Project.
- Inglehart, R., & Klingemann, H. D. (2000). Genes, culture, democracy, and happiness. In E. Diener & E. M. Suh (Eds.), *Culture and subjective well-being* (pp. 165–183). Cambridge, MA: MIT Press.
- Isajiw, W. W. (1981). "Ethnic Identity Retention and Socialization." Paper presented at the annual American Sociological Association Meeting, Toronto.
- Jahoda, M.(1958).Current concepts of positive mental health.New York. Basic Books.
- James, W. (1890). *The principles of psychology* (Vol. 1). New York: Henry Holt.
- Jang, Y., Chiriboga, D.A., Small, B.J.(2008). Perceived discrimination and psychological well-being: The mediating and moderating role of sense of control. *International Journal of Aging and Human Development*, 66, 213–227.
- Jang, Y., Graves, A.B., Haley, W.E., Small, B.J., Mortimer, J.A. (2003). Determinants of a sense of mastery in African American and White older adults. *Journal of Gerontology: Social Sciences*. 53B:S221–S224.
- Johnston, R. (1963), "A New Approach to the Meaning of Assimilation", *Human Relations*, 16, 295-298.
- Jonker, A.A.G.C., Comijs, H.C., Knipscheer, C.P.M., Deeg, D.J.H. (2009). The role of coping resources on change in well-being during persistent health decline. *Journal of Aging Health*, 21, 1063-1082.
- Joshi, U. (2010). Subjective well-being by gender, *Journal of economics and behavioral studies*, 1, 20-26.
- Jovanović, V. & Novović, Z. (2008). Kratka skala subjektivnog blagostanja-Novi instrument za procenu pozitivnog mentalnog zdravlja, *Primenjena psihologija*, 1, 77- 94.

- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. New York: Norton.
- Glaser D. (1958) Dynamics of Ethnic identification. *American Sociological Review*,1, 31-40.
- Greenberg, J., Solomon, S., & Pyszczynski, T. (1997). Terror management theory of self-esteem and cultural worldviews: Empirical assessments and cultural refinements. In M. Zanna (Ed.). *Advances in experimental social psychology* (Vol. 29, pp. 61–139). San Diego: Academic Press.
- Gordon, M. (1964). *Assimilation in American Life*. New York: Oxford University Press.
- Kafele, K. (2004, December). *Racial discrimination in mental health: Racialized and Aboriginal communities*. Report for Ontario Human Rights Commission.
- Karatzias, A., Chouliara, Z., Power C., Swanson, V. (2006): Predicting general well being from self esteem and affectivity: An exploratory study with Scottish adolescents. *Quality of life research*, 15, N7, 1143 -1151
- Karlsen, S., & Nazroo, J.Y. (2002). The relationship between racial discrimination, social class and health among ethnic minority groups. *American Journal of Public Health*, 92, 624-31.
- Kaspar, V., and S. Noh. (2001 November). *Discrimination and Identity. An Overview of Theoretical and Empirical Research*. Paper presented at Ethnocultural, Racial, Religious, and Linguistic Diversity and Identity Seminar Halifax, Nova Scotia.
- Kecmanovic, D. (2010). Is subjective well-being a measure or the measure of mental health. *Acta Medica Academica*, 39, 62-70.
- Khanlou, N., Shakya, Y., and Muntaner, C. (2007-2009). *Mental health services for newcomer youth: Exploring needs and enhancing access*. Funded by Provincial Centre of Excellence for Child and Youth Mental Health at CHEO.
- Kiang, L., Yip, T., Fuligni, A. J., Gonzales-Backen, M., Witkow, M. (2006). Ethnic identity and daily psychological well-being of adolescents from Mexican and Chinese backgrounds. *Child Development*, 77, 1338-1350.

- Krause, N. (2003). The social foundation of personal control in late life. In S. Zarit, L. Pearlin , W. Schaie (Eds). *Personal control in social and life course contexts* (p. 45 - 70). New York: Springer.
- Koomen, W., Frankel, E. G. (1992). Effects of experienced discrimination and different forms of relative deprivation among Surinamese, a Dutch ethnic minority group. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 2, 63-71.
- Krieger, N. (1990). Racial and gender discrimination: Risk factors for high blood pressure? *Social Science & Medicine*, 30, 1273-81.
- Kosic, A. (2002). Acculturation attitudes, need for cognitive closure, and adaptation of immigrants. *The Journal of Social Psychology*, 142, 179-201.
- Kosic A. (2006) . Personality and Individual Factor in Acculturation. In Sam D., Berry J (2006): *The Cambridge Handbook of Acculturation Psychology* (pp 113-128). Cambridge: Cambridge Univesity Press.
- Lachman, M. E., Weaver, S. L. (1998). The sense of control as a moderator of social class differences in health and well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 763-773.
- LaFromboise, T., Coleman. H.L.K., Gerton J. (1993). Psychological impact of biculturalism: Evidence and theory. *Psychological Bulletin* , 114. 395-412.
- Lalonde, R.N. & Cameron, J.E. (1993). An intergroup perspective on immigrant acculturation with a focus on collective strategies. *International Journal of Psychology*, 28, 57-74.
- Larsen.,& Diener, E. (1992). Promises and Problems With the Circumplex Model of Emotion. *Review of Personality and Social Psychology*, 13, 25-59
- Larsen, R. & Eid, M. (2008). Ed Diener and the Science of Subjective Well-Being. In M. Eid and R. Larsen(Eds) “The Science of Subjective Well-Being”. Guilford Publications.
- Lazarus,R., Folkman, S.(1984). *Stress, apraissal and coping*.New York, Springer Publishing.

- Leary, M.R., Downs, D.L. (1995). Interpersonal function of the self-esteem motive; The self-esteem sociometer. In M.H. Kernis (Ed), *Efficacy, agency and self-esteem*. New York. Plenum.
- Lee, R.M., Yun, A.B., Yoo, H.C., Park Nelson, K. (2010). Comparing the ethnic identity and well-being of adopted Korean Americans with immigrant/U.S.-born Korean Americans and Korean international students. *Adoption Quarterly*, 13, 2-17.
- Lewin, K. (1948). *Resolving social conflicts*. New York: Harper.
- Liebkind K. (1996). Acculturation and stress: Vietnamese youth in Finland. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 27, 61-180.
- Liebkind, K., Jasinskaja -Lahti, I. (2000). Acculturation and psychological well-being among immigrant adolescents in Finland. *Journal of Adolescent Research*, 15, 446-469.
- Lopez, I.R., Contreras, J.M. (2005). The best of both worlds: Biculturalism, acculturation, and adjustment among young mainland Puerto Rican mothers. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 36, 192-208.
- Llácer, A., Amo, J.D., García-Fulgueiras, A., Ibáñez-Rojo, V., García-Pino, R., Jarrín, I., Díaz, D., Fernández-Liria, A., García-Ortuzar, V., Mazarrasa, L., Rodríguez-Arenas, M.A., Zunzunegui, M.V. (2009). Discrimination and mental health in Ecuadorian immigrants in Spain. *Journal of Epidemiology and Community Health*, 63, 766 -772.
- LSIC - Longitudinal Survey of Immigrants to Canada: Microdata User Guide - Wave 3.
- Lucas, R. E., Diener, E., & Suh, E. M. (1996). Discriminant validity of well-being measures. *Journal of Personality and Social Psychology*, 71, 616-628.
- Lyubomirski, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137 -155.
- Lyubomirsky, S., Lepper, H. S. (1999). A measure of subjective happiness: Preliminary reliability and construct validation. *Social Indicators Research*, 46, 137-155.

- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M., & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology, 9*, 111-131.
- Lyubomirsky, S., Tkach, C., Dimatteo, M.R.(2006). What are the differences between happiness and self-esteem? *Social Indicators Research, 78*, 363- 404.
- Magoon, J. (2005). *The health of refugees in Winnipeg*. Report Prepared for Winnipeg Regional Health Authority. Winnipeg, Manitoba.
- Marcia, J. (1980). Identity in adolescence. In J. Adelson (Ed.), *Handbook of adolescent psychology* (pp. 159–187). New York: Wiley.
- Marin, G. (1992). Issues in the measurement of acculturation among Hispanics. In *Psychological Testing of Hispanics*, ed. KF Geisinger, pp. 23–51. Washington, DC: Am. Psychol. Assoc.
- Marin, G., Gamba J.R. (1996). A New Measurement of Acculturation for Hispanics: The Bidimensional Acculturation Scale for Hispanics (BAS). *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*,18, 297-316.
- Maslow, A.(1954). *Motivation and personality*. Harper and Row New York, New York
- Maslow, A. H. (1970). *Motivation and personality* (2nd ed.). New York: Harper & Row.
- Massey, D. S. (1995, September). The new immigration and ethnicity in the United States. *Population and Development Review, 21*, 631-652.
- Meadow, H. L., Mentzer, J. T., Rahtz, D. R., & Sirgy, M. J. (1992). A life satisfaction measure based on judgment theory. *Social Indicators Research, 26*, 1, 23-59.
- Mehta, S. (1998). Relationship between acculturation and mental health for Asian Indian immigrants in the United States. *Genetic, Social, and General Psychology Monographs*, Vol 124 (1), 61-78.
- Mendoza, R. H. (1984). Acculturation and sociocultural variability. In J. L. Martinez, Jr. &R. H. Mendoza (Eds.), *Chicano psychology* (2nd ed., pp.61-74). New York:Academic.

- McDonald, J. T., & Kennedy, S. (2004). Insights into the “healthy immigrant effect”: Health status and health service use of immigrants to Canada. *Social Science & Medicine*, 59, 1613-1627.
- McGillivray, M., & Clarke, M. (2006). Human Well-being: Concepts and Measures. In Mark McGillivray and Matthew Clarke, eds. *Understanding Human Well-Being*. Basingstoke: Palgrave MacMillan.
- McKenzie, K. (2006). Racial discrimination and mental health. *Psychiatry* 5, 383-387.
- Michalos, A. C. (1980). Satisfaction and happiness. *Social Indicators Research*, 8, 385-422.
- Michalos, A. C. (1985). Multiple discrepancies theory (MDT). *Social Indicators Research*, 16, 347-413.
- Michalos, A. C. (1986). Application of Multiple Discrepancies Theory (MDT) to Seniors. *Social Indicators Research*, 18, 349-373.
- Milan, A. (2006). Taking charge: Perceptions of control over life chances. *Canadian Social Trends*, 81, p10.
- Mirowsi, J. (1995). Age and the sense of control. *Social Psychology Quarterly*, 58, 31- 43.
- Moradi, B., Hasan, N. T. (2004). Arab American Persons' Reported Experiences of Discrimination and Mental Health: The Mediating Role of Personal Control. *Journal of Counseling Psychology*, 51, 418-428.
- Mossakowski, K.N. (2003). Coping with perceived discrimination: does ethnic identity protect mental health? *Journal of Health and Social Behaviour*, 44, 18-31.
- Moomal, H., Jackson, P.B., Stein, D.J., Herman, A., Meyer L., Seedat, S., Madela-Mntla, E., Williams, D.R. (2009): Perceived discrimination and mental health disorders: the South African Stress and Health study. *South African Medical Journal*, 99, 383-389.
- Mruk J.C. (1999). *Self-esteem, Research, Theory and Practice*. 2nd Edition. Springer Publishing Company.

- Mruk J.C. (2006). Self-esteem, Research, Theory and Practice: Towards a Positive Psychology of Self-esteem. 3th Edition. Springer Publishing Company.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, 6, 10-19.
- Nesdale, D., Mak, A. (2003). Ethnic identification, self-esteem and immigrant psychological health. *International Journal of Intercultural Relations*, 27, 23-40.
- Nesdale, D., Rooney, R., Smith, L. (1997). Migrant Ethnic Identity and Psychological Distress. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 28, 569-588
- Neto, F. (2002). Acculturation strategies among adolescents from immigrant families in Portugal. *International Journal of Intercultural Relations*, 26, 17-38.
- Nguyen, H. H., & Von Eye, A. (2002). The Acculturation Scale for Vietnamese Adolescents (ASVA): A bidimensional perspective. *International Journal of Behavioral Development*, 26, 202-213.
- Noh, S., Beiser, M., Kaspar, V., Hou, F., & Rummens, J. (1999). Perceived racial discrimination, depression and coping: A study of Southeast Asian refugees in Canada. *Journal of Health and Social Behavior*, 40, 193-207.
- Noh, S. & Kaspar, V. (2003). Perceived discrimination and depression: Moderating effects of coping, acculturation, and ethnic support. *American Journal of Public Health*, 93, 232-38.
- Noh, S., Kaspar, V., & Wickrama, K.A.S. (2007). Overt and subtle racial discrimination and mental health: Preliminary findings for Korean immigrants. *American Journal of Public Health*, 97, 1269-74.
- O'Guinn, T., Imperia G., MacAdams E. : (1997) Acculturation and perceived Family Decision-making input among Mexican American wives. *Journal of Cross Cultural Psychology*, 18, 78-92.

- Oreopoulos, P. (2009). Why Do Skilled Immigrants Struggle in the Labor Market? A field experiment with six thousand resumes. METropolis British Columbia. Centre of Excellence for Research on Immigration and Diversity. Working Paper Series. No 09-03.
- Ormel, J., Schaufeli, W. B. (1989). Stability and change in psychological distress and their relationship with self-esteem and locus of control: A dynamic equilibrium model. *Journal of Personality and Social Psychology*, 60, 288-299.
- Overholser, C.J., Adams, M.D., Lehnert L.K. ,Brinkman,C.D. (1995). Self-Esteem Deficits and Suicidal Tendencies among Adolescents, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry*, 34, 919-928.
- Padhy, M., Rana,S., Mishra, M.(2011). Self Esteem and Subjective Wellbeing: Correlates of Academic Achievement of Students. *Research Journal of Social Science&Management*, 1, 148-156.
- Padilla, A. M. (1980). The role of cultural awareness and ethnic loyalty in acculturation. In A. M. Padilla (Ed.), *Acculturation: Theory, models and some new findings* (pp. 47-84). Boulder, CO: Westview.
- Padilla, A. M. (1987). Acculturation and stress among immigrants and later generation individuals. In D. Frick (Ed.), *The quality of urban life: Social, psychological, and physical conditions*. (pp. 101-120). Berlin: Walter de Gruyter.
- Padilla, A., Perez, W. (2003) : Acculturation, Social Identity, and Social Cognition: A New Perspective. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 25, 35- 55.
- Park, R. E. (1950). *Race and culture*. Glencoe: The Free Press.
- Pascoe, E. A. Richman, S.L.(2009). Perceived discrimination and health: A meta-analytic review. *Psychological Bulletin*. 135, 531–554.
- Pearlin, L.I., Schooler, C. (1978). The structure of coping. *Journal Health & Social Behav*, 18, 2-21.

- Phinney, J. (1989). Stages of ethnic identity development in minority group of adolescents. *Journal of Early Adolescence*, 9, 34 -49.
- Phinney, J. S. (1990). Ethnic identity in adolescents and adults: Review of research. *Psychological Bulletin*, 108, 499-514.
- Phinney, J. (1991). Ethnic Identity and Self-Esteem: A Review and Integration. *Hispanic Journal of Behavioral Sciences*, 13, 193-208.
- Phinney, J. (1992). The Multigroup Ethnic Identity Measure: a new scale for use with diverse groups. *Journal of Adolescence Research*, 7, 156 -76.
- Phinney S. J. (2003). Ethnic identity and Acculturation .In K. Chun, P.B.Organista, G. MArin (Eds): *Acculturation: Advances in Theory, Measurement and Applied Research*. American Psychological Association.
- Phinney, J., Chavira, V. (1992). Ethnic identity and self-esteem: an exploratory longitudinal study. *Journal of Adolescence*, 15, 271-281.
- Phinney, J., Horenczyk, G., Liebkind, K., & Vedder, P. (2001). Ethnic identity, immigration, and well-being: An interactional perspective. *Journal of Social Issues*, 57, 493–510.
- Phinney, J. S., & Ong, A. D. (2007). Conceptualization and measurement of ethnic identity: Current status and future directions. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 271–281.
- Phinney, J. S., Romero, I., Nava, M., & Huang, D. (2001). The role of language, parents, and peers in ethnic identity among adolescents in immigrant families. *Journal of Youth and Adolescence*, 30, 135-153.
- Pumariega, A., Rothe, E., & Pumariega, J. (2005). Mental health of immigrants and refugees. *Community Mental Health Journal*, 41, 581–597.
- Reminick, R.A. (1983) *Theory of Ethnicity: An Anthropologists Perspective* University Press of America. Lanham, New York. London

- Pumariega, A.J., Rothe E., Pumariega J.B: (2005). Mental Health of immigrants and refugees. *Community Mental Health*, 41, 581 -597.
- Portes, A., Rumbaut, G.R. (2005). Introduction: The Second Generation and the Children of Immigrants Longitudinal Study. *Ethnic and Racial Studies* 28, 983-999.
- Quintana, S. M. (2007). Racial and ethnic identity: Developmental perspectives and research. *Journal of Counseling Psychology*, 54, 259–270.
- Ray, B., Preston, V. (2009). “Geographies of Discrimination: Variations in Perceived Discomfort and Discrimination in Canada’s Gateway Cities.” *Journal of Immigrant & Refugee Studies*, 7, 228-249.
- Redfield, R., Linton, R., Herskovits, M.J. (1936). Memorandum for the study of acculturation. *American Anthropologist*, 38, 149-152.
- Reitz, G.J. (2001). Immigrant Skill Utilization in the Canadian Labour Market: Implications of Human Capital Research, *Journal of International Migration and Integration*, 2, 347-78.
- Remnick, R.A. (1983) *Theory of Ethnicity: An Anthropologist's Perspective* University Press of America. Lanham, New York . London
- Rosenberg, M. (1965). *Society and the adolescent self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.
- Rosenberg. (1979) . *Conceiving the self*. New York. Basic Books.
- Ross, A.(1992).*The sense of self: Research and Theory*. Springer Publishing Company. New York.
- Ross, C.E., Mirowsky, J.(1992).Households, employment and the sense of control". *Social Psychology Quarterly*, 55, 217 - 235.
- Rothbaum, F., Weisz, J. R., Snyder, S. S. (1982). Changing the world and changing the self: A two-process model of perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 42, 5-37.

- Rothe, E., Pumariega, A.J. & Sabagh, D.(2011). Identity and Acculturation in Immigrant and Second Generation Adolescents. *Adolescent Psychiatry*, 1, 72-81.
- Ruggiero, K.M., Taylor, D.M. (1997). Why minority group members perceive or do not perceive the discrimination that confronts them: The role of self-esteem and perceived control. *Journal of Personality and Social Psychology*, 72, 373–389.
- Runciman, W. G.(1966). *Relative Deprivation and Social Justice*. University of California Press. Berkeley.
- Ryder AG, Alden LE, Paulhus DL. (2000). Is acculturation unidimensional or bidimensional? A head-to-head comparison in the prediction of personality, selfidentity, and adjustment. *Journal of Personality and Social Psychogy*, 79, 49–65.
- Sabatier, C., Berry, J.W. (2008). The role of family acculturation, parental style, and perceived discrimination in the adaptation of second-generation immigrant youth in France and Canada.” *The European Journal of Developmental Psychology*, 5, 159-185.
- Sabogal F, Marín G, Otero-Sabogal R. (1987). Hispanic familism and acculturation: What changes and what doesn't? *Hispanic Journal of Behavioral Science*, 9, 397- 412.
- Safi, M. (2010). Immigrants' life satisfaction in Europe: between assimilation and discrimination. *Europian Sociological Review*, 26, 159-176.
- Sam, D.L. (1998).Predicting life satisfaction among adolescents from immigrant families in Norway. *Ethnic Health*. 3, 5-18.
- Sam, D. L. (2000). Psychological adaptation of adolescents with immigrant backgrounds. *Journal of Social Psychology*, 140, 5-25.
- Sam, D. L., Berry, W. J. (1995). Acculturative stress among young immigrants in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 36, 10-24.
- Schieman, S., Turner, H.A. (1998). “Age, disability, and the sense of mastery.” *Journal of Health and Social Behaviour*, 39, 169-186.

- Schmitz, P.G. (1994). Acculturation and adaptation processes among immigrants in Germany. In A.-M. Bouvy, F.J.R. van de Vijver, P. Boski, P. Schmitz (Eds.), *Journeys into Cross-Cultural Psychology* (pp. 142-157). B.V. Amsterdam: Swets & Zeilinger.
- Schwartz, S. J., Zamboanga, B. L. (2008). Testing Berry's model of acculturation: A confirmatory latent class approach. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology, 14*, 275-285.
- Shin, H.S., Han, H., Kim, M. (2007). Predictors of psychological well-being amongst Korean immigrants to the United States. *International Journal of Nursing Studies, 44*, 415 - 426.
- Searle, W., & Ward, C. (1990). The prediction of psychological and sociocultural adjustment during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations, 14*, 449-464.
- Sedikides, C., Rudich, E., Gregg, A., Kumashiro, M.,Rusbult, C.(2004) Are Normal Narcissists Psychologically Healthy?: Self-Esteem Matters. *Journal of Personality and Social Psychology, 87*, 400–416.
- Skaalvik, E. M. (1997). Self-enhancing and self-defeating ego orientation: Relations with task and avoidance orientation, achievement, self-perceptions, and anxiety. *Journal of Educational Psychology, 89*, 71–81.
- Shiraev, E., & Levy, D. (2001). Introduction to cross -cultural psychology: Critical thinking and contemporary applications. Boston: Allyn&Bacon.
- Simich, L. (2006). Hidden Meanings of Health Security: Migration Experiences and Systemic Barriers to Mental Well-being among Non-status Migrants in Canada. *International Journal of Migration, Health and Social Care, 2*, 16-27.
- Simich, L., Hayley, H., & Khamisa Baya, B. (2006). Mental Distress, Economic Hardship and Expectations of Life in Canada among Sudanese Newcomers. *Transcultural Psychiatry, 43*, 418-444.
- Skaff, M., Pearlin, L., Mullan, J.(1996).Transitions in the caregiving career: Effects on sense of mastery. *Psychology and Aging, 11*, 247-257.

- Suarez-Orozco, C., and Suarez-Orozco, M. (2001). *Children of Immigration*. Cambridge, Mass.: Harvard University Press.
- Suh, E., Diener, E., & Fujita, F. (1996). Events and subjective well-being: Only recent events matter. *Journal of Personality and Social Psychology*, 70, 1091-1102.
- Suh, E., Diener, E., Oishi, S., & Triandis, H. C. (1998). The shifting basis of life satisfaction judgements across cultures: emotions versus norms. *Journal of Personality and Social Psychology*, 74, 482–493.
- Stangor, C. (2009). The Study of Stereotyping, Prejudice and Discrimination Within Social Psychology. A Quick History of Theory and Research. In Nelson, T(Ed): *Handbook of Prejudice, Stereotyping and Discrimination*. Psychology Press.
- Stephan, C. W., Stephan, W. G. (2000) The measurement of racial and ethnic identity. *International Journal of Intercultural Relations*, 24, 541-552.
- Umaña-Taylor, A. J. (2004). Ethnic identity and self-esteem: Examining the role of social context. *Journal of Adolescence*, 27, 139–146.
- Updegraff, J., Taylor, S. (2000). From vulnerability to growth: Positive and Negative Effects of Stressful Life Events. In “Los and Trauma: General and Close Relationship Perspectives”. Harvey J., Miller E., (eds). Brunner - Routledge or Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Utsey, S. O., Chae, M. H., Brown, C. F., Kelly, D. (2002). Effects of ethnic group membership on ethnic identity, race-related stress and quality of life. *Cultural Diversity & Ethnic Minority Psychology*, 8, 366-377.
- Tajfel, H. (1981). *Human Groups and Social Categories*. Cambridge University Press, Cambridge.
- Tajfel, H. & Turner, J. C. (1979). An Integrative Theory of Intergroup Conflict. In W. G. Austin & S. Worchel (Eds.), *The Social Psychology of Intergroup Relations*. Monterey, CA: Brooks-Cole.

- Tajfel, H., & Turner, J. (1986). The social identity theory of intergroup behavior. In S. Worchel & W. Austin (Eds.), *Psychology of intergroup relations* (pp. 7-24). Chicago: Nelson-Hall.
- The Canadian Task force on Mental Health Issues Affecting Immigrants and Refugees (1988). *Mental Health Issues Affecting Immigrants and Refugees in Canada*.
- Thompson, S., Kyle, D., (2000). The Role of Perceived Control in Coping with Losses Associated with Chronic Illness. In "Loss and Trauma: General and Close Relationship Perspectives". Harvey J., Miller E., (eds). Brunner - Routledge or Philadelphia: Brunner/Mazel.
- Ting-Toomey, S. & Chung, L. (2005). *Understanding intercultural communication*. Los Angeles, CA: Roxbury. Tran, A.
- Tran, A.G.T.T., Lee, R.M., Burgess, D. (2010). Perceived discrimination and substance use in Hispanic/Latino, African-born Black, and Southeast Asian Immigrants. *Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 16, 226-236.
- Triandis, H. C. (1996) The Psychological Measurement of Cultural Syndromes. *American Psychologist*, 51, 407-415.
- Trimble J. (2003). Social change and acculturation. In K.M.Chun, P.B. Organista, G. Marin (Eds): *Acculturation, Advances in Theory, Measurement and Applied Research*. American Psychological Association.
- Trzesniewski, K., Donnellan, B., Moffitt, T., Robins, R., Poulton, R., Casp, A. (2006). Low self-esteem during adolescence predicts poor health, criminal behavior, and limited economic prospects during adulthood. *Developmental Psychology*, 42, 381-390.
- Tummala-Narra, P., Alegria, M., & Chen, C. (2012). Perceived discrimination, acculturative stress, and depression among South Asians: Mixed findings. *Asian American Journal of Psychology*, 3, 3-16.
- Turner, R. J., Rozwell, P. (1994). Psychosocial resources and the stress process. In W. R. Avison & I. H. & I. H. Gotlib (Eds.), *Stress and mental health: Contemporary issues and prospects for the future* (pp. 179-210). New York: Plenum.

- Van Selm, K., Sam, D.L., van Oudenhoven, J.P. (1997). Life satisfaction and competence among Bosnian refugees in Norway. *Scandinavian Journal of Psychology*, 38,143-50.
- Veenhoven, R. (2008). SOCIOLOGICAL THEORIES OF SUBJECTIVE WELL-BEING In: Michael Eid & Randy Larsen (Eds). "The Science of Subjective Well-being: A tribute to Ed Diener", Guilford Publications, New York, 2008, 44-61.
- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1–34.
- Verkuyten, M., Nekuee, S. (1999). "Subjective Well-Being, Discrimination and Cultural Conflict: Iranians Living in The Netherlands", *Social Indicators Research* 47,No 3, 281–306.
- Vermunt, R., Spaans E., and Zorge F. (1989) : Satisfaction, Happiness and Well - Being of Dutch Students. *Social Indicators Research*, 21, 1-33
- Vohs, K. D., Bardone, A. M., Joiner, T. E. Jr., Abramson, L. Y.(1999). Perfectionism, perceived weight status, and self-esteem interact to predict bulimic symptoms: A model of bulimic symptom development. *Journal of Abnormal Psychology*, 108, 695-700.
- Vorha.N., Adair,V., (2000) Life Satisfaction of Indian Immigrants in Canada. *Psychology and Developing Societies*, 12, 109-138
- Zhou, M., & Bankston, C L. (1998). *Growing up American: The adaptation of Vietnamese children in American society*. New York: Russel Sage Foundation.
- Zelkowitz, P., Schinazi, J., Katofsky, L., Saucier, J. F., Valenzuela, M., Westreich, R., et al. (2004). Factors Associated with Depression in Pregnant Immigrant Women. *Transcultural Psychiatry*, 41, 445-464.
- Zimmerman, S.L. (2000) Self-esteem, personal control, optimism, extraversion and the subjective well-being of midwestern university faculty. *Dissertation Abstracts International B: Sciences and Engineering*, 60, pp. 3608.

- Wang, S. (1997). *The experiences of Chinese immigrant women with the health care delivery system in Canada*. Unpublished Thesis in Partial Fulfillment of Masters of Nursing, Dalhousie University. Halifax, Nova Scotia.
- Ward, C., Kennedy, A. (1994). Acculturation strategies, psychological adjustment, and sociocultural competence during cross-cultural transitions. *International Journal of Intercultural Relations*, 18, 329-343.
- Watson, D., Clark, L.A., Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47, 1063-1070.
- Williams, D.R., Spenser, M.S., Jackson, J.S. (1999). Race, stress and physical health: The role of group identity. In R.J. Contrada & R.D. Ashmore (Eds). *Self, Social Identity and Physical Health: Interdisciplinary exploration*. Vol 2, pp 71 -100. New York: Oxford university Press.
- Wills, T. A. (1981). Downward comparison principles in social psychology. *Psychological Bulletin*, 90, 245-271.
- WHO (2007): Mental Health : Strengthening mental health promotion: Fact Sheet# 220. Available: URL: <http://www.who.int/mediacentre/factsheets>)
- Yeh, C. (2003). Age, Acculturation, Cultural Adjustment and Mental Health Symptoms of Chinese, Korean, and Japanese Immigrant. *Youths Cultural Diversity and Ethnic Minority Psychology*, 9, 34-48.
- Yen, I.H., Ragland, D.R., Grenier, B.A., Fisher, J.M. (1999). Workplace discrimination and alcohol consumption: Findings from the San Francisco Muni Health and Safety Study. *Ethnicity & Disease*, 9, 70-80.
- Yetim, U. (2003). The Impacts of Individualism/Collectivism, Self-Esteem, and Feeling of Mastery on Life Satisfaction among the Turkish University Students and Academicians. *Social Indicators Research*, 61, 297-317.

UPITNIK

Psihološka studija srpskih imigranata prve generacije u Kanadi

Poštovani, ukoliko pripadate prvoj generaciji srpskih imigranata (niste rodjeni u Kanadi), molimo Vas da popunite priloženu anketu. Anketa je sastavni deo mog doktorskog rada u oblasti psihologije i bavi se psihološkim aspektima imigracije. Cilj ovog istraživanja je da se utvrdi kako neki od faktora adaptacije i akulturacije na novu sredinu utiču na psihičko zdravlje i zadovoljstvo životom imigranata. Ako ste zainteresovani za rezultate ankete, kontaktirajte me preko email-a : vesnav@sympatico.ca. Hvala puno na Vašem vremenu.

S poštovanjem,

Vesna Vukojević, psiholog

Socio - demografska pitanja

Na samom početku molimo Vas da odgovorite na nekoliko socio - demografskih pitanja.

Koliko imate godina?

Kog ste pola?

ženskog	<input type="checkbox"/>
muškog	<input type="checkbox"/>

Koliko ste imali godina kada ste došli u Kanadu?

Koji je vas bračni status?

neženjen/neudata	
vanbračna zajednica	
u braku	
razveden/razvedena	
udovac/udovica	

Koje je Vaše formalno obrazovanje? Molimo Vas da označite najviši stepen obrazovanja koji imate.

završena osnovna škola	
završena zanatska škola	
završena srednja škola	
završena viša škola	
završen fakultet	
završen magisterijum ili doktorat	

Koju ste školu završili u Kanadi?

Molimo Vas da označite sve

škole koje ste završili u Kanadi.

nisam završavao školu u Kanadi	
završena osnovna škola	
završena srednja škola	
završen sertifikovan program od nekoliko meseci	
završen sertifikovan program od godinu dana ili više	
završen koledž	
završen fakultet	
završen magisterijum ili doktorat	

Čime ste se bavili u poslednjih 12 meseci?

zaposlen/zaposlena	
održavanje domaćinstva i briga o članovima porodice	
traženje posla	
pohadjanje škole, studiranje	
dugotrajna bolest ili onesposobljenost za rad	
penzionisan/a	

Ako ste zaposleni/bili zaposleni , posao koji obavljate/ste obavljali u odnosu na posao koji ste imali u Srbiji je:

na nižem profesionalnom nivou	
na istom profesionalnom nivou	
na višem profesionalnom nivou	
nisam bio zaposlen u Srbiji	
nisam zaposlen/bio zaposlen	

Ako ste zaposleni u kojoj meri ste zadovoljni poslom?

Izrazito zadovoljan	
zadovoljan	
ni zadovoljan ni nezadovoljan	
nezadovoljan	
Izrazito nezadovoljan	
nisam zaposlen	

Koliki je ukupan prihod Vašeg domaćinstva za prethodnu godinu (pre odbijanja poreza)?

manje od 30 000	
30 000 - 49, 999	
50 000 - 74,999	
75 000 -99, 999	
100 000 - 149 999	
vise od150000	

Da li neko od Vaše šire porodice živi u Kanadi? (roditelji, sestra ,brat, tetka, ujak...)

Da	
Ne	

O jeziku

Molimo Vas da odaberete jedan od ponudjenih odgovora koji se najviše odnosi na Vas.

Kakvo je Vaše trenutno znanje engleskog jezika?

	Odlično	Dobro	Sa teškoćom	Nikako
Govorim				
Čitam				
Pišem				
Razumem				

O upotrebi jezika

Molimo Vas da medju ponudjenim odgovorima izberete jedan koji se najviše odnosi na Vas.

Izaberite jedan od ponudjenih odgovora.

	Skoro uvek	Često	Ponekada	Skoro nikada
Koliko često pričate engleski jezik?				
Koliko često pričate engleski jezik sa prijateljima ?				
Koliko često razmišljate na engleskom jeziku ?				
Koliko često pričate srpski jezik?				
Koliko često pričate srpski jezik sa prijateljima ?				
Koliko često razmišljate na srpskom jeziku ?				
Koliko često gledate TV (vesti, filmove, serije) na engleskom jeziku?				
Koliko često slušate radio na engleskom jeziku ?				
Koliko često slušate muziku na engleskom jeziku ?				
Koliko često gledate TV (vesti ,filmove ,serije) na srpskom jeziku ?				
Koliko često slušate radio na srpskom jeziku ?				
Koliko često slušate muziku na srpskom jeziku ?				

O običajima i vrednostima

Molimo Vas da odgovorite u kojoj meri se slažete sa sledećim tvrdnjama.

Izaberite jednu od ponudjenih tvrdnji.

	U potpunosti se slažem	Delimično se slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Delimično se ne slažem	Uopste se ne slažem
Često učestvujem u socijalnim okupljanjima, zabavama i kulturnim događajima na kojima su uglavnom Srbi.					
Često učestvujem u socijalnim okupljanjima, zabavama i kulturnim događajima na kojima su uglavnom Kanadjanin.					
Smatram da je za mlade ljude najbolje da sklope brak sa pripadnikom svoje etničke grupe.					
Smatram da je za mlade ljude najbolje da sklope brak sa Kanadjaninom/ Kanadjankom.					
Uživam u druženju sa Srbima.					
Uživam u druženju sa Kanadjanima.					
Osećam se opušteno u društvu Srba.					
Osećam se opušteno u društvu Kanadjana.					
Uživam da gledam TV (vesti, filmove, serije) na srpskom jeziku.					
Uživam da gledam TV (vesti, filmove, serije) na engleskom jeziku.					
Uglavnom se ponašam kao Srbin/Srpkinja.					
Uglavnom se ponašam kao Kanadjanin/Kanadjanka.					
Važno mi je da zadržim srpski identitet, norme i vrednosti.					
Važno mi je da usvojim kanadski identitet, norme i vrednosti.					
Verujem u vrednosti srpske kulture.					
Verujem u vrednosti kanadske kulture.					
Uglavnom jedem hranu koju bih jeo da sam ostao u Srbiji.					
Uglavnom jedem hranu koju ne bih jeo da sam ostao u Srbiji.					
Volim da imam prijatelje Srbe.					
Volim da imam prijatelje Kanadjane.					

O pripadnosti srpskom narodu

Misleći na svoju pripadnost srpskom narodu, molimo Vas da odgovorite koliko Vas dobro opisuju sledeće tvrdnje.

Izaberite jedan od ponudjenih odgovora.

	Uopšte ne	Uglavnom ne	Niti da, niti ne	Uglavnom da	Izrazito da
Nastojim da što više znam o svom narodu, njegovoj istoriji i tradiciji					
Aktivno sudelujem u organizacijama i socijalnim grupama koje okupljaju uglavnom Srbe					
Imam jasan osećaj svog etničkog porekla i šta ono znači za mene.					
Srećan sam zbog svoje pripadnosti baš ovom narodu.					
Snažno osećam pripadnost svom narodu.					
Prilično dobro razumem sto mi znači pripadnost mom narodu.					
Ponosan sam na svoju pripadnost (srpskom) narodu.					
Nastojim da održavam tradicije i običaje vlastitog naroda.					
Prilično sam vezan za svoj narod.					
Dobro se osećam zbog svog etničkog i/ili kulturnog porekla.					

O situacijama nefer tretmana.

Posmatrajte sebe u odnosu na ljude koji nisu imigranti. Molimo Vas da se priselite perioda od poslednje dve godine - koliko često ste doživeli sledeće situacije zbog toga što ste imigrant ?

Izaberite jedan od ponudjenih odgovora

	Veoma često	Često	Ponekad	Nikad
Bili ste potcenjeni zbog Vašeg akcenta				
Vaše obrazovanje i/ili iskustvo stečeno izvan Kanade je bilo potcenjeno.				
Niste dobili posao ili niste napredovali u poslu.				
Bilo Vam je teže (ili ste duže čekali) da dodjete do lekara specijaliste i/ili niste dobili odgovarajuću pažnju lekara.				
Tretirani ste sa manje poštovanaj ili sa omalovažavanjem i/ili kao da ste manje pametni ili manje vredni.				
Neko je očekivao da Vaš rad bude inferioran u odnosu na rad drugih.				
Neko se ponašao prema Vama kao da dolazite iz kulturno inferiornije sredine.				
Neko se ponašao prema Vama grubo i uvredljivo.				
Neko Vas je verbalno uvredio ili napao.				
Zbog negativne stereotipije o Srbima, smatrali ste da bi Vam izjašnjavanje o Vašoj nacionalnoj pripadnosti štetilo ili Vam je štetilo.				
Zbog negativne stereotipije o Srbima, osećali ste se nelagodno da se izjasnite o svojoj nacionalnoj pripadnosti.				

O tome kako doživljavate sebe

Molimo Vas da odgovorite u kojoj meri se slažete sa ponudjenim tvrdnjama. Ne postoje dobri i loši odgovori. Dobar je svaki odgovor koji izražava Vaš lični doživljaj.

Izaberite jedan od ponudjenih odgovora.

	U potpunosti se slažem	Slažem se	Ne slažem se	U potpunosti se ne slažem
Gledano u celini ja sam zadovoljan sobom .				
Ponekad mislim da uopšte ne vredim.				
Smatram da imam mnogo dobrih kvaliteta.				
U stanju sam da uradim stvari jednako dobro kao i drugi ljudi.				
Osećam da nemam baš mnogo čime da se ponosim.				
Ponekad se osećam beskorisno.				
Osećam da vredim u najmanju ruku kao i ostali.				
Želeo bih da više poštujem sebe.				
Sve u svemu, često se osećam neuspešno.				
Imam pozitivan stav prema sebi.				

O tome kako doživljavate razne životne situacije.

Molimo Vas da odgovorite u kojoj meri se slažete sa ponudjenim tvrdnjama. Ne postoje dobri i loši odgovori. Dobar je svaki odgovor koji izražava Vaš lični doživljaj.

Izaberite jedan od ponudjenih odgovora

	U potpunosti se slažem	Delimično se slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Delimično se ne slažem	Uopste se ne slažem
Nemam puno kontrole nad stvarima koje mi se dešavaju.					
Za neke svoje probleme nemam rešenja.					
Ne mogu baš puno da učinim da bih promenio važne stvari u svom životu.					
Često se osećam bespomoćan u borbi sa životnim problemima.					
Mogu da postignem skoro sve što hoću.					
Sta će mi se desiti u budućnosti najviše zavisi od mene samog.					
Sve u svemu, osećam da imam kontrolu nad svojim životom.					

O Vašem životu u Kanadu

Molimo Vas da odgovorite kako procenjujete Vaš život u Kanadi u odnosu na Vaša očekivanja koja ste imali pre nego što ste imigrirali, kao i u odnosu na živote drugih ljudi?

Izaberite jedan od ponudjenih tvrdnji.

	Znatno bolji	Bolji	Ni bolji, ni gori	Gori	Znatno gori
U odnosu na moje aspiracije, životne ciljeve, planove i očekivanja, sve u svemu moj sadašnji život je :					
U odnosu na očekivanja koja sam imao/la pre dolaska u Kanadu, sve u svemu moj sadašnji život je :					
U poredjenju sa životom ostalih Srba koji su došli u Kanadu kad i ja, sve u					

svemu moj sadašnji život je :					
U poredjenju sa životom ljudi srednje klase koji nisu imigranti, sve u svemu moj sadašnji život je :					
U poredjenju sa životom osobe mojih godina i obrazovanja koja živi u Srbiji, sve u svemu moj sadašnji život je :					
U poredjenju sa životom koji bih imao/la da sam ostao/la u Srbiji, sve u svemu moj sadašnji život je :					

O zadovoljstvu životom

Molimo Vas izrazite stepen svog slaganja ili neslaganja sa navedenim tvrdnjama. Molimo Vas nastojte da budete što iskreniji u svojim odgovorima.

Izaberite jedan od ponudjenih tvrdnji.

	U potpunosti se slažem	Delimično se slažem	Niti se slažem, niti se ne slažem	Delimično se ne slažem	Uopste se ne slažem
U mnogo čemu moj život je skoro idealan.					
Uslovi u kojima živim su odlični.					
Zadovoljan sam svojim životom.					
Za sada imama sve važne stvari koje sam želeo u životu.					
Ako bih mogao da počnem moj život ispočetka, skoro ništa ne bih u svom životu menjao.					

Doživljaj sreće

Molimo Vas da na skali od 1 do 7 odaberete broj koji Vas najbolje opisuje.

	Ne bas srećan/ srećna						Vrlo srećan/ srećna
	1	2	3	4	5	6	7
Uopšteno gledano, za sebe bih rekao da sam							
U poredjenju sa većinom mojih vršnjaka, za sebe smatram da sam:							

	uopšte ne						u velikoj meri
	1	2	3	4	5	6	7
Neki ljudi su generalno srećni. Oni uživaju u životu nezavisno od toga sta im se dešava. U kojoj meri se ovo odnosi na Vas?							
Neki ljudi generalno nisu baš srećni. Iako nisu depresivni, oni nikada ne izgledaju srećno kao sto bi mogli da budu. U kojoj meri se ovo odnosi na Vas?							

O emocijama

Pred Vama su reči koje opisuju različita osećanja i emocije.

Molim Vas označite koliko često ste osećali navedenu emociju u poslednjih mesec dana.

	Nikada	Retko	Ponakad	Često	Uglavnom
Zainteresovan/Zainteresovana					
Kriv/Kriva					
Energičan/Energičana					
Uplašen/Uplašena					
Jak/Jaka					
Nervozan/Nervozana					
Odlučan/Odlučana					
Uznemiren/Uznemirena					
Predusretljiv/Predusretljiva					
Ozlojadjen/Ozlojadjena					
Ushićen/Ushićena					
Napet/Napeta					

O tome kako ste se osećali u poslednje vreme

Koliko su se sledeće tvrdnje odnosile na Vas u poslednja tri meseca?

	Nikada	Retko	Često	Uglavnom
Bili ste u stanju da se skoncentrišete na ono što radite.				
Niste mogli da spavate zbog briga.				
Osećali ste se korisno.				
Bili ste u stanju da donosite odluke.				
Osećali ste se konstantno napeti.				
Osećali ste da ne možete da savladate teškoće.				
Bili ste u stanju da uživate u svakodnevnim aktivnostima.				

Bili ste u stanju da se suočite sa problemima.				
Osećali ste se nesrećno i depresivno.				
Gubili ste poverenje u sebe.				
Mislili ste o sebi kao bezvrednoj osobi.				
Kad uzmete sve u obzir, osećali ste se srećno.				

Molimo Vas izaberite jednu od ponudjenih tvrdnji.

INFORMACIJE O ISTRAŽIVANJU ZA ISPITANIKE

Poštovani ispitanici,

Zamoljeni ste da sudelujete u studiji pod nazivom " UTICAJ AKULTURACIJE, ETNIČKOG IDENTITETA I PERCIPIRANE DISKRIMINACIJE NA SUBJEKTIVNO PSIHICKO BLAGOSTANJE SRPSKIH IMIGRANTA U KANADI". Ova studija teži da identifikuje faktore koji doprinose subjektivnom psihičkom blagostanju i mentalnom zdravlju srpskih imigranata prve generacije koji žive u Kanadi. Rezultati ovog istraživanja su deo doktorske teze u oblasti medjukulturne psihologije.

Vaše učestvovanje u ovom istraživanju je u potpunosti dobrovoljno i možete da odustanete od učestvovanja u bilo koje vreme, bez bilo kakvih posledica. Također, možete da preskočite bilo koje pitanje koje smatrate isuviše ličnim. Ako se složite da učestvujete u ovom istraživanju, bićete zamoljeni da potpišete formular o saglasnosti. Taj deo je vrlo važan jer nam time omogućavate da vaše odgovore uvrstimo u naše rezultate.

Nakon što ste pažljivo pročitali i potpisali formular o saglasnosti o učestvovanju bićete zamoljeni da popunite upitnik. Procenjujemo da će upitnik trajati oko 45 minuta. Ako ste upitnik primili poštom, molimo Vas da ga zatvorite i pošaljete zajedno sa Vašom saglasnošću za učestvovanje na adresu koja je naznačena na koveti. Jednom kada je koverat zatvoren jedino će istraživač koji vodi studiju imati pristup informacijama koje ste poslali. Ukoliko želite da upitnik popunite preko kompjutera, istraživač će Vam link dostaviti emailom. I u ovom slučaju ćete prvo kliknuti na određeno mesto i time dati Vašu saglasnost o učestvovanju. Popunjavanje upitnika preko linka ga čini potpuno anonimnim.

Vaši odgovori će biti statistički obradjeni sa odgovorima ostalih ispitanika, a rezultati će biti obradjeni za potrebe ovog doktorskog rada i predati za publikaciju u akademskom časopisu. Vaši lični podaci neće biti nigde objavljeni.

Sada ćemo Vam malo više reći o ciljevima ovog istraživanja i Vašem učešću u ovom istraživanju.

CILJ OVOG ISTRAŽIVANJA:

Cilj ovog istraživanja je da se ispita uticaj akulturacione strategije, etničkog identiteta, percipirane diskriminacije, doživljaja kontrole, multiple diskrepance i osobina ličnosti na mentalno zdravlje i subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata prve generacije u Kanadi. Također želimo da utvrdimo kako neki socio-demografski faktori utiču na psihičko blagostanje i mentalno zdravlje srpskih imigranata u Kanadi

TRAJANJE :

Očekivano trajanje ovog upitnika je oko 45 minuta. Studija će obuhvatiti 250 srpskih imigranata prve generacije iz Toronta.

PROCEDURA :

Procedura za Vas kao ispitanika uključuje:

- čitanje fomulara o saglasnosti za učestvovanje u istraživanju
- potpisivanje fomulara za učestvovanje u istraživanju
- popunjavanje upitnika (ankete)

MOGUĆI RIZICI :

Ne očekujemo da da ćete imati bilo kakvih neugodnosti ili rizika kao rezultat učestvovanja u ovoj studiji. Međutim, kako je Vaše učestvovanje u ovoj studiji dobrovoljno, osećajte se slobodno da preskočite bilo koje pitanje koje je previše lično za Vas ili za koje se osećate nelagodno da odgovorite. Također, možete da povučete svoju saglasnost ili da prekinete učestvovanje u ovoj studiji u bilo koje vreme, bez ikakvih posledica.

MOGUĆA KORIST OVE STUDIJE:

Uvid u probleme sa kojima se susreću srpski imigranti bi trebalo da doprinese osmišljavanju programa kojima je za cilj unapredjenje psihičkog blagostanja i zadovoljstva srpskih imigranata, kao i ostalih imigrantskih zajednica u Kanadi.

POVERLJIVOST PODATAKA:

Sve informacije koje nam date su strogo poverljive i potpuno anonimne. Jedino će istraživač imati informacije o Vašem učešću u studiji.

FINANSIJSKI TROŠKOVI:

Neće biti nikakvih troškova za Vas kao učesnika u ovoj studiji.

DOBROVOLJNOST UČESTVOVANJA:

Učestvovanje u ovoj studiji je dobrovoljno. Možete da povučete svoju saglasnost ili da prekinete učestvovanje u ovom istraživanju u bilo koje vreme.

ANONIMNOST UČESTVOVANJA:

Vaše učestvovanje u studiji je anonimno i samo istraživač zna Vaš identitet.

Ako imate bilo kakvih pitanja u vezi ovog istraživanja ili svojih prava kao učesnik u istraživanju molim vas kontaktirajte Vesnu Vukojević koja vodi ovu studiju.

Hvala za učestvovanje u ovom istraživanju.

S poštovanjem,
Vesna Vukojević, psiholog
Telefon: 416 -885- 8824
Email: vesnav@sympatico.ca

**SAGLASNOST ZA UČESTVOVANJE U ISTRAŽIVANJU "UTICAJ
AKULTURACIJE, ETNIČKOG IDENTITETA I PERCIPIRANE
DISKRIMINACIJE NA SUBJEKTIVNO PSIHIČKO BLAGOSTANJE
SRPSKIH IMIGRANTA U KANADI"**

Saglasan/na sam da učestvujem u istraživanju pod nazivom "Uticaj akulturacije, etničkog identiteta i percipirane diskriminacije na subjektivno psihičko blagostanje srpskih imigranata u Kanadi" koje vodi Vesna Vukojevic kao deo svog doktorskog rada u oblasti psihologije.

Informisan/a sam da je cilj ove studije da ispita da li i u kojoj meri akulturacija, etnički identitet, percipirana diskriminacija, samovrednovanje i multipla diskrepanca objašnjavaju subjektivno psihičko blagostanje.

Informisan sam da ovo istraživanje obuhvata čitanje ovog formulara, njegovo potpisivanje i popunjavanje upitnika (ankete).

Informisan sam da neću imati nikavih neprijatnosti kao rezultat učestvovanja u ovoj studiji, kao i da mogu da preskočim bilo koje pitanje koje je previše lično za mene ili za koje se osećam nelagodno da odgovorim.

Razumem da mogu da povučem moju saglasnost ili prekinem moje učestvovanje u ovom istraživanju iz bilo kog razloga, u bilo kom momentu bez bilo kakvih posledica.

Razumem da je moje učestvovanje u ovom istraživanju potpuno anonimno i da jedino istraživač zna moj identitet.

Razumem da će rezultati ove studije možda biti objavljeni u akademskom časopisu.

**PROČITAO/LA SAM PAŽLJIVO I RAZUMEAO/LA GORE NAVEDENE
INFORMACIJE. SLAŽEM SE DA DOBROVOLJNO UČESTVUJEM U OVOM
ISTRAŽIVANJU.**

ISTRAŽIVAČ _____

DATUM

POTPIS UČESNIKA _____

DATUM

BIOGRAFIJA AUTORA

Vesna Vukojević je rođena 1968. godine. Diplomirala je na Filozofskom fakultetu u Beogradu, na Odseku za psihologiju 1993. godine u oblasti psihologije međuljudskih odnosa sa temom "Vrednosne orijentacija osoba skolonih demokratiji i antidemokratiji".

Prvi posao psihologa obavljala je u Domu zdravlja Obrenovac gde radi u Razvojnom savetovalištu. Potom se zapošljava u Gradskom centru za socijalni rad gde radi u stručnom timu za zaštitu dece sa poremećajima u ponašanju i sa porodicama sa poremećenim porodičnim odnosima. U isto vreme završava edukaciju iz sistemske porodične psihoterapije na Institutu za mentalno zdravlje. Magistarske studije je upisala na Medicinskom fakultetu 2008. godine.

1999. godine emigrira u Kanadu. U Torontu je nekoliko godina radila kao asistent istraživač na projektu "Toronto - psihološka studija o mladima" koji se bavi izučavanjem psihičkih problema adolescenata imigranata druge generacije iz pet etničkih grupa.

Od samog početka života u imigraciji interesuje se za oblast kros-kulturalne psihologije, posebno za psihološke probleme srpske imigracije, te ovu problematiku obradjuje u svojoj magistarskoj tezi pod nazivom "Uticaj vrednosnih orijentacija i tipa porodice na emigranju Srba u Kanadu". Rad je objavljen u Časopisu za filozofiju, društvene nauke i političku kritiku. Rad "The Influence of Perceived Discrimination, Sense of Control, Self-esteem and Multiple Discrepancies on the Mental Health and Subjective Well Being in Serbian Immigrants in Canada" je prihvaćen za objavljivanje u časopisu Psihologija. Manuskript "Impact of Acculturation Strategies on Mental Health

and Subjective Well Being in Serbian Immigrants in Canada" je trenutno u pripremi za objavljivanje.

Trenutno radi u Torontu u oblasti zaštite mentalnog zdravlja gde koordinira i organizuje kontinuiranu i integrisanu brigu u zajednici za osobe sa psihotičnim poremećajima i bolestima zavisnosti. Radi na sprovođenju terapijskog plana za teško mentalno bolesne, kao i na prevenciji na području mentalnog zdravlja. U Torontu je završila edukaciju iz kognitivno-bihevioralne terapije.

Прилог 1.

Изјава о ауторству

Потписани-а Вукојевић Весна

број уписа _____

Изјављујем

да је докторска дисертација под насловом

"Утицај акултурације, етничког идентитета, самовредновања и перципиране дискриминације на субјективно психичко благостање српских имигранта у Канади"

- резултат сопственог истраживачког рада,
- да предложена дисертација у целини ни у деловима није била предложена за добијање било које дипломе према студијским програмима других високошколских установа,
- да су резултати коректно наведени и
- да нисам кршио/ла ауторска права и користио интелектуалну својину других лица.

Потпис докторанда

У Београду, 2016

Вукојевић Весна

Прилог 2.

Изјава о истоветности штампане и електронске верзије докторског рада

Име и презиме аутора Вукојевић Весна

Број уписа

Студијски програм Психологија

Наслов рада "Утицај акултурације, етничког идентитета, самовредновања и перципиране дискриминације на субјективно психичко благостање српских имигранта у Канади "

Ментор: Проф. Др Драган Попадић

Потписани

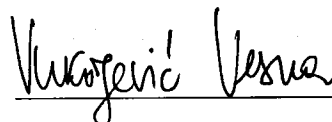
изјављујем да је штампана верзија мог докторског рада истоветна електронској верзији коју сам предао/ла за објављивање на порталу Дигиталног репозиторијума Универзитета у Београду.

Дозвољавам да се објаве моји лични подаци везани за добијање академског звања доктора наука, као што су име и презиме, година и место рођења и датум одбране рада.

Ови лични подаци могу се објавити на мрежним страницама дигиталне библиотеке, у електронском каталогу и у публикацијама Универзитета у Београду.

Потпис докторанда

У Београду, 2016



Прилог 3.

Изјава о коришћењу

Овлашћујем Универзитетску библиотеку „Светозар Марковић“ да у Дигитални репозиторијум Универзитета у Београду унесе моју докторску дисертацију под насловом:

"Утицај акултурације, етничког идентитета, самовредновања и перципиране дискриминације на субјективно психичко благостање српских имигранта у Канади"

која је моје ауторско дело.

Дисертацију са свим прилозима предао/ла сам у електронском формату погодном за трајно архивирање.

Моју докторску дисертацију похрањену у Дигитални репозиторијум Универзитета у Београду могу да користе сви који поштују одредбе садржане у одабраном типу лиценце Креативне заједнице (Creative Commons) за коју сам се одлучио/ла.

1. Ауторство
2. Ауторство - некомерцијално
3. Ауторство – некомерцијално – без прераде
4. Ауторство – некомерцијално – делити под истим условима
5. Ауторство – без прераде
6. Ауторство – делити под истим условима

(Молимо да заокружите само једну од шест понуђених лиценци, кратак опис лиценци дат је на полеђини листа).

Потпис докторанда

У Београду, 2016

