

# Koncept samopomoći u psihologiji

---

Markić, Josipa

Undergraduate thesis / Završni rad

2022

Degree Grantor / Ustanova koja je dodijelila akademski / stručni stupanj: **University of Zagreb, Faculty of Law / Sveučilište u Zagrebu, Pravni fakultet**

Permanent link / Trajna poveznica: <https://um.nsk.hr/um:nbn:hr:199:877376>

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

Download date / Datum preuzimanja: **2025-03-12**



Repository / Repozitorij:

[Repository Faculty of Law University of Zagreb](#)



**SVEUČILIŠTE U ZAGREBU**  
**PRAVNI FAKULTET**  
**STUDIJSKI CENTAR SOCIJALNOG RADA**

**Josipa Markić**

**KONCEPT SAMOPOMOĆI U PSIHOLOGIJI**

**ZAVRŠNI RAD**

Mentor: prof.dr.sc. Ninoslava Pećnik

**Zagreb, 2022.**

## **SADRŽAJ:**

1. UVOD .....	1
2. ODREĐENJE KONCEPTA SAMOPOMOĆI U PSIHOLOGIJI .....	2
3. RAZLIČITE METODE SAMOPOMOĆI .....	4
3.1 Knjige samopomoći .....	4
3.2 Grupe samopomoći .....	5
3.3 Tehnologija kao izvor samopomoći .....	6
4. ETIČKI ASPEKTI SAMOPOMOĆI KAO PRISTUPA.....	8
5. SAMOPOMOĆ ILI SAMOZAVARAVANJE .....	12
6. ULOGA STRUČNJAKA .....	14
7. ZAKLJUČAK.....	18
8. LITERATURA .....	19

## KONCEPT SAMOPOMOĆI U PSIHOLOGIJI

*Sažetak: Koncept samopomoći je sve više prisutan u svim sferama ljudskih života. Osobe traže pomoć koja im je dostupnija kroz knjige, grupe i tehnologiju, ali pitanje je koliko je ta pomoć stvarno djelotvorna. Mišljenja različitih stručnjaka, kao i rezultati istraživanja, su kontradiktorna što je ovaj rad pokušao prikazati kako bi osoba bila bolje upućena što koncept samopomoći pruža. U podlozi koncepta samopomoći u psihologiji su inovativne terapije koje su u nekim područjima djelotvornije nego u drugima, a pokazano je i kako ovaj koncept utječe na ulogu stručnjaka u psihologiji te kako je etički rad stručnjaka često upitan. Samopomoć je tu da osobi pruži mogućnost brige za sebe, a osoba je ta koja odlučuje hoće li to prihvatiti ili ne.*

**Ključne riječi:** koncept samopomoći, knjige samopomoći, tehnologija, samozavaravanje

## THE CONCEPT OF SELF-HELP IN PSYCHOLOGY

*Abstract: The concept of self-help is more and more present in human lives and it affects its multiple areas. People seek help that is more available to them through books, groups of people and technology, however the question is in what extent it is really helpful. There are contradictory findings about this topic, in that in mind, this paper tried to show both sides to help to understand how the concept of self-help works, its ins and outs. This concept offers innovative therapies which are more effective in some areas than others and it is shown, how this concept too, affects the role of the experts therefore their ethical work is often questionable. The concept of self-help is here to give people an opportunity to take care of themselves and then it is on them to decide if they want it or not.*

**Key words:** concept of self-help, self-help books, technology, selfdeception

## **Izjava o izvornosti**

Ja, \_\_\_Josipa Markić\_\_\_ (ime i prezime studenta/ice) pod punom moralnom, materijalnom i kaznenom odgovornošću, izjavljujem da sam isključivi autor/ica završnog rada te da u radu nisu na nedozvoljeni način (bez pravilnog citiranja) korišteni dijelovi tuđih radova te da se prilikom izrade rada nisam koristio/-la drugim izvorima do onih navedenih u radu

Ime i prezime: Josipa Markić

Datum: \_\_\_18.18.2022.\_\_\_\_\_

## 1. Uvod

Danas postoji veliki broj pokazatelja kako se koncept samopomoći sve više provlači kroz sve dijelove čovjekovog života te kako postaje važan dio kulture. Jedan od pokazatelja je porast literature samopomoći koja se prodaje u milijunima primjeraka (Očić, 2018.). Projekt Europske unije „On call“ je pokazao koliko je briga o sebi važna kroz podučavanje vještina koje će poboljšati mnoge spekte života osobe (EU, 2018.). Projekt promiče kvalitetnu brigu o sebi kao ključnu za dobro raspoloženje i manjak anksioznosti te za dobar odnos s drugima kao i sa sobom (EU, 2018.). Tu se briga o sebi definira kao aktivnost koju osoba radi da se pobrine o svome mentalnom, fizičkom i emocionalnom zdravlju, a nekoliko je vrsta briga o sebi (EU, 2018.). To su: „fizička briga o sebi, društvena briga o sebi, mentalna briga o sebi, emocionalna briga o sebi, spiritualna briga o sebi“ (EU, 2018.:1). Kada se govori o brizi o sebi, u ovome radu će biti riječ o brizi kao samopomoći tj. širem konceptu koji obuhvaća i upravljanje sobom i samopodučavanje (Lewis i sur, 2003., prema Cavanagh i sur., 2014.).

Koncept samopomoći će biti razrađen kao osobne intervencije koje se provode pomoću različitih materijala (Cavanagh i sur., 2014.). Otkrit će se koje su psihologijske teorije utjecale na razvoj ovog koncepta, uključujući kognitivno-bihevioralnu teoriju koja se ističe kao ona koja je najzastupljenija u većini izvora samopomoći. Izvori samopomoći predstavljaju metode samopomoći koje mogu biti gledanje filmova, čitanje knjiga, konzumiranje internetskog sadržaja i pohađanje grupa samopomoći (Campbell i Smith, 2003.). Tu je važno naglasiti kako su knjige samopomoći izvori koji su tijekom godina najistraživaniji, međutim u svrhu ovog rada izjednačene su sa drugim metodama jer su se principi koncepta jednako upotrebljavali na ovaj ili onaj način. Treba imati na umu kako su i mnogi stručnjaci različitih mišljenja kada je u pitanju ovaj koncept. Tako je primjerice Höffe (2011., prema Očić, 2018.) usporedila koncept samopomoći s filozofijom, dok je Salerno (2005., prema Očić, 2018.) rekao da je najveće oružje upravo samopomoć jer je često podcijenjena. Sve je više pitanja pruža li samopomoć ljudima lažnu nadu ili pozitivne promjene konzumirajući sadržaj koji ona promovira (Bergsma, 2008.). Kako se radi o konceptu koji je većinom isključivo individualni, upitna je uloga

stručnjaka kao i profesionalna podloga koju on nosi sa sobom (Bergsma, 2008.). Stručnjaci su ti na koje se kroz ovaj koncept gleda u različitim ulogama pa dolazi do pitanja kako mogu u potpunosti etički sudjelovati u procesu zbog čega se pokušavaju osmisliti strategije i smjernice za rad koji je još svima relativno novi (Humphreys i sur., 2000.).

Ovaj rad će tako razraditi svako od ovih pitanja kako bi se dobila slika koncepta samopomoći i njegovog predstavljanja u današnje vrijeme. Naučit će se što sve koncept samopomoći obuhvaća i na koji način se predstavlja široj javnosti odnosno korisnicima. Rad će propitkivati etički aspekt samopomoći kao pristupa, kao i iz kojih su uloga stručnjaci dio pristupa. Vidjeti će se može li se koncept samopomoći stvarno nazvati vrstom pomoći ili je to samo čin zavaravanja koji je sve rašireniji.

## **2. Određenje koncepta samopomoći u psihologiji**

Kada se govori o samopomoći u psihologiji, važno je naglasiti da ona obuhvaća druge pojmove koji se kao takvi sami analiziraju, a samopomoć ih gleda kao jedno. Ovdje se kao istoznačnice vide pojmovi "identitat" (identity), "sebe" (self), "osobnost" (personality) i "ja" (I) gdje nisu navedena posebna razlikovanja nego se kao opći pojam uzima pojam "identitet" (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Pojam identiteta se uzima kao ključni upravo zato što je podložan promjenama i samoanalizi (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Osim ovih pojmova koncept samopomoći se često izjednačava s pojmovima "upravljanje sobom" (self-management), "briga za samoga sebe" (self care), "psihoedukativne intervencije" (psychoeducational interventions) i "samopodučavanje" (self-instruction) (Lewis i sur., 2003., prema Cavanagh i sur., 2014.). Psihologinja Mirjana Krizmanić (prema Šimić Tonin, 2019.) smatra da je samopomoć pojednostavljen pristup nekom problemu kroz koji se dobivaju savjeti koji bi vrijedili za sve, a savjeti su temeljeni na znanjima iz različitih područja psihologije i savjetovanja. S druge strane, imamo slično definiran koncept od strane Zavoda za lingvistiku koji kaže da je samopomoć „skup mjera i aktivnosti koje netko poduzima kako bi riješio neki vlastiti problem, najčešće zdravstveni, emocionalni ili psihološki“ (Rječnik neologizma, 2016.). National Institute for Clinical Excellence (NICE) je 2004. godine definirao koncept samopomoći kao osobno vođene intervencije koje se temelje na različitim

materijalima poput knjiga, priručnika, računalnih programa i aplikacija te multimedijских sadržaja koji su kreirani u posebnu svrhu (Cavanagh i sur., 2014.). Još su drevni Egipćani gledali na riječi kao na lijekove, a Antička Grčka je na knjižnice gledala kao na mjesta izlječenja duše (Vlašić, 2022.).

Razumijevanju pojma identiteta su pridonijele različite teorije u psihologiji gdje je svaka dala novi kut gledanja, a time i doprinijela sveukupnom konceptu samopomoći. Prvo je važno spomenuti Ericksonove faze psihosocijalnog razvoja kroz koje je utvrdio da razvoj ne prestaje u adolescenciji nego da je strukturu identiteta moguće mijenjati i u odrasloj dobi što je važno za koncept samopomoći koji promiče promjenu identiteta u nekoj mjeri (Erickson, 2008., prema Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). U svim fazama se ističe kriza identiteta kao psihičko stanje u prekretnom razdoblju života osobe koju je važno razriješiti, odnosno treba doći do promjene (Erickson, 2008., prema Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Navedeni dio razvoja o kojem Erickson govori se naslanja na događaje u široj društvenoj okolini pa je on psihosocijalan (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Uz krize identiteta koje se događaju u životu, važno je spomenuti i potrebe koje je bitno zadovoljiti, a o kojima govori Maslowljeva hijerarhija potreba. Ova hijerarhija stavlja naglasak na vlastiti potencijal osobe i kako ga u potpunosti ispuniti (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Kao najviša vrijednost hijerarhije se ističe samoaktualizacija tj. stanje gdje je osoba postala ono što ona uistinu jest te se paralelno može navesti i cjeloviti identitet u konceptu samopomoći gdje je osoba cjelina za sebe (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Važno je spomenuti i kognitivno-bihevioralnu terapiju koja objašnjava kako je „mišljenje temelj za kreiranje ljudskih osjećaja, a onda posljedično i ljudskog djelovanja“ (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.: 335). Cilj kognitivno-bihevioralne terapije je promijeniti kako doživljavamo stvari i shvatiti da je osoba sama ta koja utječe na to kako će na nju nešto djelovati (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Samopomoć je s ovim povezana na način da se u njoj često koriste metode kognitivno-bihevioralne terapije, kao na primjer korištenje drugačijih metoda razgovora, kognitivno restrukturiranje događaja s naglaskom na neugodnim emocijama osobe, tehnike opuštanja i slično, tj. identitet se promatra kao nešto na što se može utjecati (Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.).



Koncept samopomoći promiče da osoba ima kontrolu nad sobom te da je individualno nadređeno društvenom (Rimske, 2000., prema Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.). Ovim konceptom se oblikuju pojedinci koji sebe smatraju odgovornima za svoj uspjeh, sreću i zadovoljstvo, ali isto tako neuspjeh, nesreću i nezadovoljstvo (Rimke, 2000., prema Žurić Jakovina i Jakovina, 2016.).

### **3. Različite metode samopomoći**

Kako se govori o još uvijek relativno novom konceptu u psihologiji, teško je izričito definirati koje su to metode samopomoći koje on obuhvaća. Imajući to na umu, važno je naglasiti kako su se ipak provela mnoga istraživanja koja su istraživala upravo o tome kako različite metode samopomoći utječu na različite probleme ljudi pa će kroz ta istraživanja i metode biti razrađene. Metode samopomoći se mogu odnositi na gledanje filmova, konzumiranje internetskog sadržaja, čitanje knjiga i pohađanje grupa samopomoći (Campbell i Smith, 2003.). Navedene metode se mogu provoditi isključivo individualno tj. osoba sama sa sobom, mogu biti preporuka stručnjaka korisniku, a samopomoć može biti i integrirana u terapijski tretman (Campbell i Smith, 2003.).

Prvotna razlika kod ovih metoda je što su neke od njih upotrebljene kao isključivo individualne, a neke se ipak koriste uz navođenje i pomoć stručnjaka. Istraživanja Newmana i suradnika 2011. godine kao i Coull-a i Morris-a 2011. su pokazala razliku između samopomoći temeljene na tehnologiji i one kod koje je prisutan minimalan kontakt s terapeutom u dodiru s pacijentom koji boluje od anksioznih ili depresivnih poremećaja. Pronađena su istraživanja Gellatly-a i suradnika (2007.) kao i Newmana i suradnika (2011.) koji su istraživali vođenu samopomoć kao takvu, a o čemu će kasnije još biti riječ.

#### *3.1. Knjige samopomoći*

Prvi i najpopularniji način o kojem će se govoriti su knjige za samopomoć koje čine poseban žanr u današnjim knjižarama. Svaki problem koji osoba može imati tj. sve s čime se čovjek može suočiti pronaći će se u knjigama za samopomoć, primjerice donošenje odluka, emocionalna pismenost, kako pronaći i zadržati svoju sreću, komunikacija s partnerom i slično (Bergsma, 2008.). Faktori koji čine ovaj način pomaganja samom sebi ovako popularnim je prvotno što je cijena dostupnija široj

populaciji za razliku od bilo kakve vrste terapije. Nadalje, dobro je što se sadržaj može konzumirati bilo gdje i bilo kada te svaka osoba sama za sebe radi na problemu bez da mora prekršiti svoju privatnost na neki način (Starker, 1989., prema Bergsma, 2008.). Uz ove faktore, zadnji faktor je što čitanje ovih knjiga, koje su često jako popularne, daju osobi dojam da su dio neke grupe, a to ih puni pozitivnom energijom i uzbuđenjem (Starker, 1989., prema Bergsma, 2008.). Knjige samopomoći Campbell i Smith izjednačavaju s metodom biblioterapije koja potiče iz antičke Grčke, a čiji je cilj da se stimulira rasprava, dođe do uvida i svjesnosti problema te pruže rješenja problemu (Campbell i Smith, 2008.). Proces biblioterapije se može podijeliti na tri stadija, a to su „identifikacija, katarza i uvid“ (Vlašić, 2022.). Identifikacija je dio biblioterapije gdje se osoba pronade u likovima knjige i njihovim problemima nakon čega čitajući doživljava katarzu tj. prolazi kroz različite emocije, a na kraju uviđa kako završetak knjige prenijeti na svoj život (Vlašić, 2022.). Knjige samopomoći su često podijeljene na "knjige samopoboljšanja" (self-improvement books) i "kako-da knjige" (how-to books) (Koay, 2019.). Knjige samopoboljšanja govore čitatelju kako poboljšati njihov život po pitanju odnosa i sveukupne sreće, a kako-da knjige vode čitatelja kroz učenje različitih specifičnih vještina, često kroz nabrojene korake (Koay, 2019.). To potvrđuje i Bergsma (2008.) koji kaže da se knjige samopomoći dijele na one orijentirane prema problemu i one orijentirane prema rastu osobe kao jedna dimenzija, a s druge strane imamo dimenziju gdje su knjige temeljene na teorijskim znanjima i one koje su više heterogene. Prema Koay-e (2019.) čitatelji ovoga žanra knjiga ih odabiru na temelju toga gdje su im potrebni savjeti u životu ili im treba netko na koga će se ugledati. Neki čitatelji se pak okreću knjigama samopomoći kao zamjeni za religiju i vodstvo koje ona može pružati (Woodstock, 2005., prema Koay, 2019.). Treća strana je da knjigama samopomoći osoba želi izgraditi vlastitu filozofiju života prema kojoj će živjeti (Dolby, 2005., prema Koay, 2019.). Knjige samopomoći naglašavaju specifičan način kako osoba treba živjeti život, koji je građen na humanističkoj psihologiji i na težnji za individualnom srećom, gdje je čovjek više eudemonističko nego hedonističko biće (Bergsma, 2008.).

### 3.2. Grupe samopomoći

Grupa samopomoći je termin koji se teško definira jer obuhvaća različite oblike grupa i institucionalnih struktura ovisno o kontekstu u kojem su osnovane (Gugerty i sur., 2019.). Dotiču se velikog spektra područja poput mentalnog zdravlja, socijalnih problema, života na radnom mjestu i tjelesnog zdravlja (Wann, 1995., prema Boyce i sur., 2018.). Gugerty i suradnici tako definiraju grupe za samopomoć kao „organizacije za uzajamnu pomoć kroz koje pojedinci poduzimaju kolektivna djelovanja s ciljem poboljšanja svojih života“ (Gugerty i sur., 2019.: 4). Grupe za samopomoć se definiraju i kao oblik brige o sebi koji nastaje kada više osoba odluči zajednički sudjelovati povodom nekog zajedničkog problema ili potrebe koju su spoznali (Butler i sur., 1980.). One se temelje na interakcijama licem u lice, sudjelovanju u odabranim akcijama, naglašavaju osobno sudjelovanje i često započinju iz pozicije nemoći (Butler i sur., 1980.).

Važne karakteristike koje krasi grupe za samopomoć su često to da je primarni cilj poboljšanje individualne dobrobiti kao i dobrovoljno članstvo u grupi zbog povezanosti ili zajedničkog interesa (Gugerty i sur., 2019.). Isto tako, važni su kontinuirani sastanci među članovima, sudjelovanje članova u donošenju odluka te oslanjanje na sredstva (vrijeme, novac, imovina i rad) koja članovi grupe sami pružaju (Gugerty i sur., 2019.). Neke grupe su pak vođene ciljem osobnog rasta i ispunjenja, a druge pokušavaju doći do socijalne promjene (Butler i sur., 1980.).

Boyce i suradnici su istraživali kako grupa može doprinijeti individualnoj osobi i njenom životu na primjeru grupe za samopomoć osoba koje su sklone samoozljeđivanju. Kao najvažniji faktor se pokazalo učenje od drugih tj. koliko je osobi važan siguran prostor gdje može govoriti s i učiti od ostalih članova grupe što doprinosi njihovoj samosvijesti i boljoj introspekciji o samom problemu (Boyce i sur., 2018.). Sam prostor je članovima pružao veliku utjehu jer je predstavljao mjesto gdje se kontinuirano nalaze s osobama koje proživljavaju slična iskustva, a neki su naglasili i koliko je važna ta kontinuiranost s vremenom. (Boyce i sur., 2018.). Važno je naglasiti kod ove metode kako jedan plan i jedna metoda rada ne može biti jednako dobra za sve. Detalje rada potrebno je prilagođavati različitim skupinama ljudi, teritorijalnim područjima, različitim problemima i slično, s time da je temelj rada uvijek isti (Tripathy i Khan, 2020.).

### 3.3. Tehnologija kao izvor samopomoći

Danas se tehnologija svakim danom sve više širi u živote ljudi, a njeni izumi su nešto što fascinira svijet kojemu ujedno i pomaže. Jedan takav primjer je računalno potpomognuta psihoterapija koja može biti dio koncepta samopomoći. Knjiga „Hands-on help“ govori o devedeset i sedam sustava samopomoći koji su računalno potpomognuti, a koji se bave problemima poput opsesivno-kompulzivnog poremećaja, fobija, paničnih napadaja, depresije, poremećaje hranjenja, zloupotrebom droge i mnogim drugima (Marks i sur., 2007.). Ova metoda samopomoći se razvija od 1960. godine do danas, a sustavi se odvajaju i opisuju prema tome koriste li se na internetu, mobilnom uređaju, CD-u ili nekom drugom računalnom pomagalu (Marks i sr., 2007.).

Jedan od opisanih sustava u knjizi je program za liječenje depresije koji se odvija u više od šest susreta, a baziran je na pisanoj kognitivno-bihevioralnoj terapiji (Marks i sur., 2007.). S druge strane imamo program na računalu koji je namijenjen osobama s poremećajem prehrane u kojemu je osobi ponuđeno 375 pitanja i objašnjenja o povijesti hrane, zdravom dnevnom unosu hrane i planiranju obroka (Marks i sur., 2007.). Također, tu se nude i rješenja poput toga kako umanjiti unos kalorija, kontrolirati se tijekom prehrane te povećati tjelesnu aktivnost, što pokazuje koliko je program strukturiran (Marks i sur., 2007.). Kao primjer gdje je tehnologija dio samopomoći nudi se i „The cool teens CD-ROM“ tj. program za adolescente koji pate od anksioznosti, a žele se tim problemom baviti kod svoje kuće (Cunningham i sur., 2006.). Na ovom programu se mogu pronaći različite vrste medija poput ilustracija, videozapisa, audiozapisa i slično, a njima je cilj da korisnik stekne vještine kako se bolje nositi s negativnim osjećajima koji su povezani s anksioznošću (Cunningham i sur., 2006.).

Zhaoyun i suradnici (2005.). također raspravljaju o nastanku web-knjižnice koja bi nastala na temeljima tehnologije i resursa koje neka navedena knjižnica ima te o izazovima s kojima bi se susreli kod provedbe te ideje. *Podcastovi* su tijekom godina postajali sve popularniji te imaju sve veći kulturološki utjecaj što je omogućilo učenje novih informacija mogućih za širu javnost (Casares i Binkley, 2021.). *Podcast* je radijski program u digitalnom obliku koji se distribuira internetom (Cambridge dictionary, 2022.). Ova vrsta materijala se sada može gledati kao evolucija

biblioterapije koja želi dati smjernice za integrativni pristup *podcastova* u kliničkoj praksi (Casares i Binkley, 2021.). Sličan cilj imaju i „TED govori“ koji promiču populariziranje već poznatih znanja kroz tehnologiju, zabavu i dizajn (Filip, 2021.). Privlačnost TED govora je što u kratkom vremenu obećavaju savjete koji će promijeniti život osobe, savjete koji se oslanjaju na ljudsku znatiželju po pitanju novih tehnologija ( Filip, 2021.). Iako se većina modernih metoda samopomoći oslanja na individualizam, snagu pozitivnog razmišljanja i moć uma, „TED govori“ se oslanjaju na moć koju neka ideja može donijeti tj. pružaju ideju da je stručnjak jedini koji može navesti osobu kako živjeti najbolje što može (Filip, 2021.). „TED govori“, kao i ostale metode, prate ideju da se osoba treba oslanjati na svoje osjećaje koji su inspirativni za čovjeka i služe kao motivacija (Filip, 2021.).

Ove vrste računalnih programa s fokusom na pozitivnu psihologiju mogu imati veliki utjecaj na tjelesno i psihičko zdravlje (Rose, 2014.). Oni pružaju pomoć za koju se stručnjaci ne moraju obrazovati, a koja se može koristiti sigurno unutar vlastitog doma te u vrijeme kada to najviše odgovara pojedincu (Rose, 2014.). Ovdje se navodi i zanimljiva knjiga Jurkasa „Soundtrack života: samopomoć glazbom“ gdje uz knjigu korisnik dobije i autorski CD album što iskustvo samopomoći i iskustvo čitanja knjige čini jedinstvenim (Knjigoria, 2022.). Jurkas se kroz knjigu i CD album obraća pojedincu sa različitim problemima, borbama, upitnicima, ali i rješenjima kroz samopomoć glazbom gdje pojedinac može sudjelovati kao skladatelj ili kao slušatelj (Knjigoria, 2022.).

Uz ove pomalo inovativne metode, postoje i brojni novinski članci na ovu temu koji ljude svakodnevno podsjećaju na poruke samopomoći. Primjerice, samo novinski list 24.sata ima na desetke članaka koji se bave temom samopomoći, a tiču se svih dijelova života (24.sata, 2022.). Neki od naslova su: „20 mikroradnji s kojima ćete si uljepšati svaki dan i biti zdravi“, „Najbolje afirmacije za jutro da usmjerite dan onako kako želite“, „Možete dobiti što god poželite uz nekoliko dobrih psiho taktika“ itd., a vidi se kako svi samo naslovom nose poruku da će se osobi poboljšati život ako baš taj članak pročitaju (24.sata, 2022.). Ove vrste terapija, također, smanjuju cijenu psihološke pomoći što pomoć čini više dostupnom za

marginalizirana područja i osobe koje si inače to ne mogu priuštiti ili za to nemaju vremena (Newman i sur., 2011.).

#### **4. Etički aspekti samopomoći kao pristupa**

Etika je „skup načela moralnog ponašanja nekoga društva ili društvene skupine koja se zasnivaju na temeljnim društvenim vrijednostima kao što su: dobrota, poštenje, dužnost, istina, ljudskost itd.“ (Hrvatska enciklopedija, 2022.). Još jedna definicija koju nam enciklopedija nudi je „znanost o moralu kao društvenom fenomenu koji se izražava u konkretnim ljudskim postupcima u okviru pravila, maksima i civilizacijskih zasada jednog društva“ (Hrvatska enciklopedija, 2022.). Etika može biti na više načina orijentirana kada je u pitanju cilj njenog djelovanja, a prema do sada rečenome, za koncept samopomoći se važnim čini Aristotelovo objašnjenje koje kaže da je najviši cilj ljudskog djelovanja edanamija (zadovoljstvo, sreća) (Hrvatska enciklopedija, 2022.). Aristotel tako iz znanja i razumne volje izvodi moralne vrline koje biraju "zlatnu sredinu" među krajnostima (Hrvatska enciklopedija, 2022.). Spinoza kaže kako je čovjek aktivno, razumsko biće koje može ostvariti svoje zadovoljstvo, ali i uvjete za život zajednice (Hrvatska enciklopedija, 2022.).

Tobin i Bordonaro (2008) kroz svoj rad govore upravo o tome kako etički aspekti samopomoći djeluju na korisnike te o etičkoj odgovornosti stručnjaka kao dijelu ovog koncepta. Uloga sustručnjaka je važna u biblioterapiji i njenoj evoluciji o kojoj se već govorilo, gdje stručnjaci daju prijedlog knjige samopomoći korisniku u terapiji (Tobin i Bordonaro, 2008.). Na njima je odgovornost pomnog ispitivanja kod odabira knjiga kao dijela biblioterapije kao i naglašavanje opće odgovornosti kada je u pitanju izdavanje, reklamiranje, prodaja i čitanje knjiga samopomoći (Tobin i Bordonaro, 2008.). Kako se količina ovog sadržaja iz dana u dan povećava, veća je i zabrinutost koliko je sadržaj kvalitetan i postoji li mogućnost štete za čitatelja (Halliday, 1991., prema Tobin i Bordonaro, 2008.). Rose je tako rekao kako naslovi i sadržaj knjiga postaju sve nevjerojatniji te kako bi knjigu samopomoći mogao napisati bilo koji autor koji istinski vjeruje u ono što piše (Rose, 1981;1987., prema Tobin i Bordonaro, 2008.). Izdavačima takvih knjiga je jedini cilj prodati ih što više, a ne postoji niti jedna na kojoj je navedeno upozorenje o mogućim "nuspojavama" (Bergsma, 2008.). Bez obzira na to, čitateljima je ovaj sadržaj

zanimljiv zbog navedene dobre prodaje npr. citiranja te zato što autori čitateljima daju upornost, ali ne i standarde koji se temelje na istraživanjima (Dolby, 2005., prema Tobin i Bordonero, 2008.). Upravo to je ono što dovodi u pitanje etičke aspekte koncepta samopomoći, koliko nešto što je temeljeno na vlastitom iskustvu i nekoliko studija slučaja, a ne na kontroliranim istraživanjima, može biti legitimno (Tobin i Bordonero, 2008.). Jedan takav primjer su knjige samopomoći koje govore o novom roditeljstvu i razvoju djece gdje su uloge roditelja izazovne, a ne pomaže im to što imaju veliku količinu sadržaja koja su često kontradiktorna u tome trenutku (Pardecek, 1998., prema Tobin i Bordonero, 2008.). Zbog svega ovoga važno je promovirati i poticati točnost informacija kao i da osoba koja ih predstavlja ima određena znanja i vještine (Middle States Commission on Higher Education, 2002., prema Tobin i Brodener, 2008.).

U internetsko doba u koje se živi, teško je psiholozima u potpunosti etički sudjelovati jer se njihove uloge stalno mijenjaju (Humphreys i sur., 2000.). Oni mogu biti voditelji, savjetovatelji, članovi vršnjačke grupe i ostalo kada su u pitanju Internet i internetske grupe (Humphreys i sur., 2000.). Ovo je još više poljuljalo etičke smjernice kojima se psiholozi vode pa su Keith i suradnici predstavili strategije i smjernice kako izbjeći i kako se nositi s takvim problemima (Humphreys i sur., 2000.) Za potrebe ovog rada se nije uspjelo doći do točnosti tih strategija i smjernica pa će se govoriti o psihologiji kao i o tome što psihologe vodi etičnosti u njihovom radu. Općenito kada se govori o etičkim aspektima često se to odnosi na etičke standarde tj. kodekse koji postoje. Kada se radi o stručnjacima koji su u svome radu često s ljudima, koji dolaze do situacija gdje je teško donijeti odluku, onda postoji kodeks koji predstavlja zajedničke vrijednosti kojih su se obvezni pridržavati. Tako postoji etički kodeks socijalnih radnika, etički kodeks državnih službenika, etički kodeks istraživanja s djecom, etički kodeks zdravstvenih radnika itd.

Kako je u ovome radu riječ o konceptu samopomoći u psihologiji, ovdje će biti riječ o kodeksu etike psihološke djelatnosti s obzirom na to da kodeks koji se dotiče samopomoći direktno još ne postoji. Kada se govori o ovim etičkim aspektima, važno je naglasiti da se može dolaziti iz pozicije stručnjaka koji su u direktnom radu s korisnicima ili koji svoja znanja dijele na drugačije načine putem različitih medija.

Temeljna načela, koja se kao dio koncepta samopomoći čine važnima, su uvažavanje ljudskih prava i dostojanstva osobe gdje je stručnjak svjestan individualnih razlika te poštuje temeljna ljudska prava, vrijednosti i dostojanstva svih ljudi (Hrvatska psihološka komora, 2005.). Važan je dalje opis prirode i rezultata psiholoških usluga gdje se koriste termini koji su posve razumljivi korisnicima (Hrvatska psihološka komora, 2005.). Zloupotreba utjecaja i rada psihologa je vrlo važna jer se odnosi na to da stručnjak mora biti svjestan koliko njegov profesionalni stav može utjecati na život neke osobe (Hrvatska psihološka komora, 2005.). Kao dio koncepta samopomoći važna su i načela pružanja informacija i objektivnosti pri podučavanju, odgovornosti za javne nastupe koji moraju biti u skladu s Kodeksom te razrješenje etičkih pitanja (Hrvatska psihološka komora, 2005.).

Osim što ovaj rad govori o samopomoći kao pristupu u psihologiji, piše se iz pozicije budućeg socijalnog radnika pa je važno vidjeti i što etički kodeks socijalnih radnika nalaže. Ono što je sigurno povezano sa konceptom samopomoći je dio da je socijalni rad znanstvena disciplina i profesija koja potiče razvoj i socijalne promjene, koheziju i osnaživanje ljudi za njihovo samostalno djelovanje (Hrvatska udruga socijalnih radnika, 2014.). Kao što i kodeks etike psihološke djelatnosti ima svoja temeljna načela, etički kodeks socijalnih radnica i socijalnih radnika u djelatnosti socijalnog rada navodi vrijednosti socijalnog rada koje se onda mogu povezati sa samopomoći. Jedne od vrijednosti su dostojanstvo i vrijednost svakog pojedinca te pravo na poštovanje, privatnost i povjerljivost gdje je socijalni radnik dužan poštivati pojedinca i informacije koje mu on govori bez obzira na njegovo porijeklo, nacionalnost ili bilo koje drugo obilježje (Hrvatska udruga socijalnih radnika, 2014.). Pravo pojedinca, obitelji i članova zajednice na samoodređenje je jako važno jer nalaže da je socijalni radnik dužan omogućiti svim korisnicima pravo na informirani izbor intervencije koja će dovesti do pozitivnih promjena u njihovom životu (Hrvatska udruga socijalnih radnika, 2014.). Vrijednosti koje se dalje mogu povezati sa samopomoći su promicanje humanizma, poštivanje individualnih i grupnih različitosti te promicanje snaga i potencijala korisnika kako bi došlo do osnaživanja pojedinca i najboljih mogućih pozitivnih promjena u njegovom životu (Hrvatska udruga socijalnih radnika, 2014.). Ono što etički kodeks socijalnih radnica i socijalnih radnika u djelatnosti socijalnog rada pruža je i poticaj profesionalnog razvoja i rada



na sebi samih stručnjaka kroz aktivno sudjelovanje u stručnim skupovima, praćenje stručne literature te sudjelovanje u stručnim projektima kako bi mogli pružiti najbolju uslugu svojim korisnicima (Hrvatska udruga socijalnih radnika, 2014.). Osim ovoga važna je profesionalna podrška i proces cjeloživotnog obrazovanja što prvo pojedinca čini kao osobom najboljim, a onda i najboljim stručnjakom (Hrvatska udruga socijalnih radnika, 2014.).

### **5. Samopomoć ili samozavaravanje**

Kada su u pitanju knjige samopomoći pa tako onda i drugi sadržaji koji podupiru ovu temu, nailazi se na veliku količinu skepticizma gdje neki kažu da oni pružaju ljudima lažnu nadu ili im nekada i štete (Bergsma, 2008.). S druge strane, ima onih koji očekuju pozitivne promjene konzumirajući takav sadržaj (Bergsma, 2008.).

Neki autori poput Rose (1997.) tako opisuju koncept samopomoći kao „ponavljajuće verbalne formulacije koje su lišene spontanosti, dobre namjere i razumijevanja koje se promovira“. Nadalje, Csikszentmihalyi (1999.) kaže kako samopomoć neće pomoći nikome da bude voljen, bogat i mršav, a ako i uspije pomoći osoba će i dalje biti nesretna, a Salerno (2005.) krivi samopomoć za povećanu stopu razvoda, završetak partnerstva, povećanu zloupotrebu psihoaktivnih tvari itd. (Weiten, 2006., prema Bergsma, 2007.). Ovo podupire i Očić koji literaturu samopomoći izjednačava s trivijalnošću, a naglašava kako većina kritičara govori o konceptu kroz sarkazam i ironiju iako su naravno svjesni njegovog današnjeg utjecaja (Očić, 2018.). Jedno od ograničenja ovog koncepta je i što je namjenjeno široj javnosti tj. kaže se da je prikladno za svakoga, a nije oblikovano prema osobnosti i okolnostima u kojima se nalazi čitatelj (Bergsma, 2008.). Primjerice, koncept samopomoći potiče gledanje pozitivne slike i kako se sve može promijeniti na bolje, međutim uzimajući populaciju koja je primjerice često anksiozna, ovo ima kontraproduktivne rezultate (Norem, 2001., prema Bergsma, 2008.). Autori Aspinwall, Richter i Hoffman gledaju tako na pozitivne misli kao na umirujuću molitvu gdje su osim aktivnog sudjelovanja i samopomoći važni i drugi dijelovi, tj. važno je prihvatiti stvari koje se ne mogu promijeniti i naučiti ih razlikovati od onih koje se mogu (Aspinwall i sur., 2001., prema Bergsma, 2008.).

S druge strane, postoje brojna istraživanja koja potvrđuju jednak utjecaj knjiga samopomoći kao i utjecaj individualne ili grupne terapije (Cuijpers, 1997., prema Bergsma, 2008.). Wilson i Cash (2000.), Den Boer i suradnici (2004.) kažu kako čitanje knjige koja je fokusirana na neki jasan problem može biti djelotvorno u radu s različitim problemima, a sprječavanje učestalosti depresije visokorizične skupine kroz knjige samopomoći prepoznaju Willemse i suradnici (2004.) (Bergsma, 2008.). Ono što ide u korist konceptu samopomoći kao takvom je istraživanje Norcross-a i suradnika 2000. godine u kojemu su objedinili recenzije 600 knjiga samopomoći od strane 1 000 stručnjaka gdje su dojmovi većinom bili pozitivni, a 85% psihoterapeuta je predložilo knjige svojim korisnicima (Norcross i sur., 2000.; Campbell i Smith, 2003., prema Bergsma, 2008.). Vlašić (2022.) također govori o tome koliko je koncept samopomoći koristan kao terapijski alat s obzirom da su 2019. godine potvrđeni nalazi kako knjige samopomoći pomažu kod djece koja su prošla traumatsko iskustvo, perfekcionista, djece s opsesivno-kompulzivnim poremećajem te odraslih osoba s demencijom.

Ivana Bašić, po struci profesorica hrvatskog jezika, je napisala prvi priručnik ove vrste u Hrvatskoj „Biblioterapija i poetska terapija – priručnik za početnike“ (Vlašić, 2022.). Tu se nalazi sve od povijesnog pregleda, vrsta terapije do didaktičkih materijala za prakticiranje biblioterapije na nastavi (Vlašić, 2022.). Na ovu temu postoji i knjiga Martinovića „Self-help? Bull-shit! : Fenomenološki esej“ gdje otkriva kako je samopomoć globalizacijsko središte moći zbog čega suprotstavlja dvije teorije (Martinović, 2022.). Prva je teorija izravne samouprave gdje se naglašava da je čovjek društveno biće i da ljudska zajednica treba biti sustav njegovog samopotvrđivanja, dok s druge strane postoji neoliberalizam i koruptivna parlamentarna demokracija gdje je pojedinac sam kriv za ono što mu se događa, ali tu se pronalazi samopomoć samo kao utjeha, ali ne i kao prava pomoć (Martinović, 2022.). Vlašić (2022.) također ističe kako knjige za samopomoć nisu prikladne za osobe koje ne znaju razlikovati stvarnost i fantaziju ili imaju problema s pažnjom. U ovim knjigama se često i prenaglašava da osoba uvijek treba imati optimistično gledište što je također jedan od nedostatak jer optimističnost nije dobra kada narušava integritet osobe (Vlašić, 2022.). Neki čitatelji također uzimaju sve bez

promišljanja pa se oslanjaju isključivo na sadržaj knjige, a i to može biti jedan od problema (Vlašć, 2022.).

Naravno, treba imati na umu da nije svaka metoda i izvor samopomoći jednako prikladan za svakoga (Bergsma, 2007.). Najveći uspjesi se vide kod ljudi kojima je motivacija na visokom nivou, snalažljivi su te imaju pozitivan stav prema konceptu samopomoći (Bergsma, 2007.). Nadovezujući se na ovo, Starker uspoređuje efekte samopomoći sa placebo efektom kod uzimanja psihoaktivnih sredstava jer je vjera da se nešto ili netko može poboljšati važan faktor koji je teško odbaciti (Starker, 1989., prema Bergsma, 2007.). Uvjeravanje je veliki dio koncepta samopomoći gdje autori sadržaja samopomoći na ovaj ili onaj način pokušavaju nagovoriti ljude da nekako postupe potkrepljujući to razlozima zašto je to ispravno (Koay, 2019.). Ovo zahtjeva međusobnu komunikaciju između korisnika i onoga tko uvjerava gdje će korisnik na temelju svojih prošlih iskustava interpretirati uvjeravanje i pokušati razumjeti što se želi reći (Koay, 2019.). Takav inspirativni dio samopomoći dolazi s rizikom da će se značajne stvari gledati olako te da će u negativnim situacijama doći do izbjegavanja osjećaja i posljedica koje je ona donijela umjesto da se osoba suoči sa situacijom (Bergsma, 2007.).

## **6. Uloga stručnjaka**

Kao što je već spomenuto, samopomoć je podijeljena na isključivo individualnu i na onu koja se koristi uz pomoć i navođenje stručnjaka. Kroz ranije spomenute metode može se vidjeti kako ipak prevladava i više je populariziran isključivo individualni koncept samopomoći gdje se kao izvori ističu knjige samopomoći, videozapisi i audiozapisi. Kada se govori o uspjehu neke terapije općenito, vrlo je bitan faktor odnos između korisnika i stručnjaka što kod ovakvih metoda direktno ne postoji (Wampold, 2001., prema Bergsma, 2008.). Za sam koncept, ovo znači da sadržaj nema profesionalne podloge te da ne postoji struktura kako bi se prešlo preko toga (Bergsma, 2008.). Ono što je također važno u takvom odnosu je dio da korisnik bira stručnjaka kojemu će doći kao što i stručnjak bira korisnike s kojima želi raditi te kako će pristupiti nekom problemu (Bergsma, 2008.). Taj dio opet izostaje kod samopomoći jer je korisnik jedini koji odabire kakav sadržaj se čini najbolji za njega (Bergsma, 2008.). Tu nastaje problem jer je previše sličnih vrsta sadržaja, a koliko

ljudi će konzumirati neki sadržaj ovisi o tome tko i na koji način ga promovira (Starker, 1989., prema Bergsma, 2008.).

Ono gdje stručnjaci imaju veliku ulogu u ovom obliku samopomoći je iz pozicije autora knjige ili osobe koja je iza riječi videozapisa i audiozapisa. Prvo je važno da stručnjak zadobije povjerenje korisnika s obzirom da se uvijek propituje tko ima najbolja znanja i tko nudi najbolja rješenja, te je zadobivanje povjerenja važno jer se u moru ovakvog sadržaja stručnjaci trebaju izdvojiti (Koay, 2019.). Koay navodi nekoliko strategija kojima autori približavaju korisnike svome sadržaju te ih ujedno i privlače da odaberu njih kao "vlastitog stručnjaka". Prvo je da autor mora biti predstavljen kao stručnjak u određenim područjima gdje onda stručnjak za komunikaciju neće biti odabran od ljudi kojima treba netko tko govori o jezicima i učenju (Koay, 2019.). Osim ovoga, ono što ih izdvaja od drugih je njihova uspješnost, tj. potrebno je naglašavati koliko korisnika njihov sadržaj konzumira gdje umjesto brojeva koriste titule poput međunarodnog bestsellera ili spomenu da im je knjiga prevedena na nekoliko jezika (Koay, 2019.). Strategije su i da spominju sadržaje koji su već ranije objavljeni, a koji su bili dobro prepoznati ili govore o tome kako su dobro povezani s nekim važnim osobama ili organizacijama što će zadiviti ljude (Koay, 2019.). Tu se odabiru oni za koje ljudi imaju sliku da u svoj uži krug primaju samo one koji su prepoznatljiviji po svojim vještinama i znanjima te koji mogu pridonijeti na neki način u njihovom poslu (Koay, 2019.). Važno je i da autor kaže koliko ima iskustva u svome radu, iz koje perspektive dolazi do svoga sadržaja te treba naglasiti koje namjere žele postići pružajući takav sadržaj svijetu, npr. želi pomoći ljudima u suočavanju sa svakodnevnim izazovima (Koay, 2019.).

Osim izdvajanja od većine i zadobivanja povjerenja korisnika, autoru je važno na koji način komunicira s korisnikom tj. kako se angažira (Koay, 2019.). Angažman će ovdje biti predstavljen kao uloga autora gdje prepoznaje i povezuje se s drugima kroz zadobivanje njihove pozornosti, zajednički put u raspravama, uključujući kao aktivne sudionike i vodeći ih do njihovih interpretacija (Hyland, 2005., prema Koay, 2019.). Ovo dovodi do toga da se autor može povezati s korisnikom na interpersonalnoj razini gdje ga prihvaća kao jednakoga, te na intelektualnoj razini gdje je korisnik isključivo osoba kojoj treba vođenje i savjet (Koay, 2019.). U interpersonalnom

angažmanu autor koristi zamjenice "ti" i "tvoje" zbog čega se odnos odmah čini bližim te korisnik stvarno ima osjećaj da se autor takvog sadržaja njemu obraća, a također je bitno i govoriti o situaciji koja sigurno neće biti strana korisniku kako bi se na još većoj razini povezao s njime (Koay, 2019.). Intelktualni angažman je sličan zbog toga što je važno obraćati se opet s istim zamjenicama, ali se ovdje korisnika uvodi u proces razmišljanja koji autor ima, zbog čega tako misli i na čemu temelji svoja znanja (Koay, 2019.).

Kada je u pitanju komunikacija važno je na koji način se autor obraća korisniku, koje riječi i kakav govor upotrebljava (Koay, 2019.). Kao što je već spomenuto, a to je relevantno i u ovom dijelu, važno je s kojim zamjenicama se obraća korisniku. Ovdje su osim zamjenica "ti" i "tvoje" važne i zamjenice "mi" i "naše" kako bi se osjećao kao dio nečega (Koay, 2019.). Osim zamjenica autori često koriste usklične rečenice kojima pokazuju korisniku kako žele da oni nešto naprave (Hyland, 2005., prema Koay, 2019.). U takvim rečenicama se koriste naredbama, glagolom naredbe (npr. morati) kao i pridjevima koji pokazuju značenje (npr. važno je) (Koay, 2019.). Treći jezični resurs za kojim autori idu su pitanja koja ne traže nužno odgovor nego traže suradnju korisnika u razgovoru koji se vodi (Koay, 2019.). Pitanjima se može tražiti samorefleksija korisnika, da ideje pretvore u djela te da predstavljaju nove ideje (Koay, 2019.). Pripovijetke su zadnji važan dio sadržaja samopomoći jer one vode korisnika nekoj interpretaciji, pomažu da se korisnik emocionalno poveže sa sadržajem koji konzumira (Koay, 2019.). Zamišljenost i razmišljanja koju pripovijetke donose pomažu korisnicima da se povežu s likovima priče te da bolje razumiju poantu sadržaja samopomoći, da ih ohrabri kada se suoče s izazovima te da im još više zadobiju pozornost (Koay, 2019.).

Iako se stručnjaci kao autori na ove načine pokušavaju povezati s korisnikom, i dalje je uloga korisnika puno veća kada je u pitanju odabir između velike količine sadržaja samopomoći (Bergsma, 2008.). Zbog ovoga je puno važniji odnos koji korisnik ima sa sadržajem koji konzumira, koji traži veoma aktivnu i kontinuiranu ulogu korisnika (Bergsma, 2008.). Neki korisnici će slijepo pratiti sve što im autor pruži, a neki će ipak odabrati što im se sviđa i ne sviđa i što zapravo žele primijeniti u svojem životu (Bergsma, 2008.). Ako je ovo generalno točno, ako korisnik dobro funkcionira

individualno, može se reći da je najvažnije kako korisnik pristupa sadržaju koji konzumira jer o tome ovisi koliko će samopomoć biti uspješna (Bergsma, 2008.).

Nakon razrade isključivo individualnog koncepta samopomoći, važno je vratiti se i na samopomoć koja je vođena od strane stručnjaka. Gellatly i suradnici (2007.) utvrđivali su što čini metode samopomoći djelotvornima gdje je jedan od faktora bila i samopomoć vođena od strane stručnjaka. Kada su u pitanju anksiozni i depresivni poremećaji, ponajviše socijalna fobija, panični poremećaj i anksiozni poremećaji, samopomoć temeljena na tehnologiji pokazala se dostatnom dok s druge strane je ova metoda upitna za primjerice opsesivno-kompulzivni poremećaj i generalizirani anksiozni poremećaj gdje se čini da je potrebna veća uloga stručnjaka (Newman i sur., 2011.). U drugom primjeru je pak utvrđeno kako je samopomoć vođena od strane stručnjaka jedina metoda koja ima učinka kod depresivnih poremećaja, ali se isto tako utvrdilo da su rezultati bili bolji kada se samopomoć odvija u nekliničkim uvjetima (Gellatly i sur., 2007.).

Zanimljiv prikaz koncepta samopomoći temeljenom na vođenju od strane stručnjaka su dali Dineen-Griffin i suradnici 2019. godine koji su poticali zdravstvene djelatnike da usade koncept samopomoći pacijentima kao tehniku kojom će pacijenti odabirati ponašanja zdravija za njih te kao nešto što će odnos pacijenta i djelatnika premostiti u međusobnu suradnju (Dineen-Griffin i sur., 2019.). Željelo se doći do promjena ponašanja koja će imati dugotrajne učinke, a sve to kroz povećanje samopouzdanja i vještina pacijenata, kontinuiranu procjenu, kroz podršku u postavljanju osobnih ciljeva i rješavanja problema (Dineen-Griffin i sur., 2019.). Pozitivne promjene i kod kliničkih i društvenih aspekata se jesu pokazale iako se nije mogla utvrditi direktna povezanost između individualnih strategija i posljedica koje su one donijele (Dineen-Griffin i sur., 2019.). Ovaj rad potiče sve zdravstvene djelatnike da preispitaju koje su trenutne prakse koje oni koriste te ih potiču da postanu dio promjene koja zagovara samopomoć kod pacijenata (Dineen-Griffin i sur., 2019.). Također, ovo predstavlja podlogu za kreiranje i evaluaciju prakse samopomoći u zdravstvenoj djelatnosti (Dineen-Griffin i sur., 2019.).

## 7. Zaključak

Polazište ovog rada je bilo razraditi koncept samopomoći i pitanja koja se postavljaju kada se njegov sadržaj konzumira. Može se reći kako je samopomoć još uvijek neistraženo područje psihologije koje je puno kontradiktornih rezultata, ali isto tako područje gdje se stvaraju inovativne ideje koje pokušavaju unaprijediti živote ljudi pa će budućnost pokazati koliko će biti djelotvorne. Svaki problem koji osoba može imati tj. sve s čime se čovjek može suočiti pronaći će se u sadržaju koji ovaj koncept pruža, bilo to donošenje odluka, emocionalna pismenost, kako pronaći i zadržati svoju sreću ili komunikacija s partnerom (Bergsma, 2008.).

Kao najpopularnija metoda, ali i najistraživanija metoda samopomoći pokazale su se knjige samopomoći kojih je danas na tržištu sve više. Ono što ih čini tako privlačnima je što je njihova cijena dostupnija široj javnosti u usporedbi s klasičnom terapijom kao i to što se knjiga može pročitati bilo kada i bilo gdje (Bergsma, 2008.). Grupe samopomoći kao metoda su pak manje prisutne za razliku od tehnologije koja je svuda oko nas te nam pruža različite vrste materijala koji su ujedno i materijali samopomoći. Računalne tehnologije poput one namjenjene osobama s poremećajem prehrane (Marks i sur., 2007.) te tehnologija za adolescente koji pate od anksioznosti (Cunningham i sur., 2006.) pokazale su se kao inovativne ideje. *Podcastovi* i „TED govori“ se ističu kao trenutno najpopularnija metoda koju tehnologija daje, a prate ideju da se osoba treba oslanjati na svoje osjećaje jer pružaju sadržaj koji je inspirativan za čovjeka i služi kao motivacija (Filip, 2021.). Iako su sve ove metode danas popularne, pitanje njihovih etičkih aspekata je i dalje neriješeno. Kada misao Rose-a, da autor sadržaja koji koncept samopomoći pruža može biti bilo tko tko istinski vjeruje u ono što piše, bude odbačena tek onda će etički aspekt biti riješen (Rose, 1981.;1987., prema Tobin i Bordonaro, 2008.). Etički aspekti su upitni zbog toga što je komercijalizacija sadržaja naglašena iako sadržaj nije temeljen na znanju i istraživanjima (Dolby, 2005., prema Tobin i Bordonero, 2008.). Može se reći da zbog toga stručnjaci moraju poštivati etički kodeks koji im je namjenjen te uvijek imati na umu dobrobit pojedinca kako bi ova vrsta sadržaja bila dobro prihvaćena.

Kako su etički aspekti i dalje upitni, pitanje pomaže li koncept samopomoći je i dalje aktualno. Iako su knjige samopomoći većinom pozitivno ocijenjene te ih stručnjaci često predlažu svojim korisnicima (Norcross i sur., 2000.; Campbell i Smith, 2003.,

prema Bergsma, 2008.) i dalje postoji misao poput one Rose (1997.) da je samopomoć skup verbalnih formulacija koje u suštini nemaju dobre namjere niti razumijevanje za osobe kojima je namjenjena (Weiten, 2006., prema Bergsma, 2007.). Najveće ograničenje je zapravo što je sadržaj namjenjen široj javnosti, a jednostavno nije moguće da neka misao bude prikladna za svakoga (Bergsma, 2008.). Najveći uspjesi se vide kod ljudi kojima je motivacija na visokom nivou, snalažljivi su te imaju pozitivan stav prema konceptu samopomoći (Bergsma, 2007.) pa s time na umu može se reći da ovaj sadržaj predstavlja i samopomoć, ali i samozavaravanje. Važno je reći da iako se potiče etičnost rada stručnjaka kao i pomoć pojedincu na bilo koji način, njihova uloga je ipak promjenjiva. U području samopomoći stručnjaci mogu biti oni koji potiču svoje korisnike i promoviraju metode samopomoći kao dio svoga posla, ali također mogu biti i oni koji su "iza kulisa" kao autori sadržaja koji se pružaju javnosti. Kada se govori o uspjehu neke terapije općenito, vrlo je bitan faktor odnosa između korisnika i stručnjaka (Wampold, 2001., prema Bergsma, 2008.), a to može biti direktno kroz razgovor, ali i indirektno kroz riječi koje stručnjak kao autor sadržaja pruža korisniku, na koji način ga pruža itd. Prikazano je koliko su zamjenice kojima se obraća korisniku važne za dobar odnos kao i koliko je važno predstaviti sebe kao legitimnog. Također je važno pristupiti korisniku s uvjerenjem i pričom koja će ga ohrabriti za dalje (Koay, 2019.).

Na kraju krajeva, sve ovo može pomoći osobi da se odluči koju od metoda samopomoći želi iskušati te koliko mu se ovaj pravac psihologije uopće sviđa. Usprkos negativnim stranama koje su navedene kroz rad, uloga samopomoći je pomoći pojedincu riješiti svoje probleme, ali to je moguće jedino kada osoba ima kontrolu nad svojim emocijama te kada je spremna na samorefleksiju kroz koju će sadržaj samopomoći uzeti kao smjernice (Vlašić, 2022.).

## **8. Literatura**

1. 24.sata (2022). *Samopomoć*. Posjećeno 14.07.2022. na mrežnoj stranici 24.sata: <https://www.24sata.hr/tagovi/samopomoc-3051>
2. Bergsma, A. (2008). Do self-help books help? *Journal of Happiness Studies*, 9, 341–360.



3. Boyce, M., Munn-Giddings, C., i Secker, J. (2018). It is a safe space': self-harm self-help groups. *Mental Health Review Journal*, 23(1), 54–63.
4. Butler, R. N., Gertman, J. S., Oberlander, D. L., i Schindler, L. (1980). Self-Care, Self-Help, and the Elderly. *The International Journal of Aging and Human Development*, 10(1), 95–117.
5. Cambridge dictionary (2022). *Podcast*. Posjećeno na mrežnoj stranici Cambridge dictionary 12.07.2022.: <https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/podcast>
6. Campbell, L. F., i Smith, T. P. (2003). Integrating self-help books into psychotherapy. *Journal of Clinical Psychology*, 59(2), 177–186.
7. Casares, D. R. i Binkley, E. E. (2021). Podcasts as an Evolution of Bibliotherapy. *Journal of Mental Health Counseling*, 43(1), 19–39.
8. Cavanagh, K., Strauss, C., Forder, L. i Jones, F. (2104). Can mindfulness and acceptance be learnt by self-help?: A systematic review and meta-analysis of mindfulness and acceptance-based self-help interventions. *Clinical Psychology Review*, 34(2), 118-129.
9. Coull, G. i Morris, P. G. (2011). The clinical effectiveness of CBT-based guided self-help interventions for anxiety and depressive disorders: a systematic review. *Clinical Psychology Review*, 41(11), 2 239 – 2 252.
10. Cunningham, M., Rapee, R. i Lyneham, H. (2006). The Cool Teens CD-ROM: A Multimedia Self-help Program for Adolescents with Anxiety. *Youth Studies Australia*, 25(1), 50-56.
11. Dineen-Griffin, S., Garcia-Cardenas, V., Williams, K. i Benrimoj, S. I. (2019). Helping patients help themselves: A systematic review of self-management support strategies in primary health care practice. *Plos One*, 14(8).
12. Europska unija (2018). *On-call*. Posjećeno 14.07.2022. na mrežnoj stranici On-call projekta: <https://on-call.eu/en/home/:language/en>
13. Filip, L. (2021). Genetic enhancement, TED talks and the sense of wonder. *Medical Humanities*, 47, 210-218.
14. Gellatly, J., Bower, P., Hennessy, S., Richards, D., Gilbody, S. i Lovell, K. (2007). What makes self-help interventions effective in the management of

- depressive symptoms? Meta-analysis and meta-regression. *Psychological Medicine*, 37(9), 1 217-1 228.
15. Gugerty, M. K., Biscaye, P., i Anderson, C. L. (2019). Delivering development? Evidence on self-help groups as development intermediaries in South Asia and Africa. *Development Policy Review*, 37(1), 129-151.
  16. Hrvatska enciklopedija (2022). *Etika*. Posjećeno 12.07.2022. na mrežnoj stranici Leksikografski zavod Miroslav Krleža <http://www.eap-ia.org/index.php/eap/article/view/32>
  17. Hrvatska psihološka komora (2005). *Kodeks etike psihološke djelatnosti*. Posjećeno 12.07.2022. na mrežnoj stranici Hrvstake psihološke komore: [http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/dok\\_kodeks\\_etike.pdf](http://www.psiholoska-komora.hr/static/documents/dok_kodeks_etike.pdf)
  18. Hrvatska udruga socijalnih radnika (2014). *Etički kodeks socijalnih radnica i socijalnih radnika u djelatnosti socijalnog rada*. Posjećeno 28.07.2022. na mrežnoj stranici Hrvatske udruge socijalnih radnika: <http://husr.hr/web/?p=460>
  19. Humphreys, K., Winzelberg, A., i Klaw, E. (2000). Psychologists' ethical responsibilities in the Internet-based groups: Issues, strategies, and a call for dialogue. *Professional Psychology: Research and Practice*, 31(5), 493–496.
  20. Knjigoria (2022). *Soundtrack života: samopomoć glazbom Anđelo Jurkas*. Posjećeno 14.07.2022. na mrežnoj stranici Knjigoria: <https://www.knjigoriaplanet.hr/soundtrack-zivota-samopomoc-glazbom-andelo-jurkas/5791/product/>
  21. Koay, J. (2019). *Persuasion in Self-improvement Books*. Auckland: Palgrave Macmillan.
  22. Marks, I.M., Cavanagh, K. i Gega, L. (2007). *Hands-on help*. London: Psychology Press.
  23. Martinović, S. (2022). *Self-help? Bull-shit! : Fenomenološki esej*. Posjećeno 14.07.2022. na mrežnoj stranici Moderna vremena: <https://mvinfo.hr/knjiga/7343/self-help-bull-shit-fenomenoloski-esej>
  24. Newman, M.G., Szkodny, L. E., Llera, S.J. i Przeworski, A. (2011). A review of technology-assisted self-help and minimal contact therapies for anxiety

- and depression: Is human contact necessary for therapeutic efficacy? *Clinical Psychology Review*. 31(1), 89-103.
25. Očić, S.O. (2018). *Kultura samopomoći: slučaj Srbije*. Neobjavljena doktorska disertacija. Beograd: Fakultet političkih nauka.
26. Rječnik neologizma (2016). *Samopomoć*. Posjećeno 05.07.2022. na mrežnoj stranici Zavoda za lingvistiku: <http://rjecnik.neologizam.ffzg.unizg.hr/2016/02/22/samopomoc/>
27. Rose, R. D. (2014). Self-guided multimedia stress management and resilience training. *The Journal of Positive Psychology*, 9(6), 489–493.
28. Šimić Tonin, N. (2019). Self-help literatura. *Susreti*, 1, 289-303.
29. Tobin, D.J. i Bordonaro J.L. (2008). Self-help books: An area of ethical responsibility for professional counselors. *Professional Issues in Counseling*.
30. Tripathy, S. i Khan, A. (2020). A comparative study of the methodologies to promote sustainable self-help groups in rural and tribal context of Eastern India. *IJSART*, 6(3), 226-235.
31. Vlašić, E. (2022). *Pomažu li zaista knjige samopomoći?* Posjećeno 14.07.2022. na mrežnoj stranici Studentski.hr: <https://studentski.hr/vijesti/kultura/pomazu-li-zaista-knjige-samopomoci>
32. Zhaoyun, Y., Chongjiao, L. i Xiumei, M. (2005). Self-help Multimedia Network Classroom Based on Digital Library. *New Technology of Library and Information Service*, 21(2), 64-66.
33. Žurić Jakovina, I. i Jakovina, T. (2016). Pojam identiteta i njegov odnos prema društvenom poretku u knjigama za samopomoć. *Revija za sociologiju*, 3, 325-349.