



Универзитет „Св. Кирил и Методиј“ – Скопје

Филозофски факултет

Студиска програма: Психологија



**ТРАНСГЕНЕРАЦИСКИ ПРЕНОС НА ИРАЦИОНАЛНИТЕ
ВЕРУВАЊА И АВТОМАТСКИТЕ МИСЛИ И НИВНИОТ
ОДНОС СО ПСИХИЧКАТА ВОЗНЕМИРЕНОСТ**

Магистерски труд

Студентка:

Ангела Будиноска,

индекс број: 5128/18

Менторка:

проф. д-р Катерина Наумова

Скопје, 2023

Содржина

Вовед.....	3
Теоретска позадина.....	6
Историски развој на конструктите рационални и ирационални верувања.....	6
Природата на рационалните и ирационалните верувања.....	12
Трансгенерациски пренос на ирационалните верувања.....	16
Врската меѓу рационалните и ирационалните верувања.....	21
Ирационалните верувања и општата психичка вознемиреност.....	23
Ран развој на когнитивната теорија.....	24
Трансгенерациски пренос на автоматските мисли.....	29
Автоматските мисли и психичката вознемиреност.....	32
Релевантни емпириски истражувања.....	43
Истражувачки хипотези.....	50
Метод.....	51
Примерок.....	51
Мерни инструменти.....	52
Постапка.....	53
Статистичка обработка на податоците.....	54
Резултати.....	54
Дискусија.....	68
Користена литература	76
Прилози	79
Резиме	86

ВОВЕД

Теоретичарите и практичарите од областа на психологијата на личноста и психотерапијата долго време ги изучуваат конструктите на ирационални верувања и автоматски мисли, од што произлегле различни теоретски рамки и правци за кои заедничко е сознанието дека горенаведените когнитивни феномени неминовно влијаат врз физичката и менталната добросостојба на личноста. Иако постојат голем број студии од оваа област, сепак сè уште се забележува потребата од научноистражувачки трудови кои ќе придонесат за подобро разбирање на меѓусебната поврзаност на овие концепти.

Проблемите поставени во ова истражување се засноваат на Теоријата на рационално-емотивната и бихевиорална терапија на Алберт Елис и Теоријата на когнитивно-бихевиоралната терапија на Арон Бек.

Когнитивниот модел на депресија развиен од Бек поаѓа од претпоставката дека луѓето имаат стабилни когнитивни обрасци кои се развиваат како последица на рано учење. Овие обрасци доведуваат до тоа индивидуата да прави негативни и искривени интерпретации (т.н. автоматски мисли) на специфични животни и секојдневни настани кои понатаму водат до депресивно расположение и депресивно однесување (David et al., 2008). Емоциите кои се јавуваат кај индивидуата зависат од начинот на кој таа ги организира своите искуства. Доколку индивидуалната концептуализација за одредена ситуација има непријатни содржини, личноста ќе доживее соодветна непријатна емоција. Специфичните видови емоции се поврзани со специфични обрасци на мислење (Beck & Alford, 2009).

Според рационално-емотивната и бихевиорална терапија (РЕБТ), ирационалните верувања се основа на нездравите емоции. Елис во својата теорија опишува дека мислите, чувствата и однесувањата се поврзани. Според него, психичката вознемиреност е производ на фреквенцијата и јачината на ирационалните верувања во споредба со рационалните верувања (Ellis et al., 2010). Промената на овие ирационални верувања е проследена со промени во симптомите (на пример, промени во депресивното расположение), како и можни

промени во поспецифични искривени верувања, како што се: автоматските мисли и/или базичните верувања. РЕБТ-теоријата се фокусира главно на рационалните и ирационалните верувања кои играат клучна улога во сите психички нарушувања (David et al., 2008). Со идентификување и коригирање на ирационалните верувања во терапевтскиот процес се постигнува промена во емоционалните состојби, при што личноста преминува од нездрава во здрава емоционална состојба. Оттука, промената на овие верувања примарно доведува до намалување на психичката вознемиреност.

Теоријата на РЕБТ јасно кажува дека значајните други имаат критична улога во усвојувањето ирационални верувања од страна на детето. Личноста која е изложена на средина и култура богата со ирационални верувања и самата развива ирационални верувања и обрасци на мислење. Децата кои пораснале во семејна средина со родители кај кои има големо присуство на ирационални верувања и самите развиваат таков начин на мислење (David & DiGiuseppe, 2010).

Перспективите на РЕБТ и КБТ ја земаат предвид улогата на индивидуалната животна историја во обликувањето на сопствените обрасци на мислење, емоции и однесување. Структурите, функциите и процесите на личноста најдобро може да се разберат доколку се истражат и се проучат ставовите, емоциите и однесувањето и нивната можна поврзаност со средината во која личноста живее (Beck et al., 2004). Самата личност развива широк спектар на концепти и ставови за самата себе и за светот околу неа. Некои од овие концепти се во склад со реалноста, но некои отстапуваат од реалноста и ја прават личноста ранлива на можни психолошки нарушувања. Овие концепти се извлечени главно од искуствата на личноста со значајните други и средината, од ставовите и мислењата на другите, како и од идентификацијата со луѓето околу себе (Beck & Alford, 2009). Рационалните/ирационалните верувања и автоматските мисли се истражувани од повеќе автори, од што понатаму произлегуваат нови идеи за истражувања од областа, односно испитување на врската меѓу овие конструкти (посебно во семејниот систем).

Оттука, во ова истражување се поставуваат следните истражувачки проблеми:

1. Дали постои поврзаност меѓу дисфункционалните когниции (ирационални верувања и автоматски мисли) кај родителите и децата?
2. Дали автоматските мисли го посредуваат односот меѓу ирационалните верувања и психичката вознемиреност?

ТЕОРЕТСКА ПОЗАДИНА

Историски развој на конструктите рационални и ирационални верувања

Општо земено, рационалните верувања се однесуваат на верувања кои се логични и/или емпириски поддржани и/или прагматични. Верувањето не мора да ги задоволува сите три критериуми за да биде рационално. Неопходно е да задоволува барем еден критериум или комбинација од горенаведените критериуми. Поимите рационално и ирационално имаат повеќе психолошка отколку филозофска и/или логичка дефиниција. Соодветно на тоа, рационалните верувања не се неопходно поврзани со рационалниот пристап во епистемологијата и логиката, а критицизмот на рационалноста кој произлегува од други епистемолошки позиции и/или политика не треба да се смета за директна критика на конструктите рационални и ирационални верувања кои се користат во психологијата. Сепак, дискусијата за филозофските основи на рационалните и ирационалните верувања е важна и не треба да се изостави при опишувањето и дефинирањето на овој конструкт. Други термини кои се користат наизменично за рационалните верувања се: адаптивни, здрави, позитивни и функционални. Соодветно на тоа, ирационалните верувања се: нелогични и/или немаат емпириска поддршка и/или не се прагматични. Термините рационално и ирационално обично се користат за да се дефинира типот на когниции (на пример, евалуативни/жешки когниции), опишани во рационално-емотивната бихевиорална терапија (РЕБТ). Спротивно на тоа, термините функционални и дисфункционални се користат за да се дефинира типот на когниции (ментални претстави, како на пример: описи и заклучоци), опишани во когнитивната терапија (како на пример: автоматски мисли). Исто така, термините адаптивни и неадаптивни често се користат за да се опишат однесувања кои се резултат на различни когниции, додека поимите здрави и нездрави главно се однесуваат на чувства и психофизиолошки реакции кои исто така се резултат на различни когниции. Термините позитивни и негативни се користат поретко бидејќи позитивното мислење не е секогаш рационално (на пример, позитивно мислење

кое преминува во заблуда), како и негативното мислење кое не е секогаш ирационално (на пример, реалистично негативно размислување). Соодветно на тоа, овие термини најчесто се користат за да опишат чувства, при што позитивните чувства не се нужно здрави или функционални, а негативните чувства не се нужно нездрави и дисфункционални (Ellis et al., 2010).

Според моделот АБЦ(ДЕ) дефиниран од Елис (Ellis et al., 2010), луѓето често доживуваат непосакувани активирачки настани (А) во однос на кои имаат ирационални верувања/когниции (Б). Овие верувања водат до емоционални, бихевиорални и когнитивни последици (Ц). Рационалните верувања водат до адаптивни и здрави (функционални) последици, додека ирационалните верувања водат до неадаптивни и нездрави (дисфункционални) последици. Откако ќе настанат овие последици (Ц), самите може да станат активирачки настани (А) предизвикувајќи секундарни (мета) последици (на пример, метаемоции: депресивност за депресивноста) преку секундарни (метакогниции) рационални и ирационални верувања. Клиентите кај кои се практикува РЕБТ се охрабруваат активно да ги оспоруваат (Д) (на пример, да ги реструктурираат) ирационалните верувања и да се стекнат со поефикасни (Е) рационални верувања кои ќе доведат до здрави, функционални и адаптивни емоционални, когнитивни и бихевиорални одговори.

Моделот АБЦ(ДЕ) бил проширен со вклучување на концептот на несвесна обработка на информации. Попрецизно, понекогаш когнициите не се свесно достапни, онака како што се претставени во имплицитната меморија (David, 2003, според Ellis et al., 2010). Во овој случај нивното влијание врз одговорите на личноста може да биде контролирано преку бихевиорални техники (на пример, менување на автоматските асоцијации), преку директен фокус врз првобитните одговори кои се резултат на несвесно когнитивно процесирање (намалување на возбудата преку релаксација) или преку секундарните процеси кои се производ на овие примарни одговори (пример: свесни верувања и последици). Во овој контекст, кога се вели дека емоцијата е посткогнитивна, тоа значи дека нејзиното настанување вклучува когнитивни механизми (свесни или несвесни). По настанувањето на емоцијата, таа може да поттикне други когниции и може да изгледа преткогнитивна. Како што е веќе опишано, создавањето на емоцијата

пред овие когнициии само по себе вклучува когнитивни механизми. Соодветно на тоа, емоциите се посткогнитивни. Когнитивниот пристап претпоставува дека најсложените човечки одговори (на пример: емоциите, однесувањата) се когнитивно продорни. Когнитивна продорност значи дека одговорот (емоциите, однесувањето) е резултат на свесна или несвесна когнитивна обработка и дека промената во сознанието ќе предизвика промена во одговорот. Границите на когнитивната продорност ги дефинираат границите на когнитивниот пристап. Тоа е така бидејќи некои од основните човечки одговори не се когнитивно продорни (на пример, генетски се одредени) и тие вообичаено не се разгледуваат во областа на когнитивниот пристап (Ellis et al., 2010).

Елис и сор. (Ellis et al., 2010) даваат приказ на потеклото на концепциите за ирационалност уште од античко време. Општата концепција за луѓето кои имаат рационални и ирационални верувања потекнува од некои антички филозофи, иако тие не ја користеле директно истата терминологија. Гаутама Буда зборувал за четирите благородни вистини, кои вклучувале рационални верувања и деструктивни верувања, кои вклучувале ирационални верувања. Античките грчки филозофи, како што се: Сократ, Платон, Аристотел, Епикур и некои антички римски филозофи вклучувајќи ги: Цицерон, Сенека, Епиктет и Маркус Аврелиј, исто така сметале дека верувањата значително влијаат врз емоционалните проблеми. Општата концепција за рационални и ирационални верувања е стара со векови.

Иако концепцијата на РЕБТ за рационални и ирационални верувања (осмислена од страна на Елис во 1955 година) е комплицирана, истата содржи неколку главни хипотези:

- Луѓето се конструктивисти и располагаат со значаен степен на избор и слободна волја. Сепак, слободната волја е ограничена од фактот дека индивидуата е ограничена од силната внатрешна/биолошка тенденција, од социјалниот живот и од социјалното учење како да мисли, да чувствува и да се однесува.
- Луѓето имаат повеќе цели и намери – посебно е изразена целта да продолжат да живеат, да бидат ослободени од болка и да бидат среќни.

- Верувањата и когнициите на луѓето се силни и влијаат врз изборот на нивните цели и вредности, а истите ретко или речиси никогаш не се јасно препознатливи. Кога луѓето размислуваат, тие исто така чувствуваат и се однесуваат на одреден начин. Кога се однесуваат на одреден начин, тие исто размислуваат и чувствуваат. Оттука, луѓето веруваат дека сакаат да живеат и да бидат среќни, сакаат да го исполнат тоа и се однесуваат на одреден начин за да ги преточат мислите и чувствата во реалност. Сите овие три процеси се поврзани и интегрирани.
- Тоа кон што личноста се стреми вклучува желби и преференции – како на пример: „Сакам да имам добри постигнувања и да добијам одобрување од значајните други, но и ако имам лоши постигнувања и не надам на одобрување, сепак можам да преживеам и да сум среќен.“
- Желбите на личноста може исто така да вклучуваат апсолутистички барања (треба, мора): „Морам по секоја цена да имам добри постигнувања и да добијам одобрување од другите, во спротивно ќе биде ужасно и јас нема да бидам доволно вреден.“
- Човечките желби и преференции се главно здрави и продуктивни, но апсолутистичките барања се најчесто нездрави и деструктивни.

Кога луѓето ќе посакаат нешто и нема да го постигнат, најчесто имаат здрави емоции/мисли/однесувања на жалење, каење и фрустрација. Овие емоции се здрави затоа што истите ја мотивираат личноста да го постигне тоа што го сака и да го избегне тоа што не го сака.

- Кога желбите на личноста се претвораат во арогантни барања, најчесто станува збор за нездрави емоции/мисли/однесувања или сериозна анксиозност, гнев и депресија.
- Кога личноста која посакува да има добри постигнувања и да добие одобрување од другите сепак има лоши постигнувања и не добива одобрување од другите, често чувствува вина и каење, а притоа си предизвикува сериозно чувство на анксиозност, гнев и депресивност. Личноста често се чувствува виновно во однос на своето жалење, што претставува секундарно чувство или метаемоција.

- Кога личноста бара од самата себе да има добри постигнувања и да добие одобрување од другите, но не го постигнува истото и не добива одобрување од другите, не само што често е анксиозна, бесна и депресивна, туку станува и анксиозна за анксиозноста, гневна за гневот и депресивна за депресијата. Овие личности имаат примарни симптоми на емоционална вознемиреност, но истовремено и секундарни симптоми – вознемиреност за вознемиреноста.

Историјата на луѓе кои биле способни да ги предизвикаат и да ги оспорат сопствените ирационални верувања, мисли и однесувања датира од пред 2 500 години кога Гаутама Буда почнал да пропагира просветлување и патувал низ Индија, Кина и останатите азиски земји. Буда претпоставил дека сите луѓе се способни да си постават цели и да изразат желби кога ќе се соочат со различни видови страдање. Буда ги учел луѓето дека можат да се соочат со самите себе и да ги намалат желбите, да го испразнат умот за да можат да постигнат состојба на мир. Тоа било можно преку целосно доживување на страдањето и стекнување свесност дека стресот е предизвикан од страна на самата личност преку претворање на желбите и преференциите во егоцентрични, арогантни барања, при што личноста доживува збунетост и болка. Буда бил тврдоглав и практичен, но не религиозен во традиционална смисла како некои негови следбеници подоцна. Тој се залагал за практичност, трпеливост, цврстина, самодисциплина, морал, правилна егзистенција и исполнетост на умот.

Околу 470 година п.н.е., Сократ, Платон, Епикур и останатите грчки филозофи почнале да го нагласуваат филозофското испитување на социјалните и политичките стандарди и да се залагаат за размислување за самиот себе и мислење за мислењето. Тие следеле социјални правила и обичаи, но исто ја ценеле и сопствената независност. Учењата на овие филозофи понатаму биле пренесени на Римјаните, од страна на стоиците. Епиктет е познат по својата изрека: „Не те вознемируваат несреќите кои ти се случуваат, туку твојот поглед на нив.“ Ова е една од најпознатите рани изјави на модерната конструктивистичка филозофија за човечкиот стрес.

Психолозите од почетокот на 19-тиот век, како што се: Пјер Жане и Роберт Торндајк, го истакнале вознемирувањето на самиот себе и верувале дека луѓето

создаваат ирационални верувања, но можат истите да ги оспорат и да развијат здрави рационални верувања. Нивното влијание било засенето од Зигмунд Фројд и неговите следбеници кои го застапувале учењето дека искуствата од раното детство се толку моќни и длабоко вкоренети во несвесното, што личноста не може да им се спротивстави. Џон Вотсон, основачот на бихевиоралната психотерапија, тврдел дека директното соочување со она од кое личноста се плаши и го избегнува помага личноста да се одврати од ирационалното размислување и однесување.

Современите психоаналитичари Адлер, Хорни и Фром сметале дека идеализираните слики создадени за самиот себе, кои имаат моќ сериозно да ја вознемират личноста, може да се сменат преку психотерапија. Сепак, не биле презентирани патеките за постигнување на оваа цел и не биле разјаснети методите за оспорување на неадаптивните верувања. Наместо тоа, тие главно користеле интелектуални методи за борба против ирационалните мисли. Останатите терапевти, како што се: Роџерс и Перлс, ги оспорувале дисфункционалните верувања на нивните клиенти, најчесто индиректно, но преку примена на стратегии за поттикнување емоции и однесување, а не на когниции. Сето ова значително се променило во 1950 година кога Елис почнал да практикува рационално-емотивна и когнитивно-бихевиорална терапија, која била пионерска форма на когнитивно-бихевиоралната терапија. Во својот прв труд за РЕБТ во 1958 година, Елис тврдел дека РЕБТ е еkleктичен пристап кој ги интегрира когнитивните, емоционалните и бихевиоралните техники. РЕБТ особено ги нагласила разликите помеѓу создавањето рационални верувања за да се создадат здрави емоции, како: тага и жалење, кога желбите се попречени и создавање ирационални верувања кои водат до нездрави чувства, како: анксиозност, депресија и бес, кога личноста не го добива тоа што ѝ „требало“ или го добива она што „не може да го издржи“. На почетокот на развојот на РЕБТ Елис постулирал три главни начини на кои клиентите би можеле да ги предизвикаат и да ги оспорат (реструктурираат) сопствените ирационални верувања:

1. Реалистично и емпириско оспорување кое ги предизвикува барањата на луѓето: „Каде е доказот за тоа дека апсолутно мора да бидам успешен и да добијам одобрување од другите?“ Одговор: „Нема доказ за тоа, ќе биде само

непријатно, но не и 'ужасно' ако доживеам неуспех и не добијам одобрување од другите.“

2. Логичко оспорување на генерализираните и нелогични верувања на луѓето: „Бидејќи не успеав во оваа важна задача, тоа ме прави глупава и безнадежна личност.“ Оспорување: „Како еден важен неуспех ме прави мене неуспешен како личност во целост?“ Одговор: „Тоа ме прави само личност која не успеала овојпат. Неуспешен би бил некој кој постојано не успева. Тоа не сум јас, а не се ни останатите луѓе.“
3. Прагматично оспорување: „Каде ќе ме одведе помислата дека апсолутно мора да успеам во важни задачи и дека сум безнадежна и неуспешна личност ако не успеам?“ Одговор: „Нема да ме одведе никаде – само ќе ме направи анксиозен и депресивен, наместо здраво да жалам и да бидам здраво фрустриран кога ќе згрешам нешто или кога ќе бидам одбиен.“

Природата на рационалните и ирационалните верувања

Природата на рационалните и ирационалните верувања е опишана и дискутирана во многу трудови и книги. Алберт Елис (Ellis & Dryden, 1997, според Ellis et al., 2010) и Арон Бек навеле многу дисфункционални верувања кои луѓето најчесто ги имаат и поради кои се вознемирени и неефикасни вклучувајќи претерано генерализирање; катастрофизирање, т.е. претерано размислување за катастрофални исходи и последици; персонализирање и скок во заклучок. Елис и Драјден сметале дека сите овие ирационални верувања свесно или имплицитно вклучуваат едно или повеќе апсолутистички барања („треба“ и „мора“). Така, кога луѓето користат катастрофизирање, персонализирање и си кажуваат на самите себе: „Тој ми се намурти, тоа значи дека не ме сака и дека не сум добар“, тие имплицираат:

1. Тој не смее да ми се намурти.
2. Неговото муртење докажува дека тој не ме сака, иако треба да ме сака; дека не сум добар, како што не смеам да бидам.
3. Никој не смее да ми се намурти или да ме омаловажи и секогаш мора да добивам одобрување од другите луѓе.

РЕБТ трага по автоматските негативни мисли кај луѓето и покажува како да се оспорат. Рутински ги бара апсолутистичките барања („треба“ и „мора“), им ги покажува на клиентите и ги учи како да ги оспоруваат овие барања и да ги заменат со преференции. Исто така, РЕБТ им покажува на луѓето дека самите свесно или несвесно бираат да се вознемират со тоа што преференциите ги претвораат во барања и желби, како и дека може да научат како да не го прават тоа и со тоа да развиваат здрави чувства и емоции.

Следејќи ги теоретските основи на когнитивната психологија, станало вообичаено рационалните и ирационалните верувања да се анализираат на три различни нивоа: пресметковно, алгоритмичко-репрезентативно и имплементирачко. *Теоријата на пресметковно ниво* ја опишува целта на даденото пресметување и логиката на стратегијата преку која се спроведува. Основното прашање кое се разгледува е: „Која е целта/функцијата на пресметките базирани на ирационалните/рационалните верувања?“ Постои широк консензус во РЕБТ-литературата дека ирационалните верувања се однесуваат на евалуативни или „жешки“ когниции. Абелсон и Розенберг ги користеле термините „жешки“ и „ладни“ когниции за да направат разлика помеѓу оценување (жешко) и знаење (ладно). Ладните когниции (Lazarus & Smith, 1988, според Ellis et al., 2010) се однесуваат на начинот на кој луѓето ги развиваат претставите за релевантните услови (на пример, активирачки настани), додека жешките когниции се однесуваат на начинот на кој луѓето ги процесираат и ги оценуваат ладните когниции (David & McMahon, 2001; David et al., 2002, според Ellis et al., 2010). Ладните когниции често се анализираат во однос на површинските когниции, кои се лесно достапни во свесноста, како и во однос на длабоките когниции, кои се свесно достапни, но сепак тешко е да се пристапи до нив. Површинските когниции, често наречени автоматски мисли, се однесуваат на описи и заклучоци (на пример: очекувања, атрибуции), додека длабоките когниции се однесуваат на длабоките верувања (на пример, шеми) и останати претстави засновани на значења. Жешките когниции, од друга страна, исто наречени проценки и евалуативни когниции, се однесуваат на тоа како ладните когниции се процесираат во однос на нивната релевантност за личната добросостојба.

Следствено, има четири можности како жешките и ладните когниции се поврзани со специфичен активирачки настан:

1. Искривена претстава за настанот/негативна оцена.
2. Неискривена претстава/негативна оцена.
3. Искривена претстава/без негативна оцена.
4. Неискривена претстава/без негативна оцена.

Според Лазарус и теоријата за проценка на емоциите, иако ладните когниции придонесуваат за проценка/евалуација, единствено самата проценка резултира директно со емоции. Ефектот на ладните когниции врз емоциите изгледа како да зависи од жешките когниции. Иако повеќе истражувања покажале дека ладните когниции се силно поврзани со емоциите, генерално е прифатено дека сè додека ладните когниции останат неоценети, сепак не се доволни за да предизвикаат емоција (Lazarus, 1991; Lazarus & Smith, 1988; Smith et al., 1993, според Ellis et al., 2010). Различни школи на когнитивно-бихевиорална терапија се разликуваат во акцентот кој го ставаат на различни нивоа на когниции. Бидејќи РЕБТ-теоријата (Ellis, 1962; 1994; Wessler, 1982, според Ellis et al., 2010) отсекогаш била фокусирана на евалуативните/жешки когниции како непосредни причини за емоциите (на пример, ирационалните верувања) отколку на ладните когниции (на пример: описи, заклучоци), теоријата се совпаѓа со повеќе нови развојни текови во когнитивната психологија. Начинот на кој си ги претставуваме активирачките настани во нашите умови преку ладните когниции зависи од интеракцијата помеѓу активирачките настани и нашите рационални и ирационални верувања. Ладните когниции може да генерираат различни оперантни однесувања, а потоа ладните когниции и оперантните однесувања може да бидат дополнително проценети во рационална или ирационална смисла создавајќи чувства и психофизиолошки одговори. Несомнено, неодамнешните истражувања укажуваат на врската помеѓу жешките (на пример, ирационални верувања) и ладните (автоматски мисли) когниции. Попрецизно кажано, Сентаготаи и Фриман (Sentagotai & Freeman, 2007, според Ellis et al., 2010) откриле дека автоматските мисли генерираат депресивно расположение, како што е веќе опишано погоре. ДиЛоренцо и сор. (DiLorenzo et al., 2007, според Ellis et al., 2010)

исто така го потврдиле овој модел преку истражување каде што ја испитувале врската помеѓу жешките когниции (на пример, ирационални верувања) и заклучоците (на пример, очекувања) во примерок на студенти кои ги очекува тежок испит (Ellis et al., 2010).

Теоријата на алгоритмичко-репрезентативно ниво ги специфицира претставите во детали, како и алгоритмите кои се дефинирани од нив. Иако оригиналната работа на Елис (Ellis, 1962, според Ellis et al., 2010) предлага 11 ирационални верувања, поновите случувања во областа на КБТ/РЕБТ укажуваат на тоа дека ирационалните верувања спаѓаат во четири категории на ирационални (дисфункционални/неадаптивни) процеси: апсолутистички барања, катастрофизирање, глобално вреднување и ниска толеранција на фрустрација (Campbell, 1988; DiGiuseppe, 1996, според Ellis et al., 2010). *Апсолутистичките барања* се однесуваат на „треба“ и „мора“ барањата. Истите вклучуваат евалуативна компонента (Колку е ова посакувано?) и реалистична компонента (Што треба да очекувам?). *Катастрофизирањето* се однесува на проценка/евалуација на ситуацијата како повеќе од 100 % лоша и како оваа ситуација да е најлошото нешто што може да ѝ се случи на личноста. *Ниската толеранција на фрустрација* се однесува на верувањата на луѓето дека не можат да издржат или замислуваат дека не можат да издржат одредена ситуација, како и нивно верување дека нема да бидат воопшто среќни ако она што сметаат и бараат да не постои, всушност, постои. *Глобалното вреднување* се однесува на тенденцијата на личноста да биде исклучително критична кон самата себе (на пример, да прави глобални негативни проценки/евалуации на самата себе), кон другите и кон животните услови. Овие четири ирационални когнитивни процеси покриваат различни области на содржина (на пример: постигнувања, удобност, припадност) и се однесуваат на самите себе, на другите и на животните услови. Според Елис (Ellis 1962; 1994), апсолутистичките барања се длабоко/јадрено ирационално верување, додека останатите ирационални верувања произлегуваат од него. Неодамнешните податоци укажале на следниот редослед на процесирање на информациите: 1. апсолутистички барања, 2. катастрофизирање и/или ниска толеранција на фрустрација и/или глобално вреднување, 3. дисфункционални

последници. Истражувањата кои се занимаваат со алгоритмичко-репрезентативното ниво истражуваат како рационалните и ирационалните верувања се застапени во нашиот когнитивен систем. Се појавиле најмалку две можности:

1. Ирационалните верувања се евалуативни (жешки) когниции кои се организирани како претпоставени „репрезентации“ (Ellis, 1994, според Ellis et al., 2010). Претпоставена „репрезентација“ е најмалата единица на знаење која може да стои како посебно тврдење; тоа значи, најмалата единица за која може да се направи оценка дали е точна или неточна (Anderson, 2000, според Ellis et al., 2010).
2. Ирационалните верувања се евалуативни когниции кои се организирани како специфичен тип на шема („евалуативни шеми“) (DiGiuseppe, 1996, според Ellis et al., 2010). Шема претставува структура на објект или на настан со дефиниран распоред на елементи каде што елементите ја одредуваат вредноста на објектот или на настанот во однос на различни атрибути (Anderson, 2000, според Ellis et al., 2010). Оттука, шемите се сложени структури кои ги претставуваат конструираните концепти на личноста за реалноста, како и бихевиоралните одговори на таа реалност.

Неодамнешните емпириски податоци покажуваат дека апсолутистичките барања и глобалното вреднување се евалуативни шеми, додека катастрофизирањето и ниската толеранција на фрустрација се евалуативни когниции организирани како претпоставени „репрезентации“.

Теоријата за ниво на имплементација одговара на прашањето како претставите и алгоритмите се изведуваат од физичка гледна точка. На пример: Што се случува во човечкиот мозок кога се активираат рационалните или ирационалните верувања? Во ова поле се потребни интердисциплинарни истражувања и соработка со областите од когнитивната неврологија (Ellis et al., 2010).

Трансгенерациски пренос на ирационалните верувања

Културата е конструкт кој се однесува на верувања, претстави, модели на однесување и артефакти кои социјално се пренесуваат низ повеќе генерации во

рамки на групата, што резултира со обрасци на сличности во рамки на групата и разлики помеѓу групите (Buss, 2001; Cosmides & Tooby, 1992, според David & DiGiuseppe, 2010). За да се разбере влијанието на социјалните и културните фактори врз рационалните и ирационалните верувања, неопходно е да се разбере сложената врска помеѓу биологијата и културата во рамки на модерната еволуциска психологија. Дискусиите во однос на релативниот придонес на генетиката и воспитувањето во тек на развојот биле меѓу најважните во психологијата, како и потесниот домен на концептуализирање на конструктот на рационалните и ирационалните верувања. Тоа придонело многу професионалци да пристапат кон прашањето генетика – воспитување на следниот начин: Дали е биологијата (гените) поважна во одредување на рационалните и ирационалните верувања или, пак, воспитувањето (културата) (David & DiGiuseppe, 2010)?

Рационалните и ирационалните верувања во рамки на стандардниот модел на општествени науки

Според стандардниот модел на општествени науки, специфичните содржини на човечкиот ум (на пример: ставови, знаења, верувања) се состојат главно од информации добиени од „надвор“, односно од нашата средина и културен свет. Понатаму, „архитектурата“ на човечкиот ум се состои од бројни механизми за општа намена поврзани со способноста за учење, кои, на пример, може да бидат независни од содржината, иако имаат биолошка основа (Cosmides & Tooby, 2006, според David & DiGiuseppe, 2010). Истите општи механизми се вклучени во учење различни содржини, како што се: верувањата (рационални и ирационални), јазикот итн. Оттука, според оваа парадигма, рационалните и ирационалните верувања потекнуваат од нашата општествено-културна средина. Поточно, средината вбризува рационални и ирационални значења во нашето сфаќање за самите себе и за светот, а „архитектурата“ на нашиот ум нема структури кои би ги препознале и би влијаеле врз овие значења. Човечкиот ум главно се состои од претстави за социјални/културолошки информации (на пример: рационални и ирационални верувања), претстави произведени од механизмите за општа намена, кои најчесто се независни од содржината. Соодветно на тоа, индивидуата која е изложена на средина богата со ирационални

верувања, навверојатно, самата ќе развие ирационални верувања, додека индивидуата изложена на средина богата со рационални верувања, најверојатно, ќе развие главно рационални верувања. Според овој модел, стануваме рационални или ирационални во зависност од нашата едукација и историја на учење, како и во зависност од социјалната/културната средина во која живееме (David & DiGiuseppe, 2010).

Терјесен и Курасаки (Terjesen & Kurasaki, 2009) ја нагласуваат улогата на ирационалните верувања во родителството. Родителите кои се склони кон ирационално мислење дејствуваат во согласност со таквиот начин на размислување и на тој начин ги воспитуваат своите деца. Децата учат од родителите како модел и ги усвојуваат сите рационалности или ирационалности кои тие ги покажуваат пред нив (директно или индиректно).

Рационалните верувања во еволуциската рамка

Усвојувајќи ја еволуциската рамка, Елис долго време предлагал дека рационалните или ирационалните верувања имаат силна биолошка основа, што може да биде манифестирано на различни начини.

1. Рационалните и ирационалните верувања како адаптација

Од еволуциска/биолошка перспектива рационалните и ирационалните верувања се развиваат преку природна селекција. Тоа значи дека рационалностите и ирационалностите имаат или имале адаптивно значење за нашите предци. На прв поглед, адаптациската вредност на рационалноста изгледа поочигледна од адаптациската вредност на ирационалноста.

2. Рационалните и ирационалните верувања како нуспроизвод

Друга можност е дека рационалните и ирационалните верувања се само артефакти на еволуцијата на големиот мозок и имаат мала или воопшто немаат адаптациска предност во решавањето проблеми. Сепак, оваа можност не значи дека рационалните или ирационалните верувања денес немаат видливи последици врз емоциите и однесувањето, било тоа да е со еволуциски или неволуциски ефекти.

3. Рационалните и ирационалните верувања како „бука“

Генетска „бука“ може да биде произведена преку мутации кои ниту го зголемуваат ниту го намалуваат функционалниот дизајн на организмот (Buss et al., 1998, според David & DiGiuseppe, 2010). Според ова сфаќање, ирационалните верувања се резултат на случајна мутација. Како што е веќе опишано погоре, ова не значи дека рационалните или ирационалните верувања денес немаат видливи последици врз емоциите и однесувањето, било тоа да е со еволуциски или нееволуциски ефекти.

4. Рационалните и ирационалните верувања како биолошка адаптација

Рационалните и ирационалните верувања имале адаптациска функција во минатото, а во сегашноста имаат нова функција поврзана со преживување и репродукција. Улогата на адаптација од минатото се префрлила во овој нов тип на адаптациска улога.

5. Рационалните и ирационалните верувања како фенотипска црта која е нуспроизвод на еволуцијата на други карактеристики

Во оваа парадигма рационалните и ирационалните верувања се сметаат за нуспроизвод на големиот мозок. Тука е веќе несигурно дали ирационалноста некогаш воопшто била адаптациска, дали еволуирала поради тоа што на нашите предци им нудела подобро генетско вклопување или дали е нуспроизвод на еволуцијата на други карактеристики. Иако се чини дека ирационалноста е сеприсутна човечка особина, останува отворено прашањето дали некогаш имала адаптивна функција.

Драјден, Дејвид и Елис (Dryden, David & Ellis, 2010) дискутирале дека следните точки се во корист на хипотезата за биолошките основи на човечката ирационалност:

1. Ирационалноста е независна од интелектуалната способност и интелигенцијата. Сите човечки суштества покажуваат докази на ирационално мислење и верувања.
2. Ирационалноста е културно сеприсутна. Ирационалностите од кои настанува вознемиреност кои се присутни во нашето општество се исто така присутни и во сите општествени и културни групи кои биле проучувани историски и антрополошки.

3. Ирационалноста се јавува и покрај учењата и насоките за рационално мислење. Многу од ирационалните однесувања кои ги покажуваме се во спротивност со тоа што нашите родители, врсниците и мас-медиумите не учат.
4. Ирационалноста е феномен кој се повторува. Луѓето често усвојуваат нови обрасци на ирационално мислење и верувања дури и по откажувањето од старите.
5. Ирационалноста се појавува и покрај индивидуалните напори да се оспори. Луѓето кои енергично се спротивставуваат на различните видови ирационални однесувања честопати стануваат плен на истите овие ирационалности. Атеистите и агностиците покажуваат ревност кон апсолутистичките филозофии, а високо религиозните личности се однесуваат неморално.
6. Ирационалноста се појавува и покрај знаењето и увидот за нејзиното постоење. Увидите во ирационалноста на мислите и однесувањата помагаат само делумно во нивното менување.
7. Ирационалноста се спротивставува на промени. Луѓето често се навраќаат на старите ирационални навики и модели на однесување иако работеле напорно за да ги сменат и да ги надминат.
8. Луѓето се предиспонирани да усвојат ирационалност. Тие се често повеќе склони кон стекнување самопоразувачки отколку самоподобрувачки однесувања и верувања.
9. Ирационалноста е присутна дури и кај поединци за кои очекуваме да бидат порационални. Психотерапевтите, кои поради нивното знаење и вештини се очекува да бидат добри модели на рационалност, самите се често ирационални во приватниот и во професионалниот живот.

РЕБТ-теоријата го нагласува постоењето на втора основна биолошка тенденција. Луѓето имаат соодветна способност да мислат рационално за своето мислење и способност да ја вежбаат својата моќ да изберат да работат на менување на ирационалното во рационално мислење. Оттука, луѓето во никој случај не се немоќни над својата природна склоност кон ирационалното мислење; тие можат да ја надминат (иако можеби не целосно) ирационалноста со тоа што ќе одлучат

активно и континуирано да работат на менување на своето мислење преку когнитивни, емоционални и бихевиорални методи. Рационалните и ирационалните верувања се дел од индивидуалната свесност, при што се изразени и во пошироката култура, која понатаму придонесува за одржување и за пренесување на истите (David & DiGiuseppe, 2010). Оттука, нашите когнитивни предиспозиции ја обликуваат нашата култура, а изразувањето на таквите предиспозиции е барем делумно обликувано од културни влијанија (McGuire & Troisi, 1998, според David & DiGiuseppe, 2010).

Врската меѓу рационалните и ирационалните верувања

Раните истражувања ги концептуализирале рационалните верувања како ниско ниво на рационални верувања. Сепак, неодамнешните податоци укажуваат на тоа дека рационалните и ирационалните верувања не се биполарни (ниско ниво на ирационални верувања не значи само по себе високо ниво на рационални верувања) конструкти, туку се ортогонални едни на други. Врската помеѓу овие два типа верувања е комплексна. Кога личноста ќе се соочи со активирачки настан (A), може да има високо ниво на ирационални верувања, ниско ниво на рационални верувања или воопшто да нема ирационални верувања. Истовремено може да има високо, ниско ниво или воопшто да нема рационални верувања во однос на истиот настан.

Како што е веќе опишано погоре, луѓето доживуваат непожелни настани (A) за кои имаат рационални или ирационални верувања. Ирационалните верувања се дефинираат како евалуативни верувања кои не се емпириски поддржани, се непрагматични и/или нелогични. Рационалните верувања се дефинираат како емпириски поддржани, прагматични и/или логични. Рационалните верувања промовираат функционални (здрави/соодветни/адаптивни/рационални) емоции, додека ирационалните промовираат дисфункционални (нездрави/несоодветни/неадаптивни/ирационални) емоции. Се користат термините функционални/здрави и дисфункционални/нездрави емоции за да се направи разлика помеѓу когнициите (рационални и ирационални), однесувањата (адаптивни наспроти неадаптивни) и некои физиолошки реакции (здрави

наспроти нездрави). Елис првично предложил да се постави разлика меѓу функционални и дисфункционални емоции и нивниот интензитет (Ellis & Harper, 1961, според Ellis et al., 2010). Дисфункционалните негативни емоции (на пример: лутина, депресивност, анксиозност, вина) се поинтензивни и се поврзани со ирационални верувања, додека функционалните негативни емоции (на пример: вознемиреност, тага, загриженост, каење) се помалку интензивни и се поврзани со рационални верувања. Оваа перспектива е во согласност со идејата дека емоционалната вознемиреност е унитарен (централен) конструкт, што се однесува на унитарниот модел на психичка вознемиреност (David et al., 2005, според Ellis et al., 2010). Според овој модел, нивото на вознемиреност се движи на континуум од ниско до високо, независно од тоа дали се мери специфична негативна емоција (на пример: анксиозност, загриженост) или општа вознемиреност (на пример, стрес) добиена при мерење на специфични негативни емоции.

Се смета дека специфичните ознаки кои опишуваат различни негативни емоции (на пример: анксиозност или загриженост): 1. се синоними на истото емоционално искуство (на пример: анксиозност и загриженост се две различни ознаки за истото емоционално искуство); 2. се однесуваат на истиот основен конструкт (на пример, дисфорија), со ознаки анксиозност наспроти загриженост, означувајќи разлика во интензитетот (на пример, движење од загриженост до анксиозност); 3. се квалитативно различни негативни емоции, кои може да бидат функционални или дисфункционални во зависност од нивниот интензитет (на пример, зголемената анксиозност и загриженост се дисфункционални, додека ниската анксиозност и загриженост се функционални). Во ревидираната верзија на теоријата (Ellis & Harper, 1975, според Ellis et al., 2010) Елис укажал на тоа дека разликата меѓу функционалните и дисфункционалните емоции е главно квалитативна. Во согласност со оваа перспектива, бинарниот модел на психичка вознемиреност, функционалните негативни емоции (на пример, загриженост) и дисфункционалните негативни емоции (на пример, анксиозност) се квалитативно различни. Функционалноста или дисфункционалноста на емоциите зависи од субјективното искуство (на пример, загрижен наспроти анксиозен), когнициите поврзани со овие емоции (на пример, рационални наспроти ирационални) и последиците (на пример, адаптивни наспроти неадаптивни однесувања и/или

здрави наспроти нездрави физиолошки одговори). Дефинирани на овој начин, дисфункционалните негативни емоции соодветствуваат на клиничките проблеми, додека функционалните негативни емоции ги рефлектираат нормалните реакции кои личноста може да ги покаже во стресни ситуации (Ellis et al., 2010).

Раните теории за емоциите главно се фокусирале на физиолошките фактори, како што е возбуденоста. Иако овие теории понудиле важни сознанија за механизмите вклучени во создавањето емоции, тие не го покриваат опсегот на овие механизми. Поновите теории ја вклучуваат когницијата како главна компонента на емоциите (Schachter & Singer, 1962; Smith & Lazarus, 1993, според Ellis et al., 2010). Односот помеѓу емоциите и когнициите станал една од централните теми на модерната психолошка наука. Рационалните и ирационалните верувања се посебен вид когниции, па оттука истражувањата кои се однесуваат на овие верувања и нивната поврзаност со емоциите се сметаат за дел од когнитивниот пристап кон емоциите.

Ирационалните верувања и општата психичка вознемиреност

Теоријата на РЕБТ вклучува и теорија на емоционална вознемиреност која се заснова на когнитивен модел, според кој емоционалната вознемиреност (на пример: депресија, анксиозност, гнев, вина итн.) е резултат на ирационалните верувања на личноста.

Од Елисовиот модел на психопатологија произлегува дека зголеменото присуство на ирационални верувања треба да биде поврзано со зголемено ниво на емоционална вознемиреност и обратно, намаленото присуство на ирационални верувања треба да биде поврзано со клиничко подобрување (Ellis et al., 2010).

Ирационалните верувања и депресијата

Елис се осврнал на улогата на ирационалните верувања за депресијата. Специфично, сметал дека апсолутистичките барања имаат централна улога во овој тип на нарушувања. Според Елис, поединците кај кои има апсолутистички барања повеќе отколку преференции (на пример: „Моите пријатели мора секогаш да ме почитуваат“), се изложени на поголем ризик од депресија. Но, доколку

индивидуата размислува на начин: „Би било убаво кога моите пријатели секогаш би ме почитувале, но ќе преживеам и ако не се случи тоа“, тогаш е поверојатно дека негативните настани ќе резултираат со функционални емоции на разочараност и тага наместо депресија (Ellis et al., 2010).

Ирационалните верувања и анксиозноста

Како и со останатите форми на емоционална вознемиреност, Елис предложил дека одржувањето перфекционистички мисли („Морам секогаш да ја завршам работата одлично.“), апсолутистички барања („Нештата мора да се одвиваат како што имам испланирано.“), барања насочени кон самиот себе („Мора да бидам способен да завршам сè на време за забавата.“) и катастрофизирање („Ужасно е тоа што морам да ја правам оваа презентација за во понеделник. Мојот викенд е уништен!“) резултира со анксиозност. Понатаму, Елис верувал дека анксиозните личности имаат склоност да станат анксиозни во однос на својата анксиозност. Штом се почувствуваат анксиозно, си помислуваат: „Не смеам да станам анксиозен.“ Оваа анксиозност за анксиозноста само го влошува проблемот. Елис ги охрабрувал анксиозните клиенти да ја прифатат нивната анксиозност како нешто непријатно, но решливо, наместо да ја гледаат како нешто од што треба да се плашат и да го избегнуваат. Доколку продолжат да ја гледаат анксиозноста во овие неадаптивни рамки, луѓето се спречуваат самите себе да ги исполнат своите цели и да живеат посполнет живот (Ellis et al., 2010).

Ран развој на когнитивната теорија

Во својот преглед на историските корени на когнитивната теорија, Бек и Дозоа наведуваат дека корените датираат од 1956 година (Beck & Dozois, 2011). Таа се заснова на претпоставката дека обработката на информациите е клучна за човечката адаптација и за човечкиот опстанок. Без способноста да обработуваме информации од околината, да ги синтетизираме и да формулираме план за справување со нив, не би преживеале. Когнитивниот систем е сложено поврзан со

други афективни, мотивациски и бихевиорални аспекти. Секој од овие аспекти или системи има индивидуална функција и функционира синхронизирано во насока на стратегиите за постигнување на целите (на пример, пристапување кон задоволство или избегнување болка). Според оваа теорија, психопатологијата настанува со активирање група поврзани или неповрзани дисфункционални верувања, значења и сеќавања кои функционираат во склад со емоциите, мотивацијата, однесувањето и физиолошките одговори. Различни психопатолошки состојби се поврзани со специфични предрасуди кои влијаат на тоа како поединецот ги инкорпорира и реагира на новите информации. Според Бековиот модел, когнитивното оценување на внатрешните или надворешните дразби влијае или е под влијание на други системи. Иако когницијата игра клучна улога во овој модел, односно доделувањето значење е клучно за разбирање на неадаптивното однесување, се препознава дека проблемите со менталното здравје вклучуваат сложена интеракција меѓу различните и меѓусебно поврзани системи. Во рамки на когнитивниот систем постојат различни нивоа на когниции кои се движат од површински мисли до подлабоки когнитивни шеми (кои ќе бидат опишани во понатамошниот текст).

Когнитивната теорија на психопатологијата и психотерапијата смета дека когницијата е клуч за психичките нарушувања. Когницијата е дефинирана како функција која вклучува заклучоци за искуствата на индивидуата и за појавата и контролата на идните настани. Когнитивната теорија укажува на важноста на феноменолошката перцепција на врската помеѓу настаните; во клиничката когнитивна теорија когницијата вклучува процес на идентификување и предвидување сложени врски меѓу настаните за да се олесни приспособувањето на променливите средини. Формалната, сеопфатна когнитивна теорија ги вклучува сите претпоставки кои се и неопходни и доволни за теоретскиот систем и го формираат врвот на системот. Оттука, сите теоретски тврдења може да бидат логички изведени од аксиоми (постулати или појдовни начела). Преку овие аксиоми не се тврди дека се кажува вистината, туку тие служат за разјаснување и за дефинирање на научната теорија. Попер (Popper, 1959, според Alford & Beck, 1997) сугерирал дека неколку гранки на науката секогаш развиваат добро конструиран теоретски систем. Тој ги опишува барањата на еден таков строг

систем, кој го нарекува „аксиоматизиран систем“: аксиомите треба да бидат ослободени од противречности; тие треба да бидат независни, така што аксиоматските изрази нема да бидат изведени од други изрази во системот; аксиомите треба да бидат доволно за да дозволат дедукција на сите изјави кои припаѓаат на конкретната теорија и конечно, аксиомите треба да бидат неопходни за изведување на изјавите кои припаѓаат на теоријата. Во согласност со овие критериуми, формалните аксиоми на когнитивната теорија се следните:

1. Централниот пат кон психичкото функционирање или приспособување се состои од структурите на когницијата за создавање значења наречени „шеми“. „Значење“ се однесува на интерпретацијата на личноста на даден контекст и интерпретација на врската на тој контекст со сликата за себе (Alford, & Beck, 1997). Когнитивните шеми претставуваат организирани структурна информации кои се засноваат на перцепции кои личноста ги има за луѓето околу неа, како и за самата себе. Овие содржини вклучуваат и цели, очекувања и сеќавања складирани во меморијата на личноста. Шемите се адаптивни доколку овозможуваат ефикасна обработка на информациите, но истите во одреден момент стануваат негативно пристрасни, неадаптивни и крути, со што доведуваат до психопатологија. Се претпоставува дека неадаптивните когнитивни шеми се развиваат во раното детство, во текот на животот и се вклопуваат во структурата на верувања на личноста. Негативните искуства од детството и несаканите настани кои личноста ги доживеала може да доведат до развој на неадаптивни верувања. Можно е личноста да развие неадаптивни верувања кои, сепак, не предизвикуваат психопатолошки симптоми. Развивањето на симптомите зависи од тоа дали когнитивните шеми се активирани. Доколку когнитивната шема се активира преку надворешни настани, се јавуваат разновидни предрасуди при понатамошната обработка на информациите (Beck & Dozois, 2010).
2. Функцијата на доделувањето значења (на автоматско и свесно ниво) е да се контролираат различните психолошки системи (на пример: бихевиорален, емоционален, внимание и меморија). Оттука, значењето ги активира стратегиите за приспособување.

3. Влијанието помеѓу когнитивните системи и останатите системи е интерактивно.
4. Секоја категорија на значење има последици кои се преведени во специфични модели на емоции, внимание, меморија и однесување. Ова се нарекува специфичност на когнитивната содржина.
5. Иако значењата се креирани од личноста, наместо да бидат веќе постоечки компоненти на реалноста, тие се точни или погрешни во однос на даден контекст или дадена цел. Кога ќе се појават когнитивни искривувања или пристрасност, значењата се дисфункционални или неадаптивни. Когнитивните искривувања вклучуваат грешки во когнитивната содржина (значење), когнитивното процесирање (објаснување на значењето) или во двете.
6. Индивидуите се предиспонирани за специфични погрешни когнитивни конструкции (когнитивни искривувања). Овие предиспозиции за специфични искривувања се нарекуваат когнитивни ранливости. Специфичните когнитивни ранливости ја предиспонираат личноста на специфични синдроми. Когнитивните специфичности и когнитивната ранливост се меѓусебно поврзани.
7. Психопатологијата е исход на неадаптивните значења создадени во однос на сликата за себе, контекстот на околината (искуството) и иднината (целите) кои заедно се наречени когнитивна тријада. Секој клинички синдром има карактеристични неадаптивни значења поврзани со компонентите на когнитивната тријада. Сите три компоненти негативно се интерпретираат во депресијата. Во анксиозноста, сликата за себе се гледа како несоодветна (поради недоволно ресурси), се смета дека контекстот е опасен, а иднината изгледа несигурна. Во гневот и во параноидните нарушувања, сликата за себе се интерпретира како злоупотребена од други, а светот како нефер и спротивставен на интересите на личноста. Специфичноста на когнитивните содржини на овој начин е поврзана со когнитивната тријада.
8. Постојат две нивоа на значење: а) објективно или јавно значење на настанот, кое, можеби, има неколку значајни импликации за индивидуата;

б) лично или приватно значење. Личното значење, за разлика од јавното, вклучува импликации, значајност или генерализации изведени од појавата на настанот (Beck, 1976, p.48, според Alford & Beck, 1997). Личното или приватното ниво на значење претходно било прикажано како концептот на „личен домен“ (Beck, 1976, p. 56, според Alford & Beck, 1997).

9. Има три нивоа на когниција: а) претсвесна, ненамерна, на ниво на автоматизам („автоматски мисли“); б) свесно ниво; в) метакогнитивно ниво, кое вклучува „реалистични“ или „рационални“ (адаптивни) одговори. Овие служат како корисни функции, но свесните нивоа се од примарен интерес за клиничкото подобрување и психотерапија (Alford & Beck, 1997). Активирањето на неадаптивните когнитивни шеми опишани погоре, заедно со предрасудите при обработка на информациите, е видливо во површинските когниции наречени „автоматски мисли“. Изразот „автоматски мисли“ се однесува на позитивните и негативните мисли кои се јавуваат кај личноста, а притоа не се придружени со свесно мислење. Иако овие мисли се површински и поблиску до одредена ситуација отколку другите видови когниции, сепак тие се функционално поврзани со подлабоките верувања и шеми и се појавуваат по пат на асоцијација при активирање на основниот систем на верувања. Активирањето на негативните когнитивни шеми кај депресивните клиенти не само што доведува до идентификување на истите, туку се забележува и јасно влијание врз обработката на информации што се пројавува преку когнитивни предрасуди и доведува до развој на патолошки симптоми (Beck & Dozois, 2010).

10. Шемите еволуирале за да го олеснат приспособувањето на личноста во средината и се телеономски структури. Оттука, дадена психичка состојба (создадена преку активирање на системите) не е сама по себе ни адаптивна ни неадаптивна, туку се гледа во однос на контекстот на пошироката општествена или физичка околина во која личноста живее (Alford & Beck, 1997).

Овие 10 аксиоми ја сочинуваат формалната современа когнитивна теорија. Бројни хипотези и/или модели може да се извлечат од формалните аксиоми. Аксиомите

се поврзани една со друга и може да бидат комбинирани за да се генерираат специфични хипотези. На пример, специфичноста на когнитивните содржини (аксиома 4) и когнитивната ранливост (аксиома 6) се комбинираат за да се создадат истражувачки хипотези во однос на предвидувањето на почетокот на депресијата (Alford et al., 1995; Naaga et al., 1991, според Alford & Beck, 1997). Главната поента е дека когнитивната теорија еволуира.

Неколку принципи на когнитивната теорија вклучени во горенаведените објаснувања се познати, како: когнитивната тријада, специфичноста на когнитивните содржини, когнитивната ранливост и различните „грешки во обработката“ или когнитивни искривувања. Останатите важни аспекти на теоријата се помалку познати или моментално се во процес на понатамошен развој или доработка. Овие аспекти ги вклучуваат: природата на несвесната (автоматска) обработка на информации, дисталните и проксималните причини за фиксирање на ресурсите за внимание, како и современите прашања во врска со „конструктивистичката“ природа на психопатологијата (Alford & Beck, 1997).

Трансгенерациски пренос на автоматските мисли

Голем дел од однесувањето што го забележуваме кај животните се смета генерално за „програмирано“. Основните процеси кај нив се програмирани, а се изразуваат преку отворено однесување. Развојот на овие програми често зависи од интеракцијата меѓу генетски определените структури и искуството. Се претпоставува дека слични развојни процеси се случуваат и кај луѓето (Gilbert, 1989, според Beck et al., 2004). Долгогодишните когнитивно-афективно-мотивациски програми влијаат врз нашите автоматски процеси: начинот на кој ги толкуваме настаните, што чувствуваме и како сме склони да дејствуваме. Програмите кои се вклучени во когнитивната обработка, емоциите, возбуденоста и мотивацијата можеби еволуирале како резултат на нивната способност да го одржат животот и да ја поттикнат репродукцијата. Природната селекција веројатно донела некаков вид усогласување меѓу програмираното однесување и барањата на средината. Сепак, нашата средина се променила побрзо отколку нашите автоматски адаптивни стратегии – во голема мера како резултат на

нашите модификации на општествената средина. Така, стратегиите на предаторство, натпреварување и социјабилност, кои биле корисни во попримитивното опкружување секогаш не се вклопуваат во сегашното индивидуализирано и технолошко општество кое се одликува со развиена културна и социјална организација. Лошото вклопување може да биде фактор во однесувањето кое го дијагностицираме како „растројство на личноста“. Хоган (Hogan, 1987, според Beck et al., 2004) развил теорија за филогенетско наследство, според кое биолошки програмираните механизми се појавуваат во развојна секвенца. Тој сметал дека културата обезбедува можност преку која може да се изразат генетските обрасци. Процесите кои се нагласени во растројствата на личноста може исто така да се објаснат преку студии од полето на развојната психологија. Така, видот на прилепувачко однесување, срамежливост и бунтовност забележани кај детето може да опстојат во повеќе развојни фази (Kagan, 1989, според Beck et al., 2004). Се предвидува дека овие обрасци опстојуваат до доцната адолесценција и возрасниот период и притоа продолжуваат да бидат изразени преку некои од растројствата на личноста, како што се: зависните, избегнувачките или пасивно-агресивните типови на растројства. Независно од крајното потекло на генетски одредените прототипови на човечко однесување, постојат силни докази дека одредени видови на релативно стабилен темперамент и обрасци на однесување се присутни при раѓањето (Kagan, 1989, според Beck et al., 2004). Овие вродени карактеристики најдобро се гледаат како „тенденции“ кои може да бидат нагласени или намалени со текот на искуството. Понатаму, може да се воспостави континуиран, меѓусебно зајакнувачки циклус помеѓу вродените обрасци на личноста и обрасците на значајните други (Beck et al., 2004).

Сликата за себе се состои од кластери на верувања за самите себе, некои позитивни, а некои негативни. Овие кластери се состојат од генерализации кои личноста ги направила врз основа на интеракциите со средината. Оттука произлегуваат сликите за себе базирани на личното искуство, оценките на другите и од идентификувањето со значајните други, како што се: родителите, роднините и пријателите. Откако одредена слика е веќе формирана, таа може да влијае врз последователните оценки и да се зацврсти. На пример, дете кое добива

чувство дека е неспособно, како резултат на некој неуспех или поради тоа што некој од околината го нарекол неспособно, може и понатамошните искуства да ги толкува во согласност со ова чувство. Секојпат понатаму кога ќе се сретне со некоја потешкотија во основните задачи, тоа дете ќе има тенденција да се процени себе како неспособно. Секоја негативна оценка го зајакнува негативниот концепт или сликата за себе. Така настанува циклусот: секоја негативна оценка ја зајакнува негативната слика за себе, што понатаму го олеснува негативното толкување на понатамошните искуства, што дополнително ја оформува негативната слика за себе. Оваа слика станува структурализирана (освен ако не е намалена) и станува составен дел на когнитивната организација. Откако концептот ќе се структурализира, тој останува трајно кај индивидуата, иако е можеби во мирување (Beck & Alford, 2009).

Уште во детството луѓето развиваат одредени верувања за самите себе, за другите луѓе и за светот околу нив. Нивните базични верувања се сфаќања кои се толку фундаментални и длабоки, што личноста не ги изговара ни пред самата себе. Овие когниции личноста ги смета за апсолутни вистини. Базичните верувања се најосновното ниво на верувања и истите се глобални, ригидни и прекумерно генерализирани. Автоматските мисли се конкретните зборови и слики кои се јавуваат кај индивидуата, ситуациски се специфични и може да се сметаат за најповршинско ниво на когниции. Меѓу базичните верувања и автоматските мисли постои уште едно ниво на когниција кое се нарекува средни верувања. Базичните верувања влијаат врз развојот на средните верувања, кои пак се состојат од ставови, правила и претпоставки. Средните верувања влијаат врз гледиштето на индивидуата во конкретни ситуации, што, впрочем, е влијание врз мислите, емоциите и однесувањето. Базичните, како и средните верувања, настануваат во моментот кога индивидуата уште од најрана возраст се обидува да најде смисла во околината. Таа се обидува да го организира своето искуство на еден кохерентен начин за да може да се приспособи во средината. Интеракциите на личноста со светот и со другите луѓе водат до одредени сфаќања или учења, до усвојување различни верувања кои се разликуваат во нивната точност и нивната функционалност. Она што за когнитивниот терапевт е важно е дека научените дисфункционални верувања може да се одучат и притоа да се развијат нови

верувања кои се функционални и се во склад со реалноста. Вообичаениот третман се состои од ставање акцент на автоматските мисли, препознавање, проценување/евалуирање и модифицирање на истите, што доведува до намалување на несаканите симптоми (Beck, J.S., 1995).

Автоматските мисли и психичката вознемиреност

Бек (Becket al., 1979) во своите трудови ги доведува во врска автоматските мисли и психичката вознемиреност. Вообичаена е забелешката дека кога некој смета дека е во непосредна опасност, тој веројатно ќе се чувствува анксиозно. Типични ситуации кои водат до анксиозност се: закани за физичка штета, сериозни болести, економска катастрофа или социјално отфрлање. Покрај тоа, може да забележиме дека заканата (реална или замислена) за безбедноста, за здравјето или за психолошката состојба на друго лице кое ни е блиско, исто така може да предизвика анксиозност. Анксиозноста може да биде предизвикана и од замислената загуба на пријател или роднина преку географска оддалеченост, болест или смрт. Анксиозноста при одговор на психосоцијални закани го има истиот квалитет како при закани за физичка повреда или болест. Клучно кај анксиозноста се мислите кои се јавуваат кај личноста. Доколку личноста се чувствува способно да се справи или да ја одбие заканата, тогаш анксиозноста се намалува. Анксиозноста се зголемува доколку личноста ја гледа потенцијалната штета како неизбежна, со голема веројатност дека ќе се случи и истата ќе биде деструктивна. Притоа, оваа емоција расте со неизвесноста за тоа кога потенцијалната штета ќе се случи. При идентификување на ситуацијата како опасна, личноста прави серија од истовремени проценки. Основната проценка ја идентификува ситуацијата како закана и ги проценува: веројатноста, непосредноста и степенот на потенцијалната штета. Следната проценка се однесува на способноста за неутрализирање или за справување со опасноста. Автоматските мисли играат значајна улога во настанувањето и јавувањето на анксиозноста и депресивноста. Депресивноста, слично како и анксиозноста, се јавува како резултат на прекумерно толкување на искуствата како потенцијална опасност, загуба или закана. Со зголемување на депресивните и анксиозните

симптоми се забележува и зголемување на силата и значајноста на неадаптивните/автоматските мисли. Во посериозни случаи на психичка вознемиреност, негативните автоматски мисли се генерално истакнати и го окупираат целосниот мисловен тек. На пример, во случај на депресија може да се случи клиентот да нема доброволна контрола врз мислите како што се: „Не сум доволно добар... мојата внатрешност е изгубена... сè лошо ми се случува.“ Аналогни типови на мисловни преокупации (како погоре опишаните) за опасност се јавуваат во анксиозни состојби. Лицето кое има поблаги симптоми на емоционална вознемиреност, можеби, нема да биде свесно за автоматските мисли, иако ти се достапни во свеста. Во овие случаи, автоматските мисли не го привлекуваат вниманието, иако тие може да имаат влијание врз тоа како личноста се чувствува и како се однесува.

Автоматско когнитивно процесирање

„Когнитивната револуција“ во психологијата дала бројни експериментални наоди кои изгледа како да се соодветни на повеќе клинички базирани набљудувања на автоматско когнитивно процесирање. Исто така, когнитивната теорија имплицитно вклучува некои од релевантните концепти, како што се: превнимателното процесирање, когнитивниот капацитет и „несвесното процесирање“. На пример, современите когнитивни психолози го употребувале изразот „когнитивно несвесно“ за да опишат ментални структури и процеси кои оперираат надвор од феноменолошката свесност, а сепак го одредуваат свесното искуство, мислите и активностите (Kihlstrom, 1987; Meichenbaum & Gilmore, 1984, според Alford & Beck, 1997). Нема теоретска причина за тоа дека когнитивните процеси кои се релевантни за психопатологијата мора целосно да функционираат во рамки на свесноста. Постоечките структури на верувања или шеми се активираат во средински услови. Шематското (значенско) процесирање (свесно или несвесно) создава интерпретација. Специфичната интерпретација води до емоција, која е следена од специфично однесување, кое пак ја модифицира оригиналната ситуација. Концептот на „автоматски мисли“ и „когнитивно

несвесно“ има неколку заеднички карактеристики. Иако клиничките набљудувања откриле дека автоматските мисли се често прилично лесно примени во свесноста (Beck, 1976; Beck et al., 1979, според Alford & Beck, 1997), теоретскиот статус на поимот „автоматизам“ укажува на тоа дека таквата когнитивна обработка, можеби, е најдобро да се окарактеризира како „претсвесна“. Штом свесноста е логичен предуслов за свесна контрола, когнитивните терапевти применуваат клинички техники наменети за да ги направат несвесните автоматски мисли (на пример, погрешните атрибуции) предмет на свесност преку когнитивни техники, како што е дистракцијата или пренасочување на ресурсите на вниманието. Овој пристап избегнува директен обид да се „контролираат“ мислите, бидејќи ваквите обиди резултирале со спротивни ефекти од очекуваните (Alford & Beck, 1997). Иако емпирискиот статус на несвесното процесирање не е затворен, некои истражувања укажуваат на присуството на автоматска пристрасна обработка во анксиозните растројства (Foa et al. 1993; Logan et al. 1992; MacLeod & Mathews, 1991; McNally, 1990, според Alford & Beck, 1997), како и во депресијата (Mineka & Sutton, 1992, според Alford & Beck, 1997). Исто така, контролна студија за пристрасноста на помнењето кон катастрофични асоцијации кај паничните растројства покажала пристрасност во експлицитната свесна и имплицитната несвесна меморија (Cloitre et al. 1992, според Alford & Beck, 1997).

Сите сме свесни за различните начини на кои знаците од нашата околина диктираат како ќе се чувствуваме и што ќе правиме. Помалку сме запознаени со внатрешната организација на сигналите што одговараат на надворешните сигнали. Дојдовните пораки се обработуваат, декодираат и толкуваат од нашиот саморегулирачки систем, кој дава инструкции и забрани, самопофалби и укори насочени кон самиот себе. Сложениот систем на дразби од животната средина не контролира само до степен кога се поврзува со својот внатрешен спротивен дел. Внатрешните процеси може да ги исклучат или да ги искриват сигналите од надворешната средина, така што личноста ќе биде исклучена од она што навистина се случува околу неа. Длабокото или хронично несовапаѓање помеѓу внатрешниот и надворешниот систем може да резултира со психички нарушувања. Многу од карактеристиките на емоционалните нарушувања се

збунувачки и изгледа како да им пркосат на законите на здравиот разум поради недостатокот на релевантни информации. Кога ќе добие доволно податоци, истражувачот или терапевтот може лесно да ги искористи своите алатки за да направи смисла од збунувачките однесувања (Beck, 1976).

Арон Бек во обид да обезбеди емпириска поддршка за одредени психодинамски формулации на депресијата (за кои тој сметал дека се точни во тоа време), нашол некои феномени, аномалии, кои не биле во согласност со психоаналитичкиот модел кој го следел до тогаш. Поточно, психоаналитичката концептуализација тврди дека депресивните пациенти покажуваат ретрофлектирано непријателство изразено преку „мазохизам“ или „желба за страдање“. Сепак, како одговор на успешните искуства, депресивните пациенти се подобрувале (Beck, 1964; Loeb et al., 1971, според Beck, 1976). Ова ги навело Бек и колегите на понатамошни емпириски истражувања и клинички набљудувања во обид да најдат смисла на аномалиите. Можниот резултат бил реформулирање на депресијата како нарушување кое се карактеризира со длабока негативна пристрасност. Таквата пристрасност вклучувала очекување на негативни исходи (последници на однесувањето) во личниот домен, негативен поглед на самиот себе, контекстот и целите. Истовремено, биле направено обиди да се сменат негативните содржини и искривувања, а ова резултирало со развој и проценка/евалуација на терапевтските стратегии. Овој модел бил применет и на останати нарушувања за да се тестираат границите на новата формулација. Оттука, може да се забележи дека когнитивната теорија произлегла од обидите да се тестираат специфични теоретски начела на психоанализата (Beck, 1976).

Своите формулации за улогата на когницијата во емоционалните нарушувања Бек ги објаснувал најчесто преку автобиографски белешки. Бек практикувал психоанализа и психоаналитичка психотерапија долги години, пред да биде соочен со фактот дека когнициите на клиентот имаат големо влијание врз емоциите и однесувањето. Тој работел по принципот на слободни асоцијации каде што пациентот треба да раскаже сè што му поминува низ умот, без да се воздржува. Клиентите ги изразуваат слободните емоции, желби и искуства кои ги сокриле од другите луѓе поради страв од неодобрување. Иако Бек забележал дека

клиентите не можат да ги пријават сите нивни мисли, сепак верувал дека прикажуваат голем дел од истите. Со текот на времето станало очигледно дека клиентите не пријавуваат одредени видови мисли. Овој пропуст не се должел на отпор или одбранбеност, туку на тоа што клиентот не бил обучен да се фокусира на одредени видови мисли. Видовите мисли кои поминале незабележано се, всушност, клучни за разбирање на природата на психолошките проблеми. Голем дел од клиентите не биле свесни за овие мисли, но по укажувањето почнале да се фокусираат на нив. Карактеристично за нив е дека се појавуваат автоматски и се исклучително брзи. За да се искористи овој богат извор на информации, неопходно било клиентите да се тренираат да го набљудуваат текот на непријавените мисли. Првичното откритие на Бек било дека овие непријавени мисли претходеле на одредена емоционална состојба, па поради тоа тој им давал насоки на клиентите секогаш кога ќе почувствуваат непријатна емоција да се обидат да ја забележат мислата која им се јавува во тој момент. Овие насоки им помогнале да ја изострат свеста за сопствените мисли и евентуално да ги идентификуваат мислите кои им се јавуваат пред емоциите. Со оглед на тоа што овие мисли се јавуваат автоматски и се исклучително брзи, Бек ги нарекол „автоматски мисли“. Прецизното одредување на автоматските мисли обезбедува материјал понатаму за разбирање на емоционалните состојби и нарушувања. Откако дополнително го разгледал проблемот, Бек заклучил дека неговите клиенти не се фокусирале доволно на текот на мислите. Тие прикажувале материјал кој бил поврзан со нивните моментални проблеми, соништа и сеќавања, раскажувале за нивните искуства или скокале од идеја на идеја во синџир на асоцијации. Голем дел од тоа што го пријавувале се засновало на нивните претпоставки за тоа „што тие мора да размислуваат“, наместо да се фокусираат на она што навистина размислуваат. Зошто вообичаениот принцип на слободни асоцијации не успеал во откривање на овие автоматски мисли? Едно можно објаснување е дека луѓето се навикнати да зборуваат со самите себе на еден начин, а да зборуваат со другите на друг начин. Дури и покрај тоа што овие сигнали имаат силно влијание врз клиентот, тој има животна историја на незабележување на истите. Клиентот постојано сигнализира или комуницира со самиот себе додека непрестајно толкува (или погрешно толкува) настани, го следи сопственото

однесување, создава претпоставки и прави генерализации за самиот себе. Тој не е спречен да ги прикаже/пријави овие мисли поради срам или вознемиреност. Наместо тоа, тој или не е целосно свесен за сопствените автоматски мисли или не помислува дека може да направи посебна проверка на овие мисли. Само преку фокусирање на овие мисли клиентот ќе биде во состојба да ги пријави. Кога пациентот е повеќе вознемирен – како, на пример, во сериозна депресија – овие мисли се поистакнати. Исто така, овие мисли се забележуваат во голема мера кај опсесивни клиенти. Доколку на клиентот не му е кажано да се фокусира на автоматските мисли, тие незабележано поминуваат низ свесноста. Доколку клиентот го насочи вниманието кон нив, ќе ги забележи. Колку повеќе е вознемирен клиентот, толку поистакнати се автоматските мисли. Како што клиентите на Бек се подобрувале, така автоматските мисли биле помалку очигледни. Доколку состојбата на клиентот се влоши, мислите повторно стануваат поочигледни.

Овие автоматски мисли, кои биле пријавени од бројни клиенти, имале голем број заеднички карактеристики. Тие генерално не биле нејасни и неформулирани, туку биле конкретни и дискретни. Овие мисли не се појавувале како резултат на размислување, расудување или рефлектирање во однос на одреден настан или тема. Немало логичка последователност на чекорите како во размислување насочено кон целта или кон решавање на проблемот. Мислите „само се случувале“, како рефлекс. Овие мисли изгледаат како релативно автономни во тоа што клиентот не прави напор за да ги предизвика и кај особено повознемирените клиенти е тешко да се исклучат. Со оглед на тоа што се јавуваат без волја на клиентот, овие мисли може да се наречат и „автономни мисли“, исто како што се автоматски. Клиентите најчесто имаат тенденција да ги сметаат за веродостојни или разумни, иако на некој друг може да му изгледаат како преувеличени. Клиентите ја прифаќаат валидноста на овие мисли без прашање и без тестирање на нивната реалност или логика. Многу од овие мисли се реалистични, но клиентот често има тенденција да верува во нереалистични мисли, иако во претходни сеанси е утврдено дека не се валидни. Кога клиентот ќе одвои време да размисли за валидноста на овие мисли и да разговара со својот терапевт, доаѓа до заклучок дека се невалидни. Сепак, кога следниот пат ќе се појават истите

автоматски мисли, клиентот има тенденција да ги прифати како валидни. Формулацијата на мислите кај клиентите на Бек варираше во зависност од околностите, но генерално имале иста тема. Важно е да се направи дистинкција дека ова не биле типичните повторувачки мисли кои се јавувале кај луѓе со опсесивна невроза. Во зависност кој бил со него, депресивниот пациент имал тематски различни мисли, на пример: дека неговата мајка е критична кон него во однос на неговото генерално однесување или во однос на начинот на кој се облекува, дека неговиот работодавец не ги одобрува неговите постигнувања на работното место, дека на неговата сопруга не ѝ се допаѓа начинот на неговото водење љубов, дека неговиот терапевт го намалува/потценува неговото ниво на интелигенција итн. Овие негативни мисли се појавуваат и покрај фактот дека се спротивни на објективните докази. Без разлика на тоа колку пати овие мисли биле оспорени преку надворешни докази, клиентот продолжува да ги има сè додека не се излечи од депресијата. Исто така, Бек забележал дека содржината на автоматските мисли, посебно оние кои биле повторувачки и изгледале како најмоќни, е идиосинкретична. Тие биле карактеристични не само за индивидуалниот клиент/пациент туку и за останатите пациенти со истата дијагноза. Мислите биле блиски до проблемите на клиентот и затоа биле покорисни во психотерапијата од содржината на мислите добиена преку слободни асоцијации. Како што е наведено погоре, овие мисли им претходат на емоциите. На пример, анксиозноста на клиентот е поттикната од неговите автоматски мисли, а не од размислувањата за вистинската содржина на мислите. Автоматските мисли вклучуваат повеќе искривувања на реалноста отколку другите видови размислувања. Внатрешните сигнали во вербална или визуелна форма играат важна улога во однесувањето. Начинот на кој личноста се набљудува или си дава инструкции на самата себе, се фали и критикува, толкува настани и предвидува, не само што има влијание врз нормалното однесување туку и врз внатрешните процеси и емоционалните нарушувања (Beck, 1976).

1. Улогата на автоматските мисли во себенабљудувањето и давањето самоинструкции

Во голем дел од секојдневието луѓето ги следат своите мисли, желби, чувства и постапки. Понекогаш постои внатрешна дебата како индивидуата ги споредува алтернативите и насоките на дејствување и како донесува одлуки. Тоа е она што Платон го нарекол „внатрешен дијалог“. Прекумерното себенабљудување може да доведе до самосвест и прекумерно регулирање до прекумерна инхибиција. Сигналите за претпазливост имаат тенденција да се мешаат со спонтаното самоизразување. Овој феномен е особено видлив при страв од излегување на сцена, што генерално се карактеризира со вишок на предупредувачки сигнали и инхибиција на давање инструкции на самиот себе. Кај опсесивната невроза, внатрешните дебати може да ја парализираат акцијата од страна на личноста. Поединецот може да има недостаток на самоследење на мислите и импулсите. Овој недостаток е видлив во поблага форма кај прекумерното пушење и прекумерното прејадување. Индивидуата ја брише свеста за последиците од нејзините акции. Некои зависници од храна или алкохоличари може да го прекинат самоследењето до степен да не бидат свесни или да бидат слабо свесни дека почнале да јадат или да пијат. Редоследот на скенирање на ситуацијата, дебатирање и донесување одлуки логички води до давање инструкции на самиот себе во форма на вербални пораки кои го насочуваат однесувањето. Во вообичаените случаи, личноста си дава инструкции со цел да постигне специфични, конкретни цели. Кога личноста вложила многу ресурси во одредена цел, релевантните инструкции кои си ги дава на самата себе ќе бидат во форма на поттикнување, наредби и прекорување на себеси. Дури и во нормална состојба овие поттикнувања и самоинструкции може да бидат оптоварувачки. Постојаното и прекумерно водење од внатрешни поттикнувачи може да се забележи во раните или благите состојби на депресија. Карен Хорни (Horney, 1950, според Beck, 1976) го опишала прекумерно активниот систем на давање наредби на самиот себе како **тиранијата на „треба“**. Спротивставените „треба“ може да се сретнат кај луѓе кои се неодлучни и внатрешно опсесивни невротичи. Друг вид давање инструкции на самиот себе се однесува на избегнување или на потиснување на активноста на личноста. Таквите луѓе реагираат на неповолни ситуации со мисли за избегнување. Кога ќе се соочат со нешто што изгледа како здодевна или тешка задача, се јавува мисла: „Немој да го правиш тоа.“ (Честопати е потребна поголема

волја за да се надмине овој отпор отколку за да се заврши самата задача.) Слично, ако луѓето предвидат дека дадена акција ќе ги изложи на опасност, тие сигнализираат кон самите себе да не ја направат таа акција. Мисли за бегство и за избегнување се особено истакнати кај депресивни и анксиозни клиенти. Анксиозниот клиент перципира опасност и недостаток на доверба во сопствениот капацитет да се справи со опасноста, при што кај него се јавуваат желби и мисли да избега и да биде на сигурно. Депресивниот клиент се држи до вообичаените рутини на животот кој за него е тежок и бара начини да се одвои од овие товари или од самиот живот. Тој се повлекува од перципираната непријатност во состојба на неподвижност или пасивност. Од друга страна, самоинструкциите на лутата или гневна личност имаат форма на поттикнување акција против навредливиот објект: „Врати му со иста мера!“; „Кажи му!“; „Не дозволувај му да се извлече со тоа!“ Гневниот и параноичен клиент може да биде придвижен во слична активност поттикнат од илузорни/нереалистични престапи од страна на другата личност. Самоказнувањето и самонаградувањето се поврзани со самоинструкциите. Ако личноста перципира недостаток во сопственото однесување или во сопствените постигнувања, ќе се јават мисли на жалење и прекор. Оваа личност може дури и да направи проценки за самата себе како лоша, неефективна и недоволно вредна личност. Резултатот кој произлегува од ваквиот пристап на личноста кон самата себе е чувство на вина или тага. Овие реакции може да доведат и до некои патолошки состојби како, на пример, депресија, чиј главен составен дел се самоукорите и самокритиките. Овие личности самоказнувањето и жалењето ги доживуваат како самонаградување. Кога некој е горд на своето постигнување или добива награда/пофалба за истото, си помислува: „Ти си одличен. Го заслужуваш најдоброто. На повидок се среќни денови!“ На истиот начин, кога работите ќе тргнат наопаку, личноста е склона да се самоказнува. Таа си мисли: „Изгледаш како будала. Ти навистина не си толку добар како што мислеше дека си. Сите сметаат дека си лоша личност.“

2. Автоматските мисли и очекувањата

Улогата на очекувањата и нивното влијание врз емоциите и однесувањето е исклучително голема. Значењето на искуството на личноста е во голема мера одредено од очекувањата на личноста за непосредните и крајните последици

(Kelly, 1955, според Beck, 1976). Без разлика дали личноста студира, води разговор или работи нешто, расположението и емоциите на личноста се поинтензивни од пријатни, а намалени од непријатни очекувања. Очекувањата може да добијат и визуелна форма. На пример, физички болен човек може да биде поттикнат од живописни соништа за враќање на своето здравје и продолжување со својот енергичен живот. Депресивните клиенти често имаат фантазии дека се неуспешни во секоја задача која ја извршуваат. Во одредени социјални ситуации поединецот може да се обиде да ја задржи оценката за тоа како другите луѓе реагираат на него и врз основа на таа оценка ќе се обиде да предвиди што мислат другите за него. Оваа личност ќе размислува: „Дали ќе им се допадне тоа што го кажувам?“, „Дали ќе мислат дека сум будала?“, „Дали ќе ме пофалат?“, „Дали ќе ме исмеваат?“ Природна склоност на оваа личност е секоја непосредна реакција на околината да ја смета за траен став. Самооценките за социјалната слика на личноста во голема мера се засноваат на она што личноста го перципира како влијание кое таа го има врз другите. Поимот и перцепцијата за социјалната слика може да го загрози целосниот концепт за самиот себе („Ако не сум доволно физички привлечен или ако не сум добар говорник, луѓето нема да ме сакаат и ќе бидам безвреден.“).

3. Автоматските мисли изразени преку правила и внатрешни сигнали

Разгледувањето на автоматските мисли природно води до следното прашање: Кои општи принципи ја обликуваат содржината на овие внатрешни сигнали? Од набљудувањата е забележано и јасно дека луѓето различно се однесуваат во исти услови. Тие различно ја интерпретираат ситуацијата и си даваат различни самоинструкции. Понатаму, забележано е дека личноста има тенденција да покажува одредени законитости во своите реакции во ситуации кои се слични во одредени сегменти. Реакциите и одговорите на личноста во овие ситуации се предвидливи, што доведува до тоа оваа личност да ја окарактеризираме на одреден начин (на пример: срамежлива, чувствителна, бесчувствителна, агресивна). Овие увиди за конзистентноста на одговорите на личноста укажуваат на тоа дека секој човек има збир на општи правила кои водат до одредена реакција во конкретни ситуации. Овие правила не само што водат до одредена

акција, туку исто ја обликуваат и основата за специфични интерпретации, очекувања и самоинструкции на личноста. Понатаму, правилата обезбедуваат стандарди според кои личноста ги оценува ефикасноста и соодветноста на своите дејства и ги оценува сопствената вредност и сопствената привлечност. Личноста користи правила со цел да ги постигне своите цели, да се заштити самата себе од физичка или психичка повреда и да одржи стабилни односи со другите. Најочигледен вид правила се стандардите и прописите. Личноста користи тип на ментална книга со правила која е показател за дејствата и оценките на личноста за самата себе и за другите. Потоа, таа ги применува овие правила во расудувањето дали сопственото и однесувањето на другите е „правилно“ или „неправилно“. Исто така, правилата се користат како мерило за степенот на успешност на одредено постигнување. Преку асимилирање на овие стандарди и принципи, личноста си дава самоинструкции (или дава инструкции на другите) како да се однесува во одредена ситуација. Потоа, таа може да го процени повратниот одговор за своите дејства, да ги направи потребните поправки и да се пофали или да се искритикува самата себе. Правилата ги користиме не само како водич за однесување туку и за да обезбедиме рамка за разбирање на животните ситуации. Книгата на правила содржи систем за кодирање, кој се користи за одредување на значењата на дразбите и настаните. Специфично, овие правила се користат за да се направат аритметички пресметки, да се следи мапа и да се означат предмети. Правилата се состојат од равенки, формули и претпоставки кои ѝ овозможуваат на личноста да ги распореди, да ги класифицира и да ги синтетизира набљудувањата од реалноста за да може да донесе правилни заклучоци. Кодовите се користат за да може да се разберат сложени ситуации. Кога некој ќе ни каже нешто, ние не се обидуваме да ја дешифрираме пораката, туку извлекуваме лично значење од комуникацијата, односно судиме дали другиот е навредлив за нас или дали ние сме навредливи, дали треба да возвратиме или да се повлечеме итн. (Beck, 1976).

Може да заклучиме дека личноста има сет на правила според кои ги дешифрира и оценува искуствата и го регулира своето однесување, како и однесувањето на другите. Овие правила функционираат без личноста да знае и дека постојат како врежан правилник според кој таа се води и функционира. Тоа

придонесува личноста селективно да ја доживува реалноста, да ги интегрира и да ги сортира дразбите од средината, при што создава свои одговори на истите, без притоа свесно да ги изговори или да помисли на тоа дека воопшто се води според некакви правила. Следењето на овие правила понатаму доведува до проблеми во разбирање на однесувањето на другите луѓе. Поради несоодветно или недоволно претходно искуство, личноста најчесто ќе донесе погрешни заклучоци засновани на личното однесување. Овие заклучоци ги вклучуваат ставовите кон самиот себе, моменталните намери, како и идните постапки насочени кон самиот себе (Beck, 1976).

РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА

Гутман (Guttman, 2001) тргнал од Теоријата за трансгенерациски пренос во рамки на РЕБТ-моделот и спровел истражување во кое ја испитувал склоноста кон ирационално мислење кај деца на разведени родители и деца на родители кои се во брак. Во истражувањето учествувале 60 студенти, 30 деца на разведени родители (13 машки, 17 женски), 30 деца на родители кои се во брак (15 женски, 15 машки). Четиринаесет (14) испитаници биле во брак (6 деца на родители кои се во брак, 8 деца на разведени родители), 24 испитаници биле во интимна врска (13 деца на родители кои се во брак, 11 деца на разведени родители). Возраста на испитаниците варираше од 21 до 34 години (со средна возраст од 23,6 години). Склоноста за ирационално мислење се мерела со Скалата за склоност кон ирационални верувања (Propensity for Irrational Beliefs; Guttman, 2001), која ја мери склоноста за усвојување или за одбивање ирационални верувања. Се претпоставувало дека децата на разведените родители ќе имаат поголема склоност кон ирационално мислење, но резултатите го покажале спротивното. Децата на родителите кои се во брак покажале поголема склоност кон ирационално мислење, за разлика од децата на разведените родители.

Слично истражување спровела Џонсон (Johnson, 2009) во кое ја испитувала поврзаноста помеѓу ирационалните верувања на родителите и ирационалните верувања на нивните деца. Во истражувањето учествувал 171 испитаник од вкупно 69 семејства. Три семејства се состоеле од мајка, татко, ќерка и син; 27 семејства се состоеле од мајка, татко, син или ќерка; 39 семејства се состоеле од мајка или

татко, син или ќерка. За мерење на ирационалните верувања била користена Скратената скала на општи ставови и верувања (Shortened General Attitude Belief Scale; Lindner et al., 1999). Резултатите покажале значајна поврзаност помеѓу ирационалните верувања за обезвреднување на себеси кај татковците и синовите.

Други автори се насочиле кон испитување на специфични родителски стилови и димензии на истите кои се проследени со ирационалност. Такво е истражувањето на Бешарат и Азизи (Besharat & Azizi, 2011) во кое се испитувала поврзаноста помеѓу перфекционизмот (ирационално верување кое личноста го има за самата себе и за околината) кај родителите и децата. Во истражувањето учествувале 400 студенти (213 ќерки, 187 синови) и нивните родители (342 татковци, 364 мајки). Сите испитаници ја пополниле Техеранската мултидимензионална скала на перфекционизам (Tehran Multidimensional Perfectionism Scale; Besharat, 2011). Резултатите покажале дека родителските перфекционистички димензии се поврзани со перфекционистичките димензии на децата. Дополнителните анализи покажале дека димензиите на родителскиот перфекционизам може да ја предвидат варијансата во перфекционистичките димензии на децата, што се должи на можноста децата да го усвојат моделот на перфекционистички родител и самите да станат перфекционисти или според Теоријата на идентитет на улоги, децата да ги преземаат возрастните улоги од своите родители.

Ирационалните верувања и родителските практики на родители од Турција и Сирија биле истражувани од страна на Чекич и сор. (Sekic et al., 2021), кои спровеле истражување во кое се испитувала застапеноста на ирационални верувања кај родителите. Во истражувањето учествувале 22 мајки и 8 татковци на деца кои биле во градинка. На испитаниците им биле прикажани четири сценарија кои може да се случат при одгледување на децата и исто така им биле поставени прашања во врска со нивните верувања, емоции и однесувања кога би се соочиле со вакви настани. Резултатите покажале дека мајките дале повеќе негативни оценки во сите четири сценарија за разлика од татковците. Исто така, постоела сличност во одговорите на мајките од двете држави. Резултатите може да се објаснат преку родовата нееднаквост во овие две држави каде што татковците се

идентификуваат со посилна машка улога и себеси се сметаат за одговорни за грижата, одгледувањето и можните проблеми поврзани со нивните деца.

Најновите истражувања исто така покажуваат поврзаност помеѓу ирационалните верувања на родителите и ирационалните верувања на децата. Конг и сор. (Kong et al., 2022) спровеле истражување во кое ги испитувале ефектите на родителството врз адаптабилноста на студентите каде што се претпоставува дека ирационалните верувања имаат медијациски ефект. Теориската позадина на ова истражување опишува дека во тек на родителството, родителите несвесно ги изложуваат децата на сопствените рационални и ирационални верувања, во зависност од тоа за кој родителски стил станува збор. Во истражувањето учествувале 510 студенти, а резултатите покажале дека родителскиот стил влијае врз адаптабилноста на студентите. Емоционално топлите родители ја зајакнуваат адаптабилноста, додека негативните родителски стилови, како што се прекумерно заштитничкиот или родителскиот стил на одбивање, им всадуваат ирационални верувања на децата, што понатаму доведува до намалена адаптабилност на студентите.

Во 1954 година, Коен и сор. (Cohen et al., 1954, според Beck & Alford, 2009) објавиле резултати од интензивна психоаналитичка истрага на 12 случаи на манично-депресивна психоза. Наодите покажале дека сите 12 пациенти се чувствувале отфрлени/одвоени во текот на детството од некој фактор кој ги означил како „различни“. Во овие фактори спаѓаат: членство во малцинска група, сериозни економски промени или ментална болест во семејството. Во секој од овие случаи, семејството на пациентот ја чувствувало социјалната разлика и реагирало обидувајќи се да ја подобри прифатеноста во заедницата. Семејството правело напори да го подобри својот социјален статус преку подигање на своето економско ниво или преку постигнување одредени симболи на углед. За да се постигне таа цел, од децата се очекувало да се приспособат на високиот стандард на однесување заснован на родителските концепти за тоа што очекуваат соседите. Детето ова го перципира како служба кон општествениот стремеж на семејството. Одговорноста за да се постигне углед мајките ја пренесувале на децата, кои подоцна развиваат манично-депресивна психоза. Резултатите на студијата на Коен покажале дека личноста која развива манично-депресивни реакции во

возрасниот период, во детството доживеала исклучителни очекувања за постигнување од страна на родителите. Овие личности реагираат на барањата на родителот преку усвојување на доминантните вредности на нивните родители и останатите авторитети со цел да ги смират и да добијат одобрување од нивна страна (Beck & Alford, 2009).

Поспецифично истражување кое се однесува на автоматските мисли спровеле Штарк и сор. (Stark et al., 1996) кадешто испитувале дали постои поврзаност помеѓу когнитивната тријада кај родителите и когнитивната тријада кај децата. Во истражувањето учествувале 133 деца (од четврто до седмо одделение), 112 мајки и 95 татковци. Резултатите покажале статистички значајна поврзаност помеѓу когнитивните тријади кај мајките и децата, што укажува на сличен начин на размислување, односно поврзаност помеѓу негативните когниции на мајките и негативните когниции на децата.

Донели и сор. (Donnelly et al., 2010) исто така ја истражувале поврзаноста меѓу автоматските мисли кај родителите и децата со цел да проверат дали тие се пренесуваат трансгенерациски. Во истражувањето учествувале 252 деца, 212 мајки и 179 татковци. Децата биле студенти на возраст од 17 до 23 години, со средна возраст од 18 години. За мерење на автоматските мисли бил користен Прашалникот за автоматски мисли (Automatic Thoughts Questionnaire; Hollon & Kendall, 1980). Утврдена била статистички значајна поврзаност помеѓу позитивните автоматски мисли на мајките и децата, но не и помеѓу негативните автоматски мисли на мајките и децата. Понатаму, утврдена била статистички значајна поврзаност помеѓу позитивните автоматски мисли на татковците и децата, но не и помеѓу негативните автоматски мисли.

Тргувајќи од когнитивниот модел на Бек за пренос на депресијата од родителите на децата, Штарк, Донг и сор. (Dong et al., 2018) истражувале дали депресијата и негативните когниции поврзани со неа (автоматски мисли и дисфункционални верувања) се пренесуваат трансгенерациски. Во нивното истражување учествувале 187 пара испитаници кои се состоеле од еден родител и дете. Шеесет (60) испитаници биле татковци, а 127 биле мајки. Децата биле студенти на возраст од 18 до 33 години (со средна возраст од 22 години). Сто и четиринаесет (114) испитаници биле ќерки, а 73 биле синови. Испитаниците

пополниле батерија на тестови, при што биле мерени: анксиозноста, депресивноста, стресот, автоматските мисли и дисфункционалните верувања. Резултатите покажале мала значајна позитивна корелација помеѓу автоматските мисли на родителите и автоматските мисли на децата, како и помеѓу дисфункционалните верувања на родителите и дисфункционалните верувања на децата.

Поновите истражувања се насочени кон испитување на обрасците на размислување кај членовите на семејството и потенцијалните промени кога семејството поминува низ транзиција. Во својата лонгитудинална студија Шмуели и сор. (Shmueli et al., 2021) испитувале дали кај членовите на семејството постојат слични обрасци на размислување, посебно во однос на рационалните и ирационалните верувања и дали ваквиот стил останува и по заминување на детето во војска. Во истражувањето учествувале 390 семејни тријади од Израел (мајка, татко, дете војник). Испитаниците го пополниле прашалникот четири месеци пред и шест месеци по заминување на детето во војска. Обрасците на мислење биле мерени преку Скратената верзија на скалата на ставови и верувања (Attitudes and Belief Scale 2-Abbreviated Version; Hyland et al., 2014). Тестирани биле рационалните и ирационалните верувања во рамки на семејството и во временските димензии. Резултатите покажале заедничка структура помеѓу рационалните и ирационалните верувања на мајките и децата, пред и по заминување во војска. Сепак, не може да се тврди дека постои постојана тријадична или временска структура во рационалните и ирационалните верувања кога структурата на семејството ќе се промени. Наодите од ова истражување покажуваат дека членовите на семејството имаат заеднички обрасци на мислење кои се менуваат како што се менува структурата на семејството, при што централни фигури се мајките. Ова истражување покажува дека родителите имаат придонес во развивање на системот на рационални и ирационални верувања на децата.

Постојат повеќе емпириски докази за поврзаноста на ирационалните верувања и автоматските мисли со психичката вознемиреност. На пример, Барнет (Burnett, 1995) ја истражувал улогата на себеченењето и ирационалните верувања во предвидување на депресивните симптоми кај деца. Примерокот за ова

истражување бил составен од 965 деца на возраст од 8 до 13 години. Применета била мултипла регресивна анализа. Резултатите покажале дека високите депресивни симптоми се поврзани со обезвреднување на себеси, ниско себеченење, висока зависност и низок конформизам. Овие резултати укажуваат на тоа дека постои когнитивна основа за депресивните симптоми кај неклинички примерок на деца.

Покрај депресивноста, често се истражува и анксиозноста, како и когнитивните основи за развивање на истата. Џибин (Jibeem, 2012) спровела истражување во кое го испитувала ефектот на ниската толеранција на фрустрација и ирационалните верувања врз емоционалните проблеми (депресивност, анксиозност и хостилност). Во истражувањето учествувале 332 студенти (средна возраст на испитаниците била 20 години). Обработката на податоците била извршена преку повеќе серии на мултипла регресија. Резултатите покажале дека ниската толеранција на фрустрација и ирационалните верувања ги предвидуваат депресивноста, анксиозноста и хостилноста.

Истражувачите исто така се насочиле кон проучување на медијациската улога на автоматските мисли и ирационалните верувања во одредување на анксиозноста и/или депресивноста. Еден пример за такво истражување е истражувањето на Пирбаглоу и сор. (Pirbaglou et al., 2015) во кое се испитувала медијациската улога на негативните автоматски мисли и сензитивноста на анксиозност во односот меѓу перфекционистичките когниции и симптомите на депресивност и анксиозност. Во истражувањето учествувале 992 студенти помеѓу 17 и 63 години, со средна вредност од 21 година. Резултатите покажале статистички значајна индиректна поврзаност помеѓу: перфекционистичките когниции и депресивноста, при што медијатор биле автоматските негативни мисли; перфекционистичките когниции и депресивноста, при што медијатор била сензитивноста на анксиозност; перфекционистичките когниции и анксиозноста, при што медијатор биле негативните автоматски мисли; перфекционистичките когниции и анксиозноста, при што медијатор била сензитивноста на анксиозност.

Понатаму, Ругиерио и сор. (Ruggiero et al., 2016) го испитувале медијацискиот ефект на ирационалните и метакогнитивните верувања врз односот меѓу верувањата со специфична содржина и генерализираната анксиозност.

Истражувањето било спроведено на примерок од 149 возрасни луѓе, 118 жени и 31 маж, од кои 29,5 % биле вработени, а 70,5 % биле студенти. Применета била мултипла медијациска анализа. Со резултатите на ова истражување се потврдува хипотезата дека ирационалните и метакогнитивните верувања ја посредуваат патеката од негативни предвидувања до емоционални нарушувања.

Слично истражување спровеле Бушман и сор. (Buschmann et al., 2017) каде што ја испитувале поврзаноста помеѓу автоматските мисли и ирационалните верувања во предвидувањето на анксиозноста и депресивноста. Испитаниците биле студенти на возраст од 18 до 60 години, а примерокот се состоел од вкупно 541 испитаник. 88,7% од испитаниците биле на возраст од 18 до 29 години, 10% биле на возраст од 30 до 49 години, а 1,3% биле на возраст од 50 до 60 години. Прибирањето на податоците се одвивало онлајн, а од студентите било побарано да учествуваат во истражувањето за време на испитната сесија кога се очекувало да бидат во поголема мера изложени на стрес. За обработка на податоците била користена медијациска анализа, при што се покажало дека автоматските мисли делумно го посредуваат односот меѓу ирационалните верувања и депресивноста. Кога ефектот на стресот во медијацискиот модел бил контролиран, се покажало дека автоматските мисли целосно го посредуваат ефектот на ирационалните верувања врз депресивноста.

Ирфан и Залкефлај (Irfan& Zulkefly, 2019) спровеле истражување во кое ја испитувале медијациската улога на негативните автоматски мисли во поврзаноста помеѓу приврзаноста (атачментот) кај мајката и депресивните симптоми. Се работи за трансверзално истражување во кое учествувале 936 студенти (423 мажи, 513 жени) на возраст од 17 до 19 години. Испитаниците одговарале на инструменти за самоизвестување преку кои се мереле афективното врзување за мајката, депресивните симптоми и негативните автоматски мисли. Резултатите покажале дека 39,3% од испитаниците имале негативни мисли, додека 5,6% имале искуство со сериозни симптоми на депресија. Корелациската анализа покажала дека афективното врзување со мајката е негативно поврзано со симптомите на депресија и негативните автоматски мисли. Симптомите на депресија биле позитивно поврзани со негативните автоматски мисли. Анализата покажала и

дека негативните автоматски мисли делумно ја посредувале врската помеѓу афективното врзување со мајката и симптомите на депресија кај адолесцентите.

Едно од поновите истражувања на оваа тема е истражувањето на Тарнер и сор. (Turner et al., 2022) во кое се испитувала улогата на ирационалните верувања и регулацијата на мотивацијата врз менталното и физичкото здравје. За ова истражување, испитаниците биле поделени во две групи. Во првата група учествувале 362 вработени лица (158 жени, 172 мажи, 32 неизјаснети; средна возраст од 43 години). Во втората група учествувале 362 вработени лица (183 жени, 154 мажи, 25 неизјаснети; средна возраст од 44 години). Резултатите од првата група покажале намалено присуство на ирационални верувања и високо ниво на самодетерминирана мотивација, додека втората група покажала високо ниво на ирационални верувања и ниско ниво на самодетерминирана мотивација. Втората група покажала и ниско ниво на задоволство од животот, зголемено ниво на депресивност, анксиозност и стрес.

ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

Врз основа на теориската позадина и наведените релевантни истражувања, се поставени следните хипотези:

H1: Со зголемување на истакнатоста на ирационалните верувања кај родителите, се зголемува истакнатоста на ирационалните верувања и кај нивните деца.

H2: Со зголемување на зачестеноста на автоматските мисли кај родителите, се зголемува зачестеноста на автоматските мисли и кај нивните деца.

H3: Автоматските мисли имаат улога на медијатор во односот помеѓу ирационалните верувања и психичката вознемирност.

МЕТОД

Примерок

Во истражувањето е користен пригоден примерок составен од 50 семејства, при што секое семејство е составено од двајца родители и две деца. Вкупниот број на испитаници изнесува 200, од кои 50 се мајки, 50 татковци, 52 ќерки и 48 синови. Дваесет и две (22) семејства се состојат од комбинација ќерка и син; во 13 семејства има по два сина, додека во 15 семејства има по две ќерки.

Испитаниците се од 15 градови во Република Северна Македонија, при што застапеноста по градови е следна: Скопје – 26%, Струга – 20%, Охрид – 10%, Тетово – 8%, Велес – 6%, Куманово – 6%, Битола – 4%, Демир Хисар – 4%, Ресен – 4%, Струмица – 4%, Гостивар – 2%, Прилеп – 2%, Радовиш – 2%, Штип – 2%. Во 78% од семејствата децата живеат во исто живеалиште со родителите.

Во табелата 1 и во табелата 2 е прикажана структурата на примерокот во однос на возраста и работниот статус на испитаниците.

Табела 1: Возраст на испитаниците

Член на семејството	Возраст		
	Опсег	М	SD
Мајка	39 – 61	49,7	4,4
Татко	42 – 62	52,4	4,3
Ќерка	17 – 25	22,4	2,5
Син	18 – 26	23,0	2,5

Табела 2: Работен статус на испитаниците

Член на семејството	Работен статус				Вкупно
	Средношколец/ Средношколка	Студент/-ка	Вработен/-а	Невработен/-а	
Мајка	-	-	39	11	50
Татко	-	-	41	9	50
Ќерка	4	32	9	7	52
Син	5	27	12	4	48
Вкупно	9	59	101	31	200

Мерни инструменти

За мерење на ирационалните верувања е користена *Скратената скала за општи ставови и верувања* (Shortened General Attitude Belief Scale, Lindner et al., 1999), која се состои од 26 тврдења. Скалата се користи за мерење на ставовите на испитаниците во однос на различни теми. Тврдењата вклучени во скалата опфаќаат различни аспекти на верувањата и ставовите на личноста (социјални, морални и културни аспекти). Скалата е составена од 7 димензии, при што димензијата Рационалност е исклучена. Останатите 6 димензии вклучуваат:

- Обезвреднување на себеси (4 тврдења, минимален резултат [скор] =4, максимален резултат [скор]=20).
- Потреба за постигнување (4 тврдења, минимален резултат [скор] =4, максимален резултат [скор] =20).
- Потреба за одобрување (3 тврдења, минимален резултат [скор] =3, максимален резултат [скор] =15).
- Потреба за удобност (4 тврдења, минимален резултат [скор] =4, максимален резултат [скор] =20).
- Потреба за праведност (4 тврдења, минимален резултат [скор] =4, максимален резултат [скор] =20).
- Останати обезвреднувања (3 тврдења, минимален резултат [скор]=3, максимален резултат [скор]=15).

На секое од тврдењата се одговара на скала од 1 до 5 (од *воопшто не се согласувам до целосно се согласувам*). Резултатот (скорот) за Ирационалност се изведува како вкупен резултат (скор) на сите димензии, освен димензијата Рационалност. Минималниот вкупен резултат (скор) за Ирационалност е 22, додека максималниот е 110. Колку е повисок резултатот (скорот) за Ирационалност, толку се позастапени обрасците на ирационално мислење кај испитаникот и обратно. Коефициентот на внатрешна конзистентност на димензијата за ирационалност во овој примерок е $\alpha=.89$.

За мерење на автоматските мисли е користен *Прашалник за автоматски мисли* (Automatic Thoughts Questionnaire, Hollon & Kendall, 1980). Овој инструмент најчесто се користи како независна мерка за когнитивни промени при лабораториски или клинички интервенции и има за цел идентификување и

прецизирање на автоматските негативни мисли кај индивидуата. Инструментот се состои од 30 тврдења на кои се одговара на скала од 1 до 5, во однос на тоа колку често наведената мисла се јавила кај испитаникот во текот на последната недела (од *ниту еднаш до постојано*). Мерката за тестот се изведува како вкупен резултат (скор) на сите тврдења. Минималниот резултат (скор) е 30, максималниот е 150. Колку е повисок резултатот (скорот), толку е поголема зачестеноста на автоматски мисли кај испитаникот и обратно, колку е понизок резултатот (скорот), толку е помала зачестеноста. Коефициентот на внатрешна конзистентност на инструментот во овој примерок е $\alpha=.91$.

За мерење на психичката вознемиреност се користени *Скалите за депресија, анксиозност и стрес* (DASS – Depression Anxiety Stress Scales, Lovibond & Lovibond, 1995). Скалата е самоизвестувачка техника која се користи за мерење на нивото на депресија, анксиозност и стрес преку одговарање на петстепен скала во однос на тоа како испитаникот се чувствувал или се однесувал во текот на изминатите седум дена вклучувајќи го и актуелниот ден (од *воопшто не се чувствував/однесував на таков начин до речиси постојано се чувствував/однесував на таков начин*). Скалата се состои од 3 супскали:

- Депресија ($\alpha=.91$).
- Анксиозност ($\alpha=.88$).
- Стрес ($\alpha=.89$).

Секоја од супскалите се состои од 14 тврдења, при што минималниот резултат (скор) е 0, а максималниот 42. Бодувањето се изведува како резултат (скор) за секоја супскала поединечно. Супскалите за анксиозност и депресивност се искористени како индикатори на психичката вознемиреност, додека стресот е вклучен како контролна варијабла.

Постапка

Испитувањето се спроведе во периодот мај 2022 – февруари 2023 година. Тестирањето се одвиваше најчесто во домашни услови, со исклучок на 10 семејства кои беа испитувани надвор од домот. На испитаниците најпрво им беше зададена *Скратената скала за општи ставови и верувања*, потоа *Прашалникот за автоматски мисли* и на крај *Скалите за депресија, анксиозност и стрес*. На

почеток им беа прочитани инструкциите кои се наоѓаат на секоја од скалите. Им беше кажано дека испитувањето е анонимно и дека сите податоци ќе бидат употребени за научни цели не откривајќи лични податоци за испитаниците. Времето за одговарање не беше ограничено, при што испитаниците одговараа на сите инструменти еден по друг и не беа потребни дополнителни средби. Просечното време за одговарање на *Скратената скала за општи ставови и верувања* беше 8 минути, на *Прашалникот за автоматски мисли* – 9 минути, додека за одговарање на *Скалите за депресија, анксиозност и стрес* беа потребни 12 минути. Секој испитаник одговараше индивидуално, децата и родителите беа тестирани најчесто истовремено. Во теренскиот дел истражувачот директно ги задаваше тестовите кај 45 семејства, додека за тестирање на останатите семејства беа вклучени посредници (познаници на истражувачот). Примерокот на семејствата е пригоден, а истите се исконтактирани најчесто преку нивните деца за да се провери дали постои заинтересираност и согласност да се учествува во истражувањето.

Статистичка обработка на податоците

За обработка на податоците е користена статистичката програма IBM SPSS 23. За тестирање на првата хипотеза е применет Пирсонов коефициент на корелација, бидејќи дистрибуцијата на податоците е нормална, додека за тестирање на втората хипотеза е користен Спирманов коефициент на корелација за дистрибуција на податоци која не е нормална. За тестирање на третата хипотеза, односно за медијациската анализа е користена алатката Process во SPSS (Hayes, 2018). Доказ за постоење на медијација во анализата е доколку во 95% интервал на сигурност не е вклучена вредноста 0. Интервалите на сигурност во медијациската анализа се изведени со „бутстрепинг“, користејќи 5 000 „бутстреп-примероци“.

РЕЗУЛТАТИ

Во табелата 3 се прикажани дескриптивните статистики за дистрибуцијата на ирационалните верувања, автоматските мисли и симптомите на депресија, анксиозност и стрес во рамки на целиот примерок.

Табела 3: Дескриптивни статистики за испитуваните варијабли во рамки на целиот примерок

	M	SD	Опсег на резултати (скорови)	Skewness (SE)	Kurtosis (SE)
Ирационални верувања	61,7	13,4	22–110	0,22 (0,17)	0,04 (0,34)
Автоматски мисли	50,1	13,7	30 –108	0,78 (0,17)	0,62 (0,34)
Депресија	6,4	6,7	0 – 38	1,52 (0,18)	2,99 (0,34)
Анксиозност	7,8	6,6	0 –35	1,08 (0,18)	1,48 (0,34)
Стрес	11,7	7,9	0 – 38	0,78 (0,18)	0,37 (0,34)

Од табелата гледаме дека опсегот на резултати (скорови) за ирационалните верувања се движи од минималниот до максималниот резултат (скор). Опсегот на резултати (скорови) за автоматските мисли почнува од минималниот резултат (скор), но не го достигнува максималниот од 150. Секоја од супскалите на ДАСС (DASS) го достигнува минималниот резултат (скор) од 0, но не и максималниот од 42. Дистрибуцијата на ирационалните верувања во рамки на целиот примерок има скјунес во граница меѓу $-0,5$ и $0,5$, што укажува на речиси симетрична дистрибуција. Дистрибуцијата на автоматските мисли има умерен скјунес во граница меѓу $0,5$ и 1 . Двете варијабли имаат куртозис во граница меѓу -1 и 1 , односно дистрибуираноста на податоците се смета за нормална. Дистрибуцијата на симптомите на депресијата покажува позитивен скјунес со вредност од $1,52$, односно има поголем број на ниски резултати (скорови) на супскалата за депресија. Дистрибуцијата на анксиозноста исто така покажува позитивен скјунес, односно слично како и кај депресијата, групирањето на резултатите (скоровите) е повеќе кон пониските вредности. Податоците за дистрибуираноста на резултатите (скоровите) за стресот покажуваат дистрибуција поблиску до нормалната, односно резултатите (скоровите) се групирани повеќе во средината, за разлика од претходните две супскали. Куртозисот за депресивноста и анксиозноста во рамки

на целиот примерок е со повисоки вредности, што укажува на можно присуство на резултати (скорови) кои отстапуваат од просечната вредност.

Во табелата 4 се прикажани дескриптивните статистики за дистрибуцијата на ирационалните верувања и автоматските мисли во рамки на целиот примерок кај секој член од семејството.

Табела 4: Дистрибуција на ирационалните верувања и автоматските мисли во рамки на целиот примерок кај секој член од семејството

Мајка			
	M (SD)	Skewness (SE)	Kurtosis (SE)
Ирационални верувања	61,72 (13,0)	0,42 (0,30)	0,70 (0,59)
Автоматски мисли	51,28 (12,2)	0,69 (0,30)	0,04 (0,59)
Татко			
	M (SD)	Skewness (SE)	Kurtosis (SE)
Ирационални верувања	57,94 (13,8)	0,89 (0,30)	1,08 (0,59)
Автоматски мисли	46,56 (42,5)	0,78 (0,30)	0,18 (0,59)
Ќерка			
	M (SD)	Skewness (SE)	Kurtosis (SE)
Ирационални верувања	63,06 (13,4)	0,26 (0,30)	0,11 (0,59)
Автоматски мисли	50,5 (46,5)	0,87 (0,30)	0,40 (0,59)
Син			
	M (SD)	Skewness (SE)	Kurtosis (SE)
Ирационални верувања	64,21 (13,0)	-0,20 (0,30)	-0,16 (0,60)
Автоматски мисли	52,1 (49,5)	0,93	1,11 (0,60)

Според вредноста на скјунесот на ирационалните верувања, кај мајките има тенденција на групирање на резултатите (скоровите) кон пониските вредности, додека кај ќерките испитанички нема. Дистрибуцијата на ирационалните верувања кај татковците е во границата од 0,5 до 1, за што може да се каже дека дистрибуцијата има понагласен скјунес на десно. За разлика од трите групи испитаници, дистрибуцијата на ирационалните верувања кај синовите има негативен предзнак за скјунес на лева страна, но истиот е во границата меѓу –0,5 и 0, при што истиот не е значаен и е блиску до нормалната дистрибуција. Кај сите четири групи испитаници има поистакнат скјунес на десно на дистрибуцијата на автоматските мисли, односно сите вредности се наоѓаат во границата од 0,5 до 1. Земајќи ги предвид засебно резултатите (скоровите) на татковците, се забележува дека тие отстапуваат за двете варијабли, додека, на пример, ќерките и синовите отстапуваат само за автоматските мисли. Заедничко за мајките и децата е што ниту една од групите испитаници не отстапува за вредностите на ирационалните верувања, додека татковците се приближуваат до вредност 1 за ирационалните верувања. Кај децата исто така се забележува отстапување за автоматските мисли, наспроти скјунесот кај родителите, кој е малку понизок за оваа варијабла. Вредноста на куртозисот за ирационалните верувања кај ќерките и синовите е блиску до нула, што укажува на нормална дистрибуција, додека кај мајките е блиску до 1, а кај татковците надминува вредност 1. Сите три групи испитаници, освен синовите, имаат вредност блиску до нула за куртозисот на автоматските мисли. Кај синовите испитаници оваа вредност надминува 1.

За тестирање на првата хипотеза беше применет Пирсонов коефициент на корелација, при што се анализираше поврзаноста меѓу истакнатоста на ирационалните верувања кај родителите и кај децата.

Табела 5: Поврзаност на ирационалните верувања кај родителите и децата

	Парови: родител –дете			
	Мајка –ќерка	Татко –ќерка	Мајка –син	Татко –син
Ирационални верувања	.53**	.56**	.62**	.66**

** $p < .01$

Од резултатите во табелата се забележува дека има висока статистички значајна позитивна поврзаност меѓу ирационалните верувања кај мајките и ќерките ($r=.53$), како и кај татковците и ќерките ($r=.56$). Поврзаноста во двата случаи е значајна на ниво $p<.01$, односно веројатноста наодот да е случаен е помала од 1%.

Исто така, утврдена е висока статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу ирационалните верувања кај мајките и синовите ($r=.62$), како и кај татковците и синовите ($r=.66$). Поврзаноста е значајна на ниво $p<.01$, односно веројатноста наодот да е случаен е помала од 1%.

Врз основа на горенаведените наоди, може да се заклучи дека хипотезата 1 целосно се потврдува, односно: *Со зголемување на истакнатоста на ирационалните верувања кај родителите, се зголемува истакнатоста на ирационалните верувања и кај нивните деца.*

За тестирање на хипотезата 2 се проверуваше поврзаноста помеѓу зачестеноста на автоматските мисли кај родителите и зачестеноста на автоматските мисли кај децата. Направен беше тест за нормалност на дистрибуцијата на податоците за секоја варијабла, како и за секој член на семејството посебно, при што тестовите покажаа дистрибуција која не е нормална. Значајноста на коефициентот на Колмогоров-Смирновиот тест за вкупните резултати (скорови) изнесуваше $p<.001$, додека за поединечните членови на семејството изнесуваше соодветно: мајка $p=.020$, татко $p=.033$, ќерка $p=.002$, син $p=.031$. Оттука, за тестирање на хипотезата е користен Спирманов коефициент на корелација.

Табела 6: Поврзаност на зачестеноста на автоматските мисли кај родителите и децата

	Парови: родител–дете			
	Мајка –ќерка	Татко –ќерка	Мајка–син	Татко –син
Автоматски мисли	.44**	.44**	.46**	.42**

** $p<.01$

Од резултатите во табелата се забележува дека има умерена статистички значајна позитивна корелација меѓу автоматските мисли кај мајките и ќерките ($r=.44$), како

и кај татковците и ќерките ($r=.44$). Поврзаноста во двата случаи е значајна на ниво $p<.01$, односно веројатноста наодот да е случаен е помала од 1%.

Исто така, утврдена е умерена статистички значајна позитивна поврзаност помеѓу автоматските мисли кај мајките и синовите ($r=.46$), како и кај татковците и синовите ($r=.42$). Поврзаноста е значајна на ниво $p<.01$, односно веројатноста наодот да е случаен е помала од 1%.

Врз основа на горенаведените наоди, може да се заклучи дека хипотезата 2 целосно се потврдува, односно: *Со зголемување на зачестеноста на автоматските мисли кај родителите се зголемува зачестеноста на автоматските мисли и кај нивните деца.*

Во продолжение (табела 7) се прикажани корелациите меѓу варијаблите вклучени во медијациската анализа.

Табела 7: Корелации меѓу ирационалните верувања, автоматските мисли, депресијата, анксиозноста и стресот

	Варијабла/индикатори на психичка вознемиреност			
	Автоматски мисли	Депресија	Анксиозност	Стрес
Ирационални верувања	.324**	.206**	.198**	.254**
Автоматски мисли	1	.695**	.579**	.611**
Депресија	-	1	.758**	.683**
Анксиозност	-	-	1	.832**
Стрес	-	-	-	1

** $p<.01$

Од прикажаните податоци се забележува дека постои статистички значајна поврзаност меѓу сите варијабли, односно меѓу индикаторите на психичка вознемиреност и варијаблите автоматски мисли и ирационални верувања. Најниска, иако статистички значајна поврзаност постои меѓу анксиозноста и ирационалните верувања. Највисока корелација се покажа меѓу анксиозноста и стресот. Исто така, постои видлива разлика во коефициентите на корелација на стресот, анксиозноста и депресивноста со ирационалните верувања, односно со автоматските мисли. Корелацијата е повисока со автоматските мисли отколку со

ирационалните верувања. Овие резултати укажуваат на фактот дека со зголемување на зачестеноста на автоматските мисли се зголемува стресот, анксиозноста и депресијата. Исто така, колку се поистакнати ирационалните верувања, толку повеќе се зголемуваат овие три индикатори.

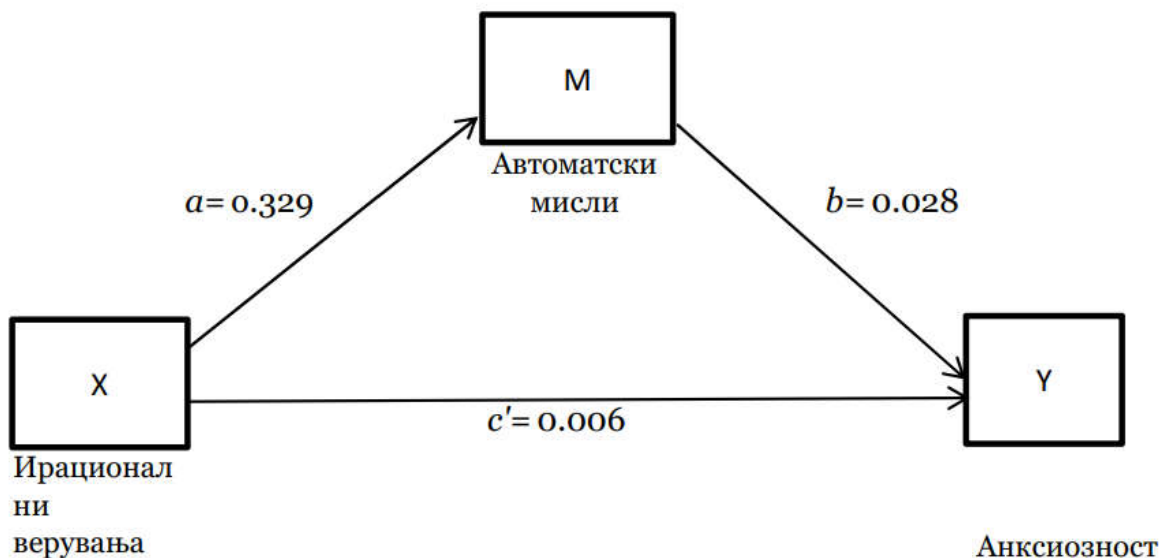
Во понатамошниот текст ќе биде прикажана медијациска анализа со која се испитува дали автоматските мисли имаат улога на медијатор во односот помеѓу ирационалните верувања и психичката вознемиреност. Во анализата се одвоени анксиозноста и депресијата како индикатори на психичката вознемиреност, додека стресот е контролна варијабла. Во теориската позадина и релевантните истражувања е детално опишана поврзаноста на автоматските мисли со стресот како засебна варијабла. Во овој труд стресот се третира како контролна варијабла поради поврзаноста од една страна со автоматските мисли, а од друга страна со анксиозноста и депресивноста, она што Хејс (Hayes, 2018) го нарекува епифеномен каде што предложениот медијатор најверојатно ќе корелира со критериумската варијабла, бидејќи е поврзан со трета варијабла која е во каузална врска со критериумската варијабла. Со цел да се избегне ваквиот ефект и да се добијат релевантни резултати, прикажана е медијациска анализа, со и без контрола на стресот.

Во табелата 8 е прикажана медијациската анализа во која анксиозноста е критериумска варијабла.

Табела 8: Медијација со исход анксиозност (без контрола на стрес)

Предвидувач (предиктор)	Медијација и исход							
	Медијатор (автоматски мисли)			Исход (анксиозност)				
	Коеф.	SE	p	Коеф.	SE	p		
Ирационални верувања	<i>a</i>	0,329	0,068	<.001	<i>c'</i>	0,006	0,030	.846
Медијатор (автоматски мисли)				<i>b</i>	0,028	0,029		<.001
Константа	<i>i</i>	29,782	4,322	<.001	<i>I</i>	-6,517	2,009	<.001
			$R^2= 0,105$					$R^2=0,335$
			$F(1, 198)= 23,183, p<.001$					$F(2, 197)= 49,631, p<.001$

Во продолжение следува графички приказ (слика 1) на медијациската анализа во форма на статистички дијаграм.



Слика 1: Медијација со исход анксиозност (без контрола на стрес)

Целосниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста изнесува $c=0,097$, со ниво на значајност $p=.005$, 95%CI [0,03 – 0,16], што значи дека со 95% сигурност можеме да тврдиме дека кај оваа група испитаници има целосен ефект кој се наоѓа во интервалот меѓу 0,03 и 0,16. Со оглед на фактот дека целосниот ефект е збир на директниот и индиректниот ефект, во анализите кои следуваат е опишано на што се должи целосниот ефект.

Директниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста изнесува $c'=0,006$, $p=.846$, 95% CI [-0,054 – 0,065]. Проценката за интервалот вклучува нула, што значи дека нулата не може да биде исклучена како можна вредност на директниот ефект. Врз основа на оваа анализа, немаме статистички показател дека ирационалните верувања имаат ефект врз анксиозноста, независно од автоматските мисли. Оттука, веќе може да претпоставиме во која насока се движат понатамошните анализи, односно дека целосниот ефект најверојатно се должи на индиректниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста.

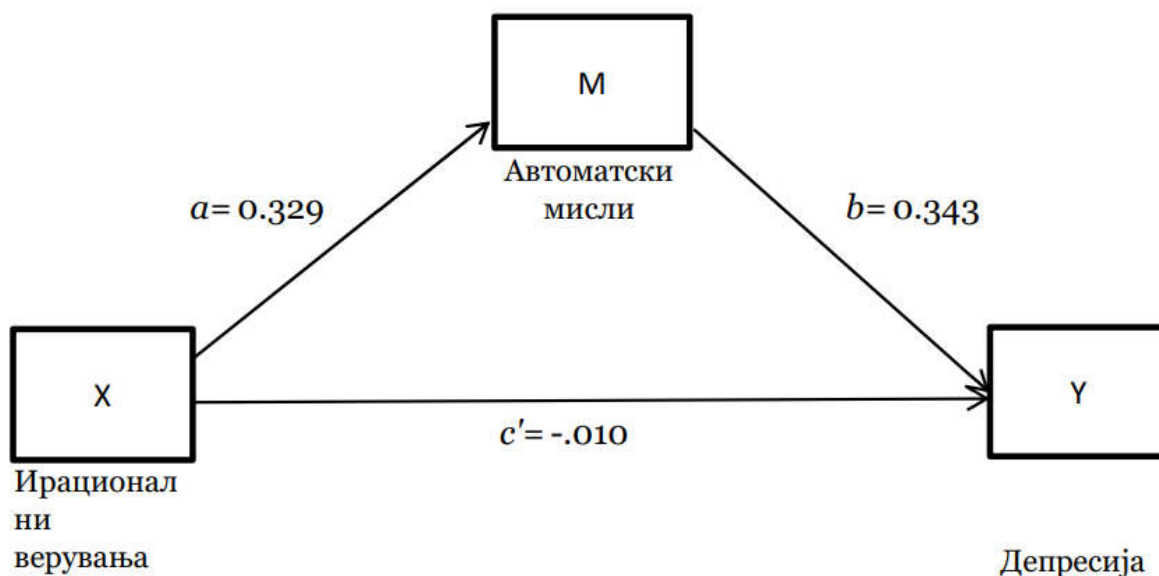
Индириктниот ефект изнесува $ab = 0,091$, додека границите на интервалот на сигурност се CI [0,055 – 0,134], што е целосно над нула. Поради тоа, можеме да заклучиме дека индириктниот ефект е потврден, односно може да се каже дека ефектот на ирационалните верувања врз анксиозноста е извршен преку следниот синџир на патеки: ирационални верувања, автоматски мисли, анксиозност. Со други зборови, ефектот на ирационалните верувања врз анксиозноста се изведува преку автоматските мисли. Кога кај испитаниците се зачестени автоматските мисли, истите служат како медијатор и ја ослабуваат директната врска меѓу ирационалните верувања и анксиозноста, односно ирационалните верувања имаат индириктен ефект врз анксиозноста. R^2 -вредноста изнесува 0,335, што е показател за умерено силна големина на ефект на медијацискиот модел. Оттука, може да се заклучи дека 33% од варијациите во анксиозноста може да се објаснат со овој модел.

Во табелата 9 е прикажана медијациската анализа во која депресијата е критериумска варијабла.

Табела 9: Медијација со исход депресија (без контрола на стрес)

Предвидувач (предиктор)		Медијација и исход						
		Медијатор (автоматски мисли)			Исход (депресија)			
		Коеф.	SE	p	Коеф.	SE	p	
Ирационални верувања	a	0,329	0,068	<.001	c'	-0,010	0,027	.692
Медијатор (автоматски мисли)					b	0,343	0,026	<.001
Константа	I	29,782	4,322	<.001	i	-10,099	1,790	<.001
				$R^2 = 0,105$				
				$F(1, 198) = 23,183, p < .001$	$R^2 = 0,484$			
					$F(2, 197) = 92,329, p < .001$			

Во продолжение следува графички приказ (слика 2) на медијациската анализа во форма на статистички дијаграм.



Слика 2: Медијација со исход депресија (без контрола на стрес)

Целосниот ефект на ирационалните верувања врз депресијата изнесува 0,102, $p=0.003$, што значи дека со 95% сигурност можеме да тврдиме дека ирационалните верувања имаат целосен ефект врз депресијата кој се наоѓа во интервалот меѓу 0,034 и 0,171. Понатаму е прикажано на што се должи целосниот ефект, дали на директен или индиректен ефект на ирационалните верувања.

Од табелата и сликата погоре јасно се гледа дека директниот ефект на ирационалните верувања врз депресијата изнесува $c' = -0,010$, $p=0.692$, 95 % CI $[-0,064 - 0,042]$. Проценката за интервалот вклучува нула, што значи дека нулата не може да биде исклучена како можна вредност на директниот ефект. Оттука, може да се заклучи дека ирационалните верувања немаат ефект врз депресијата, независно од автоматските мисли. Тоа значи дека доколку кај испитаниците се истакнати ирационални верувања, но нема зачестени автоматски мисли, најверојатно нема да дојде до поистакнати симптоми на депресија која може да се доведе во врска со ирационалните верувања сами по себе. Иако не е статистички значајна вредноста, важно е да се запази насоката на директниот ефект, која во

овој случај е негативна, што ни укажува на супресорски ефект на автоматските мисли врз врската ирационални верувања – депресија.

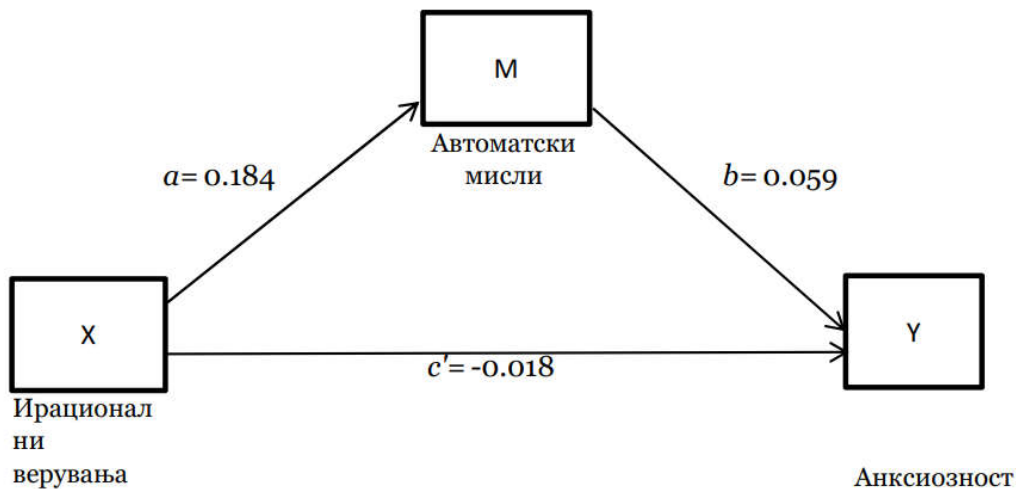
Индириктниот ефект изнесува $ab = 0,113$, додека границите на интервалот на сигурност се CI [0,068 – 0,167], што е целосно над нула. Бидејќи интервалот на сигурност е целосно над нула, можеме да заклучиме дека индириктниот ефект е позитивен, односно може да се каже дека ефектот на ирационалните верувања врз депресијата е извршен преку следниот синџир на патеки: ирационални верувања, автоматски мисли, депресија, односно автоматските мисли имаат улога на медијатор. Тоа ни покажува дека испитаниците кои имаат истакнати ирационални верувања и зачестени автоматски мисли, најверојатно ќе бидат склони да развијат депресивни симптоми.

R^2 -вредноста за ефектот врз депресијата изнесува 0,484, што е показател за тоа дека дека 48% од варијациите во депресивноста може да се објаснат со овој модел. Во табелата 10 е прикажана медијациската анализа во која анксиозноста е критериумска варијабла, а стресот е контролна варијабла.

Табела 10: Медијација со исход анксиозност (со контрола на стрес)

Предвидувач (предиктор)	Медијација и исход							
	Медијатор (автоматски мисли)			Исход (анксиозност)				
	Коеф.	SE	p	Коеф.	SE	p		
Ирационални верувања	A	0,184	0,058	.002	c'	-0,018	0,020	.387
Медијатор (автоматски мисли)					b	0,059	0,024	.017
Стрес (контролна варијабла)	f	0,981	0,099	<.001	g	0,643	0,041	<.001
Константа	i	27,331	3,545	<.001	i	-1,605	1,387	.249
$R^2 = 0,404$				$R^2 = 0,701$				
$F(2, 197) = 66,695, p < .001$				$F(3, 196) = 153,397, p < .001$				

Во продолжение следува графички приказ (слика 3) на медијациската анализа во форма на статистички дијаграм.



Слика 3: Медијација со исход анксиозност (со контрола на стрес)

Целосниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста, со контрола на стрес, изнесува $-0,007$, $p = .734$, целосниот ефект е во интервалот CI [$-0,046 - 0,033$].

Директниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста изнесува $c' = -0,018$, $p = .387$, 95 % [$-0,058 - 0,022$], односно со 95% сигурност можеме да тврдиме дека проценката за интервалот на директниот ефект се наоѓа во границите од $-0,058$ до $0,022$. Проценката за интервалот вклучува нула, односно нулата не може со сигурност да биде исклучена како можна вредност на директниот ефект. Оттука, може да се заклучи дека ирационалните верувања немаат ефект врз анксиозноста, независно од автоматските мисли.

Индијектниот ефект изнесува $ab = 0,010$, CI [$0,001 - 0,024$], што е целосно над нула. Бидејќи интервалот на сигурност е целосно над нула, можеме да заклучиме дека индијектниот ефект е потврден, односно може да се каже дека ефектот на ирационалните верувања врз анксиозноста е извршен преку следниот синџир на патеки: ирационални верувања, автоматски мисли, анксиозност, односно автоматските мисли имаат улога на медијатор.

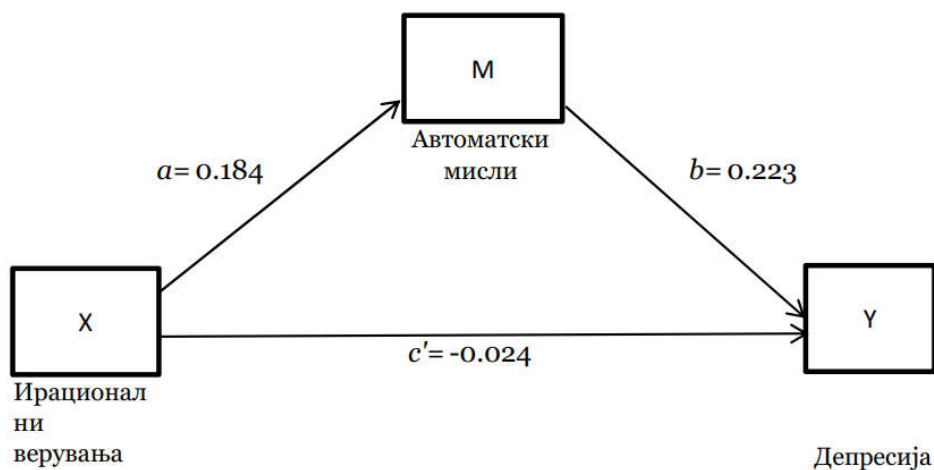
R²-вредноста за ефектот врз анксиозноста изнесува 0,701, односно 70% од варијациите во анксиозноста може да се објаснат со овој модел.

Во табелата 11 е прикажана медијационската анализа во која депресијата е критериумска варијабла, а стресот е контролна варијабла.

Табела 11: Медијација со исход депресија (со контрола на стрес)

Предвидувач (предиктор)	Медијација и исход							
	Медијатор (автоматски мисли)			Исход (депресија)				
	Коеф.	SE	p	Коеф.	SE	p		
Ирационални верувања	<i>a</i>	0,184	0,058	.002	<i>c'</i>	-0,024	0,024	.328
Медијатор (автоматски мисли)					<i>b</i>	0,223	0,029	<.001
Стрес (контролна варијабла)	<i>f</i>	0,981	0,099	<.001	<i>g</i>	0,354	0,049	<.001
Константа	<i>i</i>	27,331	3,545	<.001	<i>i</i>	-7,399	1,640	<.001
			R ² = 0,404 F(2, 197) = 66,695, p < .001			R ² = 0,592 F(3, 196) = 94,822, p < .001		

Во продолжение следува графички приказ (слика 4) на медијационската анализа во форма на статистички дијаграм.



Слика 4: Медијација со исход депресија (со контрола на стрес)

Целосниот ефект на ирационалните верувања врз депресијата, со контрола на стрес, изнесува $0,017$, $p=.518$, $CI[-0,035 - 0,070]$.

Директниот ефект на ирационалните верувања врз депресијата изнесува $c' = -0,024$, $p=.328$, $95\% CI [-0,071 - 0,024]$. Проценката за интервалот вклучува нула, која не може со сигурност да биде исклучена како веројатна вредност за директниот ефект. Оттука, може да се заклучи дека ирационалните верувања немаат ефект врз депресијата, независно од автоматските мисли, односно немаат значаен директен ефект.

Индириктниот ефект изнесува $ab=0,040$, $CI [0,017 - 0,068]$, при што интервалот е целосно над нула. Оттука, можеме да заклучиме дека индириктниот ефект е потврден, односно може да се каже дека ефектот на ирационалните верувања врз депресијата е извршен преку следниот синцир на патеки: ирационални верувања, автоматски мисли, депресија, односно автоматските мисли имаат улога на медијатор. Испитаниците кај кои во значајна мера се истакнати ирационалните верувања и имаат зачестени автоматски мисли најверојатно ќе бидат склони да развијат депресивни симптоми.

R^2 -вредноста за ефектот врз анксиозноста изнесува $0,592$, односно 59% од варијациите во депресивноста може да се објаснат со овој модел. Врз основа на горенаведените наоди, хипотезата 3 е потврдена. Независно од контролата на стресот, медијацискиот ефект е докажан.

ДИСКУСИЈА

Во ова истражување се испитуваше дали постои трансгенерациски пренос на ирационалните верувања и автоматските мисли (од родителите на децата) и дали автоматските мисли имаат улога на медијатор во односот помеѓу ирационалните верувања и психичката вознемиреност (анксиозност и депресија).

Врз основа на добиените резултати, хипотезата 1 целосно се потврди, односно се покажа статистички значајна поврзаност помеѓу ирационалните верувања кај родителите и кај децата. Коефициентите на корелација беа значајни за комбинациите: мајка – ќерка, мајка – син, татко – ќерка, татко – син. Резултатите одат во насока на теоретските претпоставки дека се очекуваат видливо слични обрасци на размислување и појава на слични ирационални верувања кај родителите и кај децата. Овој наод е во согласност со теоријата на РЕБТ за ирационалните верувања и тенденцијата на индивидуата покрај слободната волја и избор за стекнување со одредени обрасци на мислење и однесување, неизбежно да подлегне на влијанието кое доаѓа од социјалната средина за тоа како индивидуата треба да мисли, да чувствува и да се однесува. Специфично, трансгенерацискиот пренос на ирационалните верувања, како што е концептуализиран во РЕБТ, се однесува главно на пренесување на ирационалните и некорисни мисловни обрасци од една генерација на друга. Како што е веќе опишано дека индивидуата често ги стекнува овие ирационални верувања рано во животот, пред сè од родителот или од старателот, се подразбира дека значајните други имаат влијание врз емоционалната благосостојба и однесувањето на индивидуата во текот на животот. Доколку ги разгледаме наодите од истражувањето во средината во која испитаниците живеат, на локално и регионално ниво, важно е да се напомене дека некорисните мисловни обрасци и верувања се пренесуваат низ повеќе од една генерација во рамките на културно богатиот и разновиден регион. Истите може да потекнуваат од историски настани, културни норми или семејна динамика уникатна за Балканот. Во овој контекст, ирационалните верувања може да вклучуваат ригидно придржување кон традиционалните вредности, прекумерни очекувања за општествена усогласеност и длабоко вкоренети предрасуди. При преносот, истите се засилени не само со

семејни туку и со општествени влијанија. Наодите од тестирањето на хипотезата 1 се конзистентни и со наодите од истражувањето на Џонсон (Johnson, 2009) во кое се покажало дека постои статистички значајна корелација помеѓу ирационалните верувања кај татковците и синовите. Наодите од истражувањето се конзистентни и со истражувањето на Бешарат и Азизи (Besharat & Azizi, 2011) во кое се испитувала поврзаноста помеѓу перфекционизмот (ирационално верување кое личноста го има за самата себе и за околината) кај родителите и децата. Резултатите од истражувањето покажале дека родителските перфекционистички димензии се поврзани со перфекционистичките димензии на децата. Слични се и добиените наоди од истражувањето на Конг и сор. (Kong et al., 2022) кои ги испитувале ефектите на родителството врз адаптабилноста на студентите каде што се претпоставува дека ирационалните верувања имаат медијациски ефект. Тука не се испитувала директната поврзаност на ирационалните верувања на родителите и децата, туку се испитувало како родителскиот стил влијае врз адаптабилноста на студентите. Се покажало дека емоционално топли родители ја зајакнуваат адаптабилноста, додека негативните родителски стилови, како што се прекумерно заштитничкиот или родителскиот стил на одбивање, им всадуваат ирационални верувања на децата, што понатаму доведува до намалена адаптабилност на студентите. Знаејќи дека голем дел од содржините и обрасците на мислење и дејствување се пренесуваат од родителите на децата, важно е истите на време да се препознаат со цел да се прекине циклусот на пренесување на некорисни шеми на размислување на следната генерација, што би требало да придонесе за поголема емоционална еластичност. Решавањето на овој трансгенерациски трансфер е клучна компонента во прекинување на циклусот на емоционално страдање и поттикнување на порационално и адаптивно размислување и однесување. Решавањето на трансгенерацискиот трансфер на ирационални верувања во балканскиот амбиент вклучува разбирање на сложената интеракција на културните, историските и семејните фактори. Овие интервенции може да вклучуваат културно чувствителни терапии, кои имаат за цел да ги предизвикаат и да ги модифицираат овие верувања поттикнувајќи поголема емоционална и психолошка благосостојба, истовремено почитувајќи го богатото културно наследство на регионот. Прекинувањето на циклусот на таквите ирационални

верувања може да придонесе за поздрави индивидуални и колективни менталитети во регионот во кој живееме.

Наодите од корелациите за автоматските мисли кај родителите и децата повторно покажуваат силни позитивни корелации помеѓу сите парови: мајка – ќерка, мајка – син, татко – ќерка, татко – син. Според овие наоди, хипотезата 2 целосно се потврди, односно се покажа дека постои статистички значајна поврзаност помеѓу автоматските мисли на родителите и на децата, врз основа на што може да се заклучи дека постојат слични обрасци на автоматски мисли кај родителите и кај децата. Како што во теориската позадина е детално опишано, од суштинско значење е да се разбере концепцијата на когнитивната теорија, односно сфаќањето дека нашите мисли се централни за нашите емоции и однесувања. Шемите и верувањата кои индивидуата ги развива врз основа на раните животни искуства се филтер преку кој индивидуата го перципира и го толкува светот околу себе. Автоматските мисли, како непосредни и потсвесни когнитивни одговори, се јавуваат како одговор на конкретни ситуации. Како доаѓа до пренос на овие обрасци како во случајот со испитаниците во ова истражување? Преносот од родителите на децата се случува кога индивидуата „наследува“ когнитивни обрасци, вклучително автоматски мисли од родителите или од старателите. Овие автоматски шеми се обликувани од когнитивните шеми и од основните верувања кои се пренесуваат во семејството. Добиените наоди кои ја потврдуваат втората хипотеза се конзистентни со наодите од истражувањето на Штарк и сор. (Stark et al., 1996) каде што се испитувало дали постои поврзаност помеѓу когнитивната тријада кај родителите и когнитивната тријада кај децата. Резултатите покажале статистички значајна поврзаност помеѓу когнитивните тријади кај мајките и децата, односно помеѓу негативните когниции на мајките и негативните когниции на децата. Исто така, утврдена била статистички значајна поврзаност помеѓу позитивните автоматски мисли на татковците и децата, но не и за негативните автоматски мисли. Понатаму, во истражувањето на Донг и сор. (Dong et al., 2018) се покажало дека постои мала значајна позитивна корелација помеѓу автоматските мисли на родителите и автоматските мисли на децата, како и помеѓу дисфункционалните ставови на родителите и дисфункционалните ставови на децата. Во однос на нашиот труд, важно е наодите да се разгледаат во рамки на

опкружувањето во Северна Македонија и Балканот каде што станува збор најчесто за пренесување на вкоренети когнитивни обрасци, особено автоматски мисли во овој културен контекст. Овие автоматски мисли често ги одразуваат историските и општествените влијанија во регионот вклучувајќи ги и традиционалните вредности, колективната траума и културните норми. На пример, постојаното негативно размислување кое произлегува од историските конфликти или од политичката нестабилност може да се пренесе низ семејствата. На крај, овој феномен најчесто има длабоки ефекти врз менталното здравје и врз емоционалната благосостојба на индивидуата. На пример, ако родителот постојано покажува автоматски мисли кои се карактеризираат со самокритичност, перфекционизам или катастрофично размислување, децата ги набљудуваат и ги интернализираат овие модели. Со текот на времето, децата развиваат слични автоматски мисли, што дополнително доведува до зголемена ранливост и состојби на анксиозност и депресија. Трансгенерацискиот пренос на автоматските мисли има значителни импликации врз целокупното функционирање. Може да придонесе за развој и за опстојување на различни психолошки нарушувања. На пример, детето кое наследува автоматски мисли вкоренети во сомневање во самиот себе и негативна себепроценка (себеевалуација) најверојатно ќе биде изложено на поголем ризик да развие ниска самодоверба или депресивни симптоми во текот на животот. Од друга страна, овие обрасци може да бидат предизвик за личноста да се ослободи од нив. Препознавањето и навременото дејствување е клучно за понатамошниот развој на индивидуата. Со препознавање на влијанието на автоматските мисли и со примена на когнитивно-бихевиорални интервенции, индивидуата може да преземе проактивни чекори за поголема емоционална и когнитивна отпорност.

Со хипотезата 3 се претпоставуваше дека автоматските мисли имаат улога на медијатор во односот помеѓу ирационалните верувања и психичката вознемиреност. Корелациските наоди покажаа статистички значајна поврзаност на ирационалните верувања и автоматските мисли со сите три индикатори на психичката вознемиреност (депресија, анксиозност и стрес). Доколку се навратиме на теориската позадина која ги поткрепува овие наоди, ќе се потсетиме на РЕБТ и когнитивната теорија, од каде што произлегуваат посебните пристапи

кои ја истражуваат посредничката улога на автоматските мисли во врската помеѓу ирационалните верувања и анксиозноста и депресијата. Се претпоставува дека ирационалните верувања може индиректно да влијаат на нивото на анксиозност и депресија на поединецот преку нивното влијание врз автоматските мисли. Кога индивидуата има ирационални верувања, тоа ја предиспонира да ги толкува ситуациите на негативен и искривен начин. Овие искривени перцепции генерираат автоматски негативни мисли, кои пак придонесуваат за зголемена анксиозност и депресивни симптоми. На пример, доколку индивидуата има ирационално верување дека секогаш мора да биде совршена, секоја минимална грешка може да ја протолкува како катастрофален неуспех. Ова ирационално верување поттикнува автоматски мисли, како што се: самокритичност, сомневање во самиот себе и страв од осудување. Следствено, овие автоматски мисли ја зголемуваат анксиозноста и депресијата. Во ова истражување за улогата на посредување на автоматските мисли помеѓу ирационалните верувања и анксиозноста и депресијата се зема предвид и влијанието на стресот. Кога индивидуата има ирационални верувања, таа има тенденција да ги перципира ситуациите негативно генерирајќи автоматски мисли кои ја зголемуваат емоционалната вознемиреност. Стресот, познат придонесувач за анксиозност и депресија, може да го засили овој процес. Од таа причина, во нашето истражување стресот се третира како контролна варијабла со цел да може да се изолира поединечниот ефект на ирационалните верувања врз депресијата и анксиозноста. Добиените наоди се конзистентни со наодите од истражувањето на Барнет (Burnett, 1995) во кое ја истражувал улогата на себеченењето и ирационалните верувања во предвидување на депресивните симптоми кај деца. Резултатите покажале дека високите депресивни симптоми се поврзани со обезвреднување на себеси, ниско себеченење, висока зависност и низок конформизам.

Наодите од медијациската анализа покажаа статистички значаен индиректен ефект на автоматските мисли во односот помеѓу ирационалните верувања и анксиозноста, ирационалните верувања и депресијата, со и без контрола на стресот. Слични наоди добиле Пирбаглоу и сор. (Pirbaglou et al., 2015), кои ја испитувале медијациската улога на негативните автоматски мисли и сензитивноста на анксиозност во односот помеѓу перфекционистичките когниции

и симптомите на депресивност и анксиозност. Резултатите од нивното истражување покажале статистички значајна индиректна поврзаност помеѓу: перфекционистичките когниции и депресијата, при што медијатор биле автоматските негативни мисли; перфекционистичките когниции и депресијата, при што медијатор била сензитивноста на анксиозност; перфекционистичките когниции и анксиозноста, при што медијатор биле негативните автоматски мисли; перфекционистичките когниции и анксиозноста, при што медијатор била сензитивноста на анксиозност. Како и во истражувањето на Бушман и сор. (Buschmann et al., 2017) (каде што се испитувала поврзаноста помеѓу автоматските мисли и ирационалните верувања во предвидувањето на анксиозност и депресија), и во овој труд е контролиран ефектот на стресот во медијацискиот модел. Во истражувањето на Бушман е контролиран ефектот на стресот бидејќи без контрола се покажало дека автоматските мисли делумно го посредуваат односот меѓу ирационалните верувања и депресијата. Кога ефектот на стресот во медијацискиот модел бил контролиран се покажало дека автоматските мисли целосно го посредуваат ефектот на ирационалните верувања врз депресијата. Наодите во нашиот труд покажаа негативни вредности за директниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста и депресијата со контрола на ефектот на стресот. Резултатите од медијацијата со исход анксиозност и контрола на стрес покажаа дека ирационалните верувања немаат ефект врз анксиозноста, независно од автоматските мисли. Насоката на директниот ефект беше негативна, што ни укажа на супресорски ефект на автоматските мисли.

Без контрола на стресот, директниот ефект на ирационалните верувања врз анксиозноста е позитивен, но ефектот врз депресијата е повторно негативен, независно од контролата на ефектот на стресот. Наодите од корелациската матрица покажаа статистички значајна и висока позитивна корелација на стресот со автоматските мисли, како и на стресот со анксиозноста и депресијата, што е показател за тоа дека стресот не е дистинктивен синдром во примерокот на нашето истражување.

Наодите во нашето истражување покажуваат дека постои поврзаност меѓу ирационалните верувања и автоматските мисли кај двете генерации, независно од полот на детето или на родителот. Тоа несомнено потврдува дека родителите

имаат влијание врз обрасците на мислење, како и врз психолошката состојба на своите деца. Негативните мисли и ирационалните обрасци се учат и се преземаат од страна на децата, посебно кога тие се секојдневно изложени на нив. Во нашиот примерок, 78% од децата живеат во исто живеалиште со родителите, што придонесува за пренесување и за негување на ирационалните верувања и автоматските мисли во рамки на семејството. Големо влијание имаат и културата и општествениот контекст, кои придонесуваат за свесно и несвесно прифаќање на овие обрасци на мислење, кои понатаму се пренесуваат на секоја следна генерација.

Сепак, наодите од ова истражување се добиени на примерок од 200 испитаници, односно 50 семејства и со самото тоа што примерокот е пригоден се ограничува можноста за генерализација на резултатите надвор од границите на овој примерок. Исто така, потребен е поголем примерок за да може да се спроведат подетални анализи и да се извлечат поверодостојни заклучоци врз основа на добиените наоди. Кај поголем примерок поголема е и можноста да се вклучат семејства со еднаков број синови и ќерки, со што би се добиле порелевантни резултати.

Едно од ограничувањата на ова истражување е во начинот на прибирање на податоците, односно ограниченото присуство на истражувачот при тестирање на семејствата. Истражувачот не беше лично присутен при тестирање на сите семејства, што значи дека немаше целосна контрола врз тоа како испитаниците одговараат. Како предлог за идни истражувања би било задолжително присуство на истражувачот и прибирање на податоците во добро контролирана средина.

Еден од недостатоците е во однос на мерниот инструмент ДАСС (DASS) каде што со посебното третирање на секоја од супскалите се увиде дека супскалите не покажуваат дистинктивно својство во овој примерок на испитаници. Во идните истражувања би можел да се земе предвид вкупниот резултат (скор) од сите 42 тврдења.

Наодите од ова истражување јасно укажуваат на тоа дека сличните или исти обрасци на размислување кај родителите и децата може да имаат длабоки импликации врз менталното здравје, што бара психолошки интервенции во форма на советување и психотерапија. Самиот концепт на трансгенерациски

пренос на обрасците на размислување ја нагласува важноста на раната интервенција и развивање на свесноста. Децата често ги апсорбираат когнитивните и емоционалните обрасци на нивните родители, што може да доведе до предиспозиции за развој на анксиозни и депресивни симптоми. Ова бара проактивни напори за идентификување и за решавање на овие негативни шеми на размислување кај родителите и кај децата. Психотераписките интервенции играат клучна улога во ублажување на влијанието на овие трансгенерациски преноси. Когнитивно-бихевиоралната терапија е еден ефикасен пристап кој може да им помогне на поединците, вклучувајќи ги и родителите и децата, да ги идентификуваат и да ги оспорат ирационалните верувања и автоматските мисли. Преку КБТ, индивидуата може да научи да ги реконструира моделите на негативно размислување и да развие поздравни, порационални перспективи. Понатаму, семејната терапија може да биде инструментална во решавање на трансгенерацискиот пренос на овие когнитивни обрасци. Со вклучување и на родителите и на децата во тераписките сеанси, терапевтите можат да создадат поддржувачка и комуникативна средина каде што се истражуваат дисфункционалните шеми на размислување и се заменуваат со поздравни алтернативи. Психоедукацијата е уште една суштинска компонента на интервенцијата. Едукацијата на родителите за потенцијалната штета што нивните ирационални верувања и автоматски мисли можат да ја нанесат врз менталната благосостојба на нивните деца може да ги мотивира да бараат помош и да направат позитивни промени. Слично на тоа, подучувањето на децата за емоционална интелигенција и вештини за критичко размислување може да ги поттикне да ги оспорат ирационалните шеми на размислување. На крајот на краиштата, решавањето на врската помеѓу ирационалните верувања, автоматските мисли и анксиозноста и депресијата бара повеќестран пристап кој комбинира индивидуална и групна семејна терапија, психоедукација и рана интервенција. Со прекинување на циклусот на трансгенерациско пренесување, поединците и семејствата можат да поттикнат поздравни когнитивни обрасци и да го намалат ризикот од анксиозност и депресија кај идните генерации, а со тоа да промовираат целокупно ментално здравје и благосостојба.

Користена литература

- Beck, A. T. (1976). *Cognitive therapy and the emotional disorders*. International Universities Press, New York.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (1997). *The integrative power of cognitive therapy*. The Guilford Press, New York.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2004). *The integrative power of cognitive therapy*. The Guilford Press, New York.
- Beck, A. T., & Alford, B. A. (2009). *Depression Causes and Treatment*. University of Pennsylvania Press, Philadelphia.
- Beck, A. T., Alford, B. A., Freeman, A., & Davis, D. D. (2004). *Cognitive therapy of personality disorders*. The Guilford Press, New York.
- Beck, A. T., & Dozois, J. A. D. (2011). Cognitive Therapy: Current Status and Future Directions. *Annual Review of Medicine*, 62, 397–409.
- Beck A.T., Rush A.J., Shaw B.F., & Emery, G. (1979). *Cognitive Therapy of Depression*. Guilford Press, New York.
- Beck, A. T., & Greenberg, R. L. (1984). Cognitive Therapy in the Treatment of Depression. *Foundations of Cognitive Therapy*, 155–178. doi:10.1007/978-1-4613-2641-0_7.
- Beck, J. S. (1995). *Cognitive therapy: basics and beyond*. The Guilford Press, New York.
- Besharat, M. A., & Azizi, K. (2011). The relationship between parental perfectionism and child perfectionism in a sample of Iranian families. *Procedia Social and Behavioral Sciences*, 15, 1287-1290.
- Besharat, M. A. (2011). Development and Validation of Tehran Multidimensional Perfectionism Scale. *Procedia – Social and Behavioral Sciences* 30 (2011), 79-83.
- Burnett, P. C. (1955). Irrational Beliefs and self-esteem: predictors of depressive symptoms in children? *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*, 13 (3), 193-201.
- Buschmann, T., Horn, A. R., Blankenship, V. R., Garcia, Y. E. & Bohan, K. B. (2017). The Relationship Between Automatic Thoughts and Irrational Beliefs Predicting Anxiety and Depression. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavior Therapy*. DOI 10.1007/s10942-017-0278-y.
- Cekic, A., Paksal-Cetin, Ü., Buga, A. (2021). Irrational Beliefs in Parenting Behaviors: Comparison of Turkish and Syrian Parents. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 8 (4), 28-38.
- David, D., & DiGiuseppe, R. (2010). *Social and Cultural Aspects of Rational and Irrational Beliefs: A Brief reconceptualization*. Oxford University Press, New York.
- David, D., Lynn, S. J., & Ellis, A. (2010). *Rational and irrational beliefs: research, theory, and clinical practice*. Oxford University Press, New York.
- David, D., Szentagotai-Tatar, A., Lupu, V, & Cozman, D. (2008). Rational Emotive Behavior Therapy, and Medication in the Treatment of Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial, Posttreatment Outcomes, and Six- Month Follow-Up. *Journal of Clinical Psychology* 64 (6), 728-46.
- Dryden, W., David, D., & Ellis, A. (2010). Rational emotive behavior therapy. In K. S.

- Dobson (Ed.), *Handbook of cognitive-behavioral therapies*(pp. 226-276). Guilford Press, New York.
- Dong, X., Liu, J., Oei, T.P.S., Cui, L. & Xiao, J. (2018). A Cognitive Model of the Familial Transmission of Depression. *Journal of Aggression, Maltreatment & Trauma, 28*(10), 1-18.
- Donnelly, R., Renk, K., Sims, V.K. & McGuire, J. (2010). The Relationship Between Parents' and Children's Automatic Thoughts in a College Student Sample. *Child psychiatry and human development, 42*(2),197-218.
- Ellis, A., David, D. & L., S.J. (2010). *Rational and irrational beliefs*. Oxford University Press, New York.
- Guttman, J. (2001). The Propensity for Irrational Beliefs Among Young Adults of Divorced Parents. *Journal of Divorce & Remarriage, 34: 3-4*, 151-160, Philadelphia, Pennsylvania.
- Hayes, A.F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation and Conditional Process Analysis*. The Guilford Press New York, London.
- Hollon, S. D. & Kendall, Ph. C. (1980). Cognitive Self-Statements in Depression: Development of an Automatic Thoughts Questionnaire. *Cognitive Therapy and Research, 4* (4), 383-395.
- Hyland, Ph., Shevlin, M., Adamson, G., & Boduszek, D. (2014). Modeling the structure of the attitudes and belief scale 2 using CFA and bifactor approaches: Toward the development of an abbreviated version. *Cognitive Behaviour Therapy, 43* (1), 60-71.
- Irfan, S., & Zulkefly, Sh. Z. (2019). A pilot study of attachment relationships, psychological problems and negative automatic thoughts among college students in Pakistan. *International Journal of Adolescent Medicine and Health, 0* (0).
- Jibeen, T. (2012). Frustration Intolerance Beliefs as Predictors of Emotional Problems in University Undergraduates. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy, 31*, 16-26.
- Johnson, R. (2009). *An investigation of irrational beliefs in parents and adolescent offspring*[Doctoral dissertation, University of Birmingham].
<https://etheses.bham.ac.uk/id/eprint/643/1/Johnson10ClinPsyDVol1.pdf>
- Kong, H., Xu, H., Deng, Y., Wang, X., & Zhang, W. (2022). Effects of parenting mode on student adaptability: the mediating effect of irrational beliefs. *BMC Psychiatry 595* (22).
- Lindner, H., Kirkby, R., Wertheim, E. & Birch, P. (1999). A Brief Assessment of Irrational Thinking: The Shortened General Attitude and Belief Scale. *Cognitive Therapy and Research, 23*(6), 651-663.
- Lovibond, P. F. & Lovibond, S. H. (1995). The structure of negative emotional states: comparison of the Depression Anxiety Stress Scales (DASS) with the Beck Depression and Anxiety Inventories. *Behaviour Research and Therapy, 33* (3), 335-343.
- Pirbaglou, M., Cribbie, R., Irvine, J., Radhu, N., Vora, K. & Ritvo, P. (2015). Perfectionism, Anxiety, and Depressive Distress: Evidence for the Mediating Role of Negative Automatic Thoughts and Anxiety Sensitivity. *Journal of American College Health, 61:8*, 477-483.
- Ruggiero, G. M., Bassanini, A., Benzi, M. C., Boccalari, F., Calleti, E., Caselli, G., Di Tucci, A., Fiore, F., Ibrahim, R., Marsero, S., Moioli, E., Ponzio, E., Sapuppo,

- W., Sarracino, D., Telesca, M., Zizak, S. & Sassaroli, S. (2016). Irrational and Metacognitive Beliefs Mediate the Relationship Between Content Beliefs and GAD Symptoms: A Study on a Normal Population. *Journal of Rational-Emotive and Cognitive-Behavior Therapy*. DOI 10.1007/s10942-016-0253-z.
- Stark, K. D., Schmidt, K. L., & Joiner, T. E. (1996). Cognitive triad: Relationship to depressive symptoms, parents' cognitive triad, and perceived parental messages. *Journal of Abnormal Child Psychology*, 24 (5), 615-631.
- Shmueli, N., Bitton, Sh., Malkinson, R., & Tuval-Mashiach, R. (2021). Familial Thinking Patterns: Rational and Irrational Beliefs During a Life Transition. *Journal of Rational-Emotive & Cognitive-Behavioral Therapy* 40, 86-102.
- Terjesen, M. D. & Kurasaki, R. (2009). Rational emotive behavior therapy: applications for working with parents and teachers. *Estudios de Psicologia (Campinas)*, 26 (1), 3-14.
- Turner, M., Miller, A., & Youngs, H. (2022). The role of irrational beliefs and motivation regulation in worker mental health and work engagement: A latent profile analysis. *PLoS ONE* 17 (8).

Прилози

Прилог 1

СКРАТЕНА СКАЛА НА ОПШТИ СТАВОВИ И ВЕРУВАЊА

Пред Вас се наоѓаат тврдења кои опишуваат како некои луѓе размислуваат и што веруваат. Прочитајте го внимателно секое тврдење и одлучете во која мера се согласувате или не се согласувате со истото.

Ако **целосно се согласувате** со тврдењето, заокружете го бројот 5

Ако **се согласувате**.....4

Ако **ниту се согласувате ниту не се согласувате**.....3

Ако **не се согласувате**2

Ако **воопшто не се согласувате**.....1

Нема точни и погрешни одговори. Само Вие може да кажете што навистина верувате, затоа Ве замолувам да заокружите како навистина размислувате. Заокружете го бројот кој означува дали се согласувате или не се согласувате со секое тврдење. Ве молам, одговорете ги сите прашања.

Пример:

	Воопшто не се согласувам	Не се согласувам	Ниту се согласувам ниту не се согласувам	Се согласувам	Целосно се согласувам
Луѓето никогаш не треба да прекршат ветување.	1	2	3	4	5

Оваа личност покажува дека се согласува со ова тврдење заокружувајќи го бројот 4. Ако личноста целосно се согласуваше со тврдењето, ќе го заокружеше бројот 5.

	Воопшто не се согласувам	Не се согласувам	Ниту се согласувам ниту не се согласувам	Се согласувам	Целосно се согласувам
Не можам да поднесам кога не успевам во некои важни работи – чувството на неуспех ми е неиздржливо.	1	2	3	4	5
Не можам да поднесам кога другите луѓе се безобзирни кон мене и ме третираат неправедно.	1	2	3	4	5
Неподносливи ми се состојби на непријатност, напнатост или нервоза – не можам да поднесам кога се чувствувам така.	1	2	3	4	5
Јас вредам како личност дури и кога потфрлам во работи кои ми се важни.	1	2	3	4	5

	Воопшто не се согласувам	Не се согласувам	Ниту се согласувам ниту не се согласувам	Се согласувам	Целосно се согласувам
Не можам да поднесам состојба на напнатост или нервоза – напнатоста е неподнослива за мене.	1	2	3	4	5
Ужасно е кога не им се допаѓам на луѓето кои ми се важни – катастрофално е ако тие не ме сакаат.	1	2	3	4	5
Ако не им се допаѓам на луѓе кои се важни, тоа е затоа што сум лоша личност која не е можно да им се допадне на другите.	1	2	3	4	5
Кога другите не ме почитуваат, тоа едноставно покажува какви лоши и безнадежни луѓе постојат на светот.	1	2	3	4	5
Ако ме одбие некој што ми се допаѓа, можам да се прифатам себеси и сè уште ја препознавам мојата вредност како човечко суштество.	1	2	3	4	5
Ако немам добри постигнувања во работи кои ми се важни, тоа е затоа што сум безвредна, лоша личност.	1	2	3	4	5
Ужасно е да имаш слаби постигнувања во некои важни нешта – мислам дека е катастрофално ако моите постигнувања се слаби.	1	2	3	4	5
Мислам дека е ужасно кога луѓето ме третираат со непочитување.	1	2	3	4	5
Кога луѓето кои ми се допаѓаат ќе ме одбијат или нема да им се допаднам, тоа е затоа што сум лоша и безвредна личност.	1	2	3	4	5
Не можам да поднесам да бидам третиран/-а неправедно – мислам дека неправедноста е неподнослива.	1	2	3	4	5
Мислам дека ако некој ме третира неправедно, тогаш тој е лош и безвреден.	1	2	3	4	5
Не можам да поднесам соочување со проблеми во животот.	1	2	3	4	5
Ужасно е кога човек има тешкотии во животот – катастрофално е да се биде оптоварен со нив.	1	2	3	4	5

	Воопшто не се согласувам	Не се согласувам	Ниту се согласувам ниту не се согласувам	Се согласувам	Целосно се согласувам
Не можам да толерирам слаби постигнувања во нешта кои ми се важни – неуспехот е неподнослив.	1	2	3	4	5
Важно е луѓето да ме третираат праведно во поголем дел од времето, знам дека не мора да бидам третиран/-а праведно само затоа што јас така сакам.	1	2	3	4	5
Ако немам добри постигнувања во нешта кои се важни, тоа ќе биде катастрофа.	1	2	3	4	5
Неподносливо е да се нема почит од луѓето – не можам да го поднесам нивното непочитување.	1	2	3	4	5
Ако не им се допаѓам на важни луѓе, тоа покажува колку сум безвреден/безвредна.	1	2	3	4	5
Мора да им се допаѓам и да бидам прифатен/-а од луѓето на кои сакам да им се допаднам – нема да прифатам да не им се допаѓам.	1	2	3	4	5
Сакам да им се допаѓам и да бидам прифатен/-а од луѓето кои ми се допаѓаат, но сфаќам дека не мора да им се допаѓам само затоа што јас така сакам.	1	2	3	4	5
Не можам да поднесам кога луѓето на кои сакам да им се допаѓам нема да се согласат со мене или ќе ме одбијат.	1	2	3	4	5
Ако луѓето ме третираат без почитување, тоа покажува колку се тие лоши.	1	2	3	4	5

**ВЕ МОЛАМ, ПРОВЕРЕТЕ ДАЛИ ГИ ОДГОВОРИВТЕ СИТЕ ПРАШАЊА.
ВИ БЛАГОДАРАМ!**

Прилог 2

ПРАШАЛНИК ЗА АВТОМАТСКИ МИСЛИ

Пред Вас се наоѓаат различни мисли кои се јавуваат кај луѓето. Ве молам, прочитајте ја секоја мисла и проценете колку често(ако воопшто) таа мисла ви поминала низ глава **во текот на изминатата недела**. Прочитајте го внимателно секое тврдење и внимателно заокружете го соодветниот одговор на скала од 1 до 5.

1 – Ниту еднаш.

2 – Понекогаш.

3 – Често.

4 – Многу често.

5 – Постојано.

1. Чувствувам како да сум против целиот свет.	1	2	3	4	5
2. Бескорисен/бескорисна сум, не ме бидува за ништо.	1	2	3	4	5
3. Зошто не можам никогаш да успеам?	1	2	3	4	5
4. Никој не ме разбира.	1	2	3	4	5
5. Ги разочарав другите.	1	2	3	4	5
6. Мислам дека не можам да продолжам понатаму.	1	2	3	4	5
7. Посакувам да сум подобра личност.	1	2	3	4	5
8. Толку сум слаб/-а.	1	2	3	4	5
9. Мојот живот не се одвива онака како што посакувам.	1	2	3	4	5
10. Навистина сум разочаран/-а од себе.	1	2	3	4	5
11. Ништо веќе не ми предизвикува задоволство.	1	2	3	4	5
12. Не можам да го поднесам ова повеќе.	1	2	3	4	5
13. Не можам ништо да почнам.	1	2	3	4	5

14. Што не е во ред со мене?	1	2	3	4	5
15. Посакувам да сум на некое друго место.	1	2	3	4	5
16. Не можам да си ги собирам мислите.	1	2	3	4	5
17. Се мразам себеси.	1	2	3	4	5
18. Безвреден/безвредна сум.	1	2	3	4	5
19. Посакувам едноставно да исчезнам.	1	2	3	4	5
20. Што е проблемот со мене?	1	2	3	4	5
21. Јас сум губитник.	1	2	3	4	5
22. Мојот живот е хаос.	1	2	3	4	5
23. Јас сум неуспех.	1	2	3	4	5
24. Никогаш нема да успеам.	1	2	3	4	5
25. Се чувствувам толку беспомошно.	1	2	3	4	5
26. Нешто мора да се смени.	1	2	3	4	5
27. Нешто очигледно не е во ред со мене.	1	2	3	4	5
28. Мојата иднина е мрачна.	1	2	3	4	5
29. Едноставно, не вреди да се трудиш.	1	2	3	4	5
30. Ништо не можам да завршам.	1	2	3	4	5

Прилог 3

СКАЛИ ЗА ДЕПРЕСИЈА, АНКСИОЗНОСТ И СТРЕС

Ве молам, прочитајте ги долунаведените тврдења и заокружете го бројот што сметате дека најдобро опишува **како сте се чувствувале или сте се однесувале во текот на изминатите 7 дена вклучувајќи го и денешниот ден.** Не постојат точни и неточни одговори. Не размислувајте многу при одговарање на тврдењата.

Во текот на изминатата недела:

- 0 – воопшто не се чувствував/однесував на таков начин.
- 1 – повремено се чувствував/однесував на таков начин.
- 2 – во поголем дел од времето се чувствував/однесував на таков начин.
- 3 – речиси постојано се чувствував/однесував на таков начин.

1. Ме вознемируваа сосема неважни работи.	0	1	2	3
2. Чувствував дека устата ми е сува.	0	1	2	3
3. Не можев да доживеам ниту еднопозитивно чувство.	0	1	2	3
4. Имав потешкотии со дишењето (на пример: забрзано дишење, недостиг на воздух во отсуство на физички напор).	0	1	2	3
5. Не можев да започнам никаква активност.	0	1	2	3
6. Реагирав премногу бурно на случувањата.	0	1	2	3
7. Чувствував слабост во телото (на пример, како нозете да не ме држат).	0	1	2	3
8. Тешко ми беше да се опуштам.	0	1	2	3
9. Се најдов во ситуации кои толку многу ме вознемирија што навистина ми олесна кога сето тоа заврши.	0	1	2	3
10. Чувствував како да нема ништо на што би можел/-а да се надевам.	0	1	2	3
11. Лесно се вознемирував.	0	1	2	3
12. Бев многу нервозен/нервозна.	0	1	2	3
13. Се чувствував тажно и депресивно.	0	1	2	3
14. Станував многу нетрпелив/-а кога требаше да чекам нешто или некого (на пример: лифт, семафор, пријатели).	0	1	2	3
15. Имав вртоглавица.	0	1	2	3
16. Чувствував како да имам изгубено интерес за сè.	0	1	2	3
17. Не чувствував дека вредам доволно како личност.	0	1	2	3
18. Бев прилично чувствителен/чувствителна.	0	1	2	3
19. Се потев забележително (на пример, испотени раце) во отсуство на високи температури или физички напор.	0	1	2	3
20. Чувствував страв дури и кога немаше причина за тоа.	0	1	2	3
21. Имав чувство дека животот е безвреден.	0	1	2	3
22. Тешко ми беше да се одморам.	0	1	2	3
23. Имав потешкотии со голтањето.	0	1	2	3
24. Не можев да доживеам никакво задоволство од работите кои ги правев.	0	1	2	3

25. Бев свесен/свесна за работата на моето срце дури и во отсуство на физички напор (на пример: забрзана работа на срцето, прекин во отчукувањата).	0	1	2	3
26. Се чувствував потиштено и тажно.	0	1	2	3
27. Бев раздразлив/-а.	0	1	2	3
28. Чувствував речиси паничен страв.	0	1	2	3
29. Тешко ми беше да се смирам откако нешто ќе ме вознемирише.	0	1	2	3
30. Се плашев дека ќе бидам неуспешен/неуспешна во некоја едноставна, но непозната задача.	0	1	2	3
31. Ништо не успеа да предизвика чувство на ентузијазам кај мене.	0	1	2	3
32. Тешко се справував со ситуации кога некој или нешто ќе ме прекинеш во она што го работев.	0	1	2	3
33. Бев напнат/-а.	0	1	2	3
34. Се чувствував прилично бескорисно.	0	1	2	3
35. Бев нетолерантен/нетолерантна кон сè што ме спречуваше да продолжам со она што го работев.	0	1	2	3
36. Се чувствував преплашено.	0	1	2	3
37. Не гледав ништо во иднината на што би можел/-а да се надевам.	0	1	2	3
38. Чувствував дека животот е бесмислен.	0	1	2	3
39. Чувствував внатрешен немир.	0	1	2	3
40. Бев загрижен/-а за ситуации во кои би можел/-а панично да се однесувам и да направам „будала“ од себе.	0	1	2	3
41. Чувствував треперење во некои делови од телото (на пример, во рацете).	0	1	2	3
42. Тешко наоѓав поттик за да направам нешто.	0	1	2	3

РЕЗИМЕ

Во ова истражување се испитува поврзаноста меѓу дисфункционалните когниции (ирационални верувања и автоматски мисли) кај родителите и децата, како и медијациската улога на автоматските мисли во односот меѓу ирационалните верувања и психичката вознемиреност. Примерокот во истражувањето е пригоден, составен од 50 семејства, секое составено од двајца родители и две деца. Вкупниот број на испитаници изнесува 200, од кои 50 се мајки, 50 татковци, 52 ќерки и 48 синови. Испитаниците се од 15 градови во Република Северна Македонија. Децата се на возраст од 17 до 26 години, а родителите на возраст од 39 до 62 години. Инструментите користени во истражувањето се: *Скратена скала за општи ставови и верувања* (Shortened General Attitude Belief Scale, Lindner et al., 1999), која се состои од 26 тврдења. За мерење на автоматските мисли е користен *Прашалник за автоматски мисли* (Automatic Thoughts Questionnaire, Hollon & Kendall, 1980) и истиот се состои од 30 тврдења. За мерење на психичката вознемиреност се користени *Скалите за депресија, анксиозност и стрес* (DASS – Depression Anxiety Stress Scales, Lovibond & Lovibond, 1995). Во однос на првата хипотеза, се покажа статистички значајна позитивна и силна поврзаност помеѓу ирационалните верувања кај родителите и кај децата. Коефициентите на корелација беа значајни за комбинациите: мајка – ќерка, мајка – син, татко – ќерка, татко – син. Втората хипотеза исто така целосно се потврди, односно се покажа дека постои статистички значајна поврзаност помеѓу автоматските мисли на родителите и на децата. Наодите од корелациите покажаа умерени позитивни корелации помеѓу сите парови: мајка – ќерка, мајка – син, татко – ќерка, татко – син. Во однос на третата хипотеза, наодите од медијациската анализа покажаа дека автоматските мисли го посредуваат односот меѓу ирационалните верувања и анксиозноста, ирационалните верувања и депресијата, со и без контрола на ефектот на симптомите на стрес.

Клучни зборови: *ирационални верувања, автоматски мисли, депресија, анксиозност, стрес.*

ABSTRACT

This study examines the relationship between dysfunctional cognitions (irrational beliefs and automatic thoughts) in parents and their children, as well as the mediating role of the automatic thoughts in the relationship between irrational beliefs and psychological distress. The sample consists of 50 families, each consisting of two parents and two children. The total number of participants is 200, of which 50 are mothers, 50 fathers, 52 daughters and 48 sons. The participants are from 15 cities in the Republic of North Macedonia. The children's age ranges from 17 to 26 years old, while the parents are from 39 to 62 years old. The following measures were used in the study: Shortened General Attitude and Belief Scale (Lindner et al., 1999), which consists of 26 items; Automatic Thoughts Questionnaire (Hollon & Kendall, 1980) that consists of 30 items; and The depression, anxiety and stress scales (DASS, Lovibond & Lovibond, 1995). In relation to the first hypothesis, the results showed statistically significant correlations between irrational beliefs in parents and children. Correlation coefficients were high for mother-daughter, mother-son, father-daughter, father-son pairs. The second hypothesis was also confirmed, with statistically significant correlations found between automatic thoughts in parents and their children. Medium correlations were found between all pairs: mother-daughter, mother-son, father-daughter, father-son. Regarding the third hypothesis, the findings of the mediation analysis showed a statistically significant indirect effect of automatic thoughts in the relationship between irrational beliefs and anxiety, as well as between irrational beliefs and depression, with and without control of the effect of stress symptoms.

Key words: irrational beliefs, automatic thoughts, depression, anxiety, stress.