

DJELOVANJE SPREMNOSTI OPRAŠTANJA DRUGIMA NA MENTALNO ZDRAVLJE

Almira ISIĆ-IMAMOVIĆ

Islamski pedagoški fakultet Univerziteta u Zenici
almiraisic@gmail.com

SAŽETAK: U posljednjih tridesetak godina fenomen opraštanja predmet je proučavanja i istraživanja brojnih psihologa. Riječ je o vrlo složenom fenomenu koji uključuje kognitivne, afektivne, konativne, ponašajne i međuljudske komponente. Postoje brojne definicije oprosta, a jedna od njih ukazuje da je oprost prosocijalna promjena u mislima, osjećanjima i ponašanju uvrijeđene osobe prema osobi koja ju je uvrijedila. Psiholozi su ispitali i utvrdili brojne psihološke odrednice opraštanja, međutim, najvećim dijelom usmjerili su se na ispitivanje djelovanja spremnosti opraštanja drugima na mentalno zdravlje, pa je samim time i cilj ovog rada predstaviti rezultate istraživanja o djelovanju opraštanja drugima na mentalno zdravlje ljudi. Rezultati istraživanja su ukazali da spremnost opraštanja drugima djeluje pozitivno na mentalno zdravlje, tj. da pridonosi smanjenju nivoa anksioznosti, depresivnosti, reduciranju simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja, zatim podstiče pozitivno samovrednovanje i razvoj samopoštovanja i nade, te pridonosi porastu kvalitete i zadovoljstva životom. Navedeni rezultati istraživanja podstakli su psihologe i na kreiranje tretmanskih modela i tehnika zasnovanih na podsticanju i učenju ljudi vještini opraštanja.

Ključne riječi: opraštanje, mentalno zdravlje, posljedice opraštanja, tretmanski modeli opraštanja

Uvod

Sve tri monoteističke religije (judaizam, kršćanstvo i islam) već stoljećima ukazuju da je važno da ljudi opraštaju jedni drugima zbog postizanja psihološkog i društvenog blagostanja. Zajedničko im je stajalište da Bog oprašta ljudima, pa i ljudi, po uzoru na Boga, trebaju opraštati jedni drugima. (McCullough i Worthington, 1999; Rye i sar., 2001a) Shodno tome, o opraštanju su uglavnom govorili i pisali samo teolozi. Međutim, posljednjih tridesetak godina, zahvaljujući istraživanjima i empirijskim saznanjima psihologa, o fenomenu oproštanja

se više ne govori i ne piše samo kao o teološko-filozofskom fenomenu, već i kao značajnom psihološkom i mjerljivom fenomenu. (McCullough, Pargament i Thoresen, 2000) U svojim istraživanjima psiholozi su došli do značajnih saznanja o psihološkim aspektima opraštanja. Naprimjer, došli su do saznanja da se spremnost opraštanja razvija tokom čitavog životnog vijeka i da se povećava tokom dobi (Girard i Mullet, 1997; Mullet i Girard, 2000; Mullet i sar., 1998; Park i Enright, 1997; Subkoviak i sar., 1995), te i da se razvija zajedno s kognitivnim i moralnim razvojem. (Enright,

Santos i Al-Mabuk, 1989) Zatim, utvrdili su i neke lične odrednice spremnosti na opraštanje drugima, poput činjenice da su negativne odrednice spremnosti opraštanja osobina narcisoidnosti (Davidson i Jurkovic, 1993; Watson i sar., 1984), zatim sklonost neprijateljstvu i osobina neurotičnosti (Kaplan, 1992; McCullough i sar., 2001) te osobina introvertiranosti (Ross i sar., 2004), kao i činjenicu da su pozitivne odrednice spremnosti opraštanja osobina empatičnosti, susretljivosti i poniznosti (McCullough i sar., 1998; McCullough, Worthington i Rachal, 1997; Worthington, 1998), zatim

osobina ugodnosti (Ashton i sar., 1998), ekstravertiranosti (Ross i sar., 2004), savjesnosti (Walker i Gorsuch, 2002) te stepen religioznosti. (Rokeach, 1973; Shoemaker i Bolt, 1977) Pored tih saznanja, psiholozi su nastojali doći i do empirijskih saznanja o karakteristikama i vrsti odnosa između spremnosti opraštanja drugima i mentalnog zdravlja ljudi. Cilj ovog rada jeste predstaviti rezultate tih istraživanja i objasniti mehanizme djelovanja spremnosti opraštanja drugima na mentalno zdravlje ljudi.

Definiranje oprosta

Oprost je složen fenomen koji uključuje kognitivne, afektivne, konativne, ponašajne i međuljudske komponente. (Worthington i Scherer, 2004; Enright i Fitzgibbons, 2000; Flanigan, 1992; Malcolm i Greenberg, 2000; Gordon i sar., 2000; McCullough i sar., 1997; DiBlasio, 1998; Baumeister i sar., 1998) Psiholozi su ukazali da ga je zbog njegove složenosti teško definisati, a i neophodno razlikovati od drugih sličnih konstrukata, poput zaboravljanja i akomodacije. Prema Finchamu (2010), konstrukt oprosta nije isto što i konstrukt zaboravljanja koji predstavlja pasivno uklanjanje uvrede iz svijesti ili odobravanje praćeno prestankom percipiranja uvrede druge osobe kao pogrešne, čime se otklanja i želja za oprostom. Pored toga, potrebno ga je razlikovati i od konstrukta akomodacije koji se odnosi na spremnost na odgovaranje na potencijalno destruktivno ponašanje osobe koja je učinila prestup ili uvredu inhibicijom vlastitih destruktivnih reakcija i konstruktivnim reagiranjem. (Rusbult i sar., 1991) Akomodacija može uključivati odobravanje, opravdavanje ili neprepoznavanje destruktivnog ponašanja osobe koja je učinila prestup zbog čega se i ne može izjednačiti s konstruktom oprosta. (Fincham, 2010) Prema Finchamu (2010), oprost se može definisati terminima smanjene negativne motivacije koja dovodi

do odsustva namjere za osvetom i želje za izbjegavanjem osobe koja je učinila prestup. Kasnije je Fincham (2010) ukazao na postojanje još jedne dimenzije oprosta koja se odnosi na dobronamjernu motivaciju (misli, želje i osjećaje) prema osobi koja je učinila prestup. Dobronamjernost se smatra važnom dimenzijom oprosta jer podstiče na ponovno približavanje i želju za poboljšanjem odnosa s osobom koja je učinila prestup. U procesu opraštanja motivacija i postupci prema osobi koja je izazvala uvredu se mijenjaju i postaju pozitivniji, odražavaju dobronamjernost, ljubaznost i velikodušnost, zatim manje su negativni i s manjom željom za osvetom i izbjegavanjem. (Peterson i Seligman, 2004) Oprost se definira i kao prosocijalna promjena u mislima, osjećanjima i ponašanju uvrijeđene osobe prema osobi koja ju je uvrijedila. (McCullough i Worthington, 1994; Scobie i Scobie, 1998) Prema Northu (1987), do oprosta dolazi kada uvrijeđena osoba percipira osobu koja ju je uvrijedila sa saosjećanjem, dobronamjernošću i ljubavlju. Prema Baumeisteru i saradnicima (1998), razlikuju se dvije dimenzije oprosta: intrapsihička ili internalna dimenzija (odnosi se na lično emocionalno stanje uvrijeđene osobe) i interpersonalna ili izražajna dimenzija (odnosi se na ponašanje i postupke uvrijeđene osobe prema osobi koja ju je uvrijedila). Shodno tome, razlikuju se i dvije vrste oprosta: emocionalni oprost i oprost temeljen na odluci. Emocionalni oprost uključuje stvarno napuštanje neugodnih emocija prema osobi koja je izazvala uvredu i njihovu zamjenu prijatnim osjećanjima i mislima. Oprost temeljen na odluci uključuje želju i trud da se prema osobi koja je izazvala uvredu ne pokazuje osjećanje bijesa, zatim prisutno je odsustvo želje za osvetom i bilo koji drugi način iskazivanja neprijateljskog stava prema njoj. Oprost se definira i kao prosocijalna promjena koja se događa kod osobe koju je napala ili uvrijedila druga osoba. (McCullough, Pargament i Thoresen,

2000) Oprost se smatra i fiziološkim odgovorom na promjene u odnosu na osobu koja je izazvala uvredu te oblikom milosrđa koji odražava ljubaznost, saosjećanje i popustljivost prema njoj. (Toussaint i sar., 2016; Toussaint i sar., 2017) Neki naučnici opisuju opraštanje i kao altruistički dar (Enright, Freedman i Rique, 1998) ili kao oslobađanje od duga. (Exline i Baumeister, 2000) Na osnovu navedenih definicija može se konstatirati da je proces opraštanja vrlo složen i kompleksan proces, koji uključuje i zahtijeva promjene u načinu percipiranja uvrijeđene osobe prema osobi koja ju je uvrijedila na kognitivnom, afektivnom i konativnom aspektu. Uprkos njegovoj složenosti, psiholozi su uspjeli konstruirati brojne upitnike za ispitivanje i utvrđivanje stepena spremnosti opraštanja drugima (na primjer: Marital Offence-Specific Forgiveness Scale – MQSFS, Paleari i sar., 2009; Enright Forgiveness Inventory – EFI, Enright i Rique, 2004; Subkoviak, Enright, Wu, i Gassin, 1995; Transgression Related Interpersonal Motivations Inventory – TRIM, McCullough i sar., 1998; Rye Forgiveness Scale – RFS, Rye i sar., 2001b; Decisional Forgiveness Scale – DFS i Emotional Forgiveness Scale – EFS, Worthington i sar., 2007, Resource Distribution Measure of State Forgiveness, Carlisle i sar., 2012; Trait Forgiveness Scale – TFS, Berry i sar., 2005).

Pregled rezultata istraživanja o djelovanju spremnosti opraštanja drugima na mentalno zdravlje

U posljednjih tridesetak godina brojni psiholozi / istraživači definirali su i utvrdili odnos između djelovanja spremnosti opraštanja drugima i mentalnog zdravlja ljudi, a također su ispitali i efekte djelovanja intervensijskih programa opraštanja na mentalno zdravlje ljudi:

Mauger i saradnici (1992) utvrdili su da je nizak stepen spremnosti na

opraštanje u pozitivnoj povezanosti s psihopatološkim tendencijama, tj. s visokim stepenom anksioznosti i depresivnosti;

Hebl i Enright (1993) utvrdili su da su mladi koji su pokazivali viši stepen spremnosti na opraštanje roditeljima iskazivali viši nivo samopoštovanja kao i niži nivo anksioznosti i depresivnosti u odnosu na mlade s nižim stepenom spremnosti na opraštanje roditeljima;

Subkoviak i saradnici (1995) realizirali su istraživanje u kojem su učestvovali adolescenti i njihovi istospolni roditelji, i utvrdili su da je viši stepen spremnosti na opraštanje adolescenata i njihovih roditelja povezan s nižim stepenom anksioznosti;

Wuthnow (2000) u svom istraživanju utvrdio je da je druženje u vjerskim skupinama u kojima se inicirala molitva, ispovijedanje, traženje oprosta od Boga i opraštanje bližnjima pomoglo muškarcima u suočavanju s ovisnošću i oslobađanju od osjećanja krivice;

Berry i Worthington (2001) utvrdili su da je spremnost na opraštanje u pozitivnoj povezanosti s cjelokupnim mentalnim zdravljem i kvalitetom odnosa s drugima te s visokim stepenom nade;

Berry i Worthington (2001), Maltby, Macaskill i Day, (2001) te Peterson i Seligman (2004) utvrdili su da se osobe koje su spremne na opraštanje lakše suočavaju sa stresogenim životnim događajima i rjeđe pokazuju različite negativne reakcije kao što su bijes, anksioznost, depresija i neprijateljstvo;

Karremans i saradnici (2003) utvrdili su da je spremnost na opraštanje u bračnim odnosima u pozitivnoj povezanosti sa zadovoljstvom životom, prijatnim emocijama i visokim samopoštovanjem, dok odsustvo spremnosti na opraštanje partneru rezultira stanjem frustracije i nepetosti u odnosima;

Fincham i saradnici (2004), Finkel i saradnici (2002), Paleari i saradnici (2005) utvrdili su da je spremnost na opraštanje bračnih

partnere u pozitivnoj povezanosti s bračnom kvalitetom, većom privrženosti i neočekivanjem izvinjenja za partnerove propuste;

Lawler i saradnici (2005) utvrdili su da je spremnost na opraštanje u pozitivnoj povezanosti s kvalitetom sna, smanjenim umorom te odsustvom tjelesnih i psihičkih smetnji;

Reed i Enright (2006) pratili su efekte tretmanskog programa opraštanja i efekte klasične alternativne terapije zasnovane na učenju asertivnosti i drugih interpersonalnih vještina na grupi žena koje su bile emocionalno zlostavljane dvije godine, a potom su napustile nasilnika, i utvrdili su da su žene koje su bile podvrgnute tretmanskim programima opraštanja iskazale znatno niži stepen anksioznosti, depresivnosti, simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja nego žene koje su bile podvrgnute klasičnom programu usvajanja interpersonalnih vještina;

Ingersoll-Dayton, Campbell i Hwa-Ha (2011) utvrdili su da je kod osoba koje su bile spremne da oprostite uočen napredak u suočavanju s anksioznosti i depresivnosti te porast samopoštovanja i nade;

Karairmak i Guloglu (2014) utvrdili su da spremnost na opraštanje prevenira razvoj psihičkih poremećaja i negativnih emocija kod ratnih veterana;

Currier, Drescher, Holland i Foy (2015) utvrdili su da opraštanje ima iscjeliteljsko djelovanje i pomaže u oporavku osoba oboljelih od posttraumatskog stresnog poremećaja;

Extremera i Rey (2016) utvrdili su da je spremnost na opraštanje u pozitivnoj povezanosti s kvalitetom i zadovoljstvom životom;

Toussaint i saradnici (2016) utvrdili su da je spremnost na opraštanje u negativnoj povezanosti s percepcijom stresa, koji doprinosi narušavanju mentalnog zdravlja;

Hebl i Enright (1993) realizirali su istraživanje u kojem su ispitivali djelovanje tretmana opraštanja na

mentalno zdravlje žena koje su bile razočarane u odraslu djecu jer ih nisu posjećivala, kao i u ponašanje svojih muževa. Bile su uključene u dvomjesečni grupni tretman u kojem se iniciralo i podsticalo opraštanje članovima svoje porodice. Nakon tretmana utvrđen je znatno niži nivo anksioznosti i depresivnosti te viši nivo samopoštovanja kod žena iz eksperimentalne grupe koje su bile podvrgnute tretmanu, nego kod žena iz kontrolne grupe koje su imale istih poteškoća, a koje nisu bile uključene u tretman;

Al-Mabuk i saradnici (1995) realizirali su istraživanje u kojem su učestvovali studenti koji nisu oprostili svojim roditeljima jer im nisu pružili potrebnu ljubav u djetinjstvu i tokom odrastanja. Uključili su ih u eksperimentalnu grupnu terapiju opraštanja kako bi im pomogli da oprostite svojim roditeljima. Nakon šest tretmanskih intervencija pokazali su znatno viši nivo spremnosti na opraštanje, viši nivo samopoštovanja i nade te pozitivniji stav prema roditeljima u odnosu na studente iz kontrolne grupe sa sličnim problemima, a koji nisu bili uključeni u tretman;

Freedman i Enright (1996) realizirali su istraživanje u kojem su učestvovali žene koje su doživjele incest prije dvije i više godina, a koje su bile podvrgnute tretmanu s ciljem podsticanja opraštanja zlostavljaču. Nakon tretmana pokazale su znatno viši stepen spremnosti na opraštanje i nade te niži nivo anksioznosti i depresivnosti u odnosu na žene iz kontrolne grupe koje su doživjele isto incestuozno iskustvo, a koje nisu bile podvrgnute tretmanu;

Coyle i Enright (1997) realizirali su istraživanje na grupi muškaraca koji su bili uvrijeđeni od svojih supruga koje su donijele samostalnu odluku o pobačaju. Nakon dvomjesečne intervencije u kojoj se iniciralo opraštanje uočili su kod muškaraca znatno viši stepen spremnosti na opraštanje i niži nivo tuge i bijesa u odnosu na grupu

muškaraca iz kontrolne grupe koji su doživjeli isto iskustvo, a koji nisu bili podvrgnuti tretmanu;

Navedeni naučnici koristili su korelacijski i regresijski nacrt istraživanja kako bi definirali odnos između spremnosti opraštanja drugima i mentalnog zdravlja ljudi, kao i eksperimentalne nacрте s eksperimentalnom i kontrolnom grupom ispitanika kako bi ispitali efekte djelovanja intervencijskih programa opraštanja na mentalno zdravlje ljudi. Na osnovu pregleda rezultata navedenih istraživanja može se konstatirati da su svi istraživači utvrdili da spremnost opraštanja drugima djeluje pozitivno na mentalno zdravlje ljudi, tj. da pridonosi smanjenju nivoa anksioznosti, depresivnosti, reduciranju simptoma posttraumatskog stresnog poremećaja, zatim da podstiče pozitivno samovrednovanje i razvoj samopoštovanja i nade, te djeluje pozitivno i na kvalitetu i zadovoljstvo životom. Mehanizme pozitivnog djelovanja opraštanja na mentalno zdravlje ljudi naučnici su objasnili činjenicom da se činom opraštanja prepoznaju i otpuštaju neprijatna osjećanja (bijes, tuga, strah i mržnja) nastala kao posljedica uvrede, i usljed toga se sprečava nastanak razvoja anksioznosti i depresivnosti. Također, u procesu opraštanja, uvrijeđena osoba ne doživljava samo emocionalno oslobađanje i rasterećenje, već i uviđa da ju je doživljeno iskustvo opraštanja osnažilo i doprinijelo njenom ličnom rastu i sazrijevanju, što doprinosi i većem stepenu samoprihvatanja i samopoštovanja, zatim porastu zadovoljstva životom i većom nadom u uspostavljanje uspješnih međuljudskih odnosa u budućnosti. Suprotno tome, nespremnost na opraštanje rezultira razvojem anksioznosti i depresivnosti zbog zadržavanja neprijatnih emocija (bijesa, tuge, straha i mržnje), zatim podstiče pad samopoštovanja, nepovjerenje prema drugim ljudima i nezadovoljstvo životom.

Zaključak

Utvrđena empirijska saznanja o pozitivnim mentalno-zdravstvenim aspektima opraštanja ukazuju na važnost osvještavanja i podsticanja ljudi na učenje i iskazivanje spremnosti opraštanja drugima (članovima porodice, supružnicima, prijateljima, kolegama itd.). Dakle, opraštanje nije slabost, već snaga koja pridonosi ne samo otpuštanju ili oslobađanju od neprijatnih emocija i zaustavljanju razvoja anksioznosti i depresivnosti, već i osnaživanju i sazrijevanju ličnosti, tj. pozitivnom samovrednovanju, razvoju samopoštovanja, nade i porastu kvalitete i zadovoljstva životom. O važnosti spremnosti na opraštanje i njegovim pozitivnim posljedicama posebno je potrebno ukazivati osobama koje su pretrpjele oblike teških trauma, te ih uključiti u individualne ili grupne tretmane opraštanja. Naprimjer, djecu koja su bila zanemarena u djetinjstvu od svojih roditelja, žene koje su bile zlostavljane u djetinjstvu, mladosti ili odrasloj dobi, zatim starije osobe koje ne dobijaju potrebnu skrb od svoje djece, kao i osobe koje su doživjele iskustvo preljube u braku. Svi navedeni, kao i djeca, mladi i odrasli koji nisu doživjeli iskustvo uvrede, a u cilju prevencije razvoja emocionalnih smetnji izazvanih uvredom od drugih kao i kolektivnog dobra, mogu se poučavati vještini i tehnikama opraštanja putem tematskih predavanja ili radionica o opraštanju. Naprimjer, nastavnici, odgajatelji i drugi relevantni stručnjaci unutar odgojno-obrazovnih institucija ili nevladinih organizacija mogu realizirati edukativne radionice o opraštanju za djecu i mlade po uzoru na tretmanske modele opraštanja naučnika Enrighta (1993) ili Worhingtona (1995). Prema Enrightovom modelu, opraštanje je dobrovoljni i bezuslovni akt u kome se negativna osjećanja zamjenjuju samilošću i ljubavlju prema prestupniku i to unutar četiri faze. U prvoj fazi, fazi otkrivanja, dijete ili mlada osoba treba da sagleda ili napiše ko ju je

uvrijedio, zatim kakve su objektivne posljedice uvrede (naprimjer, fizička ozljeda, prekid veze i sl.) kao i njene subjektivne posljedice (emocionalne, socijalne i sl.). Nakon što prepozna i identificira doživljena osjećanja izazvana uvredom (strah, bijes, tugu ili mržnju), dijete ili mlada osoba se osvještava i o odbrambenim mehanizmima i strategijama suočavanja s doživljenom uvredom. U fazi otkrivanja, također, dijete ili mlada osoba treba da spozna da prisustvo neprijatnih emocija narušava njenu emocionalnu stabilnost i psihofizičko zdravlje. U drugoj fazi, fazi odlučivanja, dijete ili mlada osoba se podstiče da shvati da je neophodno da započne proces opraštanja osobi koja ju je uvrijedila, i to prvenstveno zbog same sebe kako bi se osjećala bolje, a ne zbog osobe koja ju je uvrijedila. Pri tome je važno i da se podstakne na odustajanje od svake želje za osvetom. U trećoj fazi, radnoj fazi opraštanja, dijete ili mlada osoba se usmjerava ka emocionalnom opraštanju, i to tako da pokuša razumjeti osobu koja ju je uvrijedila i to kroz proces empatisanja i sagledavanja situacije koja je datu osobu nagnala da je uvrijedi. Također, podstiče se i da prihvati doživljenu uvredu kao neopravdanu i nezasluženu. Ova faza ne uključuje nužno i pomirenje s osobom koja je uzrokovala uvredu, ukoliko to dijete ili mlada osoba ne želi. U četvrtoj fazi, fazi produbljivanja, dijete ili mlada osoba treba da uvidi da opraštanje ima iscjeliteljsko djelovanje koje pomaže u oslobađanju od neprijatnih emocija, a također i da shvati i neki dublji smisao proživljenog iskustva, kroz, naprimjer, socijalno i emocionalno sazrijevanje. Prema Worhingtonovom REACH modelu, opraštanje je altruistički dar za prestupnika, pri čemu žrtva zamjenjuje negativne emocije pozitivnim, pa tako opraštanje postaje strategija preživljavanja za žrtvu. Prema REACH modelu, proces opraštanja odvija se unutar pet koraka: 1. Opoziva – R (engl. recall); 2. Empatisanja ili saosjećanja

– E (engl. empathy); 3. Altruističkog dara opraštanja–A (engl. altruism); 4. Obvezivanja – C (engl. commit) i 5. Zadržavanja oprosta – H (engl. hold on). U prvom koraku opoziva, dijete ili mlada osobe prvo treba da se prisjeti doživljene uvrede ili nepravde. Prisjećanje na doživljenu uvredu provodi se u podržavajućem okruženju i bez osuđivanja, uz podsticaj da se što potpunije prisjeti doživljene uvrede (povezanih misli, osjećanja i ponašanja). U drugom koraku empatisanja ili saosjećanja, dijete ili mlada osoba podstiče se na empatisanje s osobom koja ju je uvrijedila. Empatija se razvija kroz vježbe i rasprave koje joj pomažu da sagleda situacijske faktore koji su podstakli osobu da je uvrijedi. Dijete ili mlada osoba treba da razumije misli i osjećanja osobe koja ju je uvrijedila prije i za vrijeme neprijatnog događaja. Empatiju je potrebno razvijati i kroz naredni korak pružanja altruističkog dara opraštanja. Prije nego što se predstavi

ideja pružanja dara opraštanja, dijete ili mlada osoba treba se prisjetiti i vremena kada je primila oprost za bol koji je nanijela drugim ljudima. Pri tome se podstiče da se prisjeti i kako se osjećala kada joj je bilo oprašteno. Taj korak ima za cilj razviti zdravo stanje poniznosti i podstaknuti osjećaj zahvalnosti za dobijeni oprost, jer se smatra da zahvalnost i poniznost dovode do veće spremnosti na opraštanje. U četvrtom koraku obvezivanja, dijete ili mlada osoba treba da se javno obaveže na oprost, naprimjer, učestvovanjem u raspravama i vježbama koje podstiču verbalnu ili pismenu obavezu, koja je javna ili sebi naglas. U petom koraku zadržavanja, dijete ili mlada osoba se podstiče na ustrajavanje u oprostima zbog brojnih pozitivnih posljedica opraštanja. Navedeni programi mogu se primijeniti na individualnoj ili na grupnoj razini. Veliki ulogu u naglašavanju i isticanju važnosti opraštanja s aspekta islama na individualnoj i

kolektivnoj razini imaju i vjerski službenici (imami, hatibi i muallimi) koji djeluju unutar vjerskih i odgojno-obrazovnih institucija. Naime, zajedno sa psiholozima i drugim relevantnim stručnjacima mogu biti organizatori i realizatori interdisciplinarnih predavanja i radionica za djecu, mlade ili odrasle o psihološkim i duhovnim aspektima opraštanja u porodičnim, bračnim, poslovnim ili prijateljskim odnosima. Nespremnost na opraštanje drugima u porodičnim, bračnim, prijateljskim ili poslovnim odnosima ne rezultira samo narušavanjem mentalnog zdravlja, već podstiče i želju za osvetom, koja, pak, može rezultirati fizičkim nasiljem, sukobom ili udaljavanjem, a time i destabilizacijom porodice, braka i kolektiva. Stoga je neophodno da psiholozi i drugi relevantni stručnjaci rade na promoviranju i implementaciji programa opraštanja ne samo zbog individualnog već i kolektivnog dobra.

Literatura

- Al-Mabuk, R. H., Enright, R. D. i Cardis, P. A. (1995). Forgiveness education with parentally love-deprived late adolescents. *Journal of Moral Education*, 24, 427-444.
- Baumeister, R. F., Bratslavsky, E., Muraven, M. i Tice, D. M. (1998). Ego depletion: Is the active self a limited resource? *Journal of Personality and Social Psychology*, 74(5), 1252-1265.
- Berry, J. W. i Worthington, E. L. Jr. (2001). Forgiveness, relationship quality, stress while imagining relationship events, and physical and mental health. *Journal of Counseling Psychology*, 48(4), 447-455.
- Berry, J. W., Worthington, E. L., O'Connor, L. E. i Wade, N. G. (2005). Forgiveness, vengeful rumination, and affective traits. *Journal of Personality*, 73(1), 183-225.
- Coyle, C. T. i Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65, 1042-1046.
- Coyle, C. T. i Enright, R. D. (1997). Forgiveness intervention with postabortion men. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 65(6), 1042-1046.
- Currier, J. M., McCormick, W. i Drescher, K. D. (2015). How do morally injurious events occur? A qualitative analysis of perspectives of veterans with PTSD. *Traumatology*, 21(2), 106-116.
- DiBlasio, F. A. (1998). The use of decision-based forgiveness intervention within intergenerational family therapy. *Journal of Family Therapy*, 20(1), 77-94.
- Emerson, J. G. (1964). *The dynamics of forgiveness*. Philadelphia: Westminster Press.
- Enright, R. D. i Fitzgibbons, R. P. (2000). *Helping clients forgive: An empirical guide for resolving anger and restoring hope*. American Psychological Association.
- Enright, R. D. i Rique, J. (2004). *The enright forgiveness inventory sampler set manual, instrument, and scoring guide*. Menlo Park, CA: Mind Garden.
- Enright, R. D., Freedman, S. i Rique, J. (1998). The psychology of interpersonal forgiveness. U: R. D. Enright i J. North (ur.), *Exploring forgiveness* (str. 46-62). University of Wisconsin Press.
- Enright, R. D., Santos, M. J. i Al-Mabuk, R. (1989). The adolescent as forgiver. *Journal of Adolescence*, 12(1), 95-110.
- Extremera, N. i Rey, L. (2016). Ability emotional intelligence and life satisfaction: Positive and negative affect as mediators. *Personality and Individual Differences*, 102, 98-101.
- Fincham, F. D. (2010). Forgiveness: Integral to a science of close relationships? U: M. Mikulincer i P. R. Shaver (ur.), *Prosocial motives, emotions, and behavior: The better angels of our nature* (str. 347-365). American Psychological Association.
- Fincham, F. D., Beach, S. R. H. i Davila, J. (2004). Forgiveness and Conflict

- Resolution in Marriage. *Journal of Family Psychology*, 18, 72-81.
- Freedman, S. R. i Enright, R. D. (1996). Forgiveness as an intervention goal with incest survivors. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 64(5), 983-992.
- Girard, M. i Mullet, E. (1997). Propensity to forgive in adolescents, young adults, older adults, and elderly people. *Journal of Adult Development*, 4, 209-220.
- Hebl, J. H. i Enright, R. D. (1993). Forgiveness as a psychotherapeutic goal with elderly females. *Psychotherapy*, 30, 658-667.
- Ingersoll-Dayton, B., Campbell, R. i Hwa-Ha, J. (2011). Enhancing forgiveness: A group intervention for the elderly. *Journal of Gerontological Social Work*, 52, 2-16.
- Karairmak, O. i Guloglu, B. (2014). Deprem deneyimi yasamis yetiskinlerde baglanma modeline gore psikolojik saglamligin aciklanmasi [The Explanation of Resilience Within Attachment Model Among Adults With Earthquake Experience]. *Cukurova university faculty of education journal*, 43(2), 1-18.
- Karremans, J. C., Van Lange, P. A. M., Ouwerkerk, J. W. i Kluwer, E. S. (2003). When forgiving enhances psychological well-being: The role of interpersonal commitment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 84(5), 1011-1026.
- Lawler, K. A., Younger, J. W., Piferi, R. L., Jobe, R. L., Edmondson, K. A. i Jones, W. H. (2005). The unique effects of forgiveness on health: An exploration of pathways. *Journal of Behavioral Medicine*, 28(2), 157-167.
- Loren, L., Toussaint, L. L., Shields, S. G. i Slavich, M. G. (2016). Forgiveness, stress, and health: a 5-Week dynamic paralld process study. *Ann Behav Med*, 50(5), 727-735.
- Malcom, W. M. i Greenberg, L. S. (2000). Forgiveness as a process of change in individual psychotherapy. U: M. E. McCullough, K. I. Pargament, i C. E. Thoresen (ur.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (str. 179-202). The Guilford Press.
- Mauger, P. A., Perry, J. E., Freedman, T., Grove, D. C., McBride, A. G. i McKinney, K. E. (1992). The measurement of forgiveness: Preliminary research. *Journal of Psychology and Christianity*, 11, 170-180.
- McCullough, M. E. i Worthington, E. L. (1994). Encouraging clients to forgive people who have hurt them: Review, critique, and research prospectus. *Journal of Psychology and Theology*, 22(1), 3-20.
- McCullough, M. E. i Worthington, E. L. Jr. (1999). Religion and the forgiving personality. *Journal of Personality*, 67(6), 1141-1164.
- McCullough, M. E., Hoyt, W. T. i Rachal, K. C. (2000). What We Know (and Need to Know) about Assessing Forgiveness Constructs. U: M. McCullough, K. I. Pargament i C. E. Thoresen (ur.), *Forgiveness: Theory, Research and Practice* (str. 65-90). New York, NY: Guilford.
- McCullough, M. E., Rachal, K. C., Sandage, S. J., Worthington, E. L., Jr., Brown, S. W. i Hight, T. L. (1998). Interpersonal forgiving in close relationships: II. Theoretical elaboration and measurement. *Journal of Personality and Social Psychology*, 75(6), 1586-1603.
- McCullough, M. E., Worthington, E. L. Jr. i Rachel, K. C. (1997). Interpersonal forgiveness in close relationships. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73, 321-336.
- Mullet, E. i Girard, M. (2000). Developmental and cognitive points of view on forgiveness. U: M. E. McCullough, K. I. Pargament, i C. E. Thoresen (ur.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (pp. 111-132). New York: Guilford.
- Mullet, E., Houdbine, A., Laumonier, S. i Girard, M. (1998). "Forgivingness": Factor structure in a sample of young, middle-aged, and elderly adults. *European Psychologist*, 3, 289-297.
- Paleari, F. G., Regalia, C. i Fincham, F. D. (2009). Measuring offence-specific forgiveness in marriage: The Marital Offence-Specific Forgiveness Scale (MOFS). *Psychological Assessment*, 21(2), 194-209.
- Park, Y. O. i Enright, R. D. (1997). The development of forgiveness in the context of adolescent friendship conflict in Korea. *Journal of Adolescence*, 20(4), 393-402.
- Peterson, C. i Seligman, M. E. P. (2004). *Character strengths and virtues: A handbook and classification*. Oxford University Press; American Psychological Association.
- Reed, G. L. i Enright, R. D. (2006). The effects of forgiveness therapy on depression, anxiety, and posttraumatic stress for women after spousal emotional abuse. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 74(5), 920-929.
- Rokeach, M. (1973). *The nature of human values*. Free Press.
- Rye, M. S., Pargament, K. I., Ali, M. A., Beck, G. L., Dorff, E. N., Hallisey, C., Narayanan, V. i Williams, J. G. (2001a). Religious perspectives on forgiveness. U: M. E. McCullough, K. L. Pargament i C. E. Thoresen (ur.), *Forgiveness: Theory, research, and practice* (str. 17-40). New York: Guilford.
- Subkoviak, M. J., Enright, R. D., Wu, C., Gassin, E. A., Freedman, S., Olson, L. M. i Sarinopoulos, I. (1995). Measuring interpersonal forgiveness in late adolescence and middle adulthood. *Journal of Adolescence*, 18, 641-655.
- Toussaint, L. L., Shields, G. S., Dorn, G. i Slavich, G. M. (2016). Effects of lifetime stress exposure on mental and physical health in young adulthood: How stress degrades and forgiveness protects health. *Journal of Health Psychology*, 21, 1004-1014.
- Walker, D. F. i Gorsuch, R. L. (2002). Forgiveness within the Big Five personality model. *Personality and Individual Differences*, 32(7), 1127-1138.
- Worthington, E. L. Jr. (1998). The pyramid model of forgiveness: Some interdisciplinary speculations about unforgiveness and the promotion of forgiveness. U: E. L. Worthington, Jr. (ur.), *Dimensions of forgiveness: Psychological research and theological perspectives* (str. 107-137). Philadelphia: Templeton Foundation Press.
- Worthington, E. L. Jr. i Scherer, M. (2004). Forgiveness is an emotion-focused coping strategy that can reduce health risks and promote health resilience: Theory, review, and hypotheses. *Psychology & Health*, 19(3), 385-405.
- Worthington, E. L., Jr., Hook, J. N., Utsey, S. O., Williams, J. K. i Neil, R. L. (2007). *Decisional and emotional forgiveness*. Paper presented at the International Positive Psychology Summit, Washington, DC.
- Wuthnow, R. (2000). How religious groups promote forgiving: A national study. *Journal for the Scientific Study of Religion*, 36, 124-137.

الموجز

تأثير القابلية لمسامحة الغير في الصحة العقلية

الميرا إيسيتش – إماموفيتش

شهدت الثلاثون سنة الماضية، اهتماما كبيرا بظاهرة المسامحة من قبل العديد من علماء النفس. إنها ظاهرة شديدة التركيب وتتضمن مكونات معرفية وعاطفية وتكوينية وسلوكية وشخصية. وتوجد تعريفات عديدة للمسامحة، ويشير أحدها إلى أن المسامحة تغيير اجتماعي إيجابي في أفكار الشخص الذي تعرض للإساءة ومشاعره وسلوكه تجاه الشخص الذي أساء إليه. لقد قام علماء النفس بدراسة وتحديد العديد من المحددات النفسية للمسامحة، إلا أن معظم اهتمامهم تركز على دراسة تأثير القابلية لمسامحة الآخرين في الصحة العقلية، لذا فإن هدف هذا البحث هو عرض نتائج تلك الأبحاث. لقد أشارت النتائج إلى أن القابلية لمسامحة الآخرين لها تأثير إيجابي في الصحة العقلية، أي أنها تساهم في تقليل مستوى القلق والاكتئاب، والحد من أعراض الصدمة الناجمة عن الإصابة، ثم يشجع على التقييم الذاتي الإيجابي، وتنمية احترام الذات والأمل، ويساهم في تحسين جودة الحياة والرضا بها. وقد شجعت نتائج البحث المذكورة أعلاه علماء النفس على ابتكار نماذج وتقنيات علاجية تعتمد على تشجيع الناس وتعليمهم مهارة المسامحة.

الكلمات الرئيسية: المسامحة، الصحة العقلية، عواقب المسامحة، نماذج العلاج بالمسامحة.

Summary

THE EFFECT OF FORGIVENESS
ON ONE'S MENTAL HEALTH

Almira Isić-Imamović

Forgiveness as a phenomenon is a subject of the research work of many psychologists for the past thirty years. It is a very complex phenomenon that affects cognitive, behavioural, conative, and interpersonal components. There is a large number of theories of forgiveness, however, one of those theories states that forgiveness is a pro-social change in thoughts, feelings, and behaviour of the offended towards the offender. Psychologists analysed and found numerous psychological determinants of forgiveness and, established that forgiveness has a positive effect on one's mental health. Furthermore, they explain that it reduces anxiety, and depression alleviates the symptoms of posttraumatic stress disorder, and helps build positive self-esteem and hope thus improving the overall quality of life. These results have encouraged psychologists to create therapy models and techniques that are based on teaching patients how to forgive.

Keywords: forgiveness, mental health, the effects of forgiveness, therapy models based on forgiveness