
д-р Лулзим Муртезани

ПСИХОЛОГИЈА

ЗА IV ГОДИНА НА СРЕДНИТЕ УЧИЛИШТА



Чабеј, 2020

ИК "ЧАБЕЈ" Тетово

Рецензенти:

Проф. д-р. Авзи Мустафа

Проф. д-р. Бесник Спахиу

Превод од албански:

Нора Каса

Лектор:

Искра Стојановска

Технички уредник:

Сами Беќири

Со одлука на Министерството за Образование и Наука на Република Македонија бр. 11-4560/1 од 18.08.2005 учебникот ПСИХОЛОГИЈА се дозволува да се употребува во средните гимназијски училишта (изборен предмет).

Тираж: 1000

Печати: Чабеј - Тетово



СОДРЖИНА

ВОВЕД.....5

ПОГЛАВЈЕ 1

ШТО ПРОУЧУВА ПСИХОЛОГИЈАТА.....7

Историјат на развојот на психологијата7

Раѓањето на психологијата како научна

дисциплина9

Психолошките школи10

МЕТОДИ НА ИСТРАЖУВАЊЕ ВО

ПСИХОЛОГИЈАТА11

Студиите на случајот.....11

Архивски студии11

Метод на интроспекција12

Метод на интервју.....12

Метод на тестирање12

Анкетирање13

Природно набљудување14

Корелациски студии14

Експериментален метод.....15

Етичкото размислување во психолошките

проучувања.....15

Експериментирање со животни16

Мерење на активноста на мозокот.....16

ПСИХОЛОГИЈАТА И ДРУГИТЕ НАУКИ.17

Главни полиња на проучувањето18

Практична примена на психологијата.....18

СТАТИСТИЧКИТЕ ТЕХНИКИ НА

МЕРЕЊЕТО ВО ПСИХОЛОГИЈАТА20

Популација и мостра20

Дескриптивна статистика20

Варијабилност21

ПОГЛАВЈЕ 2

БИОЛОШКИ ОСНОВИ НА

ОДНЕСУВАЊЕТО.....23

Неврон.....23

НЕРВЕН СИСТЕМ25

ЧОВЕЧКИОТ НЕРВЕН СИСТЕМ26

Централен нервен систем.....26

Периферен нервен систем.....29

Ендокрин систем.....30

ПОГЛАВЈЕ 3

ОСЕТИ (СЕНЗАЦИИ) И ПЕРЦЕПЦИИ ...33

Дразбите и осетите (сензациите)33

Видови сензации33

СЕТИЛНИ ИЗМАМИ42

ВНИМАНИЕ.....44

Фактори што го определуваат

вниманието.44

Видови внимание.45

Карактеристики на вниманието:45

ПОГЛАВЈЕ 4

МОТИВАЦИЈАТА.....47

Теории за мотивацијата47

Биолошките мотиви50

Растројства во исхраната.....51

Стимулативни мотиви53

Социјални мотиви.....53

ПОГЛАВЈЕ 5

ЕМОЦИИ.....57

Физиолошка екситација (надрознување) ..57

Емоционално однесување58

Емоционалното доживување59

Когницијата.....59

Видови емоции60

Контрола на емоциите63

ПОГЛАВЈЕ 6

СТРЕСОТ И ПРИСПОСОБУВАЊЕТО65

Психолошките конфликти65

Фрустрации66

Реакции на стресот67

Техника на приспособување69

ПОГЛАВЈЕ 7

УЧЕЊЕ.....75

Класично условување75

Оперантно условување.....77

Когнитивно учење.....79

ПОГЛАВЈЕ 8

ПОМНЕЊЕ83

Стадиуми на помнењето.....83

Квалитативните промени на помнењето ..86

ЗАБОРАВАЊЕ88

Причини за заборавањето.....88

Мнемонички техники.....89

ПОГЛАВЈЕ 9

МИСЛЕЊЕ И ГОВОР.....91

Мислење91

Говорот97

Мислење и говор.....98

Комуникација.....100

ПОГЛАВЈЕ 10

ПРОМЕНЕТИ СОСТОЈБИ НА СВЕСТА..103

Спиенето и сонот.....103

Соништа.....106

Хипноза.....107

Медитација108

Биоинформација	108		
Наркотичките супстанции -дрогите	109		
ПОГЛАВЈЕ 11			
РАЗВОЈ НА ПСИХИЧКИОТ ЖИВОТ НА ЧОВЕКОТ.....	113		
Филогенетскиот аспект на психичкиот развој	113		
Онтогенетскиот развој.....	113		
Текот на развојот на индивидуата	113		
ТЕОРИИ НА РАЗВОЈОТ	117		
Бихејвиористичка теорија (на Скинер) ..	117		
Когнитивна теорија.....	117		
Психоаналитичка теорија (на Фројд).....	117		
ПЕРИОДИТЕ ВО РАЗВОЈОТ НА ИНДИВИДУАТА.....	118		
Пренатален период (пред раѓањето).....	118		
Постнатален период (по раѓањето).....	118		
УЛОГАТА НА РОДИТЕЛИТЕ, НА УЧИЛИШТЕТО И НА ВРСНИЦИТЕ ВО РАЗВОЈОТ НА ИНДИВИДУАТА.....	122		
Училиштето	123		
КУЛТУРАТА И РАЗВОЈОТ.....	124		
Технологијата - нејзините влијанија во животот на човекот	125		
		ПОГЛАВЈЕ 12	
		ЛИЧНОСТА	129
		ТЕОРИИ ЗА ЛИЧНОСТА	131
		Психоаналитички теории.....	131
		Теории за цртите.....	134
		Оценување на личноста.....	137
		Објективни тестови за личноста	138
		СТРУКТУРА НА ЛИЧНОСТА.....	140
		Карактер.....	140
		Интересите	141
		Интелигенција	143
		ПОГЛАВЈЕ 13	
		НОРМАЛНО И НЕНОРМАЛНО ОДНЕСУВАЊЕ	153
		Психички растројства	154
		Третирање на психичките растројства.....	158
		Психотерапија	161
		Биолошка терапија	162
		ПОГЛАВЈЕ 14	
		ПОЕДИНЕЦОТ КАКО ДЕЛ ОД ОПШТЕСТВОТО	165
		Групата.....	165
		Ставовите	167
		Социјално перципирање.....	175
		ЛИТЕРАТУРА.....	179

ВОВЕД

Човекот е најљубопитното суштество во нашата планета. Тоа го знаат сите. Љубопитноста е инстинктивна дарба, која извира од внатрешноста на човековата душа: Таа не тера во секој миг да го истражуваме светот што не опкружува и луѓето во него, како и самите себеси. Пред се, човекот е општествено суштество, од таму уште од старите времиња тој се трудел да ги наоѓа патиштата и начините за да ги разбере подобро луѓето што го опкружуваат.

Во секојдневниот живот, луѓето изразуваат голем интерес за информациите кои се поврзани со чувствата, мислите и нивното однесување. Тие се заинтересирани за психолошките науки кон кои водат различни патишта: популаризирани книги со психолошка тематика; списанија и телевизиски програми - филмови, дебати, курсеви и психолошки анализи на личноста, дури и студирајќи ја психологијата (многу млади изјавуваат дека имаат желба да студираат психологија со надеж дека таа ќе им овозможи полесно да се соочат со животните тешкотии - со самите себеси).

За илустрација на гореспоменатото, ќе се реферирам на некои прашања, со кои почесто се среќаваат психолозите (таб.1.), евидентирани во списанието за млади, каде што бев ангажиран како професионален соработник, во период од три години:

Таб. 1. Некои маки што ги вознемируваат адолесцентите

МАКИ (ГРИЖИ)	Бодови
Како да го избегнувам (елиминирам) поцрвенувањето во лице, особено пред спротивниот пол?	1 2 3 4 5
Ме вознемируваат проблеми како: љубомора, изневерување во любовта, соочување со разделбата од саканата личност итн.?	1 2 3 4 5
Несигурен сум и плашлив во контакти со женски/машки. Како да се ослободам од сето ова?	1 2 3 4 5
Чувствувам губење на самодовербата - се чувствувам неспособен да ја контролирам ситуацијата?	1 2 3 4 5
Зошто имам "страв" кога треба да зборувам пред аудиториум (публика) или камери?	1 2 3 4 5
Се чувствувам амбициозен, но и немарен (без волја, незаинтересиран). Ништо не можам да завршам до крај, втоа што го почнувам, не го завршувам. Како да ги хармонизирам двете?	1 2 3 4 5
Како да станам сигурен дека сум одбрал професија што ми одговара?	1 2 3 4 5
Моите родители имаат стари концепции за животот и светот, кои не одговараат со моите. Како да ги избегнувам семејните ситуации кои продуцираат конфликти?	1 2 3 4 5

ЗАБЕЛЕШКА: Во горенаведената табела изразувајте ги мислењата (судовите) во врска со тоа колку се чувствувате допрени со овие проблеми и дилеми (1-ова воопшто не важи за мене; 2- има многу

малку врска со мене; 3 - просечно важи за мене; 4 - многу важи и за мене и 5 - Целосно ја имам истата грижа (мака), потоа дебатирајте во врска со одговорите известени на ниво на класот.

Коментар: Ако имате проблеми што ви предизвикуваат маки, обидете се да одговорите на прашањата што следуваат: Како би го дефинирал проблемот што ме вознемирува? Која е причината? Кои се можните начини за негово решавање? Кое решение е најсоодветно од сите други?

Иако психолошките сознанија нема да ни овозможат секогаш ваквите проблеми да ги решиме докрај, тие ќе ни овозможат полесно да ја разбереме нивната заднина и да ги ублажиме последиците од нив. Во овој правец, ќе придонесе и оваа книга, која ги синтетизира современите достигнувања од психолошкото поле.

Конципирана да предизвика љубопитност кај учениците (но и кој други лица), кои се заинтересирани за психологијата, книгата содржи упатства и корисни совети за да ги направи нештата појасни за читателот: Повеќето од поглавјата почнуваат со краток вовед од секојдневниот живот поврзан со психолошките принципи.

Една од најзначајните цели во самата концепција на книгата беше вклучувањето или активната ангажираност на читателот во презентирани теми. Од таму се роди идејата содржината на овој текст да ја надолниме со одредени рубрики именувани како:

Коментари, значи дополнителни гледишта во врска со основната тема што се разгледува во тоа поглавје и

Теми за дискусија - со тенденција да предизвика интерес кај читателот за дискутирање и дебатирање за голем број ситуации кои се обработени во овој труд.

Останува отворена можноста учениците слободно да дебатираат во врска со обработените теми, бидејќи често пати тие се поврзани со нивните чувства и верувања.

Сугестиите и забелешките секогаш ќе се земаат предвид при конечното градење на физиономијата на текстот.

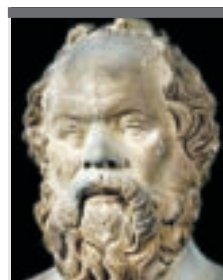
ПОГЛАВЈЕ 1

ШТО ПРОУЧУВА ПСИХОЛОГИЈАТА

Зборот психологија потекнува од грчкиот збор “psycho” што на македонски јазик значи душа, и “logos” - проучување. Оваа комбинација на зборови првпат е употребена во 16 век, кога душата или разумот се сметале за одделни делови од телото.

За современите психолози, психологијата претставува научно проучување на поведението и на менталните процеси. Оваа дефиниција содржи три елементи. Првиот: психологијата е наука која се стреми да обезбеди научни знаења преку примената на систематските објективни методи на експериментот и опсервацијата. Вториот: да го проучува однесувањето, кое се манифестира во секој акт или реакција што може да се забележи или мери - како што се движењето на очите, зголемувањето на бројот на срцевите отчукувања, или неможноста за воздржување од омраза и насилничко однесување на личноста во толпа или поголема група луѓе! Со други зборови, однесувањето подразбира многу различни нешта: не станува збор само за постапките (дејствувањето) на човекот, туку и за неговите ставови, чувства, перцепции, судови, меморија и за биолошките активности. Трето: психологијата го проучува разумот, кој се претставува низ две форми: свесен и несвесен разум (ум), кои не можат да се посматраат само преку поведението.

Психологијата претставува научно проучување на поведението и на менталните процеси.



Сократ

Историјат на развојот на психологијата

Со векови филозофите и религиозните мудреци и се посветувале на релацијата меѓу умот и душата. Поради тоа, се смета дека историјата на психологијата почнува во филозофијата.

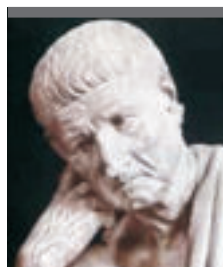
Филозофскиот столб на психологијата. Траги од психолошките идеи во филозофијата наоѓаме кај древните Грци. Почнувајќи од 600 до 300 год. пр. н. е, грчките филозофи биле заинтересирани да разберат како човечките суштества успеваат да го осознаат светот; ова е поле на филозофијата познато како епистемологија. Грчките филозофи Сократ и неговите следбеници Платон и Аристотел дебатирале за тоа дали човечките особини се вродени или се продукт на искуството.

Античките мислителци, исто така, дискутирале за факторите на болестите на умот. Древните Грци верувале дека растројствата на умот се предизвикани од натприродни сили. Тие се толкувале како последица на разочарувањето на боговите од (лошото) човечко однесување, или поради влијанието на магиите од лошите духови.

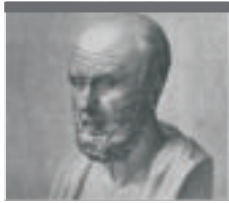
Сократ и Платон се фокусирале на психолошките феномени како причинители на менталните растројства. Платон мислел дека лудилото (безумноста) се појавува кога ирационалниот ум го освојува рационалниот ум. Од друга страна, грчкиот лекар Хипократ, менталните растројства ги толкувал како појави настанати од природни причинители.



Платон



Аристотел



Хипократ

Коментар: Хипократ

Хипократ е еден од првите мудреци кој ја негира концепцијата според која болеста е казна пратена од боговите. Тој верувал дека сите болести, вклучувајќи ги и менталните, имаат природно потекло (не натприродно).

Во периодот по средниот век, психологијата својот развој го продолжува во 17 век со појавувањето на Декарт и Спиноза. Првиот ги анализираше емоциите, рефлексите, ендокрините жлезди, додека вториот, многу порано од Фројд, ги спомнал свесната и несвесната мотивација.

Декарт тврдел дека умот и телото се одвоени ентитети. Тој го сметал телото за физички ентитет, а умот за душевен. Ова гледиште стана познато како дуализам. Според *дуализмот*, однесувањето на телото е определено од механичките закони и може научно да се мери. Од друга страна, умот не може да се проучува на ист начин како телото.



Р. Декарт

Англиските филозофи Томас Хобс и Џон Лок не се согласуваат со позицијата на дуализмот. Тие аргументираат дека сите човекови искуства, вклучувајќи ги и сензациите (осети), менталните слики, мислите и чувствата се физички процеси кои се одвиваат внатре во мозокот и нервниот систем и како такви можат да се мерат. Ова гледиште подоцна стана познато како *монизам*: умот и телото се една целина.

Физиолошките столбови. Во 19 век физиолозите почнале да го проучуваат човековиот мозок и нервниот систем, посветувајќи му посебно внимание на процесот на сензациите (осетите). Така, во 1850 год. германскиот истражувач Хелмхолц ја истражувал функцијата на осетите: визуелни, слушни итн.



Спиноза

Друг германски истражувач, Фехнер, е основач на психофизиката: студија за односот меѓу физичката стимулација и субјективните чувства кај човекот. Во 1860 год. Фехнер го издава делото: "Елементите на психофизиката", каде што ја опишува експерименталната метода за мерење на осетното искуство.

Англискиот натуралист -Ч. Дарвин имал посебно влијание врз развојот на психологијата. Тој е познат по теоријата за еволуцијата. Неговите студии ги базира врз проучувањата на растенијата и различните животни. Подоцна тој открил дека луѓето еволуирале преку еден сличен процес: сите живи облици (форми) биле продукт на еволутивниот процес на природниот избор (селекција). Човековата анатомија и однесувањето можеле да се анализираат на сличен начин, според истите законитости што важат за растителниот и животинскиот свет.

Инспирирани од теоријата на Дарвин, психолозите почнале да го проучуваат влијанието што го имаат наследните и факторите на средината врз интелектуалните функции и индивидуалните разлики меѓу луѓето.

Тема за дискусија: Чарлс Дарвин

Дарвин е природонаучник чии проучувања (наблудувања), направени низ едно патување околу светот, се публикувани во неговата книга "Потеклото на видот" (1859). Едно друго негово дело, "Потеклото на човекот", фрла светлина на сличностите што постојат меѓу неколку интелектуални процеси (операции) кај животните од повисок ранг на развојот и човекот.



Ч. Дарвин

Раѓањето на психологијата како научна дисциплина

Нема сомневање дека корените на современата психологија се во старите филозофски и физиолошки дисциплини, од каде што е создадена една наука чиј што предмет на изучување е начинот како луѓето **мислат, чувствуваат и дејствуваат**. Со тек на времето истражувањата на психолошките појави (феномени) стануваат се пообемни. Согласно со ваквиот експанзионистички тренд на проучување на психолошките феномени, се создале соодветни услови кои довеле до диференцирање на една нова наука: ПСИХОЛОГИЈАТА. Така, во 1879 год. официјално се одбележува основањето на психологијата, кога на Универзитетот во Лајпциг во Германија психологот В. Вунт ја основал првата лабораторија посветена на проучувањето на умот. Вунтовата лабораторија била доста атрактивна за многу научници и студенти од Европа и САД, како и за американскиот психолог Џ. Кател, кој прв ги проучувал индивидуалните разлики, спроведувајќи ментални тестови; германскиот психијатар Е. Крепелин го издал првиот класификационен систем на менталните растројства и, а Х. Мистернберг прв ја спроведува психологијата во индустријата и во сферата на законот.

Тема за дискусија: Основачот на психологијата - Вилием Вунт

Германскиот физиолог В. Вунт, воопшто, се смета за основач на психологијата како научна дисциплина. Начинот на кој Вунт им пристапил на проучувањата на умот бил заснован на систематските ригорозни посматрања. Неговиот почетен метод (постапка) за истражување била интроспекцијата (себенаблудувањето). Во неговата лабораторија, Вунт систематски ги проучувал следните феномени: времето на реакција, емоциите и времето на перцепцијата. Овој научник денеска се смета за основач на модерното воведување на експерименталниот пристап во сферата на психологијата.



В. Вунт

Во САД, на Универзитетот Харвард, В. Џејмс, бил фасциниран од психологијата и филозофијата. Тој ги постави основите на американската психологија во книгата "Принципи на психологијата" (во 1890 год.). Идеите на Џејмс извршиле влијание врз повеќе генерации психолози.

Ова се најзаслужните научници кои ги дадоа основните насоки на развојот на психологијата. Во годините што следуваа е забележан силен и брз развој на психологијата како наука, што и ден-денес е очигледно во многу научни сфери (подрачја).



В. Џејмс

Психолошките школи

Психолошките школи збирно претставуваат различни теориски концепции на истражувачите во областа на психологијата. Тие истовремено го одразуваат и патот на историскиот развој на оваа наука.

Две доминантни школи, во првата декада од развојот на психологијата, беа структурализмот и функционализмот.

Структурализам - За основач на структурализмот се смета американскиот психолог Тичинер. Структуралистите, исто како што физичарите ги проучуваат основните елементи на материјата, верувале дека и психолозите треба да ги идентификуваат базичните (основните) елементи на свеста.

Функционализмот е школа која за разлика од структурализмот ја нагласува функцијата на свеста, пред да се идентификуваат составните елементи кои се сметаат за базични. За основач на оваа школа се смета американскиот психолог и физиолог Вилијам Џејмс.

Друг правец во психолошката теорија е **бихејвиоризмот**, чиј основач е Џон Вотсон. Тој сметал дека за да се сфати човековата психологија, примарно значење има надворешното поведение, значи тоа што може да се мери.

Додека во Америка бихејвиоризмот ги освои академските кругови, во Германија се разви друга школа, наречена **гешталтизам**. Претставниците на оваа школа тврдат дека психолошките феномени треба да се третираат како целина во себе (гешталт - германски термин за целина), а не како збир на составни делови. Прв човек на оваа школа е Макс Вертајмер.

Психоаналитичката школа - за основа ја има несвесната мотивација на човековото однесување. Основач на оваа школа е австрискиот лекар Зигмунд Фројд.

Кратко резиме

Психологијата е нова наука која има кратка историја, но долго минато. Таа во почетокот заживуваше во рамките на филозофијата и физиологијата. Филозофите беа први кои се трудеа да го толкуваат човековото однесување и човековиот ум (разум). Во почетокот на 17 век, различни научници дадоа им нов поттик на психолошките проучувања. Кон крајот на 19 век, благодарение на употребата на експериментот, од страна на германскиот физиолог В. Вунт е основана првата психолошка лабораторија. Психолошките школи одразуваат различни концепции на научниците.

Прашања за сопствено оценување

1. Кои се главните аспекти на човекот за кои отсекогаш постоел интерес кај луѓето?
2. Наброј неколку проблеми кои според тебе повеќе ги загрижуваат адолесцентите?
3. Што проучува психологијата?
4. Зошто Хобс и Лок не се согласувале со Декарт?
5. Психолошките школи беа: структурализмот, функционализмот, _____, и _____.

МЕТОДИ НА ИСТРАЖУВАЊЕ ВО ПСИХОЛОГИЈАТА

Психолозите специјализирани за различни полиња во психологијата употребуваат научни методи за тестирање на нивните теории во врска со однесувањето и менталните процеси.

Теоријата е организирана структура на принципите во функција на објаснување на одредени феномени. Една добра теорија овозможува поставување на специфични тестирани предвидувања т.е. хипотези, што се однесува на поврзаноста меѓу две или повеќе варијабли (на променливите). На пример, теоријата за учењето според моделот вели дека многу однесувања децата учат од моделот (родител, воспитувач). Од оваа теорија може да произлезе хипотезата (претпоставката) според која, манифестирањето на агресивно однесување кај возрасните ќе ги стимулира децата на такво исто однесување. Сепак, ваквата хипотеза треба научно да се тестира.

Постојат многу начини на научно тестирање на хипотезите и теориите што ги користат психолозите. Голем број студии биле спроведени во психолошки лаборатории. Психолозите можат, исто така, да го спроведат експериментот и во услови на средината каде што живеат субјектите. Тие ги набљудуваат луѓето во различни околности, надвор од лабораторијата, како на пример во работните канцеларии, библиотеки, на улица и во ресторани. Независно од местото на истражувањето, било во лабораторија или надвор од неа, психолозите аплицираат различни испитувачко-научни методи. Најчестите методи на истражување се: студија на случаи, архивски студии, интроспекцискиот метод, тестирањето, интервјуто, анкетирањето, природните набљудувања, корелациските студии, експериментите и мерењата на мозочната активност.

Методите што ги употребуваат психолозите се:

- студии на случајот;
- архивски студии;
- интроспекција;
- тестирање;
- интервју;
- анкетирање;
- природни посматрања (набљудувања);
- корелативни студии;
- експерименти и
- мерења на активностите на мозокот

Студиите на случајот

Многу научни набљудувања во психологијата се потпираат врз студиите на случајот. Австрискиот невролог Зигмунд Фројд својата психоаналитичка теорија ја потпира врз искуството со пациенти кои имале психички вознемирувања. Швајцарскиот психолог Жан Пијаже ги обработил неговите теоретски концепции на когнитивниот развој на децата, следејќи го когнитивниот развој на своето дете. Многу докази за функционирањето на мозокот научниците собираат базирајќи се врз нивните пациенти кои имале мозочни оштетувања.

Архивски студии

Психолозите во нивните проучувања честопати се повикуваат на архивските докази за човековото однесување. Тие често ги прегледуваат старите стории од списанијата, медицинските досиеја од извештаите за злосторства, од познатите книги и од други документиран активности. Постапувајќи на овој начин, тие го анализираат трендот на развојот на многу феномени, од минатото до денешен ден. На пример, проценувањето на злосторството во оп-

"Има три нешта кои се многу јаки: челикот, дијамантот и да се запознаеш себеси".

Бенџамин Франклин



Интроспекција

штеството, бракот, самоубиството и така натаму. Но, овие докази, според значењето, се од втор степен, бидејќи не се многу сигурни - мерната моќ на овие докази е дискутабилна.

Метод на интроспекција

Преку интроспекцијата (себенабљудувањето), собираме докази за доживувањата (чувствата) на индивидуата, онака како што таа ни ги опишува. Запознавајќи се себеси, за што ни помага интроспекциската метода, врз основа на аналогијата, се запознаваме со доживувањата на другите: "Запознај се себеси, ако сакаш да ги разбереш другите". Оваа метода е релативно успешна за собирање податоци (докази) за феномените за кои со други методи не можеме да добиеме доволни познавања, на пример содржината на сонот, имагинацијата, чувството на телото, анксиозноста, идеалите итн. Но, се случува добиените податоци преку оваа метода да не се многу сигурни - понекогаш, јазикот е сиромашен за да се опише комплексноста на човековите чувства; сомнителна е објективноста на декларацијата на субјектот итн.

Метод на интервју

Интервјето често се употребува во психологијата. Добиените податоци, кои ни ги нуди овој метод, не можеме да ги собереме со ниту еден друг метод. Фактички, ние имаме еден разговор "лице в лице" - меѓу тој што го води интервјето (истражувачот) и личноста (субјектот) кај која проучуваме различни аспекти од животот. Училишните психолози ги интервјуираат учениците за да се информираат за нивните интересирања и начинот на нивното мислење. Главните премиси за спроведување на методот на интервјуирање се: вербалните способности на интервјуерот и на тој што се интервјуира; потребната подготвеност за изведување на интервјето (однапред се определува планот како ќе се одвива разговорот, главните точки, за кои ќе се дискутира) и создавање на една атмосфера на обострана доверба.

Метод на тестирање

Називот тест има латинско потекло (тестум), што во минатото го подразбирало садот каде што се спроведувале хемиските истражувања. Денеска процедурата на тестирањето подразбира едно ригорозно научно истражување.

Тестирањето има одредени предности во однос на другите научни процедури на истражувањето: на пример, оценувањето на добиените резултати не зависи од личноста на проценувачот, но и слабости - на пример, преку нив се истражуваат фрагментирани знаења на учениците.

Во денешно време не може ни да се замисли контролирањето на знаењата на учениците без апликација на методот на тестирањето. Преку податоците од овој метод донекаде се отстрануваат многу

слабости на традиционалното оценување на успехот на учениците во училиште, што главно се надоврзува со посредувањето на субјективните фактори врз објективното проценување на знаењата на учениците.

И покрај тоа, финалните судови за постигнувањата на учениците во наставата треба да се формираат врз основа на едно комбинирано проценување (усно испрашување и/или или прашања од типот хартија -молив), бидејќи освен различните слабости што се присутни кај тестовите, нивните резултати покажуваат какви се квалитетот и квантитетот на познавањата на учениците кои се контролирани - прегледувани во моментот на тестирањето, но не и пошироко. Инаку, во психологијата разликуваме тестови за мерење на знаењата, способностите (интелигенцијата) и личноста.

Анкетирање

За разлика од студиите на случајот, анкетањето ги опишува специфичностите на една популација или група луѓе. Анкетарот делува поставувајќи им на луѓето прашања кои се однапред подготвени, поврзани со нивното однесување, ставови или нивното мислење. Анкетањето може да се реализира индиректно (преку телефонирање или пошта). Повеќето од анкетањата се спроведуваат директно со субјектите. Пример: во училиштата се анкетаат учениците и наставниците за учебните програми; на факултетите - студентите во врска со условите на студирање. Анкетите можат да се спроведат во различни подрачја. Чести се анкетните проучувања на мислењата на луѓето во врска со различни социјални и политички појави (на пример, за довербата што ја имаат избирачите за нивните политички претставници), телевизиските програми или потрошувачките продукти.

Пред да се спроведе анкетањето, истражувачите се определуваат за субјектите што ќе формираат репрезентативна мостра (примерокот) на популацијата, врз чија основа ќе може да се генерализираат констатациите за целата популација. На пример, во едно анкетање на матурантите во врска со нивните преференции на стилови на живеење, бидејќи не може да се опфатат сите матуранти од средни училишта во земјата, истражувачите се определуваат за мострата која веродостојно ќе ги претставува нив. За да биде репрезентативна мострата за целата популација матуранти, таа треба што повеќе да биде слична со неа, според разни значајни критериуми. На пример: возраста, местото на живеење, културата на која и припаѓаат. Вие можете да претпоставите колку ќе бидат бедни заклучоците на едно анкетање во кое се опфатени, на пример, само матурантите од градот. Колку ќе бидат валидни овие заклучоци и за матурантите што живеат во села? Значи, анкетањата треба да бидат конструирани и спроведени на внимателен начин, според определените статистички критериуми, за да ја обезбедат нивната точност и секој од популацијата да има исти шанси да биде селектиран за анкетање. Ако примероците (мострите) не се избрани во согласност со статистичките критериуми, резултатите нема да ја отсликуваат реалноста.



Анкетирање



Наблудување

Природно набљудување

Овозможува да ги истражуваме децата, луѓето, како тие се однесуваат во реалниот свет. Истражувачот, едноставно, ја зема улогата на еден очевидец на настанот и не интервенира во ситуацијата во која се одвива тој (слично на тоа кога однесувањето на личноста се регистрира со помош на скриена камера). Овој метод на проучување често се употребува и од страна на развојните психолози кои ги проучуваат детските играчки, односите родител-дете и другите аспекти на развојот на детето. Тие ги набљудуваат децата во природни, реални ситуации: дома, во училиште, во градинки и други околности.

Корелациски студии

Студиите на случајот, анкетањата и природното набљудување биле употребени за опишување на поведението (однесувањето). Корелациските студии повеќе се дизајнирани да откријат статистичка поврзаност - корелација меѓу варијаблите (променливите). Корелацијата е статистичко мерење на поврзаноста меѓу две варијабли. Позитивна корелација постои кога двете варијабли растат или се зголемуваат заедно. На пример, фрустрацијата и агесијата се позитивно поврзани, значи, како што расте фрустрацијата, така расте и агресивното однесување. Негативна корелација постои кога зголемувањата кај едната варијабла се проследени со намалување на другата. На пример, другарувањата и болестите од стресот се негативни корелирани. Ова значи дека ако човекот има повеќе блиски другари, помалку ќе се судрува со одредени болести предизвикани од стресот. Има случаи кога не може да се констатира ниту позитивна, ниту негативна корелација меѓу двата фактори (варијабли). Тогаш коефициентот на корелацијата е 0.00. На пример, каква корелација можеме да констатираме меѓу бојата на очите и тежината на индивидуата, или меѓу бојата на кожата на личноста и нејзината интелигенција? Се разбира, никаква. Статистичкиот метод на корелацијата им помага на психолозите да вршат научни предвидувања, меѓутоа, корелацијата не дава објаснување за прашањето причина - последица. Корелацијата само ни потврдува дека кога се менува една големина, се менува и некоја друга големина. На пример, паралелно со зголемувањето на бројот на штрковите во едно живеалиште се зголемува и бројот на децата што се раѓаат. Дали ова треба да значи дека штрковите се причина за зголемување на бројот на децата? Се разбира дека не е така. Бидејќи со зголемување на бројот на куќите (на новите семејства) во едно живеалиште (со тоа и бројот на оцаците кои служат како гнезда за штрковите), автоматски се зголемува и бројот на децата.

Експериментален метод

Една позитивна корелациска врска констатирана меѓу две варијабли (како што беше меѓу фрустрацијата и аг्रेसијата) не е доволно за да се констатира каузалното поврзување (причина - последица). За да определиме дали едната варијабла ја предизвикува другата, треба да се повикаме на експерименталниот метод. Во гореспоменатиот пример за тестирање на хипотезата, ако фрустрацијата ја предизвикува агресивноста, фрустрацијата ќе биде независна варијабла и агресивното однесување на субјектите - зависна варијабла. За да се тестира оваа хипотеза, субјектите (од експерименталната група) планирано се попречени (интервенција што ги прави да се чувствуваат фрустрирани) во комплетирањето на поставените задачи. Другите субјекти (од контролната група) не биле попречени во работата. Истражувањата покажале дека субјектите кои биле фрустрирани биле поагресивни за разлика од оние што не биле фрустрирани.

За да има едно откритие научна основа, треба да бидат запазени неколку правила: Прво, пронајдокот треба да се повторува од страна на други експериментатори. Ако е исполнет овој услов, тогаш истражувачите се обидуваат да определат дали овие откритија може да се аплицираат, трансферираат или генерализираат во различни ситуации, во друго место и друга популација.

Коментар - Шема на експеримент со паралелни групи

Експериментална група	Контролна група
A1 E - почетна состојба	A1 K - почетна состојба
ФЕ - експерименталниот фактор (независна варијабла)	фали експерименталниот фактор
A2E - конечна (финална) состојба (зависна варијабла)	A2K - финална состојба (зависна варијабла)
A1E - A2E = ДЕ (разлика)	A1K- A2K = ДК (разлика)
ДЕ - ДК - (се пресметува статистичката значајност на разликата)	

Етичкото размислување во психолошките проучувања

Вклучувањето на луѓето, како субјекти, во психолошките проучувања, повлекува голем број одговорности од етичка природа. Тоа се однесува на етичките прашања за правата на субјектите на приватен живот, како и можностите за повреди или страдања, предизвикани од експерименталните процедури.

Во последните години, психолозите имаат вградено различни патокazi што го содржат **етичкиот код** кон кој треба да се придржуваат научниците, кога во експериментот се опфатени човечки суштества. Американското друштво на психолозите препорачува во случај на опфат на луѓе во научните експерименти, научниците:

- да ги информираат субјектите во врска со тоа со какви доживувања ќе се сочат и потоа тие да ја одобрат можната соработка;
- да ги упатуваат субјектите дека може да се откажат од експериментот, во која било фаза;

- да ги минимизираат сите штети и евентуални незадоволства (не треба да се манипулира со чувствата и нивната личност заради експериментот);
- да обезбедат целосна дискреција (однесувањето на субјектите да го држат во тајност); и
- секогаш да ги информираат субјектите, дека биле измамани доколку тоа било неопходно во функција на истражувањето.

Експериментирање со животни

Поради неможност за постојано спроведување на експерименталниот метод кај луѓето, научниците се определни да експериментираат со животни. Кога треба да се тестира влијанието на лекови или различни дроги во организмот, или да се тестира ефектот на изолацијата на индивидуата, како субјект се употребуваат животните. Обично, во такви експерименти се употребуваат глвци, зајаци, мајмуни и други животни. Но колку е етично да се експериментира со животни, ако не е етично да се експериментира со луѓе?

Бранителите на правата на животните главно експериментите со животни ги сметаат за неетички. Тие истакнуваат дека во име на науката, постои едно многу остро третирање на животните. Тие ги оценуваат како истрошени и недозволени процедурите кога животните се подложени на хируршки интервенции, давањето дроги, изолацијата и давањето на електрошокови (електрични удари). Тие, исто така, се сомневаат во можноста дека постигнатите резултати преку експериментирањето со животни важат и за човечките суштества. На пример, колку можеме да бидеме сигурни дека медикаментите што имат позитивен ефект кај животните не можат да имат негативен ефект кај луѓето? Затоа нивниот заклучок е дека овие експерименти не се неопходни.



Истражување на ефектот на марихуаната во окото на мајмунот

Од друга страна, голем број научници потврдуваат дека студиите на животни ни даваат информации кои можат да важат за луѓето, како на пример третирањето на анксиозноста, депресијата, алкохолизмот и ефектот на стресот во имунолошкиот систем.

Многу истражувачи денес внимателно му пристапуваат на вклучувањето на животните во експеримент.

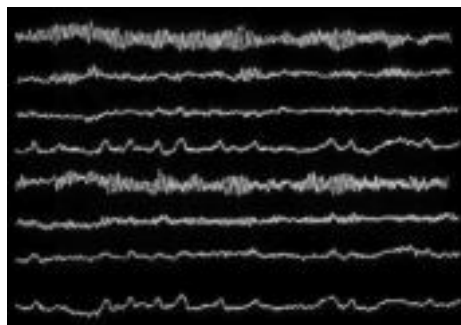
Мерење на активноста на мозокот

Во почетокот на 70-тите години, благодарение на современата технологија, психолозите успеаа да ја видат внатрешноста на човековиот мозок, за прв пат без физичко сечење. Денеска психолозите употребуваат софистицирани техники за проучување на поврзаноста на мозокот и однесувањето.

Електроенцефалограмот, или ЕЕГ, е една совршена апаратура со која се врши снимање на електричниот потенцијал на мозокот.

Томографското позитрон зрачење е техника на скенирање на мозокот.

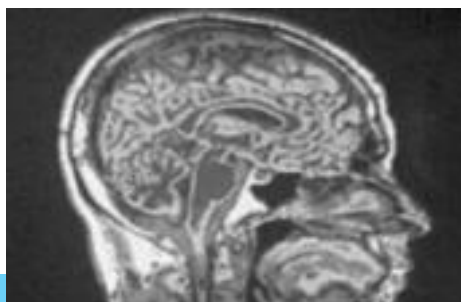
Магнетната резонанса на слики (рим), ја скенира нормалната глава кај возрасните; го покажува мозокот со неговите делови итн.



Електроенцефалограмот

Кратко резиме

Психолошките студии се вршат во лабораториски услови и во средински услови. Најпознати методи што ги применуваат тие се: студија на случаи, архивски студии, интроспективниот метод, тестирањето и интервјуирањето, анкетањето, природните набљудувања, корелациските студии, експериментите и мерењето на активноста на мозокот.



Магнетна резонанса

Прашања за сопствено оценување

1. Што подразбираме под теорија, а што под хипотеза?
2. Зошто велíme дека експерименталниот метод е најточен научен метод?
3. Корелацијата го покажува: а) Поврзувањето причина - последица меѓу варијаблите; б) заедничко поврзување меѓу овие две варијабли?

ПСИХОЛОГИЈАТА И ДРУГИТЕ НАУКИ

Психологијата како нова наука што ги проучува посебните аспекти на однесувањето на човекот како биолошко, но и општествено суштество е поврзана со различни науки. Таа делумно се надополнува со другите науки кои имаат за цел проучување на однесувањето и на менталните процеси кај човекот. Така, слично со студиите од биолошки аспект, односно на полето на физиологијата, психолозите обично се фокусираат на активностите на мозокот и нервниот систем. Од општествените науки, психологијата има блиска врска со социологијата и антропологијата. Многу психолози и социолози истражуваат во врска со начинот како луѓето се однесуваат кога се во групи. (пр. однесувањето во толпа).

Психологијата е најблиска со психијатријата, медицинска наука специјализирана за ментални растројства.

Изучувањето на менталните болести е едно од најголемите полиња на проучувањето на психологијата.

Главни полиња на проучувањето

Во рамките на психолошката наука, постојат два вида научни истражувања: базични и апликативни. Во функција на базичните и апликативните истражувања се развиле различни дисциплини на проучувањето, како: биопсихологија, клиничка психологија, развојна психологија, когнитивна психологија и социјална психологија.

Биопсихологијата ја проучува поврзаноста меѓу мозокот и нервниот систем со човечкото однесување. Прашањата од типот дали телото и разумот се различни делови на човекот (независни еден од друг) или се неразделни и како делуваат тие меѓусебе секогаш предизвикувале љубопитност кај научниците.

Клиничката психологија како објект на интерес го има проучувањето на болестите на умот и другите умствени и емоционални растројства (нарушувања): дијагностицирање и нивно третирање.

Психологијата на советувањето е слична на клиничката психологија. Во рамките на оваа наука се третираат луѓето се проблеми во бракот, семејството, училиштето или во кариерата.

Когнитивната психологија ги проучува начините како луѓе ги добиваат, разработуваат и користат информациите.

Развојната психологија и се посветува на улогата на наследството, односно- средината во развојот на индивидуата. Таа ги проучува развојните етапи низ кои минува човекот.

Социјалната психологија е наука што проучува како луѓето заемно делуваат еден со друг. Сето она што е поврзано со начинот на однесување на луѓето, со мислењата и нивните чувства под влијание на општествените ситуации е основна тема на проучувањето на социјалната психологија.

Практична примена на психологијата

Додека кај базичните (основните) проучувања е нагласено теоретското гледиште поврзано со разумот и човековото однесување, применетата психологија и дава приоритет на примената на психолошките сознанија и законитости во решавањето на посебните проблеми на луѓето. Полињата на применетата психологија се многубројни, но најпечатливи се: здравјето, воспитанието, бизнисот и законот.

Здравјето. Примената на психологијата во областа на здравјето - превенција и третирање на болестите на умот - денеска во многу држави стана вообичаена практика на употреба на науката во животот. Многу истражувања на психолозите од ова поле убедливо покажале дека човековото здравје (неговата виталност) зависи од двата фактори заедно, биолошките и психолошките. Психолозите аргументираат дека за болестите како што се: високиот крвен притисок, главоболката, астмата и чирот се откриени и влијанија на психолошките фактори, од кои најважен е хроничниот психолошки стрес.

Значајни психолошки дисциплини:

- биопсихологијата
- клиничката психологија
- психологијата на советувањето
- когнитивната психологија
- развојната психологија
- социјалната психологија

Истражувањата покажале дека хроничниот стрес го зголемува ризикот за коронарните болести на срцето и го ослабува имунолошкиот систем на организмот, за да го направи многу осетлив кон болестите. Здравствените психолози откриле ред одбранбени фактори од штетните влијанија на стресот. Тие изјавуваат дека луѓето кои имаат семејна и поддршка од целокупната средина се поздрави и живеат подолго од тие што се изолирани.

Едукацијата. На полето на воспитанието се вклучени многу психолози, што придонесува во решавањето на многу проблеми на учениците (студентите) и на предавачите. Тие се занимаваат со креирање на тестови на знаење и со совршување на техниката на предавањето.

Бизнис. Во светот на бизнисот, психологијата е аплицирана во работните места, особено во трговските дејности. Индустриските психолози ги истражуваат факторите што имаат влијание во мотивацијата на работниците за работа, задоволството од работата и продуктивноста.

Законска психологија. Многу психолози активно се вклучени во институциите на законодавството. Тие се вработени во затвори и во институции за реедукација.

Други полиња на примена. Апликацијата на психологијата се гледа во повеќе сфери на човечкиот живот. Една психолошка дисциплина, амбиенталната, го проучува другарувањето меѓу луѓето и надворешната средина. Предмет на нејзино проучување е влијанието на уличната врева врз човековото однесување, влијанието на толпите. Психолози на спортот се фокусирани на спортските перформанси на спортистите во зависност од различните психолошки фактори.



Тест на стресот ЕЕГ



Психолозите употребуваат специјална апаратура наречена Детектор на лаги за тестирање на искреноста на изјавите на една личност

Кратко резиме

Психологијата ги проучува посебните аспекти на човековото однесување, како биолошко суштество, но и како општествено. Таа е поврзана и соработува со различни науки.

Прашања за сопствено оценување

1. Со која наука најмногу е поврзана психологијата?
2. Што проучува клиничката психологија?
3. Полињата на спроведувањето на психологијата се здравјето, _____, бизнисот, и _____.

СТАТИСТИЧКИТЕ ТЕХНИКИ НА МЕРЕЊЕТО ВО ПСИХОЛОГИЈАТА

Психологијата од самото основање претендирала кон мерење на различни аспекти на однесувањето на човекот: брзината на учењето, скали на ментални способности, моќта на мотивацијата и многу други стабилни особености на личноста.

Психолозите на добиените резултати им пристапуваат применувајќи статистички методи на мерењето. Употребувајќи статистички техники, добиените резултати на адекватен начин ги претвораат во бројки.

Популација и мостра

При спроведување на истражувачките проекти психолозите се наоѓаат во ситуација кога од една широка популација треба да ја егзаминираат (одберат) мострата (примерокот) над која ќе го вршат мерењето.

Како што споменавме кај применувањето на анкетата, проблемот на популацијата и мострата има основна важност за секоја студија.

Популацијата ги опфаќа сите лица, членови на една група што се проучува. На пример: популацијата на ученици од прв клас, популацијата на адолесценти, популацијата малолетни лица со деликвентно однесување, популацијата на пациенти болни од срце, популација обожаватели на рок-музиката и др.

Ако научникот се определува да проучува некоја определена карактеристика на популацијата (случајот со применувањето на анкетата кај адолесцентите во врска со нивните преференции на стилите на живеење), тој не ќе може да ја применува анкетата, (или мерењето) кај сите членови на популацијата. Затоа тој ќе егзаминира одреден број адолесценти што ќе ја претстави целата популација. Овој број што ја претставува целата популација се вика мостра или примерок. Мострата треба да ве потсети, на пример, при давање на крвта кај лекарот за анализи, или пак во случај кога научниците ги проучуваат особините на теренот на Месечината, тие земаат примерок (мостра) од неа затоа што немаат можност целата Месечина да ја симнат на планетата Земја.

Изборот на мострата за спроведување на методот на анкетирање (што вреди за секој вид мерење) гледаме дека не е толку лесна работа. Не треба да се заборави дека егзаминирањето на учесниците што ќе ја претставуваат мострата на една популација треба да се направи по случаен избор. Ова значи дека на секој член од популацијата му се дава истата шанса да биде избран.

Во мострата, на секој член од популацијата му се дава истата шанса да биде избран

Дескриптивна статистика

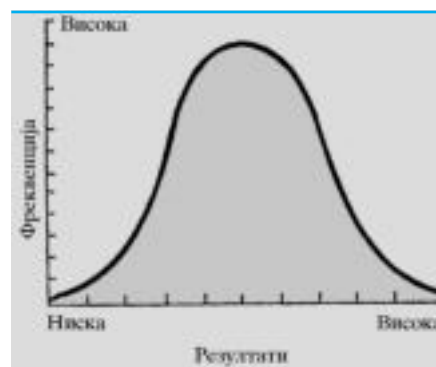
Дескриптивната статистика опфаќа определени техники на обработка на податоците. Таа му овозможува на истражувачот резултатите од направените мерења да се обработуваат и да се поврзат на најефективен начин. Познати се некои постапки на обработка на статистичките податоци преку дескриптивната (описувачката) статистика.

Фреквенција на распространетост на резултатите. Ако научникот евидентирал голем број резултати кои во статистиката се нарекуваат скорови на еден или повеќе субјекти, истите треба да ги обработува и да ги соопшти пред другите, со тоа што ќе бидат јасни за јавноста. Еден од начините е преку фреквенција на распространетоста тој да направи обработка на податоците обележувајќи колку пати се повторуваат истите резултати - скорови. Потоа, податоците ќе ги претстави на графикон во таканаречениот полигон на фреквенцијата. Резултатите се ставаат во хоризонтална оска на графиконот (апсциса), додека нивниот број (фреквенцијата) го евидентираме во вертикалната оска (ордината). За секоја фреквенција од секој резултат се става по една точка, потоа сите точки се поврзуваат со една линија. На овој начин се формира една крива која во многу случаи има форма на своно.

Мерки на централна тенденција. Показателите на централната тенденција ни обезбедуваат податоци за целата група или мострата. Вие можете вашиот успех од минатата година да го покажете само преку еден број, кој вообичаено се вели дека е средна вредност на успехот (аритметичка средина), наместо да ги покажете сите оценки за секој предмет. На пример, ако еден студент во првата година на студиите се оценувал со оценките: 5, 7, 6,9,7,8,8, тогаш средината која се добива кога се собираат сите овие оценки се дели со бројот на предметите и ќе изнесува 7,14. Освен аритметичката средина, се употребува медијана и мод. Медијана е резултат што се наоѓа меѓу другите резултати, што значи дека 50% од резултатите (скоровите) од едно мерење се над медијаната, а 50% од другите резултати се под медијаната. Во горенаведениот пример медијаната ќе се добие кога оценките на студентот ќе ги редиме од највисокото до најниското: 9, 8,8, 7, 6,6 и 5. Медијана ќе биде оценката 7.

Друг показател на централната тенденција е Мод, што всушност претставува најчестиот резултат во едно мерење. Доколку во дневникот имате евидентирано две двојки, две тројки, три четворки, пет петки, тогаш мод на вашиот успех ќе биде оценката 5, што се појавува почесто.

Ние како пример ги зедеме оценките на еден студент односно ученик, за да го илустрираме начинот на пресметување на показателите на централната тенденција, меѓутоа, истиот начин на пресметување важи и за различни податоци: број на објекти, поени на тестови, спортски резултати и во многу други случаи на мерења.



Варијабилност

Показателите на варијабилноста не информираат подетално со распространувањето на резултатите од спроведеното мерење. Различно од аритметичката средина, која е само еден број што го претставува целата група, показателите на варијабилноста ја одразуваат распространетоста на резултатите (постигањата) внатре во групата. Ако аритметичката средина во еден тест е на

пример 60 бода, ние не знаеме дали резултатот на секој субјект е на ниво на 60 бода! Ова ќе ни го овозможат показателите на варијабилноста.

Рангот - е најобичен показател на варијабилноста. За да се пресмета рангот, потребно е од највисокиот резултат од мерењето да се одземе најнискиот. Колку што е понизок еден ранг, толку повеќе резултатите се слични меѓу себе (толку се поблиски со аритметичката средина), а ако рангот е висок, тогаш резултатите од мерењата не се слични. Главна мана на овој показател е дека тој се базира само на двата крајни резултати (највисокиот и најнискиот).

Скорови	d	d ²	Скорови	d	d ²
8	1	1	3	6	36
8	1	1	5	4	16
9	0	0	7	2	4
9	0	0	9	0	0
9	0	0	9	0	0
9	0	0	11	2	4
10	1	1	13	4	16
10	1	1	15	6	36
$\Sigma = 72$		4	$\Sigma = 72$		112
$M = 9$			$M = 9$		
$N = 8$	$\Sigma d^2 = 4$		$N = 8$	$\Sigma d^2 = 112$	
$\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N}} = \sqrt{\frac{4}{8}} = \sqrt{0,50} = 0,70$			$\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N}} = \sqrt{\frac{112}{8}} = \sqrt{14} = 3,74$		

Пресметување на стандардна девијација

Стандардна девијација (σ) е еден поефективен показател на варијабилноста, според кого се информираме за начинот како се распространети резултатите околу аритметичката средина. Стандардната девијација се пресметува врз основа на сите резултати, а не само врз основа на два крајни резултати како што е случајот со пресметување на рангот.

Првин, во функција на пресметка на стандардната девијација се добива аритметичката средина (M) која се минусира од секој индивидуален резултат. Разликите пресметани на овој начин се ставаат на квадрат и потоа се собираат. Добиениот збир на разликите потоа се дели со бројот на резултатите (N). Последна постапка на пресметувањето е вадење на квадратниот корен од овој резултат (со формулата $\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N}}$) и вака ја пресметуваме

мулата $\sigma = \sqrt{\frac{\Sigma d^2}{N}}$ и вака ја пресметуваме

стандардната девијација. Еден висок индекс на стандардната девијација (според одредените статистички критериуми) покажува дека индивидуалните резултати се разликуваат многу еден од друг и на овој начин аритметичката средина не ги одразува истите како што треба.

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ
Концепти = поими, гледишта
Ментален тест = тест за мисловна способност
Метода = начин на собирање на податоците
Архивни = податоци што се документирани
Генерализира = воопштува
Фреквенција = број на резултати
Девијација = отстапување

Кратко резиме

Статистичките техники ни обезбедуваат обработување и мерење на научните податоци. Мострата ја репрезентира популацијата од која е извлечена. Во рамките на дескриптивната статистика се опфаќаат показателите на централната тенденција и на варијабилноста.

ПРАШАЊА ЗА СОПСТВЕНО ОЦЕНУВАЊЕ

- 1) Што подразбираме под популација и мостра на проучувањето?
- 2) Кои беа показателите на централната тенденција?
- 3) Рангот и стандардната девијација се показатели на _____.

Дополнителна литература

Керамичиева, Р. (1966) *Психологија во образованието и наставата*, Скопје: Просветно дело
 Тодорова, И. (1989) *Психологија*. Скопје: Просветно дело

ПОГЛАВЈЕ 2

БИОЛОШКИ ОСНОВИ НА ОДНЕСУВАЊЕТО

Како би го опишале вашиот прв настап на сцена, пред поширок аудиторинум? Вие сте во центар на вниманието на публиката, а во исто време камерите се пред вас. Во овие мигови чувствувате како целото тело ви се тресе. Бледило се забележува на вашето лице, срцето ви чука брзо...

Однесувањата што ги споменавме и многу други (на пример бес, агресивност) се појавуваат преку некои одредени механизми на биолошките системи на организмот. Овие системи на биолошката реакција заедно со гените ја сочинуваат биолошката основа на човековото однесување.

Ова поглавје се однесува на горенаведените прашања. Во почетокот ќе дискутираме за нервните клетки, т.е. невроните, преку кои се трансмитираат информациите во мозокот и организмот во целина.

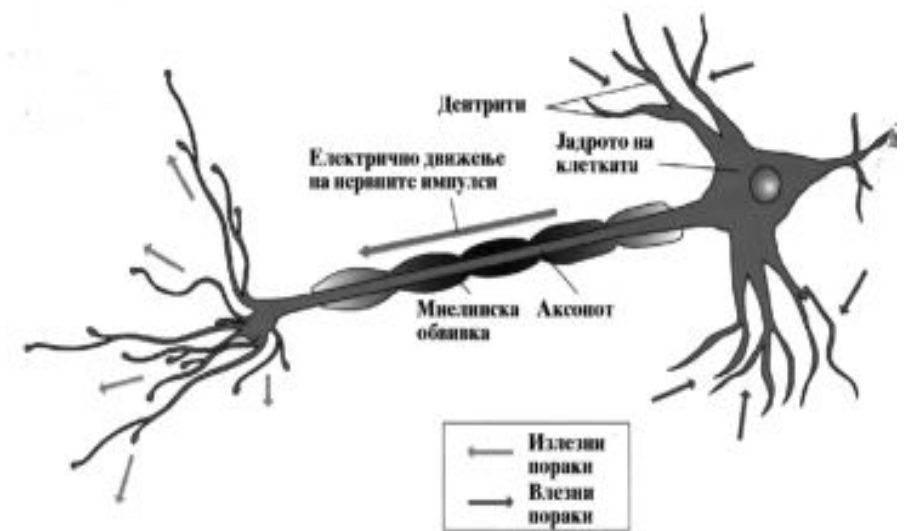
Потоа ќе продолжеме да дискутираме за нервниот и ендокриниот систем, односно за нивните функции. Најпосле, важно е да се запамети дека вашето осознавање на човековото однесување може да се комплетира врз основа на фундаментите на мозокот односно нервниот систем.

Неврон

За да сфатиме како нашиот организам природно функционира на перфектен начин, (на внатрешен и надворешен план), во почетокот ќе го концентрираме вниманието на невроните, т.е. нервните клетки - основни елементи на нервниот систем. Нивниот број е огромен. Се пресметува дека човечкиот нервен систем е составен од милиони неврони. Еден неврон има способност да се поврзува со 80.000 други неврони. Можете да замислите каква комплексна структура создаваат невроните.

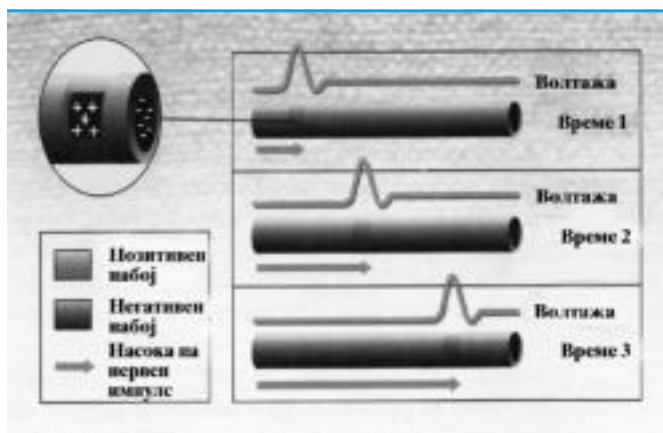
Структура на невронот - Невронот е основна единица на нервниот систем. Секој неврон е составен од три дела: телото на клетката, продолжетоците (дендриди и неврити) и аксонот. Телото на клетката содржи јадро (каде што се наоѓа генетскиот материјал) и цитоплазма (надлежна за клеточниот метаболизам). Функцијата на дендритите е примање на нервните импулси од други неврони. Продолжниот дел на невронот е аксонот низ кој се трансмитираат нервните импулси. Тој е обвиткан со миелинска обвивка, чија улога е да ги изолира нервните импулси внатре во невронот и тие да не се растураат во други неврони (слично како изолираната обвивка на електричниот кабел). Секој нервен импулс во еден неврон завршува во другите негови продолжетоци - неврити, преку кои се пренесува во другите неврони.

Видови неврони - Имаме три вида неврони: 1. Аферентни (сетилни) кои ја пренесуваат информацијата од сетилата до мозокот, на пример, кога некој го споменува вашето име на јавно место); 2. Интерневрони - ја насочуваат конкретната информација кон разни делови на организмот, на пример, кога разбирате дека личноста што ви се обраќа на име е вашиот сакан (а) и 3. Моторни неврони, кои се активираат во моментот кога одлучувате да одговорате (реагирате) на примената информацијата, на пример, одејќи застанувате и ја вртите главата кон лицето што ве повикува.



Сл. 1 Структура е невронот

Пренесување на нервните импулси - Како се одвива процесот на пренесување на информацијата преку невроните? Два вида феномени се инволвирани во процесирањето (примање и пренесување) на нервните импулси: електрични и хемиски. Пренесувањето на импулсите во внатрешноста на еден неврон е процес од електрична природа, но благодарение на хемискиот процес, нервните импулси се трансмитираат од едниот до другиот неврон или во мускулната клетка.



Сл. 2 Пренесување на импулсите во невронот

Пренесување на импулсите во невронот. Упростена шема на протокот на нервните импулси во внатрешноста на еден неврон и нивното пренесување во другите неврони е претставена подолу: Секогаш кога една дразба делува на нервните дендрикули на нервните клетки, тие автоматски

го пренесуваат во телото на невронот што продолжува низ аксонот за да премине во другата клетка.

Процесот на пренесување на информацијата низ нервната клетка е од електрична природа (сл. 2). Исто како другите клетки, невроните се составени од јони со позитивен електричен набој: потасиум и содиум, и јони со негативен енергетски набој, како што се хлоридите. Кога еден неврон не пренесува импулси, тоа значи дека е во состојба на мирување, во неговата внатрешност има многу негативни јони, но во надворешниот дел преовладуваат позитивните јони.

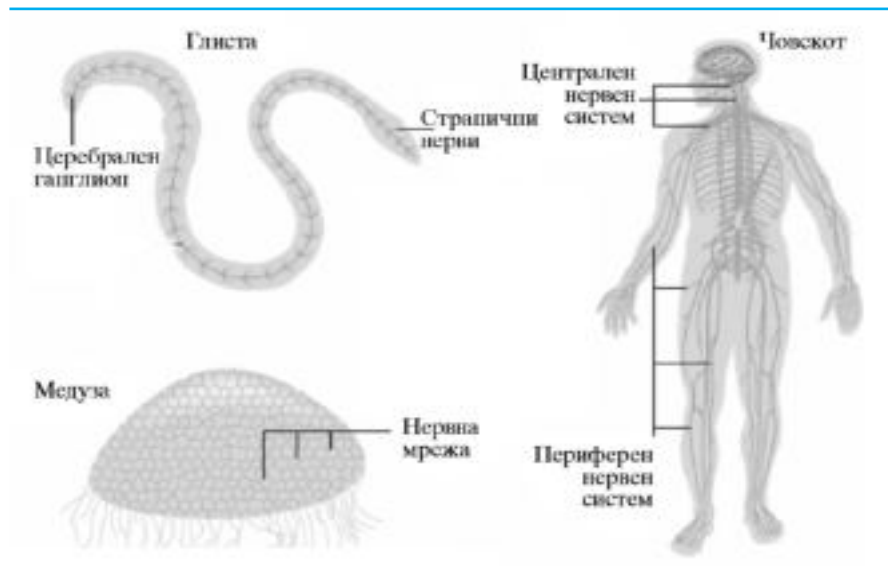
Пренесување на импулсите од еден во друг неврон. Синаптичко поврзување. Во нервниот систем, преносливите импулси на пораките од една во друга нервна клетка се претворени во електрични импулси. Кога тие пристигнуваат до крајните разгранувања на аксионот, се ослободуваат хемиски супстанции наречени невротрансмитери. Невротрансмитерите, откако се ослободуваат од меурите, се соединуваат со рецептивните молекули на дендридите на другиот неврон. Просторот каде што се поврзуваат дендридите на еден неврон со аксионот на другиот неврон се вика синапса (сл.3). Синапсата е точката каде што се одвива пренесувањето на невротрансмитерите од една во друга нервна клетка.



Сл. 3 Синапса

НЕРВЕН СИСТЕМ

Развивањето на психичкиот живот на човекот длабоко е поврзано со развивањето на нервниот систем низ еволуцијата. Најпрост нервен систем е дифузниот, кој се среќава кај животните од понискиот степен на еволутивниот развој, како што е медузата (сл.4). Кај овој систем сите нервни клетки се дисперзирани низ целата површина на телото на животното, формирајќи мрежа од нервни влакна, но без специјализирани нервни центри. Малку поразвиен нервен систем се среќава кај влечугите (кај црвите) и тој содржи нервни ганглиони (збир од нервни клетки), во кои се сместени нервните центри. Кај дрбетниците се забележува посвршен нервен систем составен од специјализирани нервни центри. Во неговиот состав се разликува централен дел (мозокот и дрбетниот мозок) и периферен дел (нервните влакна распространети низ телото). Кај цицачите, пак, мозокот се диференцира како главен носител на психичките појави, постигнувајќи совршен развој кај човекот.



Сл. 4 Разни видови нервни системи

ЧОВЕЧКИОТ НЕРВЕН СИСТЕМ

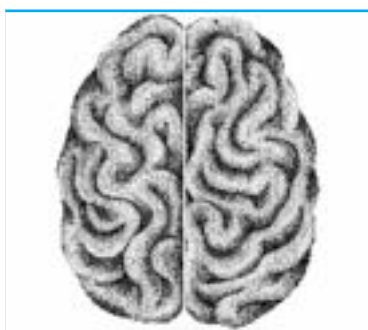


Сл. 5 Нервен систем

Однесувањето на човекот (примањето на дразбите од средината, свеста за нивното присуство и реагирањето на нив) во голема мера е условено од нервниот систем.

Тој е составен од: а) Централен нервен систем и б) Периферен нервен систем (сл. 5).

Централен нервен систем



Сл. 6 Човечки мозок

Централниот нервен систем го сочинуваат мозокот и рбетниот мозок. Обработката на импулсите, потоа нивната депозиција и реакцијата на нив (активирање или инхибирање на мускулите и жлездите), е процес кој му се припишува на централниот нервен систем.

Мозокот на возрасен човек тежи 1,3 кг. Тој е составен од маса од сиви ткива од приближно 100 билиони нервни клетки и други ткива (сл.6).

Покрај многубројните научни откритија што се однесуваат на начинот на функционирање на човековиот

мозок, научниците и ден-денес подвлекуваат дека тој претставува еден од најтаинствените органи на нервниот систем. Функционирањето на мозокот е резултат на меѓусебната соработка на трите главни структури во неговиот состав: преден мозок, среден мозок и заден мозок.

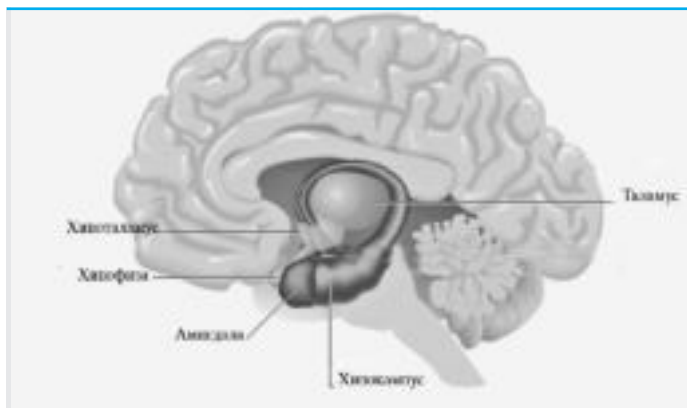
Преден мозок: Токму во предниот мозок имаат своја биолошка основа најсовершените психички процеси: Говорот и мислењето. Тој, исто така, има влијание и врз многу други психички функции од витална важност. Во неговиот состав разликуваме лимбален систем и големиот мозок.

Лимбалниот систем е група мозочни структури што делуваат посебно врз мотивацијата, помнењето и емоционалните процеси како што се: задоволството, агресивноста, стравот и др.

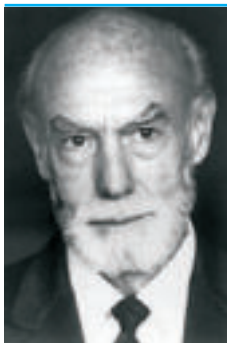
Како најважни структури на лимбалниот систем се: таламусот преку кој сетилните информации се трансферираат во еден дел од предниот мозок за да се анализираат, и хипоталамусот кој го регулира функционирањето на мотивационото однесување кое се однесува на гладот, жедта, сонот, температурата на телото, сексуалните потреби и други функции. Тој, исто така, делува врз хипофизната жлезда одговорна за многу хемиски процеси во организмот. Една друга структура - хипокампусот има значајна улога поврзана со учењето и помнењето.

Големиот мозок: Факт е дека го зазема најголемиот дел од предниот мозок. Познати се две негови посебни хемисфери што контролираат различни делови на телото: левата ја контролира десната страна, а десната ја контролира левата страна. Функционалната координација на двете хемисфери е неопходна за да се изведат активности што бараат истовремен ангажман на десните и левите екстремитети на телото, на пример, управување автомобил, пливање, свирење на музички инструменти.

Научниците го делат мислењето дека левата хемисфера е основа за аналитичките процеси, разумноста, вербалното изразување и разбирањето на говорниот процес. Така, индивидуите кои на пример, го имаат оштетено овој дел на мозокот, нема да бидат во состојба да ги паметат новите вербални информации (нови зборови). Десната хемисфера ги контролира следните функции: емоциите, имагинацијата и уметничките способности. Едно случајно нарушување на десната хемисфера ќе предизвика забораване на визуелните информации (пр: една глетка на некој објект, случка, итн.)



Сл. 7 Лимбален систем

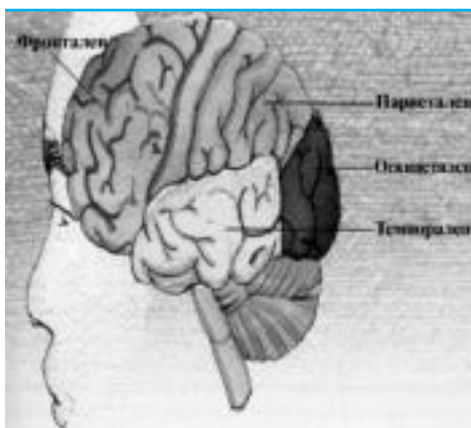


Р. Спери

Тема на дискусија Проучување на мозочните хемисфери

Американскиот невролог Р. Спери, кој во 1981 година е добитник на Нобеловата награда за наука, за придонес во психолошкото и медицинското поле, преку неговите истражувања покажал дека двете мозочни хемисфери контролираат различни ментални и перцептивни функции. Овој научник и неговите соработници пред околу 20 години проучувале пациенти на кои им бил отсечен корпус калосум (структура што ги соединува двете мозочни хемисфери) за да ги одбегнат последиците од честите епилептички напади. Овие пациенти биле со поделен мозок. Истражувањата покажуваат дека хемисферите кај овие пациенти во отсуство на корпус калосум функционираат независно една од друга. Имено, тие откриле дека левата хемисфера била одговорна за говорот и јазикот, но не и десната хемисфера. На пример, кога пациентите со поделен мозок виделе фотографија на објект кој бил осветлен од левата страна на нивното визуелно поле (со што е активирана десната мозочна хемисфера) тие не биле во состојба да го именуваат или да го опишат објектот. Сепак, тие можеле лесно да го одредат конкретниот објект со нивната лева рака (однесување што е контролирано од десната хемисфера).

Големиот мозок го има посебниот слој што ги разликува луѓето од другите суштества: мозочната кора (**церебрален кортекс**). Таму се обработуваат многу информации што стигнуваат од органските сетила, за да следуваат соодветните реакции. Составните делови на мозочната кора (кортекс) имаат различни функции. Постојат вкупно четири делови наречени черепи (сл. 8): 1. Фронтален череп (челен), кој ги контролира движењето и помнењето - пример кога треба да ви текне еден текст од некоја песна, или пак движењата за еден танц; 2. Оксипетален череп (тилен), со чија помош станиваме свесни за тоа што го гледаме, на пример, кога гледаме некоја театарска претстава. 3. Темпорален череп, одговорен за разбирањето на говорот, на пример, кога учителката критикува некого, вие разбирате дека нејзината критика е упатена кон вашиот пријател. 4. Париетален череп, кој се активира при интерпретација на различни сензации, на пример, чувство на допир, болка и температура.



Сл. 8 Составни делови на кортексот

Покрај посебните функции на овие делови (черепи), кортексот (кората) функционира на повеќекратно рамниште. Имено, постојат таканаречени **асоцијативни зони** на мозокот кои овозможуваат на паралелен начин да се интегрираат и потоа да се интерпретираат различни сетилни дразби и да се реагира на нив на адекватен начин. Асоцијативните зони ви овозможуваат во еден миг, ако некој ви спомнува имиња како Ашер, Џастин Тимберлејк, или Еминем, 2Пац, сигурно да ви текне дека првите двајца се претставници на поп и аренби-музиката, додека вторите се од рап-жанрот. Исто така, ќе имате претстава во мислите за нивниот надворешен изглед, начинот на облекување, стилското однесување на сцена,

песните што ги интерпретираат, инструментите што ги употребуваат, нивниот глас, а потоа веројатно и вие би сакале да го имитирате стилот на нивното однесување.

Средниот мозок - е структура која ги поврзува предниот и задниот мозок. Се смета дека во него се обработуваат визуелните и аудитивните информации.

Задниот мозок е од витално значење за човечкиот организам. Го сочинуваат: продолжен мозок, кој ги контролира дишењето и работата на срцето, мостот, кој ги контролира јадењето и фацијалните движења; малиот мозок, одговорен за одржувањето на рамнотежата на телото и ретикуларната формација, која претставува густа мрежа од нерви чишто примарни функции се екситација на високи мозочни центри (кои прават да сме внимателни, работите да ги следиме со отворени очи) и блокирање на екситацијата (за време на спиењето).

Ќрбетниот мозок е составен од сноп од нервни влакна, чијашто функција е воспоставување комуникација меѓу мозокот и периферниот нервен систем (ПНС). Тој е сместен во ѓрбетниот столб, позиција што му овозможува да врши функција на "мост" што ги поврзува централниот и периферниот нервен систем. Една друга важна улога на дрбетниот мозок се однесува на контролирањето на рефлексите. На пример: Различни реакции, како што се отстранување на раката од дразба што предизвикува болка или затворање на очите при силна светлина, кои се многу брзи.

Ќрбетниот мозок е составен од сноп од нервни влакна, чијашто функција е воспоставување комуникација меѓу мозокот и периферниот нервен систем (ПНС).

Периферен нервен систем

Сите нервни влакна надвор од мозокот и дрбетниот мозок сочинуваат една друга гранка на централниот систем: периферниот нервен систем. Негова главна функција е пренесување на информациите од органите на телото директно во централниот нервен систем и обратно - кон жлездите и екстремитетите (мускулите). Во структурата на овој систем разликуваме две компоненти: соматски и автономен нервен систем.

Соматски нервен систем: Овој нервен систем е специјализиран да ги контролира волевите движења, на пример, кај вас го контролира движењето на очите додека го читате овој текст, и движењето на скелетните мускули. Кога ќе стигнете на крајот на текстот, соматскиот нервен систем ќе го информира вашиот мозок за актуелната состојба на вашите скелетни мускули и ќе ја врати информацијата назад - да ја притисне вашата рака да го сврти листот.

Замислете како одите по некој пат и ненајдено забележувате како едно куче си лежи. Сигурно ќе ја смените насоката за да го избегнете контактот со кучето. Токму соматскиот нервен систем ве натера да го промените правецот на вашиот пат.

Автономен нервен систем: Неговата функција во најголем дел е независна од централниот нервен систем, односно од волјата на индивидуата. Во ситуација кога сте биле многу возбудени и сте забележале дека поцрвенувате во лицето или вашето тело го

облева пот, истовремено ви се суши грлото, срцето забрзано ви чука, дишењето се продлабочува, колку и да се трудите да ги контролирате овие промени што го обземаат вашето тело, нема да успеете во тоа. Не грижете се, затоа што речиси никој не успеал да му нареди на своето срце да го намали ритамот.

Овој систем го поврзува централниот нервен систем со внатрешните органи како што се: ендокрините жлезди; срцевиот мускул; цревата, дробовите и панкреасот.

Автономниот нервен систем го сочинуваат две составни секции: Парасимпатичкиот нервен систем кој функционира во состојба на душевна смиреност и симпатичкиот нервен систем кој се активира во ситуации на емоционална возбужденост.

Во нормални ситуации, кога сте релаксирани, кога се одморате, парасимпатикусот го држи под контрола нормалниот ритам на срцето, нормалното дишење. Но, во ситуации кога сме возбудени, неподготвени, кога животот ни е во опасност, кога целиот организам е под стрес, на сцена стапува симпатичкиот нервен систем. Во вакви случаи, кои се алармантни за нашиот организам, автономниот нервен систем делува во забрзувањето на работата на срцето, дишењето, распространувањето на крвта од другите делови до нозете и рацете и проширување на очите.

Ендокрин систем

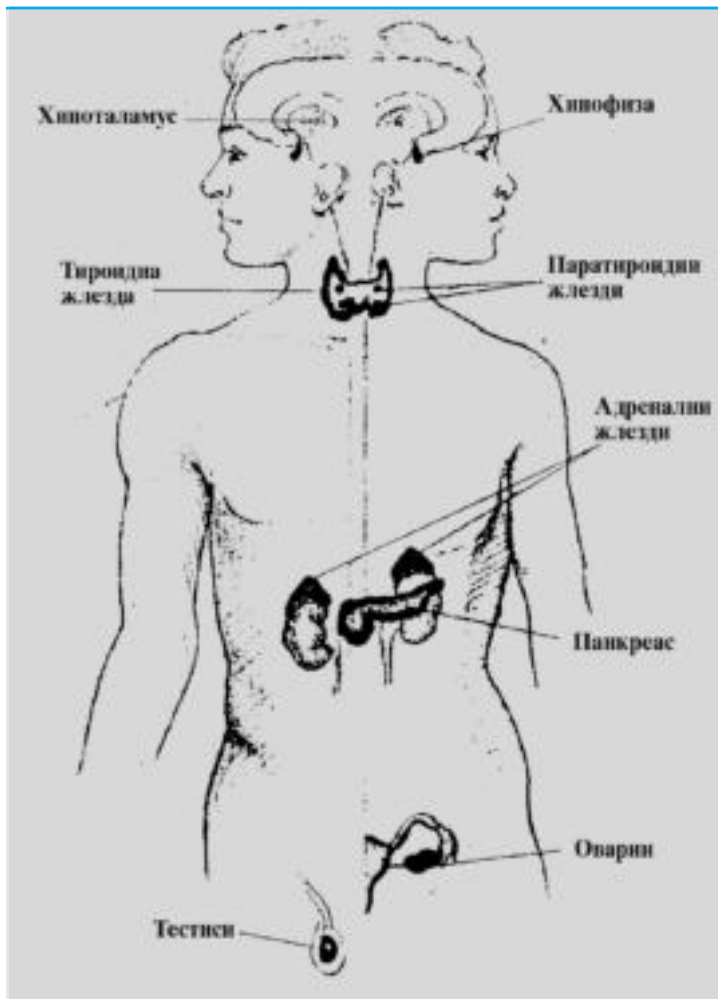
Ендокрините жлезди делуваат врз биохемиската стабилност на организмот.

Понекогаш забележуваме луѓе со невообичаена конституција на телото: луѓе со екстремно високо или кратко тело, со мускулно тело или пак многу слаби. Исто така, понекогаш сретнуваме луѓе чијшто надворешен изглед не одговара на нивниот пол. На пример, момче со неразвиена мускулатура, нетипична машкост, или пак девојка со доста јаки раце и раменици, со повеќе мускулесто отколку женско тело!

Оттука се поставува прашањето што е причината за овие разлики кај луѓето? Која е причината што некој има невообичаена висина на телото, а друг има многу низок раст?

Голем дел од одговорите на овие прашања ќе ги откриеме фокусирајќи го нашето внимание на улогата што ја имаат жлездите со внатрешно лачење, значи жлездите што го сочинуваат ендокриниот систем (слика 9). Ендокрините жлезди делуваат на биохемиската стабилност на организмот. Нивната посебност, во споредба со другите системи во организмот, е во директното лачење на хемиските супстанции - хормоните во крвта на човекот. Со хормоните тие дејствуваат на физиолошките процеси и биохемиската активност на мозокот.

Хипофизната жлезда во човечкиот мозок се наоѓа близу до хипоталамусот, честопати се нарекува "контролна жлезда" затоа што одредени нејзини хормони ги активираат функциите на другите жлезди. Треба да ги споменеме хормоните што ги секретира оваа жлезда како што се хормонот за растење и антидиуретичниот хормон, кој делува врз бубрезите за да можат да ја задржуваат водата подолго време.



Сл. 9 Ендокрин систем

Паратиroidната жлезда игра главна улога во метаболизмот на калциумот. Нејзиниот хормон го регулира нивото на калциумот во крвта.

Тироидната жлезда (штитна жлезда) го лачи хормонот тироксин. Слабото лачење на тироксинот од оваа жлезда резултира со општ замор, пасивнот и често покачување на телесната тежина.

Адренални жлезди: секретираат хормони што имаат различни функции: Адреналинот се лачи за да може кратко време да ја контролира внатрешната енергија на организмот. Во ситуации кога треба да бидеме отпорни кон некоја опасност или да ја избегнуваме (во итни случаи), лачењето на адреналинот го мобилизира нашиот организам да биде појак. Адреналинот ни овозможува преку ден да не спиеме или да останеме будни. Исто така, оваа жлезда лачи и хормони што ја регулираат рамнотежата на солта во организмот, а ги лачи и половите хормони.

Панкреасот го лачи хормонот инсулин, кој е одговорен за метаболизмот на шеќерот во организмот.

Половите жлезди, кај женскиот пол наречени гонади, се јајчниците (овариуми) кои го лачат хормонот естроген, а кај машкиот пол тоа се тестикулите кои лачат андроген.

И двата пола ги имаат овие хормони, но кај женскиот пол природно доминира естрогенот, а кај мажите постои поголемо количество андроген (тестостерон).

Кратко резиме

Проучувањето на биолошката психологија (биопсихологијата) го овозможува разбирањето на биолошките основи на однесувањето. Системите на биолошкото реагирање ги опфаќаат сетилните органи, нервниот систем, мускулниот систем - коскениот и ендокрините жлезди.

Прашања за сопствено оценување

1. Како се вика дисциплината што се занимава со проучување на биолошките основи на однесувањето?
2. Пренесувањето на еден нервен импулс има _____ природа, додека неговото пренесување од еден во друг неврон е од _____ природа.
3. Периферниот нервен систем е составен од две компоненти: _____ и _____
4. Наброј неколку жлезди од ендокриниот систем:

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Нервни импулси = нервни
дразби

Инволвиран = опфатен

Фацијално движење = движење
на лицето

Дополнителна литература:

Керамичиева, Р. (1966) *Психологија во образованието и наставата*, Скопје: Просветно дело
Тодорова, И. (1989) *Психологија*. Скопје: Просветно дело

ПОГЛАВЈЕ 3

ОСЕТИ (СЕНЗАЦИИ) И ПЕРЦЕПЦИИ

Во ова поглавје ќе се фокусираме на полето на психологијата што има врска со природата на информациите кои нашето тело ги прима преку сетилата и начинот како ние ги интерпретираме овие информации. Овде ќе ги разгледаме сензациите и перцепциите. На крајот ќе дискутираме за процесот на вниманието.

Дразбите и осетите (сензациите)

Едно попладне во град, додека шетате со другарите, забележувате дека тој ден многу луѓе шетаат низ градот исто како вас. Тоа се претежно млади: девојчиња и момчиња. Констатирајте дека кај девојките доминира розовата боја, а момчињата се облечени во облека со различни бои. Следува коментар на вашиот другар: "Оваа година розовата боја е во мода." Слушате различни гласови на минувачи кои зборуваат меѓусебно. Повремено чувствувате прекрасни и скапи парфемски ароми што ги употребуваат девојките. Исто така, ве надразнуваат и привлечните мириси од рестораните наоколу. Во еден момент ви се појавува чувство на глад. Сонцето ја пржи кожата на вашето тело и вашата глава. Одлучувате да купите сладолед за да се освежите. Неговиот вкус не е како што очекувавте и веднаш чувствувате турбуленција во стомакот што ве тера да повраќате - дали можеби нешто не беше во ред со сладоледот? По некое време вашиот стомак се смирува и вие слободно дишете...

Познавањето на средината, (околината), светот и животот почнува во нашите сетила преку сензуалните процеси (осети). За да го отсликаат светот во вашиот ум, задолжително треба да ги регистрирате физичките енергии од околината и да ги шифрирате (претворите) во нервни сигнали, таканаречен процес на сензација (осет). Самиот збор сензација значи нешто посебно - посебен дел.

Видови сензации

Енергетскиот комплекс со кој сме опкружени е бескраен и неизмерен. На нашиот организам постојано делуваат различни дразби. Нив организмот ги прима преку органските сетила. Зависно од сетилата што ги поседува човекот, но и од природата на дразбите, може да зборуваме за два вида сензации: **Надворешни сензации**, што резултираат од надворешните сетила: сетилата за вид, слух, мирис, допир, и сетилата за вкус, и **внатрешните сензации**, што потекнуваат од внатрешните сетила, кои го информираат човекот за физиолошките состојби во неговиот организам.

Осетот за вид. Феноменалната функција на окото овозможува да набљудуваме со прецизност многу



Професионалните сликари внимаваат сликите на нивните модели да се сензационални

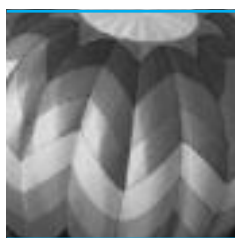


Сл. 10 Видливо светло на сончевиот спектар

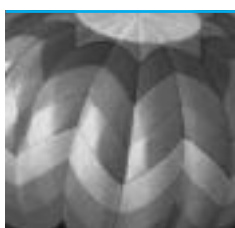
нешта околу нас. Тој е специјализиран кон светлосните бранови, кои претставуваат мал дел од сончевиот спектар (сл.10): еден вид енергија од електромагнетни бранови со должина од 380 до 760 нанометри (НМ, 1 нанометар е милионити дел од метарот).

Енергиите со пократка бранова должина од 380НМ (на пр. ултравиолетовите зраци) и подолгите со 760НМ (на пр. инфрацрвените зраци) се недостижни за човековото око.

Светлината и бојата. Ретината на човековото око е составена од два механизми на рецептори кои се поделени во: стапчиња и чепчиња, кои фактички се клеточни рецептори имену-



Трихромат



Дихромат



Бихромат



Монокромат

вани според нивната форма. Чепчињата се наредени во поголемиот дел до ретината, таканаречена јама (дупка) - фовеја. Тие се значајни за перципирањето на различните бои, особено зелената и жолтата светлина. Научниците потврдуваат дека постојат три вида чепчиња: едниот вид чепчиња реагира на брановите со должина од околу 450НМ (ја создаваат сината боја); другиот вид чепчиња реагираат на брановите со должина од 540НМ (создавајќи ја зелената боја); и третиот вид чепчиња реагираат на брановите со должина од околу 577НМ (одговорни за црвената боја). Некои индивидуи не ги перципираат како што треба боите од средината. Ако некој перципира само светлина и мрак, за него се вика дека страда од целосно слепило за бои (тој е монохромат, за разлика од оние што ги перципираат сите бои и се викаат трихромати). Некои луѓе страдаат од делумно слепило за бои и тие се викаат дихромати. Ако, на пример, некој има дефекти во елементите на чепчињата одговорни за црвената и зелената светлина, тој нема да биде способен да прави разлика меѓу овие бои. Делумното слепило за бои се смета дека е одредено генетски (од овој дефект повеќе страдаат мажите, околу 10%, а жените само 1%).

Стапчињата се структурирани да реагираат на промените во осветлувањето на светлината и ни помагаат да гледаме во светлина со послаб интензитет. Светлината го содржи пигментот родопсин, кој кога се разградува ги активира невроните за да испраќаат визуелни сигнали (за вид) во мозокот. Репроизводството на родопсинот е потпомогнато од витаминот А, затоа се препорачува консумирање на храна богата со овој витамин, како што е морковот, кој има благотворно влијание врз видот.

Осетот за слух. Знаеме дека механизмот за слух е изграден од надворешното уво, средното и внатрешното. Внатрешниот дел од увото е изграден од многу деликатни структури, кои имат големо значење за слухот. Во него се распространети околу 20 илјади надворешни сензорски рецептори и околу 3.500 клетки на внатрешни рецептори. Од нив продолжуваат нервни влакна што го формираат слушниот нерв. Внатрешното уво е полно со специфични течности(флуиди) кои ја играат улогата на механички носач на брановите директно кон нервните клетки на рецепторите за слух. Во овие клетки механичката енергија се претвора во



Интензитет на звукот во ецибели

електрична која понатаму преку нервните влакна се трансмитира до аудитивните сензорски центри на мозокот.

Единица за мерење на интензитетот на гласот е децибелот (десетиот дел од белот). Шепотењето има 20 децибели, а нормалниот разговор 50 децибели; правосмукалката произведува 80 децибели; моторот на авионот 130дб. итн. Подолготрајното изложување на голема бучава (на повеќе од 85дб.), како на пример во фабрика или гласна рок-музика може да предизвика слабеење па и губење на осетот за слух (слушањето). Исто така и прекумерното земање лекови без контрола, како и самото стареење, може да заврши со глувост на индивидуата.

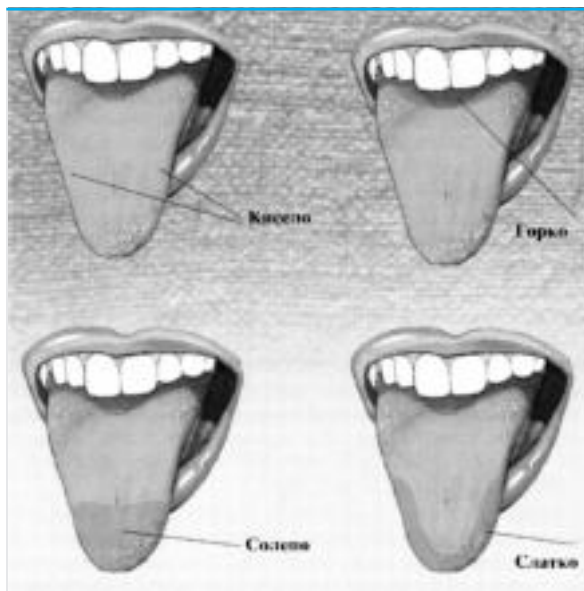
Осетот за мирис

...да замислиме ситуација кога некој се враќа од работа и со самото влегување дома, кога ја отвора вратата, чувствува чуден мирис. Прво ги отвора прозорците, но лошиот мирис не исчезнува. Во тој миг забележува дека тоа е мирисот на бутан. Ако го вклучел огнет на шпоретот, како што имал намера да направи, ќе дошло до експлозија во станот.

Во наведениот случај, осетот за мирис го претскажува она што можело да предизвика катастрофа. Во многу други слични случаи, осетот за мирис го спасува човековиот живот.

Повеќе мирисни честички во воздухот предизвикуваат надразнување на клетките во сетилото за мирис. Сензациите за мирис се јавуваат како резултат на контактот на хемиските супстанции со рецепторите за мирис кои се сместени во каналите на носот. Јазикот со кој говориме е сиромашен за именување на мирисните квалитети. Видот на мирисот се именува така да секогаш се поврзува со некој познат објект што ги има тие мирисни квалитети (пр. портокалова арома, мирис на мувла, на етер, на расипани материи и тн.).

Осетот за вкус се смета за хемиски осет, сличен на мирисниот. Дразбите на осетот за вкус се хемиски материи растворени во плунката. Рецепторите за вкус, распространети во различни делови на јазикот, диференцираат 4 основни квалитети на вкусот: солени,



Сл. 11 Рецептори на вкусот

сладок, горчлив и кисел. (сл. 11.) Сите други сензорски квалитети на вкусот настануваат од комбинацијата на различните сензации за вкус, мирис и допир. Исто така и аудитивните (слушни) впечатоци, како и визуелните (за вид), делуваат врз густативниот квалитет: Се случува, на пример, храната да ја чувствуваме како премногу вкусна затоа што е сервирана на естетски начин (со некоја посебна декорација). Задоволството се зголемува ако додека јадеме слушаме музика што ни се допаѓа, а се разбира не треба да го заборавиме и друштвото за време на ручекот или вечерата - сето тоа ни го зголемува апетитот. Мирисот, температурата, квалитетот и многу други особини на храната и пијалакот влијаат врз вашето перципирање за вкусот.

Биолошката основа на овој осет е во нервните влакна кои ги има во три главни видови : тие што ги пренесуваат киселите дразби, оние што одговараат за киселите и за солениите дразби, а третиот тип носи кисели и горчливи дразби. Шеќерот ги стимулира сите овие нервни влакна.

Киселото подобро се чувствува во страничните делови на јазикот, соленото на врвот од јазикот, благото од страна, додека горчливото во крајниот дел од јазикот. Сите луѓе се разликуваат меѓусебно што се однесува до осетливоста на вкусот на различни супстанции. Постојат луѓе кои не чувствуваат никаков вкус, феномен наречен "слепило за вкус", недостаток кој инаку се наследува.

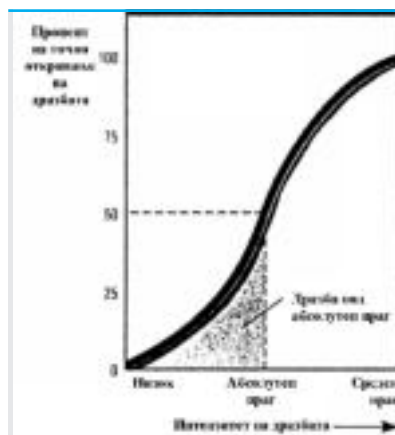
Кожата претставува надворешна обвивка на организмот составена од многу рецептори кои реагираат на многу различни дразби. Дразби за осетливоста на кожата се механичкиот притисок (движење на кожата), распаѓање на ткивото (бодеж), намалување или покачување на температурата итн. Рецепторите што ги регистрираат овие дразби се оние за болка, допир и термички рецептори (за топлина и студ).

Внатрешни сензации. Многу дразби што делуваат во нашиот организам извираат од внатрешноста на организмот, значи од внатрешните органи, мускулите и коските. Секој во животот понекогаш чувствува по некој бодеж или главоболка, вртоглавица, болка во цревата, замор во нозете итн. Дразбите од внатрешноста на телото се примаат преку специјализираните внатрешни рецептори наречени проприорецептивни сетила, кои ги има два вида: кинестетички - одговорни за координација на движењето на екстремитетите и за рамнотежа што овозможуваат одржување на еквилиброт. Доколку е нарушена рамнотежата на телото, нивна функција е да ја воспостават одново. Сетилата за рамнотежа се сместени во каналите на внатрешното уво. Нивни рецептори се клетките со нивните

продолжетеоци во форма на влакна што се активираат кога течноста што е распстранета во полукругот на увото ги стимулира .

Мерење на осетите (сензациите). Сетилата не ги регистрираат дразбите што се премногу слаби. Дразбата треба да има одреден интензитет за да биде возоможно да предизвика осет (сензација). Кога треба да ја одредиме таа точка во скалата на интензитетот на дразбата, што во 50% од случаите ги дели гледањето од негледањето, слушањето од неслушањето, имањето или немањето вкус итн., тогаш зборуваме за апсолутен праг на осетливост (сл. 12). За да предизвикаме осетливост, дразбата треба да има интензитет колку што е апсолутниот праг на осетливост или над него. Високиот праг подразбира слаба осетливост (функционалност) на сетилата, додека нискиот праг произведува висока осетливост. Така разликуваме луѓе со ниски прагови на осетливост кои многу брзо реагираат на одредени дразби, и со високи прагови, кои реагираат побавно. Некој што пие кафе со едно парченце шеќер велиме дека има низок праг на осетливост за благиот вкус, додека ако пиете многу благо кафе, имате висок праг на осетливост. Оваа констатација важи за сите други осети на човекот: за осетот за вид, на пример, пламенот од свеќа може да се види приближно од 40 км далечина во темница, на чисто небо. На пример во врска со осетот за мирис, на една точка парфем може да и се чувствува мирисот во апартамент од три соби.

Кога сте во библиотека, додека разговарате со вашиот другар, вие сте претпазливи вашиот разговор да не го надмине апсолутниот праг за слушање на другите читатели.



Сл. 12 Апсолутниот праг

Коментар : Дразби под апсолутниот праг

Претходно споменавме дека не се сите дразби достапни за нашите сетила. Вака го потенциравме апсолутниот праг на осетливост кој подразбира најнизок интензитет на една дразба, потребен за активирање на сетилата. Но, што се случува со тие дразби што имат најнизок интензитет од апсолутниот праг? Дали тие имат некое влијание врз нашите сетила и преку нив врз нашето однесување? Психолозите мислат дека сепак овие дразби влијаат врз однесувањето на луѓето иако не се во состојба истите да ги регистрираат - за нив не сме свесни . Овој факт е искористен од страна на компаниите што ги рекламираат нивните производи на "невидлив" начин, рекламирајќи ги продуктите акустично или визуелно, со премногу брзо претставување на информациите, така што тие не биле регистрирани од окото (увото) на гледачите. Но, многу други психолози не веруваат во потсвесните дразби и се уште не постојат убедливи аргументи за нивните ефекти врз човековото однесување.

Диференцијалниот праг (на разлика) го усовршува апсолутниот праг на осетливоста. Во овој случај сетилата се ефективни во регистрирање и на најмалите разлики во дразбите. Овој вид праг им овозможува на луѓето да ги вршат успешно активностите во кои се бара голема прецизност, за професии како што се хирург, сликар, пилот, композитор итн. За да биде успешен еден диригент, тој неопходно треба да увиди ако некој инструмент е расштимуван; еден

лекар треба да ги разликува внатрешните звуци кои се нормални од оние што укажуваат на нарушени функции на внатрешните органи ; еден дицеј треба да биде во состојба да реагира на време ако се менува ритмот или интензитетот на музиката, инаку учесниците на забавата веднаш ќе протестираат. Така, безбројни се ситуациите каде што доаѓа до израз способноста на поединецот за реагирање и на најмалите промени на дразбата.

Диференцијалниот праг го раскажува Веберовиот закон: Диференцијалниот праг зависи од интензитетот на дразбата. За да се увиди една промена во една дразба, неопходно е разликата за јаката дразба да биде повисока отколку слабата дразба, за да се постигне диференцијалниот праг. На пример, ако тонот на вашето ДВД е висок, потребна е поголема промена за да се постигне забележлива разлика отколку кога тонот е многу низок од почеток.

Максималниот праг ја обележува границата над која нашите сетила не се во состојба да го регистрираат покачувањето на интензитетот на една дразба. Така на пример, зраците со бранова должина над 700НМ околу на човекот не може да ги регистрира.

Сетилна адаптација - Дали ви се случило кога прв пат се нуркате во езеро или море во почетокот да почувствувате студ од кој ќе ви се наежи телото. Потоа, додека стоите во водата нема да чувствувате студ како во почетокот? Ако влезете во просторија каде што чувствувате мирис на цигара, ако седите подолго ќе забележите дека тој мирис веќе нема да ви пречи и речиси целосно е исчезнат! Наведените примери го илустрираат феноменот на сетилна адаптација. Секогаш кога се соочуваме со продолжено влијание на една дразба, како што минува времето, речиси воопшто нема ни да ја чувствувате. Поради непрекинатото влијание на една дразба, сетилата ја губат способноста за реагирање и ние не го чувствуваме нејзиното влијание. Зошто се случува тоа? Одговорот ќе го најдеме доколку повторно ја разгледаме природата на праговите на осетливоста. Потврдено е дека ако една дразба делува континуирано врз нашите сетила, ќе се предизвика промена, односно покачувањето на праговите на осетливост ќе доведе до тоа организмот (сетилото) да се адаптира кон делувањето на дразбата. Ако и посветуваме внимание на секоја дразба од нашата средина, нема да бидеме во состојба да се концентрираме на поважни задачи и активности.



Сетилно лишување

Приспособувањето овозможува да не им придаваме значење на неважните дразби (на пример, неонската светлина што свети со прекини, или вентилаторот што бучи или зуи) и да се фокусираме на значајните дразби, на пример, предавањето на професорот или дискусијата што се одвива во класот.

Сетилна депривација (лишување) Претходно наведовме дека нашите сетила се способни да регистрираат различни дразби од внатрешноста на организмот и од надворешниот свет. Ако овие сетила не ги активираме или ако активираме само некои од нив, може да дојде до нарушување на нивната функција. Со експериментирање е потврдено дека ако некој живее подолго време во услови на минимално надразнување (на пример во изолирана соба, каде што не се слушаат никакви звуци, каде што нема бои, тој ја има изолирано

и кожата и прима многу малку дразби), па кај него се појавуваат карактеристични симптоми на отежнати психички процеси, со појава на разнишано внимание, халуцинации итн.

Кратко резиме

Зборот сензација се употребува за опишување на свеста на личноста за посебните карактеристики на објектите и феномените.

Прашања за сопствено оценување

1. Какви процеси се сензациите?
2. Праговите на осетливоста се: _____; _____ и _____.

Перцепции - Во секојдневниот живот посебните осети "се топат" во една заедничка целина: во перцепции. Иако честопати се смета за непотребно да се дефинира разликата меѓу сензациите и перцепциите, научниците се согласуваат со тоа дека овие два процеси, сепак, се разликуваат меѓусебе. Оваа разлика се случува бидејќи сензациите имаат врска со соочувањето на организмот со серија необработени сензуални дразби. Перцепциите се процеси преку кои се интерпретираат, анализираат и интегрираат дразбите со другите сензорски информации. Ако за сензација сметаме, на пример, колку е бучно свончето на активираниот аларм за пламен, со перцепција ќе сакаме да разбереме на каков аларм не потсетува овој акустичен сигнал.

Перцепциите се резултат на заедничкото функционирање на сетилата и мозокот кај човекот. Перцепцијата на објектите и феномените зависи во почетокот од самите дразби кои влијаат врз нашиот организам, потоа од начинот како тие се примаат од страна на нашите сетила и од начинот како ги организираме тие стимули во нашата свест, каде што улога игра и поранешното искуство.

Како се создаваат перцепциите? Според едно гледиште, перцепцијата на објектот се базира врз искуството или асоцијацијата (соединување) на осетите. На пример, деловите од некои објекти се јавуваат секогаш соединети со искуството на детето: обликот на лицето, косата, очите, устата на мајката, заедно влегуваат и излегуваат од видното поле на детето додека е во контакт со неа. Врз основа на оваа поврзаност во искуството и врз основа на асоцијациите според контактот се формира перцепцијата на ликот на мајката како еден заеднички објект . Од друга страна, психолозите од Гелштатската школа аргументираат дека перцепцијата не е неопходно да се формира само преку искуството и асоцијацијата на осетите. Според нив, перцепцијата не е обична сума (збир) на осети, туку нешто повеќе од тоа: перцепцијата е организирана целина - гелшталт.

Закони на организирање на дразбите: Според гелшталтистите, осетите може да се организираат во перцептивна целина - директно и спонтано - врз основа на законите што тие ги открија и ги нарекуваат закони на организирање на перцептивните дразби. Некои од овие закони се следните:



Закон на блискост

Законот на блискост: - Објектите што се близу еден со друг секогаш ќе ги перципираме заедно - како групи ќе ги меморираме полесно.



Закон на континуираноста

Законот на континуираноста: - дразбите што се поставени во еден континуитет исто така ќе ги перципираме полесно отколку оние што се поставени во дисконтинуитет (пр. скршените линии). Така, многу нешта што се камуфлирани не успеваме да ги откриеме.



Закон на сличност

Законот на сличност: Првин ќе ги забележиме нештата што се слични меѓу себе, за разлика од тие што не се слични;

Законот на затвореност: - некомплетираните дразби секогаш имаме тенденција да ги комплетираме, да им го даваме потребниот облик - да ги пополниме празнините. Честопати, оваа тенденција ја предизвикува појавата на озборување, што значи кога слушаме за некоја случка и истата ја комплетираме, ја затвораме, давајќи и содржина според желбата или претставата што ние ги имаме, иако е можно да не одговараат на реалноста.



Закон на затвореност

Законот за групирање според правецот на движење (заедничка дестинација): Многу дразби или објекти што се наоѓаат во движење ние ги перципираме заедно. Вака гледаме, пред се, група луѓе што трчаат, јато птици што летаат во ист правец итн.

Како посебен принцип на перципирањето ќе ја споменеме законитоста на односот на фигурата и заднината (фондот). Не може да се чувствува сешто, како што не може ни да се види сешто. Видот почнува кога се обележува "нешто". Оваа тенденција видното поле да се оддели во "нешто" од тоа што нас не опкружува, односно во фигурата и фонот (сл.13), претставува една од главните законитости на видот. Овој принцип доаѓа до израз и во другите полиња на осетот, на пример, на слушниот осет, кога во еден ресторан се фокусираме на разговорот што го водиме со нашиот другар, значи гласот на соговорникот станува фигура, додека разговорите на другите се - фон.



Закон на групирање

Улогата на искуството: - Перцепцијата и организирањето на перцепцијата се одвиват паралелно со другите способности на поединецот, при што е тешко да се дадат одговори во врска со улогата на наследните фактори и оние од опкружувањето на овој план. Вака на пример се проучувани лица кои се родени со дефекти од типот на непримање на визуелни дразби. Со хируршка интервенција, видот им се вратил. Нивните први впечатоци покажуваат дека ним им било лесно да ја диференцираат фигурата што се експонира од нејзината основа, да ги диференцираат брзо објектите што се експонираат истовремено, многу брзо да научат да ги диференцираат главните бои и да ги запомнуваат нивните имиња. Таквите перцептивни способности, без сомнение, се определени од наследството. Меѓутоа, податоците со кои располагаме го потврдуваат значењето што го имаат факторите на искуството и учењето во перцептивните процеси, наспроти фактот што ни се чини дека се автономни и автоматски процеси. Врз перципирањето значајно влијание има и разбирањето на нештата: ако слушаме еден странски јазик, ќе ни биде тешко да одвоиме познати зборови. Слично на ова, доколку не ги познаваме разликите меѓу дразбите,



Сл.13 Фигура и позадина

тешко ќе ги забележиме истите, затоа на пример сите Кинези ни изгледаат исто.

Каква ќе биде перцепцијата на крајот зависи од други внатрешни фактори: физиолошката состојба на личноста што перципира (поинаку ќе го перципираме, на пример, предавањето на професорот кога сме гладни, кога сме болни, имаме несоница и поинаку кога сме сити и одморени).

Емоционалната состојба и мотивацијата влијаат врз перципирањето на светот. Поинаку перципираме кога сме емоционално возбудени. На пример, кога фудбалската екипа ќе ја изгуби играта, нејзините симпатизери ќе го перципираат судијата како главен виновник, иако тој не е на ничија страна. Немотивираниот ученик наставниот час ќе го перципира како доста долг, што не се случува додека перципира еден фудбалски натпревар. Значи, нашето однесување во голема мера е рефлексивна на тоа како ние реагираме и ги интерпретираме дразбите од светот околу нас.

Двосмислени фигури - Луѓето на различни начини перципираат одредени фигури. Од искуствата и културата на која и припаѓаат зависи и начинот на кој ќе ги перципираат двосмислените фигури. Во фигурата подолу (сл.14), некогаш може да видиме млада девојка, некогаш стара баба. Која ја гледате вие? Оваа фигура ја илустрира улогата што ја имаат вредностите на личноста во перципирањето на објектите. Вашите предрасуди можат да влијаат во вашите опсервации и интерпретации; честопати го гледате тоа што вам ви се допаѓа, што сакате или очекувате да го видите.

Социјалните услови и перцепциите: Начинот на перципирањето го одредува и економскиот стандард. Луѓето од високите класи (богатите) скапите предмети и скапата облека ги перципираат поинаку од оние што имат низок економски статус. Како перципира некој ваш другар од сиромашно семејство мобилен телефон од фирмата "Нокиа", а како неговиот другар, чиј родител е успешен бизнисмен кој не им се спротивставува на желбите на неговото дете? Во многу арапски култури за девојчињата не е нормална отворената облека, додека во западните култури таквото облекување се перципира како нешто вообичаено.

Перцепција на време - перцепцијата на време подразбира запознавање со текот на појавите и процесите со што човекот добива многу податоци од разни сетила (пр. акомодацијата на очите, очната конвергенција, несовпаѓањето на сликата во десното и левото око). Оваа перцепција не е толку сигурна - таа е субјективна. На пример, од искуството ни е познато дека времето што е исполнето со активности кои не интересираат минува многу брзо. Кога сме ангажирани со некоја активност што ни е многу интересна, се чудиме колку брзо ни минува времето. Друго е кога сме на наставен час, додека професорот предава една лекција што нас воопшто не интересира. Имаме впечаток дека минутите се преобразуваат во часови. Замислете како ви минува времето додека ги чекате саканата или саканиот кои доцнати поради некоја причина и како ви минува времето кога сте заедно!



Сл.14 Двосмислена фигура

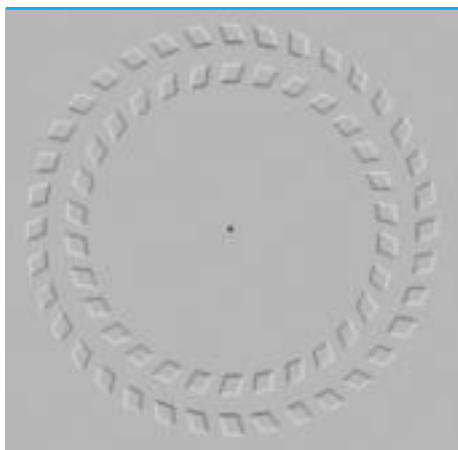
Кратко резиме

Перцепциите се процеси низ кои се интерпретираат, анализираат и интегрираат дразбите со другите сензорски информации.

Прашања за сопствено оценување

1. Перцепциите се процеси _____
2. Кои беа законите на организирањето на перцепциите според гелшталтистите?
3. Што е перцепција на време?

СЕТИЛНИ ИЗМАМИ



Потенциравме дека перципирањето подразбира неколку нивоа на запознавање на реалноста. Во почетокот ние ги регистрираме дразбите преку сетилата, потоа тие се преобразуваат во нервни импулси и на крај се анализираат во кортексот. Значи, создавањето на објективната реалност во нашиот ум (субјективна реалност) не е едноставен процес. Затоа, не е за чудење што понекогаш луѓето се склони погрешно, на искривен начин да ги интерпретираат дразбите кои делуваат врз сетилата. На пример, концентрирајте го погледот на фигурата од страна и обидете се неколкупати да ги доближите очите поблизу до неа, а потоа да ги оддалечите, не оттргнувајќи го погледот од точката во средината. Опишете што ќе забележите?

Сигурно ви се случило, гледајќи ја Месечината, делумно покриена од облаците, да добиете впечаток дека таа се движи побрзо од вообичаеното. Но, фактички облаците се тие што се движат! Сте гледале филмови од жанрот фантастика и сте си го поставиле прашањето: како е можно да се реализираат такви визуелни ефекти кога на екранот се претставуваат огромни пајаци или инсекти? Бидејќи човековиот мозок, во специфични услови, на искривен начин ги интерпретира дразбите, што делуваат директно врз нашите сетила, ние погрешно може да ја перципираме реалноста; значи објектите, луѓето, себеси итн.

Илузии. Погрешните перцепции на реалноста поинаку се нарекуваат сетилни измами - илузии. Тие ги опфаќаат сите човекови сетила. Ние ќе дадеме неколку примери за видните илузии (оптички):

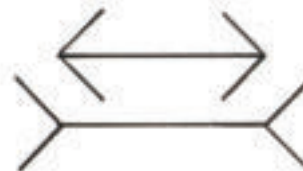
Милер - Лиеровата илузија (сл. 15), прави две еднакви хоризонтални линии да изгледаат како да имаат различна должина. Причината за една таква илузивна перцепција е дека нивните крила се свртеле на различен начин. **Пангендорф илузија** (сл.16), се создава кога еден објект односно еден негов дел се прекинува во

една точка, додека останатиот дел е видлив. Во случаи кога линиите се делумно прикриени, нивниот продолжеток ќе ни изгледа наведнат.

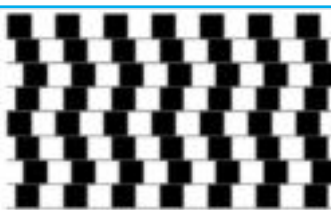
Илузии од невозможни фигури (сл. 17) се создаваат поради необичната конфигурација на еден објект. Секогаш кога една нацртана фигура опфаќа информација која не е дофатлива за нашиот систем на перцептивна обработка, ќе ни биде тешко реално да ја перципираме.

Халуцинации. За разлика од илузиите, кои претставуваат искривена перцепција на реалноста, халуцинациите немаат врска со дразби кои директно делуваат врз нашите сетила. Нив можеме да ги именуваме како измислени перцепции на човековиот мозок.

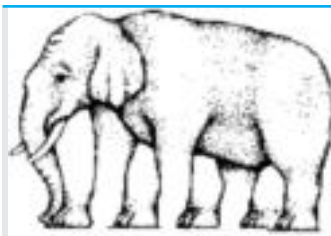
Во различни околности, кога луѓето од корен ја менуваат нивната физиолошка состојба, тие се склони кон перципирање на нештата кои не постојат (на пример поради неспиенје, труење, треска, внатрешни болести). Едно изгубена личност во пустина честопати ќе гледа оаза во таа пустина, но брзо ќе се разочара, бидејќи никако нема да успее да и се доближи. Луѓето што консумираат наркотични супстанции доживуваат живи и маѓепсани халуцинации на одделување на нивниот дух од телото, но овие перцепции се лажни и крајно штетни. Халуцинациите се карактеристични и за луѓе што страдат од различни психички растројства. Многу луѓе што страдат од шизофренија честопати гледат (или слушат) нешта што не постојат.



Сл.15 Милер-Лиеровата илузија



Сл.16 Пангендорф илузија



Сл.17 Илузија на невозможна фигура

Кратко резиме

Сетилните измами се делат на илузии и халуцинации. Првите се поврзани со искривениот начин на перципирање на дразбите, додека вторите се измислени перцепции.

Прашања за сопствено оценување

- 1) Што подразбираме под илузии?
- 2) Видови на илузии се: _____, _____, _____, _____.
- 3) Каде е разликата меѓу халуцинациите и илузиите?

Илузии: Кога ги крадете од некој човек неговите животни илузии, му ја крадете и благосостојбата Хенрик Ибзен

ВНИМАНИЕ

Процесот на вниманието ни овозможува да бидеме попродуктивни во запознавањето на светот околу нас преку сензациите, перцепциите и претставите. Подготвеноста на човекот да го концентрира неговото знаење во еден објект или одредена појава се дефинира како процес на внимание. Овој интелектуален процес го придружува речиси секој друг психички процес: кога сте мотивирани да учите странски јазик, или да запомнете нова информација; ако сакате да го убедите соговорникот или да го идентификувате вашиот пријател меѓу многуте патници што се симнуваат од возот. Во вакви ситуации ќе бидете непродуктивни при недостаток на внимание.

Значењето на овој процес се рефлектира во секоја активност на човекот. Често прашање што го поставуваат луѓето е како да го сосредоточиме вниманието во една намера, мисија или значаен објект, или како да го привлечеме вниманието на другите луѓе? Вакви прашања поставуваат адолесцентите кога се влюбени, кога се подготвуваат за испити, пејачите што сакаат да го привлечат вниманието на публиката, политичарите што сакаат да го привлечат вниманието на избирачите.

Фактори што го определуваат вниманието.



Сензационална реклама

Факторите што го определуваат перципирањето се слични со оние од кои зависи вниманието. Тие се: надворешни и внатрешни. Надворешните фактори се надоврзуваат со интензитетот на дразбата (пр. сирената на возило на итна медицинска помош); изолацијата на една дразба (пр. една реклама што се пласира посебно на една страница во весник); повторувањето (континуираното емитување на една ТВ реклама, на пример за паста за заби); движењето (движечките букви на една компанија) и контрастот (контрастните бои на облеката на еден човек).

Може да се заклучи дека вниманието ни го привлекуваат оние работи што се интересни според формата и начинот на претставувањето: различни игри, добрите книги, убавите слики и многу други ситуации кои се возбудливи и ненајдени.

Внатрешните фактори се поврзани со различни особини на личноста што го сосредоточува вниманието: Мотивацијата - гладниот ученик ќе се концентрира на зборовите на наставникот што го потсетуваат на храна. Емоциите: секогаш луѓето кои ги сакаме или оние од кои се плашиме (или ги мразиме), поради емоциите што ги поттикнуваат кај нас го привлекуваат нашето внимание. Познато ни е дека во повеќето реклами за автомобили секогаш се наоѓа една убава девојка, тоа не случјно нели? Интересирањето - од која страница почнувате да го прелистувате списанието? Сигурно дека ако сте љубител на спортот, ќе ве интересира последната страница на некое списание. Исто така, ако ве интересира модата, ќе се концентрирате на рубриката за мода.

Видови внимание.

Човековото внимание може да биде спонтано и намерно. Спонтаното внимание настанува случајно. Доколку слушаме музика, читајќи некоја забавна книга, ќе го прекинеме читањето и ќе продолжиме да слушаме музика. Ова внимание е карактеристично особено за раното детство.

Намерното внимание е типично за поголемите деца и воопшто за возрасните. Поединецот се сосредоточува доброволно на одредена дразба. Преобразувањето на спонтаното внимание во намерно доаѓа до израз, на пример, кога ученикот на почеток прави обид да ја реши задачата зашто е должен да ја направи тоа, дури без некоја намера. Меѓутоа, ако по неколку обиди го открил начинот на решавање на задачата, тој ја продолжува работата без мака и со задоволство. Задоволството кај ученикот, како резултат на откривање и личен успех треба да го поттикне секој ученик (дете), бидејќи тогаш тој се заморува помалку од работата и постигнува подобар успех додека вниманието преминува од ненамерно во намерно.

Тема за дискусија: Вниманието во разни активности

Секој може да импровизира работа во одредни групи (на пример во класот), заради подготовка на рекламни проекти, бизнис, организирање саеми итн. Сите овие активности ќе се менаџираат имајќи ги предвид надворешните и внатрешните фактори на вниманието. Значи, потребно е да се биде малку креативен и нема да има никакво разочарување.



Спонтано внимание



Оттежната концентрација

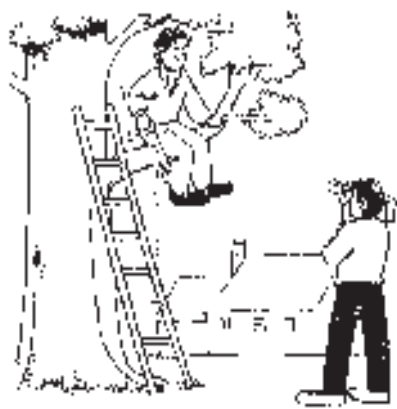
Карактеристики на вниманието:

Човековото внимание во себе опфаќа неколку основни карактеристики:

Концентрацијата, која подразбира степен на ориентираност и сосредоточеност на вниманието.

Деконцентрацијата, која подразбира висок степен на одвлекување на вниманието. Луѓето се деконцентрирани поради болести, замор, преокупација со една идеја (со една грижа, со некој тежок животен проблем), прекумерна ангажираност, стрес и несоница. Ако ви се случило да го барате пенкалото што фактички го носите во рака, или да поминете покрај некој другар, а воопшто да не го забележите, тогаш сигурно сте биле деконцентрирани.

Честопати деконцентрацијата е главната причина за разни сообраќајни незгоди и несреќи на работа или каде и да е на друго место.



Што е толку интересно за да ме снима

Еластичноста претставува способност на личноста да го сосредоточи вниманието од една дразба на друга. Оваа карактеристика е многу потребна за професии каде што исовремено треба да се следат разликите на многу дразби. Еден готвач треба да готви различни видови храна за кратко време; еден пилот ќе направи катастрофални грешки ако не е во состојба да го сосредоточи вниманието на сите показатели пред себеси, во кабината.

Кратко резиме

Подготвеноста на личноста да се сосредоточи на одредена дразба претставува процес на внимание. Факторите што го определуваат вниманието се надворешни и внатрешни.

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Аудитивен сензорски центар = мозочните центри за разработка на слушните информации.

Сетилна депривација = отсуство на стимулација.

Гешталт = целина

Спонтано = само по себе

Континуитет = продолженост

Диференцираат = разликуваат

Контраст = нагласена разлика

Прашања за сопствено оценување

1. Како се дефинира процесот на вниманието?
2. Видовите на вниманието се: _____ и _____
3. Карактеристиките на вниманието се: концентрацијата, _____ и _____

Дополнителна литература:

Керамичиева, Р. (1966) *Психологија во образованието и наставата*, Скопје: Просветно дело

Тодорова, И. (1989) *Психологија*. Скопје: Просветно дело

ПОГЛАВЈЕ 4

МОТИВАЦИЈАТА

Човековата мотивација е тема на проучување на психолозите од сите гранки на психологијата. Под мотивација се подразбира процесот што го активира и го ориентира човековото однесување, перципирањето, учењето и неговото мислење. Мотивацијата, исто така, ги определува интензитетот и времетраењето на однесувањето. Поинаку кажано, мотивацијата е општ поим, кој во себе ги обединува сите психолошки и органски фактори што го управуваат човековото однесување. Таквите фактори се викаат МОТИВИ. Поимот мотив потекнува од латинскиот јазик, од зборот мотивус, што значи поттикнувач, двигател на движењето.

Мотивите се психолошки и органски фактори што го управуваат човековото однесување

Тема за дискусија: Идентификација на мотивите

Поимот мотив е еден од централните концепти што укажува на причината за една активност и одредено однесување. На пример, човекот јаде бидејќи е гладен, на неговиот организам му недостигаат одредени материји, неопходни за да живее. Но зошто некој јаде повеќе отколку што е потребно, или некој, иако е органски слаб, одбива да се храни? Зошто некој пие алкохол и ги мрази здравите природни пијалаци? Зошто детето ги предизвикува неговите родители (или воспитувачи) до тој степен што ќе биде физички казнето? Зошто бега од дома? Што ги тера луѓето да бараат сексуални партнери?

Да се одговори на прашањето "зошто" значи да ја дефинираш мотивацијата за однесувањето на личноста. Сето ова отвора можност да се предвиди тоа однесување, да се спречи или да се поттикне. Но, одговорот понекогаш е тешко да го најдеме бидејќи не станува збор за еден мотив, туку за динамиката на мотивите и нивното заемно делување. Кај човечкото суштество мотивацијата соединува во себе две енергии (потреби): свесни (кога бараме некое мирно место затоа што имаме потреба за спиење) и несвесни (кога некој ни изгледа антипатичен иако не ни направил ништо лошо, или се плашме од некој без да знаеме зошто!). На крајот на краиштата, однесувањето не се одразува само како резултат на серија мотиви, туку и на серија доживевани околности, на факторите во средината и когнитивните фактори.

Теории за мотивацијата

Во последните години се предложени различни теории во врска со човековата мотивација. Некои теории го потенцираат тоа дека луѓето се мотивирани од потребата да се задоволат биолошките и психолошките потреби. Други теории нагласуваат дека луѓето се трудат да одржуваат оптимално ниво на телесната стимулација. Но има и теории што се фокусираат на надворешните фактори, како

што се парите, разни привилегии, оценките во училиштето и наградите, кои го мотивираат човековото однесување.



Грижата за најмалите е инстинктивна

Биолошки теории - во почетокот кога психолозите се трудеа да ја објаснат мотивацијата, се повикуваа на инстинктите - наследените однесувања што повеќе се одредени биолошки отколку што се научени. Според нив, луѓето и животните се родени со предпрограмирани структури на однесување. Кај луѓето, инстинктите произведуваат енергија како извор на однесувањето. На пр. сексот може да се опише како одговор на инстинктот за репродуцирање (чување на видот) или лубопитноста произлегува од инстинктот да се има надзор (контрола) врз нашата територија. Многу психолози не се согласуваат со сведување на човековата мотивација само на биолошката основа - на инстинктите.

Теорија на импулсот: Концептот на импулсот во психологијата првпат го вовеле психологот Вудворт. Тој смета дека секоја внатрешна моќ што не тера на некое однесување е еден вида импулс (на пример, ако од внатре нешто не тера да најдеме место за да легнеме и спиеме, тоа е импулсот на спиењето). За да се сфати подобро концептот за импулсот, ќе го третираме таканаречениот процес на хомеостаза.

Механизмот на хомеостазата во психологијата детално го објаснил Кларк Хол. Тој аргументира дека секое евентуално отстапување од хомеостазата ќе придонесе за настанување на некоја биолошка потреба. Една таква потреба, што доаѓа поради недостаток или вишок на одредени материи во организмот, создава еден психолошки импулс. Ако подолго време не сте пиеле вода, ќе се наруши хомеостазата на количеството на вода во вашиот организам, што создава еден психолошки импулс: чувство на жед. Овој импулс обезбедува енергија за однесувањето што ќе следува, бидејќи стреми кон целта. Значи, кога чувствуваме дека сме жедни, нашиот стремеж ќе биде да ја изгаснеме жедта, односно да пиеме вода. На овој начин се воспоставува хомеостазата на водата во организмот, додека импулсот се намалува (сега одредено време нема да ни се пие вода).



Храната како поттик

Теорија на поттикот - понекогаш тоа што не тера да делуваме на еден или друг начин се наоѓа токму околу нас. Таквите поттикнувачи, како што се на пример адекватна оценка, унапредувањето во класот, многу награди што им се даваат на учениците поради нивниот вложен труд, претставуваат надворешен позитивен поттик. Исто така, само една насмевка на вашиот партнер може да биде позитивен поттик кој ќе ве мотивира да и се доближите.

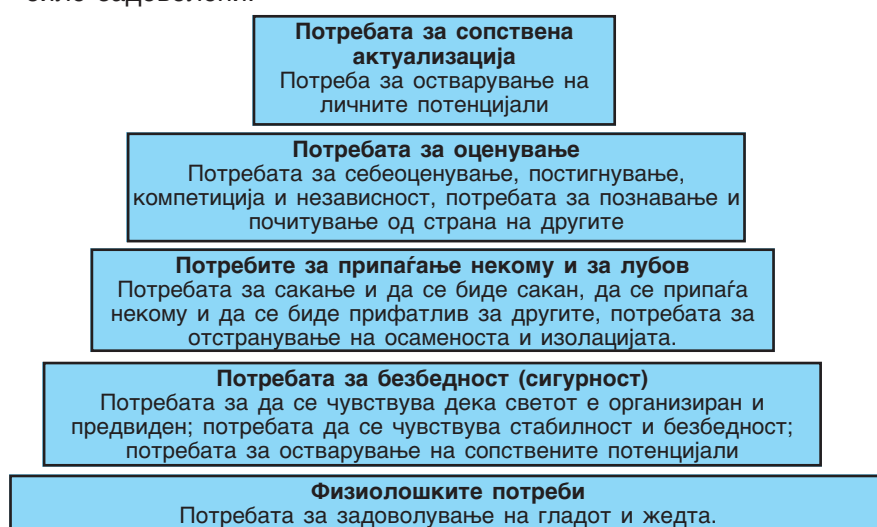
Теории за нивото на надразнувањето - Луѓето се разликуваат еден од друг според нивото на внатрешното (телесното) надразнување. Американскиот психолог Д. Хеб вели дека луѓето се склони да обезбедуваат оптимално ниво на надразнување. Лицата кои имаат потреба да обезбедат висок степен на стимулација се мотивирани да бараат голем

предизвик, ставајќи го во опасност и нивниот живот: да се фрлат од големи височини, да ги привлечат екстремните спортови, да возат многу брзи автомобили, да се занимаваат со алпинизам; да прифаќаат улога на каскадери во филмови итн. Од друга страна, луѓето што се карактеризираат со ниско ниво на над-разнување се склони да чуваат ниска стимулација, да слушаат тивка музика, да не навлегуваат во работите на другите луѓе, да читат некоја книга.



Лицата кои имаат потреба да обезбедат висок степен на стимулација се мотивирани да бараат голем предизвик

Хуманистичката теорија на Маслов - Развиените општества создале услови граѓаните да ги исполнуваат нивните биолошки потреби и оние од повисоко ниво (психолошки и социјални): да се чувствуваат безбедни во општеството, да студираат, да работат и да обезбедат професионална кариера на независен начин, да ги реализираат нивните потенцијали. Хуманистичката теорија на Маслов има големо влијание во психологијата на мотивацијата. Маслов, кој се смета за главна и значајна фигура во областа на психологијата, вели дека човековото однесување не е мотивирано само од биолошкиот фактор. Тој потврдува дека секоја теорија на мотивацијата треба да се базира врз одредена хиерархија на потреби, која има форма на пирамида (сл. 18). Во долниот дел од пирамидата на Маслов се наоѓаат есенцијалните потреби за преживување, како што се потребата за храна, вода и спиење. Потребата за безбедност ги следи овие физиолошки потреби. Физиолошките потреби и потребата за безбедност се потреби од низок ред. Потребите што следуваат тој ги нарекува потреби од висок ред. Тука спаѓаат потребата за љубов и припадност, потребата за почитување и потребата за сопствено актуализирање (степенот во кој луѓето ги остваруваат нивните највисоки потенцијали). Овие потреби стануваат значајни за луѓето само под услов повеќето од потребите од понискиот ред (физиолошките и за безбедност) претходно да биле задоволени.



Сл. 18. Хиерархија на потреби според Маслов

Когнитивна теорија. Когнитивната теорија е многу позната теорија за психолозите. Според оваа теорија, за да се интерпретира човековото однесување - мотивацијата, значајни се перцепциите, мисловните процеси и сфаќањата на светот. Кога високо ќе оцените некоја активност, ќе направите се (ќе ризикувате многу) за нејзино остварување. Ако, на пример, треба да се определите за една од овие две активности: да учите по некој предмет или да го минете времето во кампување со другарите, за која опција ќе се одлучите? Вашето определување претежно ќе зависи од начинот како ќе го интерпретирате учењето на предметот и одењето на кампување! Ако верувате дека изучувањето на предметот ќе биде значајно за вашата кариера, ќе бидете мотивирани да го подготвите испитот без прекини бидејќи очекувате да постигнете нешто со самото студирање.

Човековото однесување, како што го објаснува когнитивната теорија, е управувано од внатрешната (интринстичка) мотивација и надворешната (екстринстичка) мотивација.



Надворешна и внатрешна мотивација

Внатрешната мотивација. Тоа што ни е хоби, тоа што го правиме за да ни помине слободното време, да се забавуваме, е направено пред се затоа што нам ни се допаѓа. Во овој случај наградите доаѓаат повеќе од внатре отколку од надвор од нас. Тука е смислата на внатрешната мотивација.

Надворешна мотивација - Кај надворешната мотивација, активноста што ја преземаат учениците за постигнување на одредена цел се доживува како средство, а не како цел за себе. Значи, учењето ги води учениците право кон целта, наградата. На пример, ученикот учи по некој предмет за висока оценка бидејќи смета дека тоа ќе му обезбеди награда, посебен статус итн.

На крај, може да заклучиме дека психолошките теории, општо земено, задолжително треба да сметаат на "примарните" нивоа на мотивацијата за задоволување на биолошките потреби (мотиви) и на "секундарното" ниво на мотивацијата за исполнување на социјалните потреби. Меѓу овие нивоа се наоѓа мотивацијата што извира од потребата за обезбедување стимулација.

Биолошките мотиви

Биолошките мотиви главно се определени од наследството. Тие му овозможуваат на видот да преживее. Има многу примарни биолошки мотиви, а основни се за глад, жед и секс.

Гладот, несомнено, е животен мотив на сите суштества. Што е тоа што не мотивира да се храниме? Порано се мислеше дека тоа се токму стомачните грчеви или кркореењето на цревата, кое предизвикува глад. Денеска постојат различни и попрецизни објаснувања во врска со причините за гладот: движењата на цревата, стомачните контракции, функционирањето на хипоталамусот и многу

други надворешни сигнали што не тераат да јадеме. Кога не се исполнува овој мотив, тогаш тој добива предност над сите други мотиви. Организмот си има свој регулатор за земање храна, кој нему му е потребен. Децата и животните го почитуваат многу овој регулатор (затоа не треба да се хранат со сила, додека возрасниот јаде и кога не треба или кога нема потреба). Овој мотив има физиолошка основа, но е под влијание и на други психолошки и социјални фактори. Замислете ваша другарка која поради диета ќе го изгуби апетитот. Исто така, во зависност од културата на која и припаѓаат, луѓето се хранат со различни јадења, дури некои видови храна се забранети, иако нивната хранлива вредност е висока.

Растројства во исхраната

Анорексија - Невротичната анорексија е едно од растројствата во исхраната поради која луѓето одбиваат да јадат. Овој проблем е најприсутен кај девојчињата во периодот на адолесценцијата. Кај девојките што страдаат од невротична анорексија се забележува голем страв од зголемување на телесната тежина. Зачудува тоа што и во случаи кога се слаби, тие се перципираат погрешно себеси, дека имаат зголемена телесна тежина.

Друг проблем е **булимијата**, растројство при кое личноста консумира големи количества храна. По прекумерното јадење овие личности се склони да консумираат лекови за празнење на стомакот или за повраќање. Некои научници дошле до заклучок дека жените со булимија страдаат и од анксиозност и од депресија.

Кој ги предизвикува овие две растројства (нарушувања)? Некои научници им припишуваат физиолошки причини, како на пример нарушување на хемиската рамнотежа на хипоталамусот. Други се повикуваат на социјални причини, а тоа е имиџот што е фаворизиран од различни медиуми. На пример, имиџот на една жена со убаво, вито тело придонесува многу жени, особено девојките во пубертет, да се преокупираат со изгледот на нивното тело, констатирајќи дека диетата е единствен начин да се постигне такво убаво тело што е во мода.

Жедта е многу значаен мотив за егзистенција. Луѓето потврдуваат дека полесно се соочуваат со гладот отколку со жедта. Имено, жед чувствуваме поради многу причини. Во последно време проучувањата го аргументираат значењето на бубрезите и на хипоталамусот во чувањето на рамнотежата (хомеостазата) на водата во организмот. Само што ќе се зголеми количеството на солта во крвта, хипоталамусот ја стимулира хипофизната жлезда да го лачи антидиуретичниот хормон, со што бубрезите ќе го намалат производството на урината. Овој механизам ја воспоставува рамнотежата на течностите во телото. Паралелно со стимулацијата на бубрезите, хипоталамусот го информира кортексот (кората на



Анорексија

Сексуалната екситација и оргазмот се главно од биолошка природа, додека сексуалното однесување на луѓето, несомнено е научено.

мозокот) за недостигот на вода во организмот, од каде што потекнува импулсот за жедта што го тера човекот да пие вода и така повторно се воспоставува нормалното ниво на солта.

Сексуалниот мотив се смета за биолошка потреба што игра значајна улога во однесувањето на животните и човекот. Кај луѓето сексуалниот мотив често е проследен со чувството на солидарност и почитување кон партнерот. Значи, едноставно, не станува збор за биолошка потреба што има за функција само продолжување на видот. Значајно е да се потенцира дека сексуалниот мотив кај човекот подразбира сексуално однесување (мотивација), сексуална екситација и оргазам. Сексуалната екситација и оргазмот се главно од биолошка природа, додека сексуалното однесување на луѓето, несомнено е научено. Специфичната физиолошка основа на овој мотив кај човекот ја наоѓаме во хипофизата. Секрецијата на андрогените хормони (тестостеронот и андростеронот) кај мажите и естрогенот кај жените е директна причина за манифестирање на сексуалните тенденции.

Овој мотив, односно неговото задоволување или незадоволување, очигледно, влијае врз благосостојбата на човекот.

Таквите проблеми што се поврзани со сексуалноста кај човештвото веќе не треба да претставуваат табу-тема за дискусија; Во семејства, училишна средини и различни медиуми треба слободно да се дискутира за прашања што се однесуваат на сексуалноста кај луѓето: менструацијата, сексуалните односи и можните проблеми што се поврзуваат со оргазмот и ејакулацијата (предвремена); аспектите на сексуалниот идентитет, како и предизвиците што ги очекуваат младите при задоволување на сексуалниот мотив (на пр. непланирана бременост, сида).

Тема за дискусија: Различни сексуални практики

Во минатото, многу сексуални практики биле игнорирани, дури и забранети теми за дискусија. Денеска слободно се зборува во врска со многу работи за сексуалноста кај луѓето. Една значајна тема што ја опфаќа сексуалноста кај луѓето има врска со сексуалните практики.

- *Мастурбацијата* (самозадоволувањето) секогаш предизвикува негативни ставови како сексуална практика. Според една студија, повеќето Американци на возраст од 18 до 59 години, 60% од мажите и 40% од жените, се декларирале дека мастурбирале во поранешните години.

Денеска експертите ја третираат мастурбацијата како начин на учење за персоналниот (личниот) секс. Тие, независно од негативните ставови поврзани со мастурбацијата, ја сметаат за штетна за човековото здравје.

- *Хетеросексуалноста* подразбира задоволување и сексуално поведение насочени кон личности од спротивниот пол.

- *Предбрачниот секс* во минатото бил оценет со двојни стандарди во зависност од тоа за кој пол станува збор. Традиционално, за девојките, предбрачниот секс бил табу-тема и чести биле опомените од типот "добрата девојка не треба да го прави тоа" додека за машките тоа било "во ред".

Во некои општества предбрачниот секс е дозволен, а во други се смета за нешто погрешно. Во модерните општества, во последните децении, бројот на жени и мажи што имале сексуално искуство пред бракот е во

значителен пораст, така што ставовите на луѓето за предбрачниот секс не се негативни како порано.

- *Брачниот секс* се смета за стандард број еден преку кој се мери брачната врска. Брачниот секс е условен и од историските епохи, на пример, откривањето на контрацептивните средства создало расположение за чест секс поради заштита од непланирана бременост. Во последно време со авансирање на женската улога во општеството, медиумите ја фаворизираат женската сексуалност. Така, се повеќе се прекинува традиционалниот сценарио во кое жената се прикажува во улога на пасивна личност во сексуалните односи.

- *Хомосексуалноста* и *бисексуалноста* се мошне дискутабилни појави, особено во тоталитарното општество. Некои луѓе, наречени хомосексуалци, посакуваат сексуални односи со лица од ист пол, а бисексуалците имаат сексуални односи со личности од ист пол, но и од спротивниот пол. Кои се причините за ваквите сексуални ориентации кај овие луѓе? Овој проблем го разработуваат многу теории, но ниту една не дава задоволително целосен одговор. Тоа што денеска се знае е фактот дека не постои ни една врска меѓу психолошкото приспособување и сексуалните преференции кај луѓето (индивидуите).

Стимулативни мотиви

Во групата стимулативни мотиви спаѓаат одредени мотиви кои се внатрешни. Тие немаат физиолошка основа (како што имаа биолошките мотиви) и не се надоврзуваат толку многу на човековото искуство.

Сетилна стимулација - претставува мотив што се појавува кога не доживуваме доволна стимулација. Претходно споменавме дека при сетилното лишување, луѓето може да го сменат поведението: да фантазираат многу, да ја изгубат ориентацијата за време, да имаат халуцинација итн.

Мотивот на љубопитност -се среќава особено кај животните на високо ниво на еволутивен развој (цицачи). Несомнено тој стои и во заднината на многу човечки поведенија. Уште во раното детство се забележува овој мотив. Сте виделе како бебињата се во продолжувачка истрага на својата средина: тие допираат се што им се најде на патот, ги цицаат и пробуваат објектите, забележуваат нови работи.

Компетентноста не мотивира со сопствените сили да ги решаваме проблемите со кои се соочуваме. Можеби се сеќавате на еуфоричните среќни моменти кога сте го завршиле курсот по странски јазик со висок успех, кога сте извеле една музичка точка на некој концерт.

Социјални мотиви

Веќе ви е познато како се чувствуваат луѓето кога се спречени да комуницираат со другите, особено со нивните најблиски. Замислете ги предизвиците со кои се соочил Робинзон Крусо кога го сретнува Петко! Сигурно сте имале можност да се наоѓате во некоја

Социјалните мотиви се стекнати во животот на основа на социјалното искуство на индивидуата

непозната средина каде што не ве познава никој. Сте забележале дека во случај на среќни моменти, како што се: дипломирање, свадба или во ситуации кога се случува некоја несреќа во семејството, секогаш до нас се другите луѓе. Со нашата среќа или тага се соочуваме полесно кога ги споделуваме со другите луѓе.

Мотивот за постигнување - мотивот за постигнување е од социјална природа. Тој се формира со одреден стандард на успехот; ако се постигне таков стандард, возрасните изразуваат позитивни емоции кон децата, во спротивно следуваат негативни емоции (неподдржувачки). Психологот Мек Клиленд вели дека кај личностите кај кои е многу изразен мотивот за постигнување, уште во втората година од животот, родителите ја наградувале нивната независност при донесување одлуки за разни постапки.



Формирање на контакт врската

На училиште, некои ученици се мотивирани од мотивот за постигнување на успехот, но голем е бројот на оние што во своето поведение се раководени од мотивот за отстранување на неуспехот (ниско ниво на постигнувањето). Ако кај некој ученик мотивот за постигнување е посилен од мотивот за отстранување на неуспехот, тогаш тој е порешителен при соочување, односно за решавање на проблемот. Ако се случи мотивот за отстранување на неуспехот (загубата) да биде доминантен кај учениците, тогаш тие многу лесно ќе се обесхрабрат од неуспехот.

Во планираниот образовен процес треба да се знае кои ученици имаат високи потреби за постигнување, а кои не. Тие што се повеќе мотивирани за постигнување имаат смелост (храброст) да се соочат со различни проблеми во школувањето. Тие се похрабри постојано да ги искористуваат своите шанси. Од друга страна, учениците кај кои е поизразен стремежот да го одбегнат неуспехот треба помалку да се задолжуваат со задачи кои ги предизвикуваат, обврските треба да бидат полесни и спрема нив треба да се применат почести поткрепувања како и заштитување од вознемирувања.

Стилот на живеење на познатите научници, филозофи, политички лидери, сликари - уметници го конфирмира значењето на мотивот за постигнување. Високата мотивација за постигнување е придружена со успешна економска иднина за индивидуата.

Мотивот за контакт (врзување) - Психолозите констатирале дека додека бебето физички расте, истовремено се развива и на социјален план. Сето ова на детето му овозможува да воспостави позитивна емоционална врска со некоја посебна личност, било со мајката, таткото или некој друг, значи да се аташира.

Формирањето на поврзувањето. Процесот на формирањето на поврзувањето го придружува детето низ целиот живот. Долго време се мислело дека причината што го тера детето да се аташира со својата мајка се наоѓа токму во фактот дека мајката главно е онаа што го храни. Научникот Х. Харлоу (1958) вршел експерименти со мали мајмуни, затворени во кафез, близу две кукли што ги импровизираат нивните мајки (сл. 19).

Тој дошол до заклучок дека малите мајмунчиња се склони да стојат подолго време до "мајката" од партали, па дури и кога се хранеле од "железната" мајка. Податоците од овој експеримент покажале дека кај малите мајмунчиња, директниот контакт со тоа што личи на кожата на вистинската мајка има поголемо влијание во формирањето на аташирањето отколку самото хранење.

Потребата да се има власт како мотив. - Индивидуите кои сонуваат за високи позиции во општеството, како на пример претседател на државата, директор на некое претпријатие, се чини дека имаат висока потреба за власт. Потребата за власт е тенденција да се има влијание и контрола над другите и да се биде семоќен човек.

Луѓето со висока потреба за власт се определуваат за специфични професии каде што ќе можат да ја задоволат таа потреба, на пример, бизнис-менаџмент, висок воен офицер, па дури и учител. Тие и со стилот на облекување претендираат да изразуваат влијание над другите, возат спортски брзи автомобили, манифестираат агресивност, пијат премногу алкохол и се учесници во натпреварувачки спортови.



Сл.19 Експеримент на Харлоу

Кратко резиме

Зборот мотивација претставува поим кој во себе ги содржи сите тие психолошки и органски фактори кои го движат и управуваат човековото однесување. Теориите на мотивите ја разјаснуваат природата на човековата мотивација. Општо земено, мотивите се делат на: биолошки, стимулативни и социјални.

Прашања за сопствено оценување

1. Мотивацијата е процес што го активира и ориентира човековото поведење _____, _____, _____ во правец на исполнување на некои цели.
2. Што е внатрешна, а што надворешна мотивација?
3. Нарушувањата во исхраната се предизвикани од биолошки и _____ фактори?
4. Што подразбираме под мотивиот за контакт?

Дополнителна литература:

Маслов, Х. А.,(1982) *Мотивација и личност*. Београд : Нолит
Тодорова, И.(1989) *Психологија*. Скопје :Просветно дело

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Когнитивен = спознаен
Хоемостаза = рамнотежа
Компетенција = Оспособеност

*Пасионайна
любов*



ПОГЛАВЈЕ 5

ЕМОЦИИ

Додека преку малиот екран го следите интервјуто со една млада пејачка која ја добила наградата за најдобра дебитантка, според процените на жирито од "Макфест", кај неа ќе забележите преголема среќа. Таа е премногу задоволна и изненадена, додека на прашањето како се чувствува во тие моменти, таа одговара: Многу возбудена - полна со емоции. Истотака, некои студенти што чекаат ред за да полагаат испит се крајно возбудени, со голема доза на анксиозност, не ги фаќа место. Ако ги прашате како можат да ја опишат својата состојба, тие ќе одговорат: "Многу возбудени - полни со емоции".

Во речникот на македонскиот јазик (и на другите јазици) ќе најдете многу изрази што ги именуваат човековите емоции, како што се: страв, среќа, гордост, любов итн.

Што претставуваат емоциите?

Познатиот американски психолог В. Џејмс потврдува дека емоциите се чувства на телесни промени, кои се изразуваат како реакции кон екситирачките случувања на средината.

Други психолози подвлекуваат дека емоционалните реагирања претставуваат комбинација на физиолошката екситација, емоционалното поведение, емоционалното доживување и когницијата - емоционална свесност.

Психолозите подвлекуваат дека емоционалните реагирања претставуваат комбинација на физиолошката екситација, емоционалното поведение, емоционалното доживување и когницијата - емоционална свесност.

Физиолошка екситација (Надразнување)

Потсетете се за момент кога сте доживеале страв. Да речеме дека сте сами и пешачите во темница. Ненадејно слушате чекори на некој непознат како ви се доближува. Како ќе реагирате? Што ако непознатиот се обидува да ве ограби? Или, уште полошо, да ве повреди?

Секогаш кога луѓето се емоционално многу возбудени (исплашени), во нивното тело се случува голема промена - екситација (надразнување).

Физиолошката екситација претставува најзначаен фактор на емоциите. При физиолошката екситација, вашето тело се мобилизира за да реагира на не толку видлив начин. За да обезбеди енергија, вашиот црн дроб лачи дополнителен шеќер во крвта. За да се потпомогне согорувањето на шеќерот, на организмот му е потребно кислород, затоа и дишењето се забрзува; варењето се намалува, додека крвта се повлекува од внатрешните органи кон мускулите. Кога дополнителниот шеќер во крвта стигнува до големите мускули, тие се движат полесно. Очните зеници се прошируваат за да се гледа појасно. За да го оладите вашето топло тело, ќе се потите, како



Секогаш кога луѓето се многу емоционално возбудени, во нивното тело се случува голема промена - екситација

последица на тоа вашата кожа станува подобар носител на електричната струја. Повеќето од овие промени во вашата кожа се резултат на активноста на автономниот нервен систем, на мозокот воопшто и ендокрините жлезди. Кога доживуваме некоја криза, симпатичкиот дел од автономниот нервен систем ги сигнализира адреналните жлезди да го лачат стрес-хормонот епинефрин (адреналин) и норепинефрин (норадреналин), чија функција е да ги забрзува отчукувањата на срцето, да го покачува крвниот притисок и нивото на шеќерот во крвта. Кога кризата се надминува, парасимпатичкиот дел од автономниот нервен систем почнува да го смирува телото. Но, и откако парасимпатичкиот дел од автономниот систем го прекинува лачењето на стрес-хормоните, тие некое време остануваат во крвта, така што физиолошкото надразнување се прекинува постепено, а не одеднаш.

Ако организмот честопати е во такви ситуации, кога доаѓа до вознемирување, поради некој објективен или нереален страв, може да дојде до таканаречена психосоматска болест на органот кој во целиот овој систем е понадразнет (пример чир во стомакот).

Тема за дискусија: Ситуации на емоционална експозиција

Пријдов до масата, звуците на валцерот се слушаа се повеќе, квартетот беше речиси до мене, се наведнав и ја поканив да танцуваме. Две збунети сомнителни очи ме гледаа цврсто, зборовите на одговорот беа смрзнати на нејзините усни. Не направи ниту најмало движење во знак на прифаќање на поканата. Можеби не ме разбра? И се поклонив пак: "Дозволете ми да ве поканам да танцуваме." Се случи нешто невообичаено, чудесно. Таа се наведна малку нанапред со телото и се заниша како да беше погодена, нејзините бледи образи беа облеани со светликав пурпур, усните што и беа малку отворени силно се стегнаа, очите со вкочанет поглед се исполнија со ужас каков што не сум видел досега.

Фрагмент од романот "Нетрпение на срцето" - од С. Цвајг

Емоционално однесување



Според Дарвин изразувањето на емоциите кај животните е резултат на еволутивниот развој

Голем дел од експерименталните проучувања во сферата на емоциите и се посветени на експресијата, односно на емоционалното поведење. Во психолошката литература често се зборува за два значајни фактори при изразување на емоциите: наследството и социјалното учење. Фактот што сите луѓе на сличен начин ги изразуваат своите емоции покажува дека изразувањето на емоциите има биолошка односно генетска основа. Пример: се знае дека децата од целиот свет емоцијата на страв ја изразуваат на ист начин - со плачење.

Уште пред многу години еволуционерот со светско ре-номе Ч. Дарвин ја проучувал улогата на наследството во емоциите. Тој верувал дека емоционалното поведење кај луѓето е слично како кај животните.

Изразувањето на емоциите се надврзува и со социјалната средина во која живее индивидуата. Во различни култури се разликуваат и начините на изразување на емоциите кај луѓето. На пример, емоцијата на тага во Индија се изразува со бела облека, а во други места со црна.

За Скандинавците се вели дека се ладнокрвни во емоционалните поведенија, наспроти оние од Медитеранот, кои се познати по силните емоционални манифестации.

Идентификација на емоциите преку невербални знаци. Многумина од нас се во состојба да ги "читаат" невербалните знаци за толкување на емоциите од еден стар филм без глас. Сетете се како во еден таков филм познатиот комичар Чарли Чаплин изразува емоции на тага и лубов преку јазикот на телото - гестикулација и движење на телото. Состојбата на страв и лутина повеќе можеме да ја откриеме според очите, а среќата преку устата. Овие знаци се перципираат слично во различни култури.

Различната гестикулација, изразот на лицето и звучноста на гласот недостигаат при комуникацијата преку компјутер. Така, при разговор преку интернет или мејл, никој не ги познава личноста, возраста и емоциите на соговорникот. Така, оваа комуникација е многу осакатена.

Емоционалното доживување

Изразите како што се: "тажен сум", "се плашам", ни покажуваат дека емоциите го опфаќаат и субјективното чувство (емоционалното доживување), значи тоа што ние го доживуваме поради физиолошката екситација.

Човекот секогаш реагира како емоционално суштество. Кога неговите емоционални состојби се секогаш средни, зборуваме за афективен тон на емоциите. Афективниот тон може да биде позитивен и пријатен, а може да биде и негативен и непријатен. Честопати се случува и третата варијанта: амбивалентна состојба (неодредена), што претставува комбинација на пријатните и непријатните состојби.



Студиите покажаа дека луѓето од разни култури на сличен начин ги толкуваат емоциите во горната слика. Од лево кон десно, прв ред: лутина, страв, гадност; втор ред: чудење, радост и тага

Когницијата

Луѓето се склони да ги опишат емоциите, но и да ги интерпретираат, да им даваат значање. Когнитивната интерпретација на емоциите е истотака составен елемент на емоциите. Овој процес служи како сигнал за емоционалното доживување. Тој се изразува кога индивидуата ги зема предвид различните околности на емоционалната состојба што ја доживува. Така, на пример, човекот полесно се соочува со емоцијата на страв од хируршка интервенција ако се базира врз зборовите на лекарот дека неговата болест е едноставна и лесно се лекува. Потешко му е

- Теории на емоциите се:
- Џејмс - Ланговата теорија
 - Кенон - Бардовата теорија
 - Шехтер - Сингеровата теорија

да се соочи со истиот страв кога е свесен дека неговите знаци (симптоми) на болеста се недефинирани за лекарите.

За да се сфати подобро природата на емоциите, треба да се има предвид меѓусебното делување што постои меѓу нивните основни чинители: физиолошка екситација, емоционалното(афективно) искуство, емоционална когниција (свесноста) и емоционалното однесување. Ваквото меѓусебно делување се третира од различни теоретски аспекти.

Тема за дискусија: Теории на емоциите

Џејмс - Ланговата теорија објаснува дека ние чувствуваме тага бидејќи плачеме, или сме лути затоа што сме погодени. Авторите на оваа теорија потенцираат дека физиолошката екситација и поведението се изразуваат први, а потоа доаѓа емоционалното, субјективно доживување (искуство).

Кенон - Бардовата теорија вели дека дразбите од физиолошката возбуда се трансформираат истовремено во кортексот, предизвикувајќи ја субјективната свест за емоцијата и кај симпатичкиот нервен систем, предизвикувајќи телесна екситација. Значи вашето срце чука побрзо, зависно од доживувањето на стравот.

Шехтер - Сингеровата теорија става акцент на доминантната улога што ја има когницијата (мислењето, помнењето), во емоционалното доживување. Така, на пример, кога ненадејно гледаме автомобил како се движи во правец кон нас, во почетокот ќе ја почувствуваме физиолошката екситација (отчукувањата на срцето), потоа ситуацијата ја интерпретираме когнитивно (значи автомобилот ни го става во опасност животот) и потоа ја именуваме екситацијата како одредена емоција (јас сум уплашен).

Бидејќи емоциите имаат многу сложена природа, ниту една теорија не може целосно да ги објасни. За нас е повеќе значајно она со што се согласуваат повеќето психолози: некои емоционални одговори - особено простото допаѓање односно недопаѓање, како и стравот, го опфаќаат несвесното мислење. Вие може да се плашите од пајакот иако знаете дека тој е безопасен. Значи, се плашиш без да ја земеш предвид когницијата (интерпретацијата на случувањето - ситуацијата). Овие одговори тешко е да се сменат со менување на мислењето. Други емоции, како што се душевните состојби на депресија и омраза, се многу под влијание од интерпретациите, сеќавањата и нашите очекувања. Овие емоции може да ги промениме ако научиме да мислиме попозитивно за нас и светот околу нас. Луѓето што се многу осетливи (нервозни) се такви делумно поради нивните интерпретации. Наспроти нив се оние што имаат висока самодоверба и своите емоции ги интерпретираат на оптимистички начин.

Видови емоции

Предизвик за психолозите бил обидот да се идентификуваат основните емоции, најзначајните емоции кај луѓето и влијанието што го имаат една врз друга. Еден таков обид направил психологот Плачич, кој дошол до заклучок дека постојат осум основни, примарни

емоции (сл. 20): Среќа, допаѓање, страв, изненаденост, лутина, одвратност, гнев, предвидување. Сите тие емоции, комбинирани со соседната емоција, се слеваат една со друга, создавајќи нова емоција. На пример, примарните емоции на среќата и одобрувањето, комбинирани заедно, создаваат емоција на љубов. Овие нови емоции тој ги нарекол секундарни: љубов, покорување, мешан страв (ужас), разочарување, каење, потценување (уцена), агресивност, оптимизам.

Стравот е емоција што го придружува човекот низ целиот живот. Во почетокот бебето кога се раѓа многу се плаши од вревата и повлекувањето на неговата мајка како негов заштитник. Подоцна, со развивањето на мислењето и неговото искуство, се диференцираат различни стравови од различни дразби. Знаеме дека малите деца воопшто не ја препознаваат опасноста од змијата, но како што растат, тие учат повеќе и се плашат од змијата како и од други животни. Луѓето многу брзо учат да се плашат од змиите, пајациите - стравови што ја потпомогнале егзистенцијата на нашите прадедовци. Ние, пак, сме посклони да се плашиме од автомобилите, електрицитетот, бомбите, глобалното затоплување, како најопасни стравови!

Честопати се случува стравот од некој објект или појава да биде екстреман и неоправдан.

Други автори се базираат врз други критериуми за класифицирање на емоциите, па така можеме да констатираме некои видови емоции:

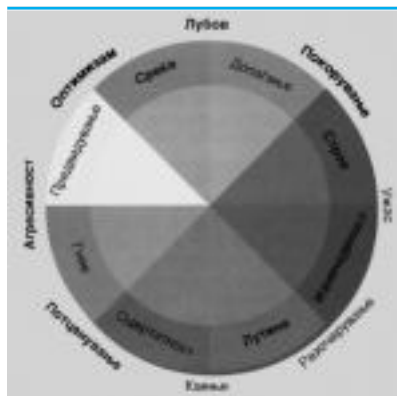
Сензитивни емоции што се појавуваат со активирање на сетилата (на пример, слаткиот вкус предизвикува пријатна емоција);

Персонални(лични) емоции што се појавуваат кога ги оценуваме нашите постигнувања (на пример, гордоста, срамот, вината), сметајќи ги и мислењата што ги имаат другите за нас;

Емоции упатени кон другите (на пример љубовта, љубомората, омразата, почитувањето); **Естетски емоции** што се манифестираат општо при интерпретацијата на убавите работи (на пример кога гледате убав филм, или кога читате впечатлива книга).

Ние сите се поставуваме емоционално кон другите луѓе. Потребата што ја имаме за другите не тера да им упатиме различни емоции. Таква емоција на пример е љубовта.

Љубовта е сложена емоција што опфаќа различни модалитети: мајчинска љубов, љубов кон татковината, науката, луѓето, партнерот. Прашање што секогаш ги предизвикува луѓето е како се вљубуваме. Овој феномен се објаснува со разни теории. Некои психолози аргументираат дека за да се вљуби човек потребно е да



Сл. 20 Емоции според Плачич



Радоста е персонална емоција

бидат исполнети три услови. Прво треба да учиме од културата на нашето општество за тоа што е љубов.

Концептот за љубовта го формираме со помош на мислењата, ставовите на нашите родители, врсници, религијата, филмот, книгите што ги читаме, расказите за вљубените, моделите на вљубените партнери. Така младите може да научат за љубовта од типот на Казанова или Св. Валентин. Втор услов е физичката привлечност кон партнерот (надворешниот изглед), но и сличноста што ја имаме со партнерот во многу животни планови. Трет услов е доживувањето на физиолошката екситација кога сме до личноста што не привлекува. Кога станува збор за љубовта, може да се зборува за романтична и реалистична љубов. Првата е скриена, доживотна и се случува само еднаш во животот. Оваа љубов ја опфаќа желбата за секс, среќа, екситација. Од друга страна, реалистичната љубов е практична и рационална, смирена и трајна. Тој (таа) што има практичен став кон љубовта, ги разгледува сите околности пред да воспостави сериозна врска со друга личност. Честопати, кај повеќето луѓе нивната љубов е меѓу овие два крајни видови љубов.

Друга емоција што е насочена кон другите е **љубомората**, која се појавува особено кога на поединецот му недостига лично чувство на сигурност и кога верува дека другите го омаловажуваат. Во детството се забележува кога се раѓа второто дете во семејството - сега вниманието на родителите главно е насочено кон новиот член на семејството, што е природно. Во такви околности повозрасното дете го смета за конкурент неговиот новороден брат или сестра, како нешто што му ја одзема љубовта на родителите. Вака се раѓа љубомората, која подоцна ќе се насочи и кон другите луѓе. Љубомора се појавува и кон личноста во која сме вљубени. Штетен облик на љубомора е екстремната (крајната) љубомора. Таа се манифестира со ограничување на движењата на партнерот со оправдување дека во него сме страсно вљубени. Така може да настанат недоразбирања и конфликти меѓу вљубените партнери. Понекогаш прекумерната љубомора предизвикува насилство во семејството и многу тешки последици за натамошниот живот, па дури и развод.

Тема за дискусија: Емоциите според времетраењето

Друг критериум за класификација на емоциите е нивното времетраење. Според тоа, емоциите ги делиме на: сентименти, страсти (пасии) и афекти.

Сентименти претставуваат посебна подготвеност за реагирање на посебен начин на некој објект или појава. Кога чувствуваме лутина, гнев, ако некој го потценува јазикот или националните симболи, тогаш зборуваме за сентименти. Тоа се емоционални реакции што се базираат врз нашата меморија.

Страсти - слични емоции што траат релативно долго време. Разликуваме позитивни страсти: страст за спорт, музика, наука, уметност и негативни страсти: како што се игрите на среќа и алкохолот.

Афекти - тоа се емоции со висок интензитет, речиси неконтролирани. Во состојба на афект многу се стеснува човековата свесност, така што последиците (консеквенциите) може да бидат многу штетни.

Контрола на емоциите

Како што споменавме претходно, силните емоции што траат долго може да го загрозат менталното и физичкото здравје на човекот. За да се омекнат последиците предизвикани од силните емоции за нашето тело, се препорачуваат различни стратегии:

- **Директно соочување со емоциите.** Ако не мачи емоцијата на поцрвенување на лицето, подобро е да си ја признаеме таа емоција и да не ја криеме. Доколку инсистираме другите да не ја забележат оваа емоција која е надвор од нашата контрола, ќе страдаме од двојно незадоволство: поради поцрвенувањето кое многу не иритира и поради стравот дека другите ќе откријат дека поцрвенуваме. Значи, пооправдано е да се соочиме директно со оваа емоција, но истовремено да се консултираме со експерти и да проучиме литература за природата на емоциите. Така ќе собереме повеќе информации за причините за поцрвенувањето на лицето, со кои ќе бидеме посилни за да ја елиминираме оваа непријатна состојба.
- **Реинтерпретација на непријатната емоционална ситуација.** Ако се чувствуваме безнадежни, длабоко разочарани, без да гледаме излез од ситуацијата во која се наоѓаме, многу ќе помогнеме ако некому му се исповедаме за ова чувство. Така лицето што расудува еднавотвор за проблемот што го мачи другиот е во состојба неговиот проблем да го гледа со соколово око, а не со "очи на мува", како што го гледа другиот - тој што е опфатен во проблемот.
- **Соочување со проблемот со физичка активност.** На луѓето што се воздржуваат од емоционална манифестација и кои душевно страдаат полесно ќе им биде ако наспроти нивната доста непријатна состојба континуирано се занимаваат со различни активности: танцување, аеробик, прошетки и рекреативно-спортски активности, со што на индиректен начин ќе го намалат притисокот поради влијанието на емоцијата.



Аеробик

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Екситација = надрознување
Персонални емоции = лични емоции
Реинтерпретација = повторно толкување

Кратко резиме

Психолозите сметаат дека емоциите се составени од четири компоненти: физиолошка екситација, емоционално поведение, емоционално доживување и когниција.

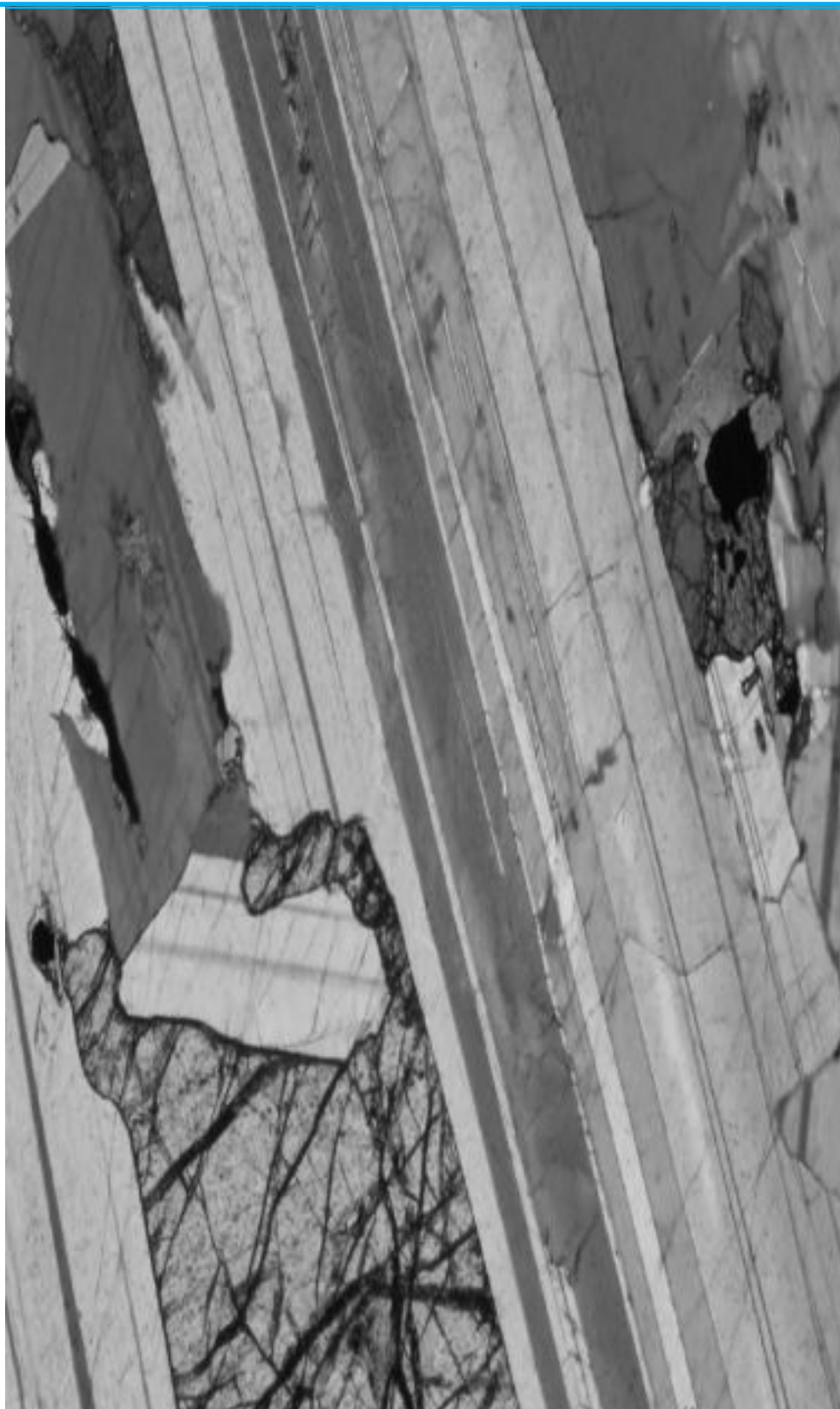
Прашања за сопствено оценување

1. Пополни по одговорот: Психологот В. Џејмс потврдил дека емоциите се _____ чувства што се појавуваат како _____ реакции.
2. Во емоционалната криза одредени жлезди лачат _____ хормони.
3. Што подразбираме под когнитивен аспект на емоциите?

Дополнителна литература:

Големан, Д.(2001). *Емоционална интелигенција*. Београд: Геопоетика
Керамичева, Р.(1966) *Психологија во образованието и наставата*, Скопје: Просветно дело

*Бошпе и
емоцишпе*

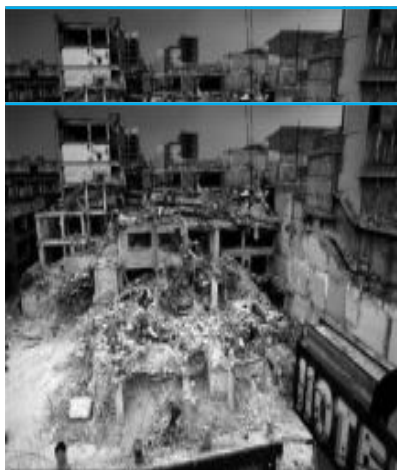


ПОГЛАВЈЕ 6

СТРЕСОТ И ПРИСПОСОБУВАЊЕТО

Ова поглавје ќе го започнеме со поглед на причините за стресот, реакциите на стресот, а потоа ќе објасниме како да го надминеме односно како да се соочиме со стресот.

Стресот формално е дефиниран како одговор на околностите кои го загрозуваат или го предизвикуваат човекот. Стресот е вообичаен дел од секојдневниот живот. Најстресните настани за возрасните ги опфаќаат големите промени во животот, како смртта на сопругот или на некој член од семејството, разводот, загуба на работното место, затворање (притвор), болест и други негативни животни настани. За адолесцентите најстресни настани се смртта на едниот родител или, пак, најблискиот член на семејството, разводот на нивните родители, болеста и љубовните проблеми. Понекогаш, како што изгледа, и позитивните настани може да бидат стресна компонента. На пример, свадбената церемонија во многу случаи се смета за позитивно искуство, но планирањето на свадбата - одредувањето на ресторанот каде што ќе се одржи свадбата, изборот на гостите што ќе бидат поканети, наоѓањето музичка група што ќе не забавува - може да предизвика стрес кај двојката. Главни причини за стресот, освен големите животни промени (од кои некои споменавме), се психолошките конфликти и фрустрации.



Земјотресот како стрес фактор



Првото вработување е стресно

Психолошките конфликти

Кога зборуваме за конфликтите како психолошки извори на стресот, сметаме на судир на мотиви кои не одговараат еден со друг. Ние сме секогаш во конфликтни ситуации кога треба да вршиме работи кои се меѓусебно противречни. Не се ретки случаите кога сте во дилема и не сте во состојба да се решите за ниту една од можните алтернативи! Можеби познавате луѓе што никогаш не се сигурни кога треба да донесат одлука да дејствуваат. Тие изјавуваат дека никогаш не можат со сигурност да донесат одлука за нешто: да купат гардероба, мебел, како да го поминат слободното време (понекогаш велат дека треба да ги прашаат мајката или таткото дури и за незначајни работи), за да одберат соодветно работно место, добро друштво итн. Нивните животи секогаш се во конфликт (конфликтни).

Во продолжение ќе ги презентираме трите видови конфликти, кои ги констатирал психологот Курт Левин.

Конфликт: Привлечно - привлечно - Да доживуваш еден таков конфликт значи да се наоѓаш меѓу две работи што те привлекуваат еднакво, но само едно можеш да избираш. Пр: Доколку во еден бутик си купуваме облека за матура, две блузи ни се допаѓаат многу, но двете не можеме да ги купиме. За која ќе се одлучиме? Во ваков вид конфликт постојано може се случи по одлучувањето за една варијанта да се премислиме, така што целата ситуација предизвикува стрес.

Конфликт: Избегнување - избегнувањето е еден вид конфликт што за разлика од претходниот може да предизвика многу поголем стрес. Секогаш кога треба да се одлучиме меѓу две работи што не ни се допаѓаат, се наоѓаме во ваков конфликт. На пример, не сме солидно подготвени за испит, но истовремено не сакаме нашите колеги да го дознаат тоа. Како ќе постапиме? Ќе отидеме на испит неподготвени или не? Ниедна алтернатива нема да не направи среќни. Постои можност во овие случаи да најдеме решение, па за да го избегнеме конфликтот, се преправаме дека сме болни или ќе се оправдаме дека сме имале дефект на автомобилот.

Конфликтот - привлечност - одбивност. Еден крајно вознемирувачки конфликт што обично предизвикува стрес кај луѓето. Честопати се наоѓаме во ситуација кога некоја цел колку што не привлекува, толку и не одбива. Постојат двојки кои толку многу се караат меѓу себе што се мошне мали шансите за заеднички живот. Но, кога ќе се обидат да се разделат, не можат еден без друг, затоа пак се враќаат и потоа се "растопуваат" во еден таков живот. Ваквите конфликтни ситуации се неиздржливи. Индивидуите понекогаш се принудени несвесно да ги одбегнат. На пример, една личност почнува да го минува времето во игри на среќата, друга да се занимава со коцкање или со консумирање алкохол, трета со дрога, а сите тие се обидуваат да бидат што подалеку од проблемот што ги мачи! Ваквите конфликти со тек на времето може да донесат доста тешки последици, сериозни психолошки растројства (за кои ќе дискутираме во поглавјето за невроза и психоза). Честопати ова продолжено конфликтно персонално доживување може да доведе до фрустрации.



Фрустрацијата води кон стрес

Фрустрации

Сите ние имаме многубројни цели што претендираме да ги постигнеме во животот. Кога наидуваме на пречки во постигнувањето на нашите значајни цели и планови за животот, имаме фрустрации. Природата на фрустрациите може да биде различна, зависно од изворот на пречките.

Фрустрациите од физичка природа се предизвикани од различни физички пречки пр: недостиг на финансиски средства за студии, неочекувано прекинување на електричната енергија додека гледаме важен фудбалски натпревар. Можете да замислите како ќе се чувствува некоја ваша пријателка која

многу часови изгубила за својот изглед, а во моментот кога излегла да се сретне со љубовникот на првиот состанок времето се расипува и врне силен дожд кој ја расипува нејзината фризура. Само што не заплакала, нели?

Фрустрации од лична природа имаме кога причината за непостигнување на целта е во самите нас. На пример, замислете дека сакате да бидете славен новинар, но имате тешкотии со говорното изразување. Или, што ќе се случи со некоја атлетичарка која еден ден пред одржувањето на натпреварите случајно ја повредува ногата?

Фрустрации од социјална природа се случуваат кога културата (традицијата) и нормите на општеството создаваат пречки во реализацијата на целта на човекот. Сето ова не потсетува на културните обичаи кои во минатото немилосрдно ја истакнуваа потчинетата позиција на жената во општеството. Сигурно ви оставил впечаток љубовниот епилог меѓу Ромео и Јулија во делото на Шекспир. Оваа љубов и оваа трагедија е типичен пример за социјални фрустрации.



Стресна ситуација

Реакции на стресот

Погоре споменавме дека стресот е неразделен дел од животот. Факторите што предизвикуваат стрес се различни, почнувајќи од најбанални (додека чекаме ред купувајќи нешто) до некои опасни ситуации како што се војните и природните катастрофи. Оттука, се наметнува прашањето какви се реакциите на личноста на стресот?

Посттрауматска појава на стрес - Честопати луѓето се соочуваат со вонредни ситуации, како што се бомбардирање, земјотреси, поплави и пандемии. Луѓето што ги доживуваат овие стресни ситуации може да страдаат од посттраумска појава на стрес, која се однесува на потсетување на трауматските искуства. Така, на пример, реакциите на стресот од војна кои можат да бидат многу болни за војникот можат да бидат: дезертирање, душевни растројства, нервоза, депресија и обид за самоубиство.

Овие манифестации немаше да бидат толку вознемирувачки кога би се појавувале само во период на војна. Вознемирува фактот што и во одреден период по завршувањето на војната и опасностите се појавуваат истите манифестации, особено кај војниците, кај родителите, кај очевидци на масакри и силувања. Статистичките податоци покажуваат дека речиси 5-6% од ветераните од виетнамската војна и онаа во Персискиот Залив страдаат од вакви растројства. Лицата кои доживеале силувања, детски тортури, жртвите на природни катастрофи, или несреќи можат да страдаат од истото растројство. Симптоми на ова растројство се тешкотии при спиењето, проблеми со воспоставувањето стабилни врски со другите, консумирање алкохол и дрога, а во некои случаи и самоубиство.

Анксиозноста создава една општа конфузна емоционална состојба, кога личноста чувствува нејасен, недефиниран страв. Кога сме анксиозни, имаме претчувство дека со нас ќе се случи нешто то ќе биде многу опасно и неиздржливо. Ваквите личности се вознемирена постојано за иднината, не ја концентрираат својата свест, се чувствуваат дека се под закана иако не се во состојба да кажат од што.

Анксиозноста може да се манифестира во две форми: како црта на личноста (кога личноста, независно од надворешните случувања, е под страв, кошмар и трепет), значи никогаш не е смирена и како ситуациона анксиозност, како реакција на случаите што очигледно не вознемируваат, на пример, да дискутираме пред телевизиски камери. Во појавувањето на анксиозноста многу важна улога игра искуството на индивидуата. Лицето кое во детството доживеало трауматска случка на пример тешка болест, тешка казна од учителот, омаловажување од друштвото, или било сведок на некоја трагедија, ако подоцна се судри со некој сигнал што ќе го потсети на тие случки, највероватно ќе биде обземени од чувството на анксиозност. Инаку, анксиозноста во млади години може да произлегува од размислувањата на младите во врска со несигурната перспектива и нездравите релации со другите.

Општиот синдромски модел на приспособувањето: Потекло на стресот. Стресните ефекти кај личноста го привлекувале вниманието на многу научници. Еден од најпознатите теоретичари на стресот Ханс Селеј, ефектите на стресот ги илустрира преку моделот наречен општ синдром за приспособување. Селеј тврди дека реакцијата на стресот е иста за различни видови стрес, без разлика дали се тие физички, социјални или лични. Моделот што тој го предлага за начинот на реакција на стресот опфаќа три фази: Фаза на аларм, фаза на отпор и фаза на исцрпеност(сл. 21).

Фаза на алармирање - се случува кога индивидуата е свесна за пресијата поради стресот. На пример, со задоцнување дознавате дека треба да се подготвите за полагање испит како услов за упис на факултет, што не било практика во претходните години. Изненадени, оваа вест ќе го алармира вашето тело, ќе ве обземе страв (кошмар), ќе се потрудите и ќе планирате како набрзина успешно да се подготвите за полагање. Освен самосвеста за стресот, во оваа фаза се појавуваат и физиолошки промени: Нервниот систем (симпатички) е активиран. Продолжената активност на овој систем може да доведе до промени во системот за циркулација на крвта или чир на желудникот (улцера) и телото може да стане осетливо на неколку болести.

Фаза на отпор - Го обзема човекот кога тој се подготвува да го надмине стресот. Во некои случаи луѓето постигнуваат успех во доживувањето на стресот. Но, во многу случаи стресот уште продолжува да биде нерешен, и покрај тоа што личноста смета дека го надминала. Значи, стресот се уште е присутен и продолжува да остава негативни последици за телото. Според надворешниот изглед, со личноста се е во ред, но во внатрешноста се случуваат многу физиолошки промени или внатрешни турбуленции. Во примерот што го споменавме со подготвувањето на испитот мислите

дека сте го надминале стресот, но поради претераниот ангажман ви плаќате висока цена: нарушено спиење поради деноноќното учење и, да не заборавиме, цело време чувствувате загриженост.

Фазата на исцрпување следува поради долготрајното дејство на мошне интензивниот стрес. Во овој случај симпатичкиот нервен систем функционира експлозивно, така што организмот се заморува. Поради продолжениот отпор на личноста против дејството на стресот, организмот веќе ја потрошил резервната енергија. Во оваа фаза можни се последици што завршуваат со тешки болести, но и со смрт. Честопати тоа се неочекувани смртни случаи, а поради незнаење се толкуваат со различни причини. Инаку, научните истражувања докажуваат дека стресот го зголемува ризикот од изложеност на организмот на болести, од мала настинка до разни форми на канцер.



Фази на реагирање на стресот

Техника на приспособување

Не постои човек во светот што е имун на стресот. Разликите меѓу луѓето што го доживуваат стресот се во начинот како тие му пристапуваат. Некои индивидуи, кога се соочуваат со стресни ситуации, немаат моќ да им се спротивстават и се предаваат. Други градат стратегија како да се соочат успешно со проблемите што ги имаат.

Коментар: Индивидуалните промени во реакциите на стресот
Реакцијата на стресот е различна во зависност од индивидуалните карактеристики и околностите на средината.

Интелигенција: Личностите со најниска интелигенција се повеќе погодени од стресот отколку оние со висока интелигенција.

Карактер: Интровертните луѓе се повеќе сензибилни на стресот отколку екстровертните.

Фактори на средината: Расните разлики меѓу луѓето, како и религиозните и културните разлики, исто така, влијаат во перцепцијата на скалата на стресот. Една случка, на пример развод, различно од балканската култура, во европската култура се оценува како помалку стресна. Луѓето што имаат цврста верба се во состојба полесно да ги надминат ефектите на стресот.

Основните стратегии кои се употребуваат во функција на соочување со стресот се реалистичните и нереалистичните пристапи. Нереалистичните пристапи се однесуваат на примената на

одбранбените механизми. Преку нив на несвесен начин ги одбегнуваме непријатните стресни ситуации, а реалистичните пристапи при соочување со стресот и овозможуваат на единката поуспешно да се соочи со стресот.

Механизми на одбрана - Се случува луѓето, некој повеќе, некој помалку, да се соочуваат со сериозни закани за нивната самодоверба: се чувствуваат помалку вредни и понекогаш речиси безвредни, се чувствуваат виновни за своите дела. Несомнено, овие тешки емоционални состојби го загрозуваат нивното его и го изложуваат на стрес долго време. Во такви околности самото его на човекот создава некои механизми за да се одбрани од стресот.

Рационализација - Кога претеруваме во оправдувањето на делата што ги правиме, со единствена цел да не ги признаеме нашите грешки и промашувања, тогаш всушност рационализираме. На пример, доколку не сме завршиле некоја работа, нема да си признаеме на себеси но и пред другите дека ова се случувало поради нашата неспособност. Ако еден човек не добие награда или унапредување во работата, тој нема да биде објективен (самокритичен) па да признае дека не го заслужува тоа унапредување. Тој ќе изјавува и верува во тоа дека му е направена измама, и дека тенденциозно е дискриминиран.

Честопати во литературата се разликуваат два вида рационализација: од типот на кисело грозје (според приказната за лисицата која не стигнала да го фати грозјето па рекла дека е кисело), слично и луѓето во животот кога не ја постигнуваат посакуваната цел, изјавуваат дека целта не ги оправдува средствата, и вториот тип - сладок лимон, со што се потенцира, односно се преценува некој резултат кој не е толку вреден, неговата вредност се прикажува како многу висока иако не е така во реалноста.

Сублимацијата - е еден од најпозитивните одбранбени механизми: идеите и одбегнатите импулси, поради тоа што се во спротивност со моралните норми, не остануваат секогаш "затворени" во потсвеста, сега веќе се изразуваат и се задоволуваат преку мотиви од високо ниво кои се општествено прифатливи. Пример: една личност со јаки чувства на агресивност станува војник или инструктор по карате.

Негацијата е начин на реакција кога лицето директно е загрошено од надвор. Одбраната се состои во негација т.е. непризнавање на реалната опасност. Во случајот, личноста не сака на вистината да и погледне во очи, значи не прифаќа да се соочи со реалноста: на пример, пушачот не ги зема сериозно научно утврдените факти за штетноста на пушењето за здравјето. Понекогаш се случува детето да негира дека неговиот родител што им подлегнал на повредите од сообраќајна несреќа е навистина мртв.

Репресијата придонесува несаканите импулси, оние што не совпаѓаат со социјалните норми, со правилата на општеството, да се одлагаат и да се потиснуваат во потсвеста. Со овој механизам се обидуваме да ги скриеме нештата со кои не можеме да се соочуваме и кои не ни одговараат. Доколку еден ученик добие опомена за неоправдано отсуство, таа ќе предизвикува незадоволство кај него и најобичната работа што може да ја направи е да го

"заборави" тоа. Вака луѓето се оправдуваат кога не ги реализираат дадените ветувања. Сличен пример имаме кога ученикот вели дека заборавил да ги извести родителите за родителската средба на која ќе се зборува и за неговиот слаб успех или кога го заборавиме закажаниот термин кај стоматолог!

Регресија: Луѓето се однесуваат како да се во еден дамнешен стадиум на развојот. Примери на регресија имаме доволно: Шефот манифестира голем инает кога еден од вработенте греша, студентка плаче поради неположениот испит. Во првите денови по венчавката, една емоционално незрела девојка, не можејќи да се соочи со новата ситуација како што е бракот, се враќа кај нејзините родители!

Преместување: Тука подразбираме изразување на некое несакано чувство на погрешен начин. Револтот не се насочува кон вистинскиот причинител (извор) на незадоволството, туку се пренасочува во друг правец. Вообичаено се случува агресијата да се пренасочи кон некоја послаба личност која воопшто нема врска со личноста која не иритира (злоупотребува). На пример, братот и вика на помалата сестра бидејќи професорката нему му дала слаба оценка!

Фантазија: Секој човек понекогаш е обземен со мечтаење. При фантазирањето, луѓето привремено ги одбегнуваат стресот и стравот и се чувствуваат релаксирани. Додека фантазираме, можеме да им се реваншираме на нашите непријатели за неправдите што ни биле нанесени, а исто така можеме да постигнеме и високи цели.

Проекцијата претставува склоност несаканите импулси и чувства да ги префрлиме на некој друг: Пример е ситуацијата кога некој што е нервозен со татко му се однесува на добар начин, но се жали дека таткото му е налутен нему! Карактеристичен пример се озборувањата за некого кои фактички го опишуваат тој што клевети (озборува).

Компензација: Оваа техника може да ни помогне да се соочиме со чувството на инфериорност, но не во сите случаи. Како пример може да се посочи некое девојче кое не може да се истакне со убавина, но ќе се истакне со својата умешност убаво да се облекува или со постигнување високи резултати во школувањето.

Реактивна формација: Со овој механизам личноста се претставува со спротивно поведење од она што вистински го чувствува. На пример, една покажана насмевка може да ја рефлектира одбивноста што некој ја чувствува кон вас, а некој што е страшливец може да манифестира изразено јунаштво за да го крие стравот и од себе и од другите.

Реалистички пристап: Употребата на одбранбените механизми често е корисна за одбрана на егото на личноста од влијанието на стресот, меѓутоа, тоа е привремено решение. Стресот продолжува да постои. Луѓето имаат различни стилови на соочување со стресот. При еден мал проблем некој реагира на хистеричен начин (со плачење), а некој умеа да се конфронтира ладнокрвно и со големи стресни настани. Тие што се емоционално постабилни во врска со

Механизми на одбрана се:

- рационализација
- сублимација
- негација
- репресија
- регресија
- преместување
- фантазија
- проекција
- комензација
- реактивна формација

проблемите, не употребуваат често механизми за одбрана: тие имаат склоност на проблемите (тешкотиите) да им пристапуваат на реалистичен начин. Тие не се предаваат пред стресот, но и се приспособуваат и учат техники за да се соочат со него: се обидуваат да го контролираат, да го намалат или учат да се оспособат да ги толерираат заканите што доведуваат до стрес.

Некои од стратегиите што ветуваат најмногу за надминување на стресот се наведени подолу:

■ **Замена на закана со предизвик:** Проблемите што не загрозуваат ќе се потрудиме да ги сфатиме подлабоко, затоа што ако ги откриеме нивните причини, стресот ќе биде редуциран. Ако ви предизвикува проблеми автомобилот кој често се расипувао, за да го надминете полесно стресот треба да посетувате курс за автомеханичари. Така ќе научите повеќе за можните причини за дефектите и начините како да ги поправите тие дефекти. Откако ќе го завршите курсот, ќе се чувствувате способни да го поправите вашиот автомобил и така помалку ќе бидете изложени на стрес. Други пример имаме кога еден наставник ќе консултира литература за групната динамика за да ја подобри ефикасноста на својот клас; едно младо момче што страда од поцрвенување се консултира со експерт и литература за да ја контролира оваа емоција. Со стекнатите информации тој ќе чувствува дека е има можност да се адаптира во однос на проблемот со поцрвенувањето на лицето.

■ **Да ја замениме намерата:** Целите што нема да ги постигнеме поради низа причини, а ги сметаме за многу важни, треба да настојваме да ги замениме со целии кои полесно ќе ги постигнеме. Еден танчер што доживува сериозна повреда во некоја несреќа поради која мора да ја прекине кариерата ќе ја замени целта така што ќе почне да работи како инструктор за играње.

■ **Занимавање со физички активности:** За да успееме да стекнеме отпорност кон влијанијата на стресните ситуации, се препорачува да се занимаваме со физички активности кои непосредно се надоврзуваат на физиолошките промени предизвикани од стресот. На што поточно сакаме да укажеме? При ситуација на стрес имаме зголемена активност на ритамот на срцето, дишењето и притисокот. Преку стратегии како што се спортските активности, аеробикот, техниките на релаксација (на пример медитација), значи со редовни вежби, можеме делумно да го промениме поточно да го смириме забрзаното чукање на срцето, забрзаното дишење и да го намалиме притисокот.



Прошетките во природа како антистрес постапка

■ **Диета:** Стресот може да се контролира и со диета. Личностите што конзумираат големи дози кофеин се склони кон нервоза и анксиозност. Самиот обид да ја намалат дозата на кофеинот ќе го промени нивното поведение: ќе бидат поотпорни кон

стресот. Слично, лицата со прекумерна телесна тежина можат да бидат под стрес. Затоа намалувањето на тежината со диета може да го намали стресот. Но и самата диета може да биде стресна.

- **Подготвеност за стресот што претстои - вакцинација:** Информирањето за промените што предизвикуваат стресни ситуации во нашето тело ќе го редуцира стресот. Оваа стратегија се вика вакцинација против стресот. Пример, личност што треба да лежи во болница претходно се информира за болките што ќе ги има, условите во болницата итн.
- **Промена на начинот на пристапување кон проблемот:** Преку еден нов пристап кон проблемот може да се постигне негово разрешување. Пример: Некоје момче не успева да ги придобие симпатиите на девојката што му се допаѓа, па тоа може да го постигне, меѓу другото, и ако целосно го промени начинот на кој сака да и се доближи на девојката. Тој ќе почне да открива кои се нејзините преференции, нејзиното мислење за модата, каков вид музика и се допаѓа, кое е нејзиното хоби, кои се нејзините соништа и фантазии. Колку повеќе ќе открие за нејзиниот живот, толку повеќе ќе знае како да и се доближи. Освен ваквите стратегии, во функција на подобро соочување со стресот психолозите препорачуваат хумор, дружење со колеги, добри другари, аеробик, танц. Исто така, тие подвлекуваат дека оптимизмот и социјалната поддршка на лицето што страда од стрес може да послужат за да го одбранат телото од стресот.



Семејната поддршка како антистрес фактор

Коментар: Одбранбени фактори

Тука спаѓаат семејството, школото, здравството и широката средина. Доколку образовната институција (училиштето) нема доволно интересирање за веродостоен интелектуален развој на децата и младите (постигнување на самоверба, љубов), училишниот живот ќе изобилува со стресни ситуации. Љубовта и вербата кон децата создава една порелаксирана ситуација за нив (помалку стресна).

Истражувањата покажуваат дека социјалната поддршка делува во зајакнувањето на способноста да се реагира адекватно на стресот. Луѓето што имаат семејство, другари и поддршка од друштвото се поздрави и живеат подолго отколку оние што се изолирани.

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ:

Анксиозност = недефиниран страв

Фаза на резистенција = фаза на отпор

Интровертни луѓе = луѓе ориентирани кон себеси

Екстрровертни луѓе = луѓе ориентирани кон другите

Кратко резиме

Стресот е одговор на организмот на загрозувачките околности. Основни причинители на стресот се конфликтите и фрустрациите. Стратегиите на пристапот кон стресот се нереалистични - одбранбените механизми и реалистични.

Прашања за сопствено оценување

1. Што се подразбира под зборот стрес?
2. Наведи некои случувања што ги сметаш за стресни
3. Кои се трите фази на соочувањето со стресот?
4. Каква е природата на одбранбените механизми?
5. Наведи некои реалистични соочувања со стресна ситуација!

Дополнителна литература:

Керамичиева, Р.(1966) *Психологија во образованието и наставата*, Скопје: Просветно дело
Тодорова, И.(1989) *Психологија*. Скопје: Просветно дело

ПОГЛАВЈЕ 7

УЧЕЊЕ

Учењето како фундаментална тема за психолозите ја има главната улога речиси во сите посебни полиња на психологијата. На пример, развојните психолози се заинтересирани за тоа како бебињата учат да ја разликуваат мајката од другите луѓе? Социјалните психолози можат да детерминираат како учиме да бидеме вљубени.

На вакви прашања можеме да одговориме само ако се реферираме на процесите на учењето. Во психолошката литература наидуваме на различни дефиниции за учењето. Повеќето од нив ја истакнуваат промената во однесувањето на личноста врз основа на искуството, но имајќи ја предвид и невролошката основа.

Во продолжение ќе ги разгледаме трите главни видови учење: класичното условување, инструменталното (оперативно условување) и когнитивното учење.

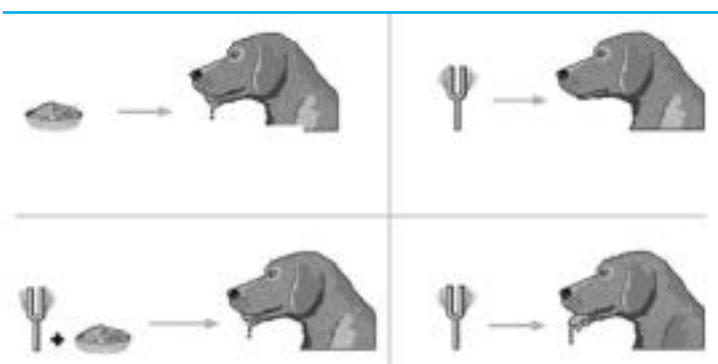


Иван Павлов

Класично условување

Терминот условување се употребува за прикажување на една релативно едноставна форма на учењето, што често се проучува на научен начин (основните концепти за условувањето се учат во биологија). Рускиот филозоф Павлов (Иван Павлов), врз основа на научните барања, извршени во 1903 год. ги поставил базичните принципи за класичното условување. Во продолжение ќе го опишеме начинот како Павлов го организира неговиот познат експеримент.

Во една изолирана просторија се наоѓа куче кому истовремено му се пушта звук од свонче и храна (сл. 22). Во почетокот звукот на свончето (без храна) не предизвикува лачење на плунка кај кучето. Оваа дразба за кучето е неутрална, бидејќи освен љубопитност, кај него не предизвикува ништо друго. Но по неколку обиди за асоцијација (придружба) на звукот на свончето и храната, само звукот на свончето почнува да стимулира лачење на плунката (дури и на желудочниот сок). Значи, сега звукот на свончето ги добива атрибутите на самата храна, предизвикувајќи ја речиси истата реакција кај кучето што ја предизвикуваше храната.



Сл. 22 Класично условување

Основните поими за учењето со условување се: *Безусловна дразба* (БД) - секоја дразба што предизвикува автоматски реакции или рефлекси (пр. силен звук); *Безусловен рефлекс* (БУР) - подразбира однесување на организмот предизвикано од влијанието на безусловните дразби (на пр. солзење на очите поради сокот на кромидот, поцрвенување поради срам итн.); *Неутрална дразба* (НД) - многу други дразби кои се присутни во ситуации кога безусловните дразби делуваат врз човековиот организам или на животното (на пример, светлина или мирис). Во отсуство на безусловната дразба тие предизвикуваат само љубопитност кај личноста. *Условна дразба* (УД) - секоја (неутрална) дразба што на продолжувачки начин претходи (или придружува) една безусловна дразба и која на крај ќе ја предизвикува речиси истата реакција што ја предизвикува безусловната дразба (пр. звукот на звонењето во експериментот на Павлов); и *Условна реакција* (УР) - подразбира реагирање кон условните дразби. Сега веќе човекот (или животното) ќе реагира речиси на идентичен начин на условната дразба, како што би реагирал на безусловната дразба (пр. лачењето на плунката не е предизвикано од консумирање храна, туку поради слушањето на звукот на свончето кај кучето на Павлов).

Коментар: Условувањето во пракса.

Да замислиме дека едно дете е болно и го носиме на лекар. Детето од љубопитност ќе ги посматра лекарот и ординацијата. Тие се неутрални дразби, а детето ќе реагира само со еден љубопитност. Детето треба да прими инјекција. Земањето инјекција е безусловна реакција (Бр). По некое време самото присуство на лекарот предизвикува условна реакција (Ур). Сега детето не плаче поради инјекцијата, туку поради лекарот, како условна дразба.

Во форма на класично условување е и емоционалното условување. Еден од експертите, психологот Ватсон спровел експеримент во кој субјект е дете на возраст од 11 месеци и се вика Алберт. Научникот констатира дека Алберт не се плаши од животни како што е глушецот, кого го гледа со љубопитност. Ненајдено, зад детето се предизвикува доста силен звук, кој автоматски (безусловно) поткрепува силна емоција на страв. По неколку повторувања, детето почнува да покажува страв од глушец.



Експериментот на Ватсон со малиот Алберт

Во секојдневниот живот постојат многу видови однесување кое сме ги научиле врз основа на условувањето: некој човек што доживеал сообраќајна несреќа може да има страв од автомобили и нема храброст да седне во автомобил.

Преку класичното условување учиме да ги предвидуваме битните настани, како што се појавувањето на гладот или болката, задоволствата и различните закони. Две дразби што се изложуваат заедно: молњата и грмењето по

заедничкото повторување (асоцијација) ќе влијаат така што кога ќе ја видиме едната од нив, значи молњата, ќе почнеме да се тресеме, предвидувајќи го грмењето.

Основни принципи на класичното условување - стекнување: за да се научи еден одговор со помош на условувањето, безусловната дразба не треба да делува по неутралната дразба подоцна од 1/2 дел од секундата;

Згаснување - Елиминирањето на една условна реакција се овозможува со појавувањето на само една условна дразба, без да биде проследена од безусловна дразба (пр. ако во експериментот на Павлов неколкупати по ред по звукот на звончето не следува храна, животното нема да реагира како порано). Меѓутоа, во животот се случува спонтано да се реинтерпретира (повторно да се јави) условната реакција, а како пример можат да се посочат луѓето што порано консумирале дрога. Иако се "лекувани", ако повторно се соочат со стимули што ќе ги потсетуваат на дрогата, како на пример бел прав или некоја цевка употребена за консумирање кокаин, тие може ненадејно да доживеат нерезистентност (привлекување) кон употреба на дрогите дури и по долготрајна апстиненција.

Генерализација на дразбата - подразбира способност на организмот да реагира не само на условната дразба, туку и на други дразби слични на неа (пр. малиот Алберт во експериментот на Вотсон не плаче само поради белиот глушец, туку и поради други нешта што потсетуваат на глушецот - лисица, брадата на Дедо Мраз итн.). Едно дете што доживува страв (анксиозност) од навредливото однесување (казна) од страна на учителот ќе чувствува страв од предметот што тој го предава, од другите учители, од училиштето и другите објекти што личат на школото.

Во принцип, класичното условување го претставува човекот како суштество што треба да се адаптира на природата. Но, дали човекот е продукт само на природата? Тој не само што се менува самиот, тој ја менува и природата. Ова се постигнува со другите видови учење.

Оператно условување

- Многу добро..., каква паметна идеја..., фантастично..., се согласувам..., благодарам..., одлично..., супер..., веднаш..., ова е најдоброто писмо што си го напишал..., си добил десетка...

Секоја од овие прости формулации може да се употреби за да предизвика промени во однесувањето на личноста и таа да научи поделикатни постапки, преку еден процес познат како оперативно условување. Терминот "оперативно" го назначува овој контекст: организмот дејствува (оперира) во средината за да произведе резултати поволни за него. На пример, преку оперативното условување учиме дека одморот (како постапка) ќе ни донесе високи оценки (како резултат). Преку оперативното условување



Две дразби што се појавуваат заедно: едната те потсетува на другата



Торндајк

учиме да ги повториме оние дела што ни донесуваат награда и да не правиме дела што ќе ни донесат казна.

Законите на ефектот на Торндајк. Познат е експериментот со мачката што го извршил психологот Торндајк со мачка затворена во кафез (Сл. 23). Мачката била гладна, а храната била надвор од кафезот и мачката само може да ја гледа. За да стигне до храната, мачката требало да научи да го помести резето за да го отвори кафезот. Во почетокот мачката се движела бесцелно во кафезот. По многу обиди, успева случајно да го помести резето, да ја отвори вратата и да дојде до храната. По секој повторен обид на мачката секогаш и беше потребно помалку време да излезе од кафезот. Без сомнение, мачката научила едно ново однесување (поместување на резето за да се отвори вратата), но ова ново однесување не може да се протолкува со принципите на класичното условување. Поместувањето на резето не е рефлекс, туку доброволна реакција на мачката.



Сл.23 Мачката во Торндајковиот кафез

Торндајк овој вид учење го нарекува инструментално учење. За да го објасни овој вид учење, Торндајк го предложи законот на ефектот според кој секоја реакција што донесува задоволство во еден даден настан, се придружува на тој настан и кога истиот настан се повторува, постои голема можност да се повтори истата реакција или обратно.



Скинер

Овие експерименти ги продолжи американскиот, светски познат психолог Скинер. Експериментите што ги извршил со глвци и гулаби уште еднаш потврдија дека за да се научи некое ново однесување, треба да има поткрепа (награда или задоволување на некој мотив). Поткрепа е секој фактор (делување, дразба) што ја зголемува можноста за повторување на претходното однесување (таб. 2). Поткрепувањата може да бидат примарни: храна за гладен човек, или топлина за смрзнат човек, и секундарни: тоа се оние што често ги придружуваат (асоцираат) примарните поткрепувачи како на пр. парите за кои отсекогаш не учеле дека имаат вредност бидејќи ни го обезбедуваат сето она што го посакуваме (храна, стан).

Табела 2. Видови поткрепувачи

Позитивни поткрепувачи	примарни: - храна - вода - секс	секундарни: - пари - мобилен ваучер - оценка
Негативни поткрепувачи	- електричен удар - болка - екстремна температура	- ниско вреднување - навреда - лишување

Според начинот на реализирање, може да говориме за позитивни и негативни поткрепувачи. Позитивните се дразби кои го зголемуваат повторувањето на претходните научени однесувања како на пр. храната, водата, парите, а негативни се оние штотрeba да се елиминираат за да се зајакне едно однесување. На пример, ако имате симптоми на настинка, ќе ги отстраните ако земете лек против главоболка (негативен поткрепувач/зајакнувач). Така во иднина, секогаш кога ќе ги имате овие симптоми, ќе го повторите истото однесување, значи ќе го земате лекот.

КОМЕНТАР: Поткрепувачите во училиште

Во училиште позитивното однесување на учениците (високата дисциплина, педантноста, редовноста, почитувањето на спротивниот пол итн.) треба да се поткрепуваат со разни награди како што се: пофалби, добри оценки, спортски активности, книга како подарок, поддршка итн.

Некогаш се случува да се наградуваат и негативни однесувања на учениците (пр. добра оценка како резултат на препишување, препотентност, шпионирање на другари, механичко учење, полова дискриминација итн.).

Природата на инструменталното условување. Потврдено е дека делумното, повремено поткрепување, но не по секој одговор, делува посилено во формирањето на навиките кај ученикот. Има ситуации кога некое случајно поткрепување (некое изненадување што ќе му го приредите на вашиот партнер да го усреќи многу) делува при учење на некое ново однесување, но и во погрешно интерпретирање на поврзаноста меѓу појавите што следуваат една по друга. На пример, кај коцкањето индивидуата повремено се наградува, а тоа се претвора во постојана зависност од игрите на среќата воопшто.

Да се потсетиме на различните суеверија кои често пати се потврдуваат (поминувањето на црна мачка пред нас може да навести нешто лошо!). Тие се последица од наградите кои се сфатени погрешно.

Когнитивно учење

Когнитивното учење претставува главна особина на учењето кај луѓето. Варијанти на овој вид учење се учење со увидување и учење со посматрање.

Учење со увидување - учењето со увидување се изразува кога човекот или животното го решава проблемот обидувајќи се да увиди нови информации меѓу елементите и се обидува да го предвиди (претстави) крајот на некое случување. Познат е класичниот експеримент на Келер со мајмуните, во врска со решавање на проблеми. Келер го посматра шимпанзото кое се труди да ја фати храната што виси на плафонот.

Во почетокот шимпанзото со скокање се труди да ја дофати храната, но не успева да го направи тоа. Кога се мислело дека ќе се откаже од тие свои обиди, ненадејно на шимпанзото му текнува да



Шимпанзото го решава проблемот по пат на увидување

ги собере празните пакети, да ги нареди еден врз друг, да се качи на нив и да успее да ја достигне да храната која во почетокот за него беше недостижна. Ова е случај на ненадејна перцепција на можностите меѓу елементите и објектите во просторот (што инаку се вика перцептивна реорганизација). Когнитивните процеси (интелигенцијата, мислењето) му овозможиле на шимпанзото да го реши проблемот без да има потреба да се обиде со разни алтернативи преку обиди и грешки.

Значаен придонес за објаснување на природата на когнитивното учење дадоа психолозите на

Гешталтскиот правец. Значењето на гешталтската теорија е во фактот дека според неа на материјалот што треба да се учи секогаш треба да му се даде значење и како таков да се научи. Ако материјата се учи без сфаќање, може да се интерпретира и применува погрешно од страна на ученикот. Ученикот треба да знае не само кој е можниот одговор, туку и зошто е точен.

Учење преку посматрање (опсервација). Учењето преку посматрање е спонтан акт, а ќе речеме и многу природен. Учењето преку посматрање е присутно уште во детството и низ целото индивидуално искуство. Фактички, овој вид учење е поврзан со посматрање на однесувањето на другите, односно директна имитација на однесувањето на моделот без некоја награда или дресирање. Меѓутоа, треба да се има предвид дека индивидуата што го опсервира однесувањето на некој друг и забележува дека тоа се наградува, заклучува дека ако се однесува и таа на истиот начин, ќе добие одредена награда.

Во психолошката литература се споменува експериментот што го изврши психологот Бандура, во врска со влијанието на учењето преку посматрање врз агресивноста на детето. Ова ќе го третираме во поглавјето за агресивноста.

Овој автор ја развива теоријата дека многу видови однесување се учат преку посматрање и тој тоа го нарекува учење од модел.

Учењето од модел реално претставува учење од некоја личност, имитација и копирање на однесувањето на другите во нивната средина. Не е случајно што во училишната пракса многу научни содржини се полни со фигури на познати личности од сферата на науката. Нивното однесување намерно се опишува детално за да служи како модел за начинот на однесување на учениците.

Многу нешта што ги слушаме и гледаме кај различни модели честопати се во функција на модели кои треба да пренесат некоја порака. Нивната улога е значајна во формирањето на личноста (големо влијание овие модели имаат особено кај децата и адолесцентите кои се уште немаат фиксирани форми на однесувањето).

Кратко резиме

Учењето е процес на релативна промена на однесувањето на индивидуата како резултат на искуството. Познати се три значајни форми на учењето: класичното условување, оперативното условување и когнитивното учење.



Учење според моделот

Прашања за сопствено оценување

- 1) Класичното условување е: а) активно учење, б) пасивно учење?
- 2) Двајцата научници што ги поставиле темелите на оперативното условување се: _____ и _____.
- 3) Дразбите како што се пари, слатки (колачиња) се _____ поткрепувачи, додека електричниот шок, болката се _____ поткрепувачи.
- 4) Што подразбираш под когнитивно учење?

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Генерализација на дразбата
= воопштување на дразбата
Законот на ефектот =
настан што ја зголемува
можноста да се повтори
истата реакција

Дополнителна литература

Тодорова, И.(1989) *Психологија*. Скопје: Просветно дело
David, G. M.(1995) *Psychology*, NewYork: Worth Publishers.

*После
секое
скокање на
делфиной
следи
наградаша*



ПОГЛАВЈЕ 8

ПОМНЕЊЕ

Помнењето ги опфаќа процесите со кои луѓето ги кодираат, чуваат и користат (повторуваат) информациите. Многу научници се труделе да го разберат начинот како човековиот мозок ги складира информациите; тие посебно се заинтересирале да ги идентификуваат фазите на складирање на информациите во системот на помнење.

Стадиуми на помнењето

Да претпоставиме дека сте учесник во телевизискиот квиз "Кој сака да биде милионер". Поставено ви е прашањето "Кој американски бел пејач стана познат во жанрот на хип-хоп музиката, типична за Афроамериканците (црниците)?" Како ќе одговорите на ова прашање?

Додека размислувате за одговорот, во вашиот мозок се активират неколку основни процеси што му се реферираат на вашето помнење. Овие процеси се опфатени во три стадиуми на меморијата: Кодирање (шифрирање), складирање (чување) и репродуцирање (користење - повторување).

Првиот стадиум, кодирање е поврзан со процесите низ кои информациите се регистрираат во помнењето. Може да се случи една информација да не постои во вашата меморија, бидејќи никогаш не сте дошле до неа или не сте биле свесни за тоа (пр. никогаш не ве привлекувала хип-хоп музиката). Од друга страна, и ако сте регистрирале една таква информација, можеби не сте ја складирали во меморијата. Значи, за да се потсетиме на една информација, не е потребно само да ја кодираме таа информација, туку значаен е и директниот начин на складирање, стадиум во кој ја чуваме информацијата за одредено време. Откако сте ја складирали информацијата во меморијата, таа е подложна на разни мешања на поранешните информации.

Во последниот стадиум на репродукција на информацијата, ја одделуваме информацијата од системот на помнењето и сме во состојба да ја спроведеме во практика. Само ако информацијата е опфатена на адекватен начин низ



Активноста на мозокот при памтењето



Сл.24 Упростен модел на памтењето

трите стадиуми на меморијата, ќе бидеме во состојба да се потсетиме на неа. Тогаш ќе бидете во состојба да се сетите дека пејачот од белата раса што пее хип-хоп музика всушност е Еминем.

Системите на помнењето

Психолозите сугерираат дека постојат три различни системи или стадиуми преку кои треба да се развработи една информација за да се запомни:

Сетилно помнење, краткотрајно помнење и долготрајно помнење (сл. 24).

Сетилно помнење . Ако додека гледате некој филм или го слушате текстот на некоја нова песна ненадејно доаѓа до прекин на електричната енергија, кои се последните сцени односно последните зборови што сте ги запомниле.

Луѓето не се опкружени само со дразби што траат долго време и што дозволуваат да ги идентификуваме според формата што ја имаат (пр. кога гледаме еден паркиран автомобил или полицајката на крстопат), но понекогаш познавањето на дразбите (објектите, луѓето, појавите) зависи од тоа колку ќе успееме да ги перципираме и информациите што траат многу пократко време, на пример, блесокот на

громот или молњата, која без разлика дали очите се отворени или затворени ја просветлува средината, односно просторијата.

Овој вид мошне кратки дразби не можат да се разработат успешно без сензорското помнење.

Помнењето опфаќа неколку вида што се надоврзуваат со различни извори на сетилни информации. Такви се *иконското помнење* и *ехо-помнењето* (одгласот) и други видови помнење што кореспондираат со оние од другите сетила. Краткото продолжување на дразбите на сетилото за вид во нашата свест се вика *иконско помнење* (на пример, сетете се за момент на сцената кога во темница кружно движиме запалена цигара). Времетраењето е пократко од една секунда. Психологот Серлинг во неговите студии на субјектите им презентирал определен број букви и барал од нив со краток поглед (за 1/20 од секундата) да се обидат да запомнат што повеќе букви. Субјектите успеале да меморизираат за толку кратко време просечно 4,3 букви од прикажаните 12. Ова претставува мерење на времетраењето на иконското помнење.

Ехо-помнењето е поврзано со информации што се слушаат при зборувањето и трае подолго време од иконското. Информацијата во овој вид помнење се заборава за три или четири секунди. Вака се случува бидејќи зборувањето бара повеќе време од гледањето: додека ги примаеме слушните дразби, поминува подолго време отколку кога перципираме дразби со сетилото за вид.

Во сетилното помнење ние депонираме недоработени информации. За да помине таа информација во краткотрајната меморија ќе биде подложена на натамошна разработка - анализа. Ова се постигнува со концентрирање на вниманието на дразбите, како прв чекор за нивна натамошна разработка. Откако ќе се концентрираме на одредена дразба, се трудиме да ја идентификуваме врз основа на

информациите што ги имаме сочувани во системот на помнењето (на пример, од многуте гласови што ги слушаме во еден ресторан, ќе го издвоиме гласот на еден наш познајник и тој глас ќе го запомниме).

Краткотрајна меморија - откако една информација е снимена во нашето сетилно помнење, за кратко време таа стигнува во краткотрајната меморија, која може да ја споредиме со една приемна соба, во која информацијата стои привремено за време на патот кон долготрајната меморија. За да се сместат информациите во краткотрајната меморија, ќе ни биде полесно ако тие се разбирливи или поврзани со нашиот живот, односно ако сме мотивирани да ги запомниме. Имено, човекот ќе складира во краткотрајната меморија главно информации што повеќе го интересираат, на пример, тој што има интерес за спортот ќе го запомни бројот на конкурентните екипи само што ќе ги слушне вестите од спортот, или некоја млада домаќинка веднаш ќе го регистрира во нејзината меморија составот на еден рецепт што само еднаш се појавува на телевизискиот екран. Капацитетот на краткотрајната меморија е ограничен, околу седум плус минус два делови на информациите што ги меморираме. Луѓето се способни да запомнат, на пример, еден телефонски број од седум цифри во својата краткотрајна меморија.

Познати се два начини за запомнување на информациите во оваа меморија, фактички станува збор за две форми на повторување: повторување за запомнување на информацијата преку контактирање и повторување на материјалот (пр. ако побараме еден телефонски број од службата за информации и не го регистрираме, ние само го повторуваме во себе) и повторување за разработка на информацијата, значи кога се трудиме да му дадеме значење на тоа, да ја надоврземе таа информација на другите информации што веќе ги имаме во нашето помнење. За да го разбереме подобро човековото зборување, изразувањето со реченици, неопходно е да имаме здрава и нештетена краткотрајна меморија, бидејќи треба да го запомниме почетокот на реченицата, а потоа да го поврземе со средината и крајот на реченицата во една логичка целина. Лицата што имаат одредени оштетени нервни центри, одговорни за меморијата, многу тешко се снаоѓаат во животот, нивното помнење трае една до две минути, а потоа помнењето исчезнува. На пример, кога тие се среќаваат со некое ново лице, неколкупати му се претставуваат, купуваат исти весници неколкупати дневно,

Долготрајна меморија. Кога информациите тргнуваат кон долготрајната меморија, треба да бидат добро организирани, бидејќи таму може да останат цел живот.

Некои стручњаци дури сметаат дека фактички секоја информација што стигнува преку сетилното помнење и краткотрајната меморија во долготрајната останува засекогаш таму, а ние само се лажеме кога мислиме дека сме ја забораваме. Ова се случува затоа што не сме во состојба да ја најдеме таа информација во меморијата, а не затоа што таа е исчезната.

На информациите што се сместени во долготрајната меморија ќе се сетиме побрзо во зависност од тоа колку тие ќе бидат организирани. Честопати, кодирањето на информациите во долготрајната



Младите актери ја депозитираат информацијата во Д.М.

меморија се реализира преку разработеното повторување (елаборативното повторување).

Не треба да се заборава дека една информација, за да се депонира во долготрајната меморија, треба да има определено значење во нашето помнење и така ќе ни биде полесно да ја повторуваме.

Квалитативните промени на помнењето

Проучувањето на помнењето укажува дека репродуцирањето не е само копија на нашето доживување. Помнењето е активен процес што не тера да мислиме дека депонираните информации секогаш се подложни на влијанијата на веќе складираните информации и на оние што ги регистрираме подоцна. Од друга страна, меморираните информации се подложни и на влијанието на заборавањето. Впрочем, начинот како ќе ја репродуцираме информацијата зависи многу и од тенденцијата на мозокот да им даде смисла на бесмислените информации; да ги надополни празните и да ги заврши недовршените.

Начинот како ќе се потсетиме на депонираните информации во меморијата се надоврзува на другите интелектуални способности на индивидуата, со нејзините вредности и очекувања, со ставовите и предрасудите. Секогаш кога репродуцираме некоја информација, истовремено и ја менуваме; понекогаш овие промени ќе се зголемат

толку многу што може да доведат до искривено изразување на спомените. На пример, ако станува збор за некој фудбалски натпревар во кој играчите на тимот за кој ние навиваме покажале агресивна игра, по некое време ние ќе имаме чувство дека е случило обратното, дека играчите од спротивниот тим се оние што покажале агресивност и биле склони кон фаули.

Проучувајќи ги овие квалитативни промени во помнењето, психологот Бартлет дошол до заклучок дека помнењето е помалку репродукција, а повеќе деконструкција на нешто што останало од оригиналот.

Ова е демонстрирано со експериментите на сериска репродукција на еден настан. Информацијата поврзана со тој настан треба да му се пренесе на друго лице, а тоа да им ја пренесе на другите. На пример, ако ја слушнете информацијата на последното лице во врска со содржината на сликата демонстрирана во фигура 25, ќе пронајдете значајни разлики од првиот опис. Многу луѓе ќе соопштуваат така што, ножот што го гледат на раката на белецот ќе се премести во раката на Африканецот! Преместувањето на ножот од раката на белецот во раката на Африканецот, зборува за значајната улога што ја имаат очекувањата на луѓето во конструирањето на меморијата. Во овој случај станува збор за предрасуди според кои Американците со африканско потекло се посклони кон агресивност отколку белците.

Студиите за помнењето на луѓето сугерираат дека долготрајната меморија е составена од неколку компоненти: декларативна и процедурална меморија.



Слика што требаше да се запамти од многу субјекти



Сознанието дека ова пирамида во Египет е форма на семантичката меморија

Декларативна меморија е меморија на фактички информации: имиња, ликови, датуми, итн. Информациите во декларативната меморија може да се распространат во семантичка и епизодична меморија. Семантичкото помнење се доврзува со познавачките информации за светот. На пример, граматичките правила на еден јазик и математичките како што се: $3 \times 3 = 9$, историските датуми. Или ако сакате да се јавите кај некого во Скопје, вие знаете (семантичко помнење) дека повикувачкиот број за тој град е 02.

Од друга страна, процедуралната меморија се однесува на способности како што се пливање или свирење на некој инструмент. На пример и по многу години поминати без да возиме велосипед или да скијаме, ќе бидеме во состојба да ги правиме тие работи, бидејќи тие веќе се депонирани во епизодичната меморија.

Епизодичната меморија е меморија на биографските детали од вашиот живот. Дали се сеќавате на првиот училишен ден во средно образование? Можеби некогаш сте возеле без возачка дозвола, и ве запрела полиција, како сте се чувствувале? Првата ваша средба со саканиот или саканата е незаборавна, нели? Сите овие информации се чуваат внатре во епизодичната меморија.

Долготрајната меморија може да се оштети од различни фактори, како на пример доживеана собраќајна несреќа - потрес на мозокот, или некој тумор во мозокот може тешко да ја оштети способноста за долготрајно помнење кај индивидуата. Загубата на долготрајното помнење е позната како АМНЕЗИЈА.

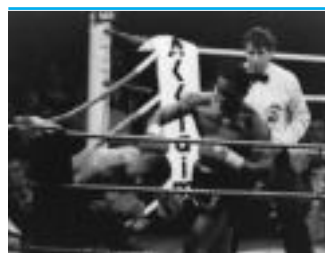
Автоматско - ненамерно помнење - Кога се сретнуваме со некој познат по втор или трет пат во ист ден, му велиме: следниот пат ќе чести кафе. Од каде знаете дека сте се сретнале два или три пати со некого во ист ден? Дали сте се обиделе да ги запомните таквите средби? Одговорот е: НЕ! Па тогаш како помните по кој пат се се среќавате? Дали може во вашиот дом, во темница, да најдете разни објекти што ви се потребни? Одговорот на овие прашања е дека податоците за местоположбата на предметите и движењата ги регистрираме на автоматски начин. Оваа способност е многу истакната кај децата (кога на пример ненамерно ги учат однесувањата на другите и истите ги запомнуваат).

Метапомнењето - Сигурно имате сознанија за вашиот систем на помнење. Во разни ситуации сте свесни за тоа дека некои факти памтите подобро од други факти. На пример, некој памти повеќе броеви и пресметување, на некој друг полесно му е да памти зборови од странски јазик. Со помош на животното искуство, многумина се свесни за обемот на нивната меморија (помнење). Само децата уште не разбираат колку се свесни дека можат да запомнуваат. Кога на човекот му е познато што може да запомни полесно, а што заборава повеќе и како да ги разработи податоците за да ги чува во долготрајното помнење, зборуваме за посебен вид помнење, наречен Метапомнење.

Со помош на метапомнењето ќе бидете во состојба да предвидите кои видови информации може полесно да ги меморирате, а кои не.



Процедурална меморија



Повредите на мозокот ја намалуваат долготрајната меморија

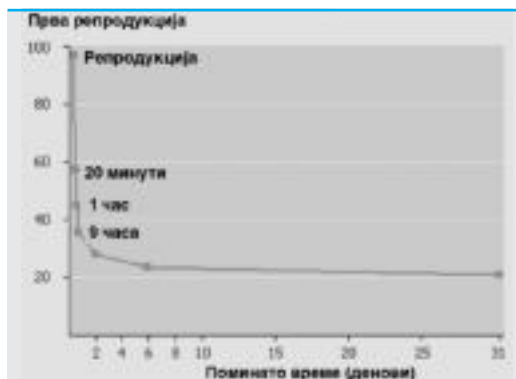


Ебингхаус

ЗАБОРАВАЊЕ

Кога дискутиравме за процесот на учењето, рековме дека тоа е еден активен процес на изменување на поведението благодарение на искуството на индивидуата. Процесот на помнење овозможува постојаност (одржување) на таа промена. Од друга страна, заборавањето е целосна односно делумна загуба на тоа што сме го имале во помнењето.

Процесот на заборавањето (неговата природа) на научен начин прв пат го истражувал психологот Ебинг Хаус. Тој утврдил дека заборавањето е поистакнато веднаш по актот на учење и со текот на времето е се помало. (сл. 26). Тој констатирал дека заборавањето на бесмислени слогови по 20 минути е 42%, еден час подоцна е 14%, а од шестиот ден до 31 ден е само 4%.



Сл. 26 Крива на заборавањето според Ебингхаус

Како што се гледа од овој графикон, помалку од 40% од научениот материјал се чува во меморија откако поминале девет часа. После тоа нивото на заборавањето се стабилизира.

Причини за заборавањето

Причините за заборавањето се разновидни. Според едно сфаќање, (физиолошката теорија на заборавањето), причините за заборавањето се објаснуваат со спонтано губење на впечатоците - поради нивно неповторување. Трагите (белезите) што ги предизвикува во мозокот една информација, со тек на времето избледуваат и исчезнуваат. Постојат неколку научни експерименти кои делумно ја потврдуваат оваа теорија, но не случајно. На пример, во секојдневниот живот се случува иако поминало долго време од неповторувањето информациите што имаат значење за човековиот живот да не се забораваат како на пр. таблицата за множење, пишувањето, читањето итн.

Тема за дискусија - Мотивираното заборавање

Ситуациите кои ни предизвикуваат анксиозност (пр. посетата кај стоматолог, враќање на книга што сме ја зеле на заем), придонесуваат да ги забораваме нашите обврски, пред се поради нашата ангажираност во многубројните обврски. Ова е мотивирано заборавање. Дали ви се случило некогаш да заборавете да одите на лекар, или да му ја вратите земената книга на другарот?

Друга значајна причина поради која не успевате да ја репродуцирате информацијата два пати или повеќе, бидејќи сте ја научиле порано, е мешањето (интерференцијата) на другите информации што сме ги усвоиле. Постојат два вида мешање: ретроактивно и проактивно. За ретроактивно мешање (ретроактивна инхибиција) зборуваме во случаи кога сегашното учење на материјалот ја попречува репродукцијата на материјалот што сме го усвоиле

претходно. Спротивното ќе се случи со проактивното мешање (проактивна инхибиција): материјалот што сме го научиле порано го попречува повторувањето (репродуцирањето) на новиот материјал.

Коментар: Мешањата (Интерференциите) при помнењето Проактивните мешања често пати го спречуваат помнењето на новиот материјал: Таков е случајот во првите денови од средното училиште кога ви е тешко да му се обратите на наставникот со зборот "професоре", бидејќи овој нов збор се меша (му прави интерференција) со зборот што сте го употребувале порано - "наставник"; друг случај како пример е девојка со проблеми со проактивната интерференција, која честопати греша и му се обраќа на новиот партнер со името на поранешниот партнер. Ретроактивното мешање го попречува помнењето на материјалот што сме го научиле порано: пример за тоа е кога некој човек, кој по многу години поминати на печалба се враќа дома, кога се обидува да каже некој збор на мајчин јазик, често употребува збор од јазикот на државата каде што работел. Сличен е примерот кога зборувањето на литературен јазик е попречено од зборувањето на дијалект. При усвојувањето на наставните предмети неодминливи се ретроактивните и проактивните мешања. Така, на пример, претходното учење по биологија го отежнува учењето по психологија. Тоа е резултат на влијанието на проактивното мешање, а ако ни се случи кога учиме психологија да не се сеќаваме на она што сме го учеле по биологија, тогаш станува збор за ретроактивно мешање.

Мнемонички техники

Во функција на олеснување на помнењето кај луѓето се употребуваат техники на поедноставување на материјалот во една маневарска форма. Несомнено, тоа се стратегии за подобрување на помнењето. Сте ги употребиле и вие кога било потребно да запомните низа податоци. Ако е потребно да го запишете пасвордот во компјутер, за да не ја заборавите шифрата, ќе ја поврзете со информации што веќе се наоѓаат во вашето долготрајно помнење. На пример, ако се решите за некој број, можете да го запишете бројот на вашиот мобилен телефон и да ги додадете вашите иницијали. Така полесно ќе ја запомните шифрата од вашиот пасворд, бидејќи таа ќе биде слична со бројот на вашиот мобилен, кој веќе долго време го имате (депониран) или складиран во системот на помнењето. Ако треба да запомните некој збор како што е: куче, велосипед, луле или книга, може да формирате една нелогична реченица како на пример кучето вози велосипед, пуши луле и чита книга.

Мнемоничка техника со "зборови што висат" Мнемоничките техники со сврзници се техники на сеќавање на нештата преку умствени слики. Колку што се тие почудни, толку полесно ќе се сеќавате на информациите што се однесуваат на нив (умствени слики).



Мнемоничка техника во изучување на броевите

За меморирање на листата на термини

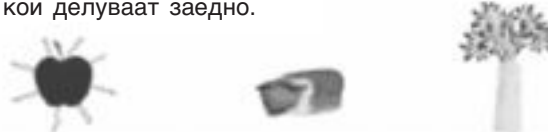


1. Научи ја листата со зборови што висат, што се постигнува со формирањето на бројки или презентирање во серии.



Еден е сонцето Два е чевла Три е дрво

2. Придружи го секој збор од листата што треба да се запамти на еден збор што ввистиг, формирајќи чудна умствена слика на двата збора кои делуваат заедно.



сонце + јаболко чевел + леб дрво + паста за заби

3. За да се сетите на листата од зборовите што сте ги меморирале, почнете да броите од бројот 1. Секој број ќе ве донесе до асоцијативниот збор (што му се придружил нему).

Мнемоничка техника со "зборови што висат"

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Иконско

помнење =
помнење на
дрзбите на
сетилото за
вид

Ехо

помнењето =
помнење на
гласни дразби

Декларативна

меморија =
меморија на
фактички
информации

Мнемонички

техники =
техники на
олеснување на
помнењето

Кратко резиме

Помнењето ги опфаќа процесите со кои луѓето вршат кодирање, чување и искористување на информациите. Обично се зборува за три вида помнење: сетилно помнење, краткотрајна меморија и долготрајна меморија (помнење).

Прашања за сопствено оценување

1. Колкав е капацитетот на а) сетилното помнење _____ б) краткотрајната меморија _____ и в) долготрајната меморија _____?
2. Што се подразбира под квалитативна промена на помнењето?
3. Што проучувал психологот Ебинг Хаус?
4. Ако материјалот што сме го научиле порано го отежнува помнењето на материјалот што го учиме сега, ова интерференција се вика _____. Наспроти репродуцирањето на претходниот материјал, тогаш станува збор за интерференца?
5. Што се мнемонички техники?

Дополнителна литература

Давид, Г. М. (1995) Psychology, New York: Worth Publishers.

Керамичиева, Р. (1966) Психологија во образованието и наставата, Скопје: Просветно дело

ПОГЛАВЈЕ 9

МИСЛЕЊЕ И ГОВОР

Во оваа поглавје вниманието го концентрираме на начинот на формирање на концептите и решавањето на проблемите, значи на процесот на мислење. Потоа ќе дискутираме за говорот и неговиот однос со мислењето.

Мислење

Во некои од претходните поглавја објаснивме како ги примаме, перципираме, чуваме и одново ги користиме обработените информации. Сега ќе видиме како нашиот когнитивен (мисловен) систем ги употребува овие информации. Значи, ќе говориме за процесот на мислењето. Многу психолози мислењето го дефинираат како психички процес што опфаќа мисловна активност која ги овозможува обработката, разбирањето и комуникацијата на информациите. Тие сметаат дека основна компонента на мислењето се мисловните слики и концептите.

Ментални (мисловни) слики. Замислете си го вашиот најдобар другар. Додека се обидуваат да мислите на една личност или некој објект, веројатно "гледате" еден вид ментална слика.

За менталните слики се вели дека се "окото на мозокот". Тие се одрази во мозокот што личат на еден објект или на една случка. Значи, тие не се само визуелни одрази; нашата способност за "слушање" на еден глас во нашата глава исто така претставува една ментална слика. Фактички менталните слики одразуваат секакви сетилни модалитети и нивно комбинирање: видните дразби, слушните, дразбите за мирис, вкус, допир, болка и кинетички дразби.

Мисловните слики се тесно поврзани со перцепциите, но се разликуваат според некои карактеристики: преку перцепциите го запознаваме светот директно, а преку мисловните слики - индиректно (кога ги замислуваме нештата, тие не се присутни пред нас, па се базираме врз нашата меморија). Перцепциите како такви ни се наметнуваат самостојно, додека мисловните слики вообичаено се јавуваат во зависност од нашата волја, а може и да се менуваат. Доколку при перцепциите се ориентираме на работи што се наоѓаат надвор од нас, нашата ориентација при мисловните слики е внатре кон нас. За разлика од перцепциите, мисловните слики се помалку живи, со помалку детали за нештата што ги одразуваат во нашиот разум.

Мисловните слики играат незаменлива улога во нашиот живот. Од каде произлегува потребата во семејната средина и во училишните институции на децата и на учениците да им се



Ментални слики



Разни начини на создавање ментални слики



Додека експериментираат учениците создаваат ментални слики

овозвозможи што повеќе да ги развиваат мисловните слики: вклучување на децата во игра; запознавање на природата (пр. нивната ориентација со и без компас, според ѕвездите, според мувлата на дрвата; организирање на посети, на пример, на зоолошка градина, спортски терени, на претпријатија и државни институции, посета на центрите за култура, на пример кино, театар, на различни изложби и др.

Ваквите активности ќе придонесат учениците да имаат мисловни слики кои кореспондираат многу концепти со кои располагаат. Предавањето на наставникот ќе биде бледо ако, на пример, за музичките инструменти и творештвото на композиторите се дискутира без учениците да имаат визуелни претстави, значи како изгледаат тие инструменти и аудитивни претстави, бидејќи немале можност да слушаат инсерти од некое музичко дело (на Моцарт, Шопен).

Финална цел на сите овие активности е искуството на поединецот со богатство од информации од различен вид. Така, на пример, учениците ќе бидат во состојба да создаваат повеќе мисловни слики на објекти и феномени (појави), кои ќе им служат со поголемо внимание да ги следат училишните лекции, да ги решаваат различните проблеми во училиште и во животот, да ја развиваат нивната имагинација и да бидат креативни во професијата и во животот.

Коментар : Скенирање на мозокот при мисловните слики

Во еден експеримент е направено скенирање на мозокот на субјекти во различни експериментални ситуации. Првата група субјекти вежбале да играат со пијано со пет прсти за пет дена, втората група играла со пијано без никаква цел, а на субјектите на третата група им било овозможено само да посматраат како некој друг игра со пијано. При скенирањето на мозокот е констатирана голема разлика меѓу првата и втората група во однос на зачестеноста на менталните слики. Но, најголемо изненадување предизвика третата група, која само врз основа на гледањето како другите свират создава сопствени слики во мозокот, исто како оние од првата група. Оттаму, тие многу побргу ќе бидат подготвени да научат да играат со пијано. Ваквиот вид откритија покажуваат дека при гледање како се вежба некоја вештина (играта со пијано), се опфатени истите нервни клетки како кога поединецот директно се занимава со таква активност.

Концепти. За да успее полесно да се снаоѓа во животот, во разни ситуации и при контакт со објекти и луѓе - човекот врши упростување на работите. Оваа упростување на работите подразбира

нивно групирање во концепти - според заедничките карактеристики што ги имаат. Пример: концептот велосипед ја обединува разнообразноста на сличните средства: мал велосипед со четири тркала за деца, велосипед за возрасни - со две тркала, специјален велосипед за трки, велосипед за двајца итн. Но, што опфаќа концептот книга?

Животот на човекот би бил невозможен без постоенето на концептите. Можете да замислите колку би било тешко во животот ако за секој објект или идеја ни биде потребно посебно име. Како ќе го повикаме детето да игра со топка ако детето го нема формирано концептот за топката? Би му било потребно да научи посебно име за секој вид топка: голема топка, мала топка, топка со различни бои, топка за фудбал, ракомет, пинг-понг. Наместо да кажеме "тие беа гневни", ќе требаше да ги опишуваме изразите на нивните лица, интензитетот на гласот, гестикацијата и зборовите (да се потсетиме на компонентите на емоциите). Како што гледаме, ваквите концепти, како што се топката и гневот, веднаш ни даваат повеќе информации за еден објект и емоција.

Токму ова е функцијата на концептите. Некои концепти формираме според *дефиницијата*. Според дефиницијата, птицата е суштество што има крила и пердуви, што излегува од јајце. Психологот Рош тврди дека ние почесто ги формираме концептите развивајќи прототипи - најдобар пример за една одредена категорија. Колку повеќе едно нешто наликува на *прототипот* на еден концепт, толку полесно го разликуваме како модел на тој концепт. Ако земеме за пример еден пингвин и една патка, ќе констатираме дека и пингвинот и патката ги исполнуваат условите да бидат птица. Но, полесно ќе прифатиме дека еден пингвин е птица отколку една патка. Пингвинот е типична птица, тој многу повеќе наликува на прототипот на една птица. Ако нешто не е слично на нашиот прототип, може да имаме тешкотии да го класифицираме. Така можеме да се сомневаме дали да ги концептираме како птици нелетачките пингвини. Честопати лекарите во нивната работа се повикуваат на прототипите: тие тешко можат да перципираат една болест ако нејзините симптоми не се совпаѓаат со прототипот на болеста. Така може да се случи некои пациенти кои покажуваат кризни срцеви симптоми различни од оние на прототипот за криза на срцето тешко да настрадаат - затоа што лекарите не им посветуваат доволно внимание.

Решавање на проблемите: Претходно видовме дека еден атрибут на нашиот разум е способноста за создавање и употреба на концептите. Друго својство на мислењето е способноста за решавање на проблемите. Мислењето го трансформира одразот на информацијата во една нова форма, кога треба да се одговори на едно прашање, да се реши некој проблем или, пак, да ги постигнеме нашите цели.

Секој човек наидува на пречки, некогаш лесни, некогаш тешки. Доколку тие лесно се надминуваат, велиме таквите проблеми се лесни за решавање наспроти некои други, кои не ставаат во



Развивање на концепти според
искуството

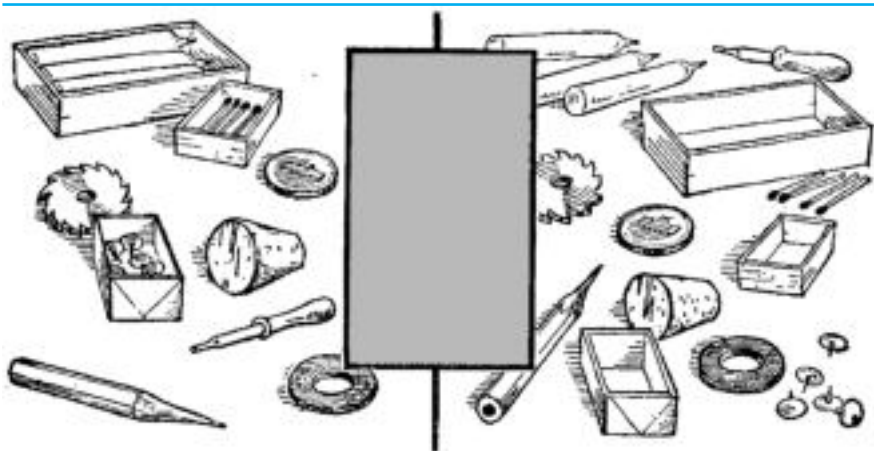
недоумица па никако не можеме да ги решиме. Кога се соочуваме со проблеми како што се изборот на парфем, или телевизиска програма, знаеме дека тие ја немаат истата тежина како изборот на факултет или партнер.

Теории за решавање на проблемските ситуации. За да ги објасниме начините како луѓето им пристапуваат на проблемите со кои се соочуваат во животот, ќе се повикаме на трите главни методи за кои се произнесуваат психолозите: Обиди и грешки, психолошко разведрување (увидување) и процесирање на информацијата.

Решавање на проблемот со обиди и грешки. Познато е дека кој работи, тој и греши. Симболиката на оваа изрека не потсетува на нашите напори да ги решаваме практичните проблеми (пр. поправка на фенот за коса или на некој друг апарат, внесување на мебел кој е поширок од вратата на домот). Со обиди и грешки учиме уште од детството; така сме научиле да возиме автомобил, но и различни вештини како што се спортските, музичките и др.

Теорија на психичко разведрување - За разрешување на проблемите не е доволно да правиме обиди и грешки. Нивното разрешување го опфаќа ангажирањето на интелектуалните процеси како што се: перцепциите, мисловните слики и мислењето. Некогаш при решавањето на некој проблем-задача не сме свесни за употребата на можните стратегии: одеднаш, одговорот доаѓа самиот од себе. Сите може да се сетиме на случаите кога сме во недоумица околу некој проблем. Потоа, неочекувано, деловите се составуваат и ние сме го перципирале решавањето на проблемот. Овој спонтан процес што се случува во нас го нарекуваме психичко разведрување или како што го нарекуваат некои психолози, интуиција. Тоа се случува кога, на пример, треба да решиме некој математички проблем, гатанка, или да откриеме некоја енигма. Основните објаснувања на теоријата за разведрување ги третиравме во поглавјето за учењето, односно учењето со увидување. Тогаш истакнавме дека решавањето на еден проблем е можно по пат на увидување, кога одеднаш ќе ја увидиме релацијата меѓу елементите, објектите и случките. Кај некои развиени животни како што се мајмуните, често пати проблемите се разрешуваат неочекувано, значи врз база на психичко разведрување - со увидување. Кај луѓето психичкото разведрување во многу случаи помага да се решат животни проблеми. На училиште психолошкото разведрување на учениците им овозможува да го перципираат точниот одговор на некое прашање уште пред наставникот да го постави. Психичкото разведрување го оспособува ученикот воеднаш да ја сфати суштината на ситуацијата. За да се уверите во делувањето на психичкото разведрување, обидете се да го решите следниот проблем: Како можете да ги употребите кибритот и свеќата прикажани на сл. 27 за да ја залепите свеќата во еден агол за соопштенија?

Фазите на решавање на проблемите - Врз основа на теоријата за психичко разведрување, психолозите аргументираат дека луѓето, додека се обидуваат да решат еден проблем, минуваат низ четири карактеристични фази.



а б

Сл. 27 Проблемот кој треба да се реши

Подготовката опфаќа собирање на многу информации, од различни извори, во врска со конкретниот проблем. За време на оваа фаза, се анализираат различните можни патишта за решавање на проблемската ситуација (ако сакаме да поправиме еден апарат од домаќинството, се обидуваме со многу пристапи, се консултираме со мајстори и други луѓе).

Инкубација е фаза во која личност што е соочена со проблемот привремено се повлекува од обидите за негово решавање, значи апсолутно не е преокупирана со тоа. Меѓутоа, длабоко во нејзиниот мозок, на мистериозен начин се развива (зрее) обработката на проблемот во правец на дефинитивно разрешување.

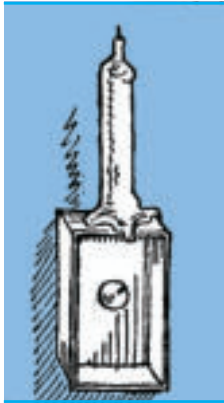
Осветлувањето е инкубативна фаза што резултира од активност на мозокот во претходната фаза. Низ оваа фаза се случува осветлување на начинот на разрешување на проблемот. Процесите што се развиваат во оваа фаза ги произведуваат таканаречените доживувања "аха" (аха-доживување). Тоа се моменти кога неочекувано, занимавајќи се со сосема друга активност, ни текнува точното решение на проблемот, кој привремено сме го тргнале настрана; смислата на една порака или виц.

Верификација е фаза во која конечно го анализираме начинот на решавање на проблемот, и потоа го верификуваме. Ако не можеме да верифицираме, тогаш се враќаме од почеток на проблемот.

Теорија на процесирање на информацијата - за основа го има активниот пристап на индивидуата при соочувањето со проблематични ситуации. Една активна улога во разрешувањето на проблемот подразбира: 1) Анализа на проблемот; 2) Негова преобразба во форми што го олеснуваат решавањето; 3) Обработка на една стратегија на решавањето; 4) Употреба на повратната информација, чекор по чекор, до конечното решавање на проблемот. Врз база на ваквите принципи се обработени компјутерските програми, на пример оние за шаховските игри.



Етапи на решавање на проблемот



Сл. 28 Решавање на проблемот со свеќата

Кога се соочуваме со една нова проблемска ситуација во која ниту еден научен одговор не ние од полза, ќе употребиме две општи стратегии: алгоритам и хеуристика.

Алгоритамот е мисловна стратегија чекор по чекор што ни овозможува обработка и решавање на проблемот. Доколку од вас се бара да формирате еден збор, употребувајќи ги сите букви на нелогичниот израз ИТПЕЦОНК, сигурно ќе се обидете да ја ставите секоја буква во сите можни позиции. Да се направи такво нешто бара многу време (да создавате милиони комбинации). Врз основа на големата брзина на обработката на информациите што ја имаат компјутерите, стратегијата на алгоритамот е токму нивната голема достапност и тие веднаш ќе ја решат задача на брз и ефикасен начин. Кога станува збор за посложени задачи, таква умешност не е карактеристична за нормалните луѓе, кои инаку при решавање на задачата ќе користат друга стратегија, како што ќе наведеме подолу.

Хеуристиката ги подразбира стратегиите кои луѓето често ги употребуваат за да ги решат проблемите. Тоа се главно обични и за нас достапни стратегии. Врз основа на хеуристиката, при реорганизирање на буквите ИТПЕЦОНК, вие на пример ќе можете да ги отстраните (исклучите) комбинациите на двете самогласки (Е и О) на исто место. Со употребата на хеуристиката и потоа на стратегијата "обиди и грешки" ќе го најдете бараниот одговор, кој гласи КОНЦЕПТИ.

Пречки што го отежнуваат решавањето на проблемот. При решавање на проблемите се појавуваат препреки од различна природа.

Фиксни мисловни шеми: Еден сериозен проблем за решавање на проблемите е мисловната фиксација - неспособноста да перципираме еден проблем од еден друг агол. Според искуството што сме го стекнале, се фиксираме на неколку одредени начини на решавање на проблемските задачи, и тоа со право: Решавањата што функционираше во минатото може да се употребат за да се решаваат нови проблеми: Обратете внимание на следниот случај:

За дадениот ред на буквите Е-Д-Т-Ч- ?- ?- ? најдете ги трите последни букви

Многу луѓе тешко ќе забележат дека трите букви што недостасуваат се пет, шест, седум. Решавањето на оваа задача (проблем) ја олеснува следната задача:

За дадениот ред на буквите Ј-Ф-М-А-?-?-? најдете ги последните букви?

Понекогаш претходното искуство придонесува нашето мислење да биде ригидно и неефикасно за да решиме еден проблем. Во овие случаи зборуваме за функционална фиксација. Тоа е склоност да ги перципираме функциите на објектите како фиксирани и непроменливи. Функционалната фиксација може да ја илустрираме со проблемот што требаше да се решава со монтирање на свеќата. Ако мислевте дека кутијата кибрити има само функција да ги држи дрвцата за палење, во тој случај најверојатно немаше да ја забележите нејзината употреба како што е прикажано на сликата 28. Инаку, во многу експерименти субјектите полесно го решавале истиот проблем кога се соочувале со ситуацијата под б на слика 27,

отколку под а. Тоа е така затоа што во ситуацијата под а е поизразена функционалната фиксација. Мислете зошто е тоа така?

Тема за дискусија: Врамнување на мислите

Друга тешкотија што го спречува правилното разбирање на една ситуација, е претставувањето на иста појава (работа) на два различни начини, но логично исти. Пр: независно од тоа дали еден хирург му соопштува некому дека 10% од луѓето умираат кога се подложени на одредна операција или пак му соопштува дека 90% од нив ја преживуваат операцијата, информацијата во двата случаи е иста, но ефектот од различното соопштување не е ист кај пациентот. Опасноста им изгледа повисока на луѓето кога слушаат дека 10% од пациентите умираат. Овој ефект на начинот како обработуваме една иста реална ситуација - зависно од начинот како ни ја соопштуваат, се нарекува врамнување (на мислите).

Професорите ќе бидат позагрижени ако им се каже дека 65% од класот препишувале отколку ако дознаат дека 35% не препишувале, иако во двата случаи реалната ситуација со препишувањето е иста! Многу студенти (9 од 10) на еден американски колеџ еден перзерватив го оценуваат како ефективен доколку се претпостави дека тој има 95% успех во спречувањето на вирусот на сидата. Но, само 4 од 10 студенти мислат дека тој е ефикасен кога се соопштува со 5% ниво на опасност.

Говорот

Говорот - зборовите што ги кажуваме, пишуваме, или ги изразуваме во форма на гестикација и начините како ги комбинираме додека мислиме и комуницираме претставува конкретен одраз на човечкото мислење. Луѓето секогаш го ставале акцентот на нивните способности за говор, со образложение дека говорот - јазикот ги разликува од другите суштества.

Структура на јазикот - Според јазикот нашето мислење добива форма. Тој се состои од ред елементи што се создаваат додека детето расте. Но, кои се тие елементи на јазикот?

Секој јазик се состои од три основни блока: фонеме, морфемии и граматика.

Фонеме - се основни звуци што ги поседува секој јазик. Тоа се најмалите единици на јазикот. За да кажеме глетка потребни ни се шест фонеме: г, л, е, т, к, а. Исто така, за зборот клетка потребни се шест фонеме: к, л, е, т, к, а. Иако двата збора звучат слични, почетните фонеме се доволно различни за да ги разделат тие зборови според значењето.

Вториот градежен блок е составен од морфемии - најмалите јазични единици што се носители на смислата. На пример: префиксите: не, без и др. Мнозинството зборови претставуваат комбинации на две или повеќе фонеме. На пример: безвреден е составен од морфемите - без и - вреден, секоја од нив му дава смисла на зборот.

Исто така, постојат и морфемии што фактички се зборови, на пример, чекам, играм. На крајот, јазикот треба да ја има граматиката, систем на правила (наречени семантика и синтакса) што ни овоз-

можува да комуницираме и да ги разбираме другите. Семантиката е група правила што ги употребуваме за да ја извлечеме смислата од морфемите, зборовите, а потоа и речениците. Едно семантичко правило ни покажува дека со додавање на наставката - ше (суфикс со кој се формира минато време) на крајот на зборот игра значи дека таа (играта) се случила во минатото. Синтаксата се однесува на правилата што ги употребуваме за да ги поставиме зборовите во реченицата во определен редослед. Едно синтаксичко правило на англискиот јазик кажува дека придавките се ставаат пред именките. На пример, Англичаните викаат нхите хоусе (бела кука). Истото правило важи и за македонскиот јазик, но тоа не е правило за сите јазици. На пример, придавките во албанскиот јазик се ставаат по именките, така зборувачите на албанскиот ќе речат кука бела. Стигнуваме до заклучокот дека без синтаксата јазикот би немал смисла. Пример: како ќе ја разбереме следната реченица: и Розе, играат, Аце, топка, со"? Во овој случај задолжително треба да се промени редот на зборовите за да ја составиме реченицата правилно и таа да има логика: "Аце и Розе играат со топка".

Мислење и говор

Светот без јазиците би бил свет без концепти. Јазикот влијае врз начинот како мислиме, перципираме и разбираме. Оттаму, образованието претендира да ја зајакне моќта на зборот и мислењето. Меѓутоа, многу од мислењата не опфаќаат зборови. Мислењето и говорот се поврзани на сложен начин. Прашањето кое од нив доаѓа прво за психологијата е како прашањето за "јајцето и кокошката". Дали нашите идеи доаѓаат први и чекаат да дојдат зборовите да ги именуваат? Или се нашите мисли збиени со зборовите и без нив се несфатливи?

Мислењето и јазикот се основните особини што му обезбедиле највисоки привилегии на човечкото постоење. Релацијата меѓу говорот и мислењето е заемна. Теоретичарите од различни полиња на науката се обидуваат да ја објаснат заемната поврзаност меѓу говорот и мислењето.

Теорија на јазичниот релативитет - Дали јазикот влијае во перципирањето (забележувањето) на реалноста? Дали луѓето поради тоа што говорат различно, истата реалност ја гледаат различно?

Овие прашања го испровоцирале научникот Бенџамин Варф да ја обработи хипотезата за јазичниот релативитет. Според оваа хипотеза на Ворф, различни јазици наметнуваат различни концептирања на реалноста. "Јазикот ги оформува основните мислења на човекот". Кај Хопите (Индијанци на Северна Америка, во Аризона), Ворф открил дека немаат минато време за нивните глаголи. Тој објаснува дека еден член на племето Хопи не може лесно да мисли за минатото. Ескимите во нивниот говор употребуваат околу половина од нашите зборови. За сината и за сивата боја тие имаат само еден термин. Другите проучувачи не се согласуваат со идеите на Ворф, особено кога тој истакнува дека јазикот еднострано го детерминира мислењето. Психологот Елона Хердер направила компаративна студија меѓу Американците и припадниците на пле-

мето Дани во Нова Гвинеја. Припадниците на племето Дани, во нивниот говор, имаат само две имиња за боите: "мола" за отворените бои и "мили" за затворените. Според концептот на Ворф, субјектите на културата Дани ќе ги разбират боите на поинаков начин и многу сиромашно поради нивниот некомплетен речник. Меѓутоа, кога било побарано да ги разликуваат посебните бои, тие со успех го направиле тоа, слично како Американците. Тие немаат посебни термини за секоја боја, но тоа не ги спречило да прават разлика меѓу нив.

Од друга страна, во секојдневниот живот, во некои случаи, можете да се уверите во точноста на заклучоците на Ворф. Во секојдневниот говор имаме многу зборови кои понекогаш делуваат погрешно врз перципирањето на работите. На пример, ако кажеме медицинска сестра, смешно е да замислиме машко во таа улога, или зборот механичар не тера да мислиме дека оваа професија е резервирана само за мажите!

Моќта на јазикот да делува врз начинот на мислењето е причина процесот на формирањето на речникот да биде значаен дел од образованието. Во денешно време, многу автори го делат мислењето дека развојот на говорот (неговото проширување) ја развива способноста за мислење кај човекот. На крајот, сите научници се согласуваат дека јазикот- говорот не го детерминира мислењето, но влијае врз него.

Кратко резиме

Мислењето е процес на манипулација со мисловните репрезентации на информациите. Концептите претставуваат упростување на нештата, врз основа на заедничките карактеристики. Структурата на јазикот ја сочинуваат три блока: Фонемите, морфемите и граматиката. Говорот и мислењето се во реципрочно влијание.

Прашања за сопствено оценување

1. Базични компоненти на мислењето се : _____
2. Кои се фазите на мислење за решавање на проблемите?
3. Како ја објаснил Ворф релацијата меѓу мислењето и говорот?

Комуникација

Општо земено, со зборот комуникација се опишува процесот со кој луѓето меѓусебно разменуваат информации. Информациите опфаќаат широка лепеза податоци како што се симболите, емоционалните состојби, научни сознанија, пораки и различни идеи. Постојат два начина на нивно пренесување: вербални (преку пишаниот и говорниот јазик); преку симболите (на пример сообраќајните знаци); и невербални: преку знаците на телото - гестикацијата. Секоја комуникација подразбира и интеракција - однос меѓу две или повеќе лица. Обично комуникациите се интерактивни, но не во сите случаи. Тие се реципрочни кога двајца се разбираат и ги разменуваат информациите еден со друг. Пример за заемна комуникација е односот што го имаат актерите на сцената. Заемната комуникација меѓу нив и дава значење на театарската точка (претстава). Но, треба да постои и комуникација со самата публика, инаку таа би била еднострана (значи неинтеракција), што доаѓа до израз кога публиката им испраќа сигнали на актерите (со аплауз, со емоции) дека со посветеност ја следат нивната глума. Комуникацијата е неразделен дел од животот. Мажот комуницира со жената, родителот со неговото дете, наставникот со учениците (студентите), политичарот со своите избирачи, работодавачот со работникот, психологот со клиентот.



Комуникација помеѓу актерите

Претежно овој вид комуникации се вербални. Честопати во овие комуникации се појавуваат тешкотии и затоа доаѓа до прекин. Услови за ефективна комуникација се следните: одбегнување на изрази што соговорникот го изложуваат на психолошки притисок како "другиот пат ќе те отстранам од играта"; Внимателно следење на соговорникот, дозволувајќи му до крај да ги изрази мислите. Доколку во текот на разговорот соговорникот во неговата дискусија е нејасен и контрадикторен, треба да се реагира со умереност (толеранција), така што ќе се повторат неговите зборови (ќе се пара-

фразира) и да се бара тој да го потврди тоа што вие сте го разбрале. Пример: "Значи вие мислите дека..."

За една успешна комуникација психолозите препорачуваат таканаречените вербални стимулативни пораки: "Добро", "многу желба имам да те слушам", "ова што го кажуваш ме интересира". Доколку се постапува на овај начин, шансите се големи комуникацијата да продолжи.

Невербална комуникација: Ние сите сме навикнати на вербалното комуницирање, но луѓето меѓу себе можат да комуницираат и без зборови - невербално. Така, пораки можеме да соопштуваме со положбата и со движењата на телото. На пример, некој состојбата на вознемиреност ја изразува со гризење на ноктите на прстите на рацете, некој со прекумерна интонација на гласот или чешање на



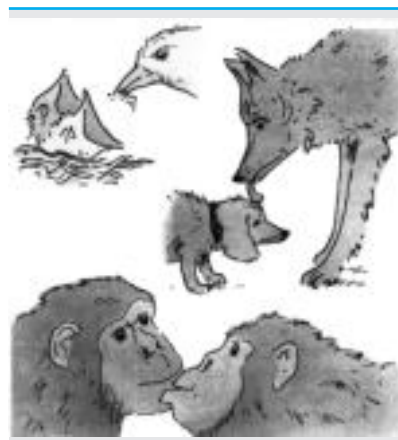
Комуникација помеѓу луѓе од разни култури

телото. Многу гестови луѓето употребуваат за да ги искажат нивните чувства и мислења: Подадена рака за сочувство; поклонување со телото во знак на респект; со два прста обележуваме победа.

Со овие и слични знаци, често пати луѓето разменуваат искуства, т.е. комуницираат меѓусебе. На пример, што мислите, кога келнерката во еден ресторан при наплатата го фаќа малку за рака клиентот при враќање на кусурот, дали таквата постапка ќе придонесе клиентот да ги врати парите како бакшиш, или не?

Комуникацијата кај животните. Кај животните комуникацијата е невербална: визуелна, слушна, допирна и преку сетилото за мирис. Овие начини на комуникација се од инстинктивна природа и се неопходни за нивната егзистенција. Различни животни имаат специфични форми на комуникација меѓу себе. Пример, многу птици комуницираат преку звуците. Една птица според гласот го разликува видот на своите птици; папагалите можат да ги имитираат звуците на човечкиот говор. Но, системот на гласовна комуникација кај птиците е биолошки условен и ограничен на мал број инстинктивни сигнали. Пчелите употребуваат различни движења и ротација за да го покажат местото на настанот - изворот на нектарот. На пример, едно кружно движење се употребува за да се покаже пократка дистанца. За да се покаже подалечна дистанца, пчелата прави кружно движење во форма на бројот осум. Друг вид комуникација кај животните е преку сетилото за мирис, што е карактеристика за инсектите, но и за цицачите.

Во животинскиот свет, интересот на научниците е свртен кон истражување на комуникацијата меѓу мајмуните. Неколку мајмуни од југот на Африка имаат



Комуникацијата кај животните



Учење на знаците кај шимпанзото

различни звучни сигнали за потенцијалната опасност од разни животни-грабливци: на пример, кога се приближува змија - кашлање, кога се приближува орел - свиркање.

Кога ќе го слушнат сигналот за орел, мајмуните се кријат во грмушка. Со слушање на сигналот за змијата тие стојат вкочанети и го контролираат теренот. Освен комуникацијата преку звучните знаци, мајмуните можат да комуницираат и со проста имитација на зборовите и знаците на луѓето. Имајќи на ум дека шимпанзата не се во состојба да изговора повеќе од неколку зборови, проучувачите од Универзитетот на Невада, Ален Гарднер и Беатрисе Гарднер, во 1969 год. се обиделе шимпанзото по име Уашо да го научат

на зборови со помош на знаковниот систем, како тоа да е глуво дете. По четири години Уашо можел да употребува 132 знаци. На 27-годишна возраст, Уашо успеал да располага со речник од 240 знаци.

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Ментални =
мисловни

Концепт =
поим што ги
опфаќа
заедничките
карактеристики
на објектот

Инкубација =
Фаза на
мислење при
решавање на
проблемите

Во 70-тите години излегоа на виделина други факти за јазикот на мајмуните. Иако мајмуните кажуваат преку знаците само одредени зборови, неколку пати се обиделе да поврзуваат знаци заедно, за да формираат интелегентна реченица.

Пример: Уашо преку знаци успеал да рече: "Јас и ти излегуваме надвор, те молам".

Врз основа на обидите мајмуните да го научат јазикот на човекот, на крајот научниците дојдоа до заклучок дека говорот на мајмуните се блокира во корен поради едноставна причина што им недостасува гласовно приспособен апарат и тие се тотално неспособни да ги изградат правилата на синтаксата при говорот.

Кратко резиме

Општо, комуникација се опишува како процес со кој со луѓето разменуваат информации еден со друг. За да се реализира една успешна комуникација, треба да му се обезбеди посебен респект на соговорникот. Комуникацијата обично може да биде вербална и невербална.

Прашања за сопствено оценување

1. Кои информации ги разменуваат луѓето меѓусебно преку процесот на комуникација?
2. Како се развива комуникацијата меѓу животните?

Дополнителна литература:

Керамичева, Р.(1966) *Психологија во образованието и наставата*, Скопје : Просветно дело
Виготски, Л.(1977) *Мислење и говор*. Београд: Нолит

ПОГЛАВЈЕ 10

ПРОМЕНЕТИ СОСТОЈБИ НА СВЕСТА

Во ова поглавје ќе зборуваме за неколку посебни - изменети состојби на свеста. Ќе почнеме од спиењето и сонот, кои се неодминлив дел од нашето животно искуство, за да продолжиме понатаму со хипнотичките состојби на свеста и медитацијата и, сосема на крај, со променетите состојби на свеста поради употреба на дроги.

Спиењето и сонот

Во поголемиот дел од денот сме во будна состојба на свеста. Текот на будната свест се прекинува кога одмораме, дремеме, особено кога спиеме. Повеќето луѓе имаат одредено време за спиење. Други, пак, не го одржуваат нормалниот ритам на спиење. Ако во доцните часови го погледнете градот, ќе констатирате дека во некои станови светлата се уште се вклучени. Има луѓе, особено млади, кои за жал ги поминуваат доцните часови пред телевизиските екрани, интернет-мрежата или на разни забави. Така, времето за спиење се поместува накај еден часот по полноќ или уште подоцна! Консеквенциите од оваа погрешна навика се немирно спиење, со прекини, со доцно будење и со отежнато поведење.

Зошто човекот треба да спие? Колку време треба да поминеме во спиење? Зошто при спиење личноста може да зборува на глас или да оди? Што се соништата? Колку траат и дали не известуваат за случувањата што ќе се случат во иднина? Овие прашања го привлекуваат вниманието на научниците, но и на обичните луѓе.

Проучување на спиењето - Научниците што го истражуваат спиењето употребуваат различни техники за обработување на информациите поврзани со овој феномен. Значајни сознанија што се однесува до состојбата кога спиеме се добиваат од употребата на специјалната направа: Електроенцефалограм (ЕЕГ), со која се мери мозочната активност.

Еден пораспространет начин на проучување е презентирани на сл. 29. Пациентот лежи и спие во една тивка средина. На неговата глава се залепени електроди преку кои се регистрираат многу процеси што се одвиваат во мозокот, срцевите отчукувања, дишењето, потењето и крвниот притисок.

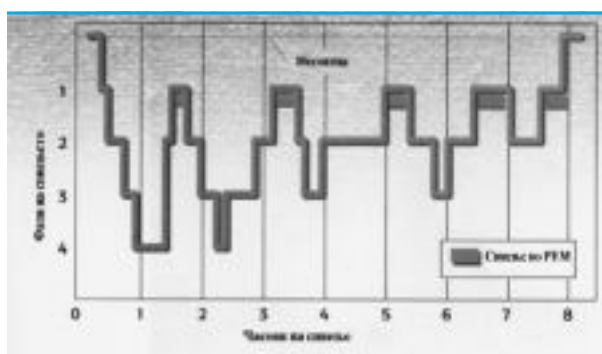
Во една студија направена од Вилс Веб тој побарал од субјектите да останат без спиење 51 час без прекин. Реакциите на субјектите од неспиењето биле различни: конфузна состојба (збунетост), нервоза, деконцентрација, тресење на рацете и зголемена чувствителност на болка. Тој дошол до заклучок дека и покрај тоа што спиењето е



Сл. 29 Проучување на сонот

задолжителна животна потреба, луѓето може да живеат без спиење во определен период од неколку дена.

Видови спиење - Порано се мислеше дека спиењето е сосема пасивна состојба. Последните откритија аргументираат дека и при спиењето човековиот мозок е активен. Доволно е да гледате (ако не сте забележале досега) некоја личност што спие и ќе забележите дека повремено таа се движи со целото тело, го менува дишењето, може да зборува во сон и, што е најинтересно, под очните капаи зениците се движат од една кон друга страна! Зошто се случува сето ова? Извршените студии со енцефалограм им овозможиле на научниците да разликуваат два вида спиење: активно спиење, наречено (РЕМ) - брзо движење на очите и пасивно спиење (НЕРЕМ) бавно движење на очите (за време на спиењето)



Етапи на спиењето

спиењето станува се подлабоко. Во четвртата етапа е потешко да разбудиш некого. Во тој случај, личноста ќе се чувствува исцрпено и конфузно.

Честопати при оваа етапа (на која отпаѓаат околу 15% од спиењето), луѓето зборуваат во сон, се случува децата да уринираат во кревет и може да се појави страв при спиењето.

Спиењето БДО (брзо движење на очите) - РЕМ ФАЗА е познато како спиење на соништата. Карактеристиките на спиењето во оваа фаза се слични со состојбата на свеста кога сме будни: брзо движење на очите горе-долу (оттаму и потекнува изразот брзо движење на очите - БДО); движење на лицето; се покачува крвниот притисок, во меѓувреме се забрзува дишењето и срцевиот ритам. Сите овие карактеристики упатуваат на констатацијата дека спиењето со БДО е активен процес. При спиењето за една ноќ ние минуваме околу 25% од времето (до два часа) во БДО-спиење. Кај децата спиењето БДО опфаќа околу 50% од тоталното нивно време на спиење. Спиењето БДО речиси останува непроменето за возрастните низ целиот нивни живот.

Текот на спиењето, од едниот вид во другиот, во текот на една ноќ, покажува дека во почетокот се случуваат етапите на НЕРЕМ (НЕРЕМ), кои траат околу еден и пол час. Потоа се преминува во БДО (РЕМ) што трае околу 10 минути. Во текот на една ноќ повеќе време се поминува во четвртата етапа, но како што продолжува времето на спиењето, станува почесто спиењето со БДО (РЕМ).

Има теории кои објаснуваат дека спиењето со БДО (РЕМ) има улога да го прочисти мозокот од сеќавањата. Тоа ни објаснува зошто ги забораваме толку брзо соништата по овој вид спиење. Значајна улога за физичкиот одмор на телото има четвртата етапа на спиењето НБДО (НЕРЕМ). Кај луѓето што се исцрпени од работа, се зголемува и потребата на организмот за овој вид спиење.

Функциите на спиењето - Неспиенето (бессоницата) го оневозможува успешното вршење на специфичните професии, какви што се шофери и пилоти. Многу сообраќајни незгоди се случуваат поради ненаспаност на возачите на автомобилите. Исто така оние што чувствуваат голема загриженост поради долгото прекумерно студирање, поради заморот, веројатно, ќе имаат тешкотии со здравото спиење. Спиењето служи за повторно започнување на функциите на организмот, особено на мозокот. Како што спиете, вашиот мозок активно се репарира и се подготвува за функционирање и го консолидира помнењето. Исто така вашиот организам при спиењето собира енергија за утрешниот ден. Спиењето истотака игра улога во процесите на растењето: хормоните за растење се ослободуваат при третата и четвртата етапа. Луѓето што спијат помалку од 7 часа го оштетуваат имунолошкиот систем на организмот, нивното размислување е сиромашно, осетливи се и склони кон разни незгоди.

Нарушувања на спиењето- Во последно време се забележува нагласено зголемување на бројот на луѓето што се жалат на нарушувања на спиењето.

- **Инсомнија** - е нарушување на спиењето што се карактеризира со неспиење. Причините се разновидни. Тие може да бидат од генетска природа, но тоа може да биде и анксиозност или други проблеми.
- **Нарколепсија** - се појавува на чуден начин. Тоа е неконтролирана потреба за спиење во кратки интервали во текот на денот. Преку ден, во неодредено време, лицето што страда од нарколепсија спие во времетраење од 15 минути и потоа ја продолжува неговата активност во будна состојба. Без оглед на видот на активност - состанок, возење автомобил или шетање, нарколептичарите ненадејно преминуваат во состојба на спиење.
- **Апнеа** е растројство при кое личноста додека спие и се блокираат дишните патишта и се буди многу пати во текот на ноќта.
- **Ноќен кошмар** - ги зафаќа личностите, особено децата, кои ноќе неочекувано се будат исплашени и врескаат без да бидат свесни за причините за кошмарот (стравот).

Некои други растројства, што се појавуваат при НБДО (НЕРЕМ) фазата во текот на спиењето, се зборувањето во сон, месечарењето (сомнабулизам) и уринирањето во кревет. Причините за овие растројства се различни, но недоволно разјаснети.



Разни содржини на сонот

Соништа

Друг феномен што речиси секогаш го придружува спиењето е сонот. Научниците покажале голем интерес да ја сфатат природата на сонот и спиењето. Тие откриле дека речиси 80% од будните субјекти во спиење со БДО(РЕМ) ги потврдиле нивните соништа. Денеска се знае дека спиењето во оваа фаза е полно со соништа.

Природата на соништата е третирана од различни научници.

Во неговата книга "Интерпретацијата на соништата", издадена во 1900 год. Сигмунд Фројд го предложи најпознатото толкување на соништата, Тој верувал дека со анализирање на соништата може да се сфатат конфликтите што го вознемируваат човекот. Фројд и посветил големо внимание и значење на симболиката на сонот. Според него, многу содржини на соништата се одраз на желбите на личноста, особено сексуалните желби што не успеала да ги задоволи во текот на денот. Други научници претставуваат нови докази за соништата. Тие сметаат дека надоврзувањето на соништата со конфликтите и сексуалните желби значи нивно поедноставување.

Некои психолози сметаат дека соништата се еден вид пристап на обработување на дневните настани, а други сметаат дека тие се визуелни претстави на денот (дневни визуелни појави): студентските соништа се поврзани со студиите, соништата на професорите со предавањата, вљубените се сонуваат меѓусебно итн.

Теоријата за активираниот мозок според која самиот мозок е тој што се активира себеси и потоа ја синтетизира создадената информација во сонот е многу ветувачка во денешно време. На пример, ако ви се случило да сонувате дека не сте успеале да побегнете од животното што ве нападнало, тоа е мозочна интерпретација што ја парализира телесната мускулатура. Сигурно некогаш може да сонувате како ве напаѓа некое животно, но немате глас да побарате помош, никој не ве слуша. Или ако сонуваме сексуално возбудување, тоа се случува затоа што мозокот ја интерпретира стимулацијата на половиот орган при спиењето во БДО (брзо движење на очите).

Нешто што отсекогаш го привлекува интересирањето кај луѓето е времетраењето на сонот. Порано се мислеше дека тоа е многу пократко отколку што ни се чини. Научните податоци потврдуваат дека времетраењето на еден сон не е толку кратко колку што се мислело порано (една или неколку секунди). Фактички, времето на доживувањето на еден сон е приближно со реалното време.

Сонуваче со отворени очи- соништата се јавуваат и дење, значи со отворени очи, особено во периодот на адолесценција. Клиничкиот психолог Џером Сингер во една негова студија каде што опфатил илјади возрасни лица открил дека речиси сите испитаници имале соништа со отворени очи, секој ден на работа, на училиште или шетајќи по улица. Во споредба со возрасните, адолесцентите трошат повеќе време во дневни соништа. Соништата со отворени очи се фантазии што луѓето ги конструираат додека се будни. Овие соништа, за разлика од соништата додека спиеме, се повеќе под

контрола на личноста. Нивната содржина е тесно поврзана со непосредните настани на денот, што не важи секогаш кај сонштата при спиењето.

Повеќето од луѓето се опфатени во дневните соншта - мечтаењата. Приближно 2-4% од луѓето трошат помалку од половина од слободното време во фантазирање. Често пати дневните соншта ја попречуваат активноста на човекот. Но, некои од нив не подготвуваат за идните случувања, за завршување на плановите и нашите обврски. Бујните соншта ја хранат креативноста на научниците, уметниците и сликарите. Кај децата сонштата од овој вид, во имажинативна форма, придонесуваат во нивниот социјален и когнитивен развој.

Хипноза

Изразот хипноза има грчко потекло: хипноси, потреба за спиење. Хипнозата е посебна состојба на свеста што се карактеризира со зголемен субјективитет и концентрација на вниманието. За една личност велите дека е хипнотизирана ако се подложува на влијанието на сугестиите од хипнотизерот, наедно нејзината свесност се менува, бидејќи станува целосно ограничена со тоа што го зборува и сугерира хипнотизерот.

Еден од начините како хипнотизерот употребува сугестии за хипнотизирање на една личност се објаснува на следниот начин:

Ти се чувствуваш релаксиран и поспан. Ке се задлабочиш во спиење кое ќе станува се подлабоко. Сега твоето тело ќе почне да се загрева, ќе се одмориш и ќе бидеш помирен. Очните капаци се повеќе ти натежнуваат. Твоите очи се затворени, не можеш да ги држиш отворени, ти си целосно релаксиран. Сега го слушаш мојот глас, правиш точно како што ти велам јас. Ги ставаш твоите раце врз твојата глава. Ке чувствуваш дека стануваат се потешки. И едвај ќе ги креваш....

Во хипнотизирачка состојба речиси сите други осетни содржини и сите мисли, освен оние што се поврзани со примањето на сугестиите од хипнотизерот, се донекаде елиминирани. Оттаму, се создава впечаток дека хипнотизираната личност се наоѓа во сон, но студиите покажале дека оваа споредба со сонот не е точна. Денеска се знае дека човек во хипноза повеќе личи на човек што е во будна состојба и крајно олабавен отколку на човек во вистински сон. Основна карактеристика на хипнозата е дека хипнотизираната личност го доживува во повисок степен тоа што му го сугерира хипнотизерот. Фактички тој доживува халуцинации. Сугестиите што може да му се даваат се различни: може да ја соблече кошулата: или ако му речеме дека е многу студено ќе му се тресат забите од студ. Потоа на една возрастна личност може да и се сугерира дека сега е четиригодишно дете. Значи, како што видовме погоре, хипнотизираниот се однесува согласно со таквите сугестии. Но, тој не им се покорува целосно на сите сугестии од хипнотизерот, особено ако се поврзани со однесувања што го допират неговиот морал, или што може да и нанесат штета на некоја друга личност.



Метод на хипноза

Тоа што понекогаш го гледаме на телевизија, како хипнотизираните вршат терористички дела, за кои не се свесни, не е ништо друго освен само обичен филм.

Апликација на хипнозата. Хипнозата се аплицира во различни животни ситуации. Потврдено е дека нејзината апликација им помага на луѓето да контролираат многу несоодветни однесувања (навики): прекинување на пушењето, потсетување на деталите од криминално дело за лицата што го доживееле тоа; подобрување на способностите кај атлетичарите. Употребата на хипнозата е корисна при лекување на пелтечењето кај децата како и намалување на стравот од училиште (на детето може да му се сугерира дека неговите тешкотии ќе престанат, на пример, ти нема да се плашиш од испитот или од училиштето).



Медитација

Медитација

Преку медитацијата човекот може да се релаксира, да се одмори и да го намали стресот. Медитацијата е техника што води до променета состојба на свеста. Постојат различни методи на медитација. Во реалноста, во одредени култури, медитацијата е составен дел од животот. Источниот човек, за разлика од западниот, се стреми кон познавање и кон способност за контролирање на внатрешниот систем. Почнувајќи од оваа ориентација во рамките на јогата и зенбудизмот во Јапонија, се создадоа разни методи на медитација. Трансцендентната медитација е распространета во западниот свет и е форма на јога-медитација. Инструкторот избира за секое лице (курсите) по еден збор или слог наречен МАНТРА, што нему повеќе му одговара. Трансцендентната медитација се состои во тоа што мантрата ќе се повторува во себе непрекинато и целото внимание ќе се концентрира на тоа. Но, за да се извежба оваа техника, потребно е посетување на специјални курсеви со професионални инструктори.

Спроведувањето на медитацијата е корисно за амортизација на анксиозните ефекти на стресот кај човекот. Истражувањата покажале дека организмот при трансцендентната медитација длабоко се одмора, се релаксираат мускулите, пулсот се смирува итн. Инаку, да се трансцендентираш значи да поминуваш граница, да преминуваш нешто, значи да се надмине обичната состојба на свеста.

Биоинформација

Преку набљудувачките техники што ги опишавме претходно субјектите добиле биолошки сигнали кои постојано ги информирале за промените во нивниот пулс. Тие научиле различни психолошки активности за да ги контролираат повратните сигнали (фидбек) и постепено да развиваат делумна контрола над ритмот на срцето. Други истражувања покажале дека кога субјектите примаат адекватни биолошки сигнали преку електроенцефалограмот, може

да постигнат одреден степен на контрола на електричната активност на нивниот мозок. Бидејќи електричната активност на мозокот е поврзана со субјективната состојба на свеста, субјектите се во состојба себеси да се доведат во одморена ментална состојба (релаксација).

Бројот на физиолошките функции кои може да се контролират е голем: контролата на прекумерното потење, високиот крвен притисок, киселини во желудникот, напади на мигрена, несоница и други симптоми на нервна напнатост. Самоконтролата на вниманието, расположението и емоциите не е само фантазија, туку таа навистина е можна.

Можно е еден ден учењето поврзано со нашиот внатрешен свет и начинот на негова контрола да добие значење на општа едукација, колку што му се посветува внимание на проучувањето на надворешниот свет.

Наркотичките супстанции - дрогите

Уште во детството повеќето луѓе земат витамини, аспирин и други медикаменти. Овие дроги имаат мали ефекти во вашата свест, но имаат влијание пред се врз вашите биолошки функции. И покрај тоа, некои познати супстанции, како што се психоактивните дроги, имаат големо влијание врз вашата свест: тие ги менуваат емоциите, перцепциите и однесувањето на индивидуата. Такви дроги се кофеинот и алкохолот. Од друга страна, познати се зависните дроги (иако и тутунот и кафето предизвикуваат зависност) што се многу поопасни од психоактивните. Овие дроги предизвикуваат физиолошка и психолошка зависност на организмот. Таква дрога е хероинот. Во некои случаи тие може да предизвикаат желба за нивна употреба против која не можеме да пројавиме никаков отпор. Телото почнува да се навикнува да функционира во нивно присуство и без нив не може да функционира. Зависноста може да биде и психолошка, во случаи во кои луѓето веруваат дека консумирањето на дрогата е нешто што е во ред како одговор за да се одбрани од секојдневните животни стресови!

Зошто луѓето земаат дрога? Има многу причини што ги тераат луѓето да консумираат дрога. Во меѓувреме, науката се уште не располага со доволно информации за факторите што ги тераат луѓето да ја консумираат дрогата. Но, се знае дека задоволството што го предизвикува дрогата во телото е една од причините, особено кај поединците кои постојано се под стрес. Друга причина може да биде едноставно љубопитноста да се проба нешто ново (особено сакајќи да се имитираат филмските и музичките ѕвезди што ги злоупотребуваат дрогите). Некои млади луѓе, сакајќи да испробаат нови искуства, се осмелуваат да ги употребуваат наркотичните супстанции. Но секогаш со илузија дека тоа ќе биде само една проба и ништо повеќе.

Стимулативни дроги. Често можете да видите како луѓето од различни професии и на различна возраст пијат кафе, чај и други пијалаци. Има луѓе кои мошне рано почнуваат со пушењето

(професори, уметници, лекари и научници) и прекумерно пијат кафе. Сведоци сме на фактот дека млади момчиња и девојки скришум, во училиште, во маало, се собираат и пушат цигари!. Така било од секогаш, така е и денес.

Во сите овие случаи, луѓето употребуваат таканаречени стимулативни дроги.



Кафето како стимуланс

Кофеинот е еден од стимулансите што делува врз централниот нервен систем зголемувајќи го ритамот на срцето, крвниот притисок и мускулниот притисок (тонус). Кофеинот е присутен во кафето, чајот, разни пијалаци и чоколадото. Вишокот предизвикува нервоза и несоница.

Никотинот е друг стимуланс што се наоѓа во цигарите. Ефектот на оваа дрога предизвикува зависност.

Кокаинот се зема преку нос, со пушење цигара или преку инјекција директно во крвта. Брзо се апсорбира во телото. Психолошкиот ефект е одржување на будноста (претпазливост) и чувство на еуфорија.

Амфетаминот е со поголеми ефекти од кофеинот и никотинот. Неговите ефекти се слични со оние на кокаинот.

Депресантни дроги - За разлика од стимулативниот ефект што го имаат стимулативните дроги, депресантните дроги имаат смирувачки ефект. Во групата на овие дроги спаѓаат алкохолот, барбитуратите и дрогите против анксиозноста. Сите тие, ако се конзумираат во големо количество, може да предизвикаат смрт кај човекот.



Билки што содржат кокаин

Наркотични дроги - Наркотиците се дроги што го релаксираат телото и ја олеснуваат болката и анксиозноста. Додека морфиумот се употребува во медицината за контролирање на одредени болки, хероинот е нелегален. Конзумирањето наркотици предизвикува чувство на еуфорија и пријатност. Употребата на наркотици многу брзо предизвикува зависност, а дрогирааниот не бира средства за обезбедување големи количества дрога.

Хероинот предизвикува низа позитивни чувства слични на сексуалниот оргазам, кои тешко се опишуваат. Индивидуите, откако употребиле хероин, доживуваат високо чувство (лажно) на пријатност и смиреност (спокојство). Но, откако ќе заврши ефектот на хероинот (кој трае од три до пет дена), дрогираните доживуваат екстремна и нетолерантна анксиозност, како и неодолива желба да го повторат искуството со дрогирањето. Вака почнува фаталниот крај на нивниот живот. Хероинот предизвикува физиолошка и психолошка зависност. Лекувањето од хероинот е екстремно тешко и скапо. Постои варијанта на лекување со употреба на една друга дрога за замена на хероинот, како што е **метадонот**. Но и овој начин на лекување е многу тежок за спроведување.

Халуцинантни дроги се супстанции што предизвикуваат живи халуцинации и имаат способност да го менуваат процесот на перцепирање. Таква попозната дрога е марихуаната, која може да се

употреби на различни начини: со шмркање, варење или да се јаде. Во почетокот таа предизвикува пријатно чувство и висока само-доверба, но со натамошно консумирање води до депресија и создава чувство на паника.

Во неколку држави марихуаната се употребува легално. На пример, во некои култури на Јамајка, пиењето чај врз база на марихуана се употребува како нешто вообичаено. Нејзината употреба оштетува многу функции како што е на пример производството на машките сексуални хормони.

Влијанието на дрогата врз човековото однесување. Наркотичните супстанции имаат деструктивно влијание врз сите функции на организмот: физиолошките и психолошките.

Дрогите влијаат директно врз централниот нервен систем и ја нарушуваат хемиската рамнотежа во мозокот. Нивната употреба предизвикува два вида зависност: а) физиолошка - кога организмот станува биохемиски зависен од нив; б) психолошка - стимулирање на силната волја што дрогата ја буди за нејзина повторна употреба.

Физиолошката зависност од дрогата го стимулира дрогираниот да бара се поголеми дози дрога, за постигнување на ефектот на поранешните дози. Ова е само едната страна на проблемот, бидејќи и во случај да успее да престане со консумирање на дрогата, реагирањата ќе бидат грозни и неподносливи: губење на апетитот, анксиозност, повраќање.

Употребата на дрогата го нарушува целокупниот нервен систем. Во овој контекст, зборуваме за психолошка зависност од дрогата. Однесувањето на дрогираниот е сосема модифицирано; тој ги губи идентитетот и комуникацијата со околината.

Многу личности ја употребуваат дрогата стимулирани од љубопитноста и од увереноста дека дрогата никогаш нема да ги уништи. Но, тоа е големо самозалажување. Големата доверба во себеси може да не доведе до заблуда и непоправливи промашувања, фатални за нашиот живот, семејство и општество.

Кратко резиме

Според добиените податоци преку ЕЕГ, идентификувани се два вида спиење: спиење со БДО и спиење со НЕБДО. Хипнозата е посебна состојба на свеста што се карактеризира со зголемена субјективност и концентрација на вниманието. Медитацијата е техника што води до променета состојба на свеста. Дрогите се различни супстанции кои, ако се консумираат, крајно негативно ја менуваат состојбата на свеста кај човекот.

Прашања за сопствено оценување

1. Како се вика специјалната направа за испитување на спиењето?
2. Кој научник го проучил спиењето и кои се последиците од неспиењето?
3. Дополни го одговорот: Брановите што се регистрираат преку ЕЕГ при спиењето _____ се бавни и целиот организам е смирен?
4. Техниката на биоинформација му помага на човекот да контролира низа функции, какви што се:
5. Кои се стимулативни дроги?

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Консолидира = зајакнува

Медитација = техника за
релаксирање

Инсомнија = Неспиење

Дополнителна литература

David, G. M.(1995) Psychology, New York: Worth Publishers.
Тодорова , И.(1989) Психологија. Скопје: Просветно дело

ПОГЛАВЈЕ 11

РАЗВОЈ НА ПСИХИЧКИОТ ЖИВОТ НА ЧОВЕКОТ

Психолошкиот развој на човекот можеме да го посма-траме од две гледни точки: филогенетски аспект што се однесува на развојот на човековото суштество воопшто, и онтогенетскиот, односно индивидуалниот развој од раѓањето и низ целиот живот.

Филогенетскиот аспект на психичкиот развој

Сфаќањето на светот од луѓето, комуникацијата меѓу нив и многу други однесувања секогаш трпеле промени низ животот. На прашањата како што се: "На каков начин мислел примитивниот човек? Како го интерпретирал светот и себеси?" -луѓето одговараат од различни гледни точки. Денеска се знае дека човековото мислење, неговите емоции и однесувањето воопшто трпеле промени низ вековите благодарение на акумулираното искуство низ повеќе генерации. Развојот на мислењето му овозможил на човекот различно да го сфати светот: да го открие огнот и подоцна различните енергии, да ги создава социјалните основи на животот (семејството, општеството), па и да го истражува универзумот. Од оваа гледна точка, во врска со развојот на психичките процеси кај човекот, зборуваме за филогенетскиот развој низ кој од биолошко суштество, човекот се развива во биосоцијално суштество.



Онтогенетски развој

Онтогенетскиот развој

Во неговата целина, развојниот процес ги содржи промените предизвикани од биолошкото созревање на индивидуата, нејзиното растење, како и од психосоцијалните фактори (персонални и средински). Сите овие промени ги опфаќаат пренаталниот животен период (пред раѓањето) и постнаталниот (по раѓањето) период во развојот.

Кога го разгледуваме влијанието на гореспоменатите фактори во однесувањето на поединецот од моментот на раѓање до крајот на животот, ставаме акцент на онтогенетскиот развој.

Текот на развојот на индивидуата

Научните сознанија од сферата на развојната психологија ни овозможуваат да сфатиме дека развојот како процес не може да се третира како порано кога се мислеше дека тој е изразен особено во детството и како таков трае до крајот на адолесценцијата. Податоците

Психолозиите
аплицираат
главно два вида
научни пристапи:

- лонгитудинален и
- трансверзален

од научните истражувања аргументираат дека додека човекот е жив, тој се менува во повеќе аспекти: некои психички функции покажуваат прогресивен развој, како што е на пример: говорниот речник на индивидуата; други имаат евидентен пад, додека лицето расте (пр. способноста на сетилата за реагирање на дразбите). Исто така, некои ментални функции наспроти доцната возраст, се усовршуваат уште повеќе (пр. многу лица, иако ги надминале шеесетите години на возраст, искуството и познавањата ги оспособиле за ефикасни вештини на комуникација, рационалност, па дури и креативност).

Лонгитудинален и трансверзален пристап на проучување на развојот. Заради проучување на природата на развојот на личноста, психолозите аплицираат главно два вида научни пристапи: лонгитудинален и трансверзален.

Лонгитудинален пристап. Преку лонгитудиналниот пристап на истражувањето, вниманието на научниците се концентрира на идентификацијата (откритието) на промените што се резултат од возраста (зрелоста) кај еден субјект или група субјекти што се испитуваат подолго време, во различни развојни стадиуми. Вака се проучуваат феномените како што се: степенот на интелигенцијата, когнитивниот развој во различни возрасти, способностите за учење, вредносниот систем итн. Но и покрај тоа, наспроти преголемото значење на добиените информации, додека го спроведува лонгитудиналниот метод, научникот се соочува со тешкотии од различна природа: неговото спроведување е доста скапо и потребно е многу долго време за целосно реализирање. Како проблем секогаш се појавува репрезентативната вредност на егземпларот на субјектите со неговата релативна трајност (пр. многу субјекти се повлекуваат од истражувањето, поради тоа што трае многу долго време).

Трансверзален пристап (метод на попречен пресек). Наведените слабости карактеристични за лонгитудиналниот метод претежно се елиминираат додека при истражувањето се спроведува трансверзалниот пристап. Ова ни обезбедува информации поврзани со разликите во развојот меѓу различните категории луѓе според возраста. Додека со лонгитудиналниот метод во проучувањето се опфаќаат исти субјекти на различни возрасти, трансверзалниот прави споредби на различни субјекти според возраста во исто време. Ваквиот пристап, освен предностите, има и недостатоци: на пример: разликите во добиените резултати меѓу различните категории на возраста може да го рефлектираат не само влијанието на зрелоста (возраста), туку и други влијанија (бидејќи станува збор за различни субјекти). Основен недостаток на овој метод е неможноста за елиминирање на влијанието што ги има факторот "Кохорта" во направените споредби. (Под кохорта се подразбира група луѓе што пораснале во различни квалификативни социоисториски контексти).

Коментар: лонгитудиналниот метод наспроти трансверзалниот

Кога трансверзалното проучување ги споредува луѓето на 70-годишна возраст и оние на 30-годишна возраст, фактички луѓето се споредуваат не само врз основа на возрастните разлики, туку и на различните животни искуства (факторот "кохорта"). Станува збор за луѓе родени на пример во 1935 год. што имале ниско ниво на образование, во споредба со оние што родени по 1975 год. кои се пообразовани, луѓе што биле повеќе под влијание на семејството и оние што биле помалку под такво влијание.

Честопати, во научните истражувања се применува комбинација на двата пристапи што ги спомнавме, што придонесува за отстранување на недостатоците.

Односот наследство - средина. Развојниот тек на личноста, како што видовме погоре е под влијание на низа фактори, кои главно се базираат врз влијанието што го има наследството и средината врз личноста. Општо земено, психолозите немаат идентични мислења во врска со тоа во колкава мера се опфатени во развојот на човековото однесување наследните фактори и средината - едуцираноста. Во овој контекст и ден-денес во академските кругови актуелна е дебатата за улогата на наследството (нативизам) и средината (емпиризам) во развојот на индивидуата.

Коментар: Односот: наследство - средина, осврт од минатото.

Во 17 век, односно во 1600 год. англискиот филозоф Џон Лок констатира дека детето, фактички, се раѓа како табула раза (празен лист), а ќе се формира како личност врз основа на понатамошното искуство. Тој е претставник на теоријата на емпиризмот. Од една таква позиција Лок смета дека битен фактор за развојот е искуството на личноста.

Спротивен став од него има францускиот филозоф Жан Жак Русо, кој во 1700 година сугерира друг концепт на развојот. Тој е претставник на нативизмот (доктрина што го објаснува развојот на индивидуата како резултат на наследните особини). Како клучен фактор за развојот на детето тој ги смета наследните особености - "природните", наспроти срединските фактори.

За развојните психолози, примарно значење има утврдувањето на релативното влијание што го имаат генетските и срединските фактори врз однесувањето на личноста. Во овој правец тие спровеле различни научни методи и техники: набљудување на животни со слично генетско потекло; проучување на развојните карактеристики кај човечките близнаци.

Човечките близнаци служат како битен извор на информации околу ефектите на генетските и срединските фактори.

Денеска се знае дека генетските фактори не само што ја прават потенцијалната основа за изразување на одредени однесувања или, пак, одредени особини, туку, исто така, одредуваат ограничувања за изразување на таквите однесувања или особини (таб.3.). На пример, наследството го одредува општото ниво на интелигенцијата кај луѓето, одредувајќи еден горен лимит кој независно од квалитетите на средината - не може да се надмине од луѓето.

Таб. 3. Карактеристики одредени повеќе од наследството

Физички карактеристики	Интелектуални карактеристики
Висина на телото	Помнење
Тежина	Способности што се мерат со тест на интелигенција
Тоналитет на гласот	Возраст на усвојување на зборувањето
Крвен притисок	Растројства во читањето
Паѓање на заби	Мисловни задоцнувања
Атлетски способности	Темперамент
Сила на стегнување (бокс) на раката	

Во повеќето случаи срединските фактори и самата активност на поединецот играат клучна улога во оспособувањето на луѓето за реализирање на потенцијалните капацитети, овозможени од нивниот генетски код. Така, на пример, ако Алберт Анштајн не примал интелектуални дразби кога бил дете и не бил однесен во училиште, тешко дека ќе го постигнал неговиот генетски потенцијал. Еден талентиран спортист нема да ги покаже неговите физички вештини - способности ако пораснал во средина што не го поттикнувала неговиот внатрешен талент и не му овозможила да тренира и да ги усовршува) неговите природни способности.

Кратко резиме

Развојот на психичкиот живот се разгледува од филозофски аспекти (развојот на видови) и онтозофски аспекти (развојот на индивидуата од раѓањето до смртта). Постојат два научно базирани пристапи кон истражувањето на развојот на личност: лонгитудинален и трансверзален. Односот наследство - средина поттикнувал многу дебати меѓу научниците.

Прашања за сопствено оценување

1. Развојот на психичкиот живот на човечкиот вид се вика _____ додека развојот од моментот на раѓањето до завршувањето на животот: _____.
2. Трансверзалното _____ проучување _____ подразбира _____ додека, лонгитудиналното _____

_____.

ТЕОРИИ НА РАЗВОЈОТ

Денес се познати многу теории, кои од различни аспекти го интерпретираат процесот на развојот на индивидуата:

Бихејвиористичка теорија (на Скинер)

Оваа теорија потенцира дека улогата на учењето во развојот на индивидуата е неоспорна. Таа се базира врз концептот за поткрепувањето. На пример: при учењето на јазикот, родителите непрекинато ги охрабруваат, ги поттикнуваат (позитивна поткрепа), нивните деца да создаваат адекватни звуци на јазикот, наградувајќи го нивниот успех со насмевка и прегрнувајќи ги кога ќе кажат нешто на правилен начин.

Теории на развојот се :

- Бихејвиористичка теорија,
- Когнитивна теорија,
- Психоаналитичка теорија

Когнитивна теорија

Нејзини најпознати претставници се: Жан Пијаже и Алберт Бандура.

Анализирајќи го на систематски начин однесувањето на децата на различна возраст, додека тие биле во ситуација да решаваат проблеми, Пијаже дошол до заклучок дека нивното сфаќање на светот е специфично во споредба со сфаќањето на возрасните. Главни концепти со кои тој го објаснува детското сфаќање на светот се мисловните шеми, асимилацијата и акомодацијата.

Американскиот психолог Алберт Бандура аргументира дека развојот на многу однесувања на индивидуата е врз основа на копирање на однесувањето на моделот. Вака, како што објаснува тој, децата учат да зборуваат имитирајќи го зборувањето на возрасните.

Психоаналитичка теорија (на Фројд)

Тоа е теорија која објаснува дека процесот на развој е поделен на неколку развојни фази, кои играат значајна улога во развојот на поединецот. Психоаналитичките концепти го третираат однесувањето на индивидуата и нејзиниот развој врз основа на биолошките фактори и несвесните енергии.

ПЕРИОДИТЕ ВО РАЗВОЈОТ НА ИНДИВИДУАТА

Пред се, процесот на развој подразбира низа промени кај индивидуата, кои имаат одредено место во еден одреден временски континуум. Овие промени се случуваат во неколку развојни периоди. Се смета дека секој таков период завршува со една развојна криза. Кризата на развојот е предизвикана од појавата на новите потреби на детето, додека старите начини на нивно задоволување веќе не се доволни.

Пренатален период (пред раѓањето)

Развојот на личноста се набљудува од моментот кога една машка клетка - сперматозоид ќе ја оплоди женската јајце-клетка, со што се создава зиготот до актот на раѓањето. Во пренаталниот период, идната мајка треба да обезбеди поволни физиолошки и психолошки услови за плодот. Нејзините различни физички (физиолошки) и психички (емоционални) состојби се рефлектираат врз состојбата на фетусот. Низ целиот пренатален период може да се појават различни фактори кои директно или индиректно му се закануваат на плодот: идната мајка особено треба да внимава на болестите, на пример, сифилисот (Сспхилис), чиито последици се придружени со ментални деформации кај новороденчето, физички деформации итн.; сидата, чијшто вирус брзо го заразува детето кое уште не е родено; дијабетесот, болест од која боледува бремената жена, ќе предизвика големи компликации и кај нејзиниот плод.

Постнатален период (по раѓањето)



Доенче

Околу девет месеци по формирањето на плодот, се реализира актот на раѓањето. Од моментот на раѓањето следува постнаталниот период во развојот што го опфаќа: периодот на новороденче, детството, адолесценцијата, возрасните години и староста.

Период на доенче. Обично овде го подразбираме развојниот период на детето што трае во првите две години од животот. Во овој период детето се трансформира од мало немоќно суштество во многу активно дете. Овој период е исполнет со многу интензивни промени што се поврзани со сетилниот развој, развојот на моториката и воопшто со развојот на личноста на детето, сите во функција на приспособување кон животната средина.

Дејствио. Се смета дека детството го опфаќа периодот на развој приближно меѓу 2. и 11. година од животот. Овој развоен период се карактеризира со нагло физичко развивање на детето. Од социјален аспект, детето станува помалку зависно од неговите родители и почувствително кон врсниците. Когнитивниот развој (мислењето) станува се понапреден кога детето му се доближува на крајот на периодот на детството. Од морален аспект, детето се

подготвува да му се приспособи на светот на возрасните и на општествените норми (класот, религијата, културата итн.).

Различни психолози детството го конципираат во неколку развојни периоди. Во повеќето случаи вниманието се концентрира на предшколското детство и школското.

Период на предшколско дејство. (возраст: две до шест години). Благодарение на усовршувањето што се случува на интелектуално и физичко поле кај децата на возраст од 2 до 6 години, видливо се менува нивното однесување.

Период на школско дејство. (возраст: седум до дванаесет години). Во основните училишта се учи читање, пишување, математика и се пренесуваат други знаења од различни полиња на животот. Децата се оспособуваат за решавање на проблеми и за адаптација во средината.

Адолесценција. Често адолесценцијата (адолесцере - зрелост) го претставува периодот на развојна транзиција на индивидуата од детството во возрасните години, значи таа е едно "патување" што му овозможува на детето да го постигне статусот на возрасен човек. Вообичаено, овој развоен период е проследен со низа критични промени (на физички, психолошки и социјален план).

Психолозите, општо земено, сметат дека адолесценцијата почнува за време на пубертетот. Пубертетот го означува периодот кој почнува некаде по еднаесет или дванаесетгодишна возраст за девојчињата и тринаесет или четринаесетгодишна возраст за момчињата. Отстапувањата од овие норми се природни, бидејќи точната возраст на настапувањето на адолесценцијата, освен што е биолошки одредена (од матурацијата), исто така е под влијание и на повеќе амбиентални фактори: економскиот стандард (здравата храна), семејните односи, менталитетот на еден колективитет, културата и општата социоекономска состојба во која се наоѓа општеството. Можеме да заклучиме дека пубертетот го претставува биолошкиот аспект на адолесценцијата.

Физичкиот развој на индивидуата во адолесценција. Сигурно е дека во периодот на адолесценцијата, најдраматични се физичките промени. Наглиот физички развој, проследен со матурација на сексуалниот и репродуктивниот систем, тесно е поврзан со периодот на адолесценцијата. Растењето во висина, растењето на градите кај девојчињата, исполнувањето и зацврстувањето на мускулите и често мутацијата на гласот кај момчињата проследена со растење на влакна по телото и интензивното сексуално чувство, сето ова е извор на лубопитност, интересирање и честопати на едно анксиозно мачно чувство за индивидуите што влегуваат во адолесцентната возраст.

Момчињата и девојчињата доживуваат нагло пораснување во адолесцентниот период, што се забележува кога ја имаме предвид промената во нивната тежина и висина. Се смета дека тежината и висината брзо се зголемуваат како резултат на еден експлозивен развој кој почнува околу 10. година кај девојчињата и околу 12. година кај момчињата. Кај момчињата, по се изгледа, таквиот тренд на развој застанува зад оној кај девојчињата и започнува меѓу 10. и 12. година и кулминира некаде на 14-годишна возраст, а телесната висина на возрасен човек се постигнува околу 20-годишната возраст.



Дружење во период на школско дејство

Со право се вели дека посебна карактеристика на овој период е матурацијата на сексуалните органи. Сексуалното матурирање кај девојчињата, на природен начин, му претстои на она кај момчињата (обично девојчињата сексуално созреваат една или две години порано во споредба со момчињата).

Почетокот на менструацијата ја означува фазата на пубертетот кај девојчињата. Различни научници го конфирмираат фактот дека кај американските девојчиња менструацијата се јавува меѓу 10 и 12-годишна возраст, иако овој период варира од 10 до 18 години. И покрај тоа, се случуваат видливи промени и не е невообичаено една девојка да добие менструација на 8 или 9-годишна возраст, па дури и на 16 годишна возраст. Но, пред се треба да се споменат културните варијации во времето на првата менструација. На пример, кај девојките од племето Луми во Гвинеја менструациите не почнуваат до 18-годишна возраст.

Возраста во која започнува пубертетот (раното или доцното матурирање), има силни влијанија врз начинот како адолесцентот се чувствува себеси, што чувствува за себе и за начинот како другите го третираат. Порано матурираните девојки се попреферирани за врски и понекогаш имаат поголема самодоверба отколку девојките кои матурираат подоцна. Некои од последиците од нивното рано физичко матурирање можат да бидат помалку позитивни. Специфичните реакции кои девојките ги изложуваат да бидат во центарот на вниманието, како последица од предвременото матурирање, се поврзани со нормите и културните стандарди. Во САД, каде што на поимот за женската сексуалност се гледа доста амбивалентно, последиците од раното матурирањена девојчињата можат да бидат негативни. За разлика од средините каде што начинот на мислење за развојот на жената е поотворен, реакциите на предвременото матурирање се попозитивни. На пример, во Германија девојките кои порано матурирале (созреале) себеси повисоко се вреднуваат отколку порано матурираните девојки во САД.

Кај машките, околу 12-13 годишна возраст почнуваат да се развиваат сексуалните органи. Околу 15-годишна возраст машкото може да произведува сперма. Другите карактеристични особини за машките го опфаќаат развојот на брадата, менувањето на гласот, проширувањето на градниот кош итн.

Во врска со сексуалното созревање постојат многу индивидуални разлики меѓу младите. Некои од момчињата може порано да постигнат сексуално созревање. Се смета дека тие помалку се соочуваат со разни животни пречки за разлика од оние што созреваат подоцна од своите врстници.

Моралниџе дилеми во адолесценција. Адолесцентот постепено почнува да се концентрира на неговите емоции и личните мисли (себеперцепција), значи на неговиот внатрешен, приватен свет. Вака тој го открива својот субјективен свет, кој е неоткриен за другите. Честопати нештата ги доживува како трагични -многу негови тешкотии и препреки му изгледаат ненадминливи. Од друга страна, пак, родителите не ги слушаат колку што треба проблемите на адолесцентите.

На овој начин се разликува довербата на младиот човек во себеси и многу прашања (дилеми) чиешто одговори не може да ги најде лебдат над него. Дали вредам нешто? Колку сум корисен, способен? Кој сум јас? Во состојба на таква душевна оптовареност може да се појават и идеи за себиказување.

Бидејќи адолесцентите го имаат развиено мислењето, тие се во состојба да ги разберат широките морални принципи, но нивното спроведување во пракса е друго прашање. На пример, јавно, отворено (во присуство на родителите, воспитувачите), убедливо ветуваат дека нема да манифестираат девијантно поведение, додека во присуство на врстниците, поради групниот притисок, продолжуваат со старите "стилови" на непријатно однесување. Интервенцијата на возрасните во издигнувањето на моралното мислење и однесувањето на адолесцентот на повисоко ниво не е возможна само преку предавањата (држење лекции), туку потребни се дискусии во врска со разни морални дилеми или влегување во сооднос со луѓе на повисоко развојно ниво или, пак, играње на улоги на луѓето со различни морални ориентации.

Психолошкиот крај на адолесценцијата. Почетокот на адолесценцијата се утврдува врз основа на физиолошките термини (на пример, сексуалното созревање). Адолесценцијата завршува кога индивидуата постигнува психолошка зрелост и ги напушта детските гледишта за светот, за да ги преземе одговорностите и ставовите на возрасните. Многу психолози се согласуваат дека 20-годишната возраст се смета за завршна точка на адолесценцијата, како точка на зрелоста.



Ангажирањето на младите со активна работа води кон однесување на кризата на адолесценцијата

Возрасни години. Во периодот на адолесценцијата не завршува психофизичкиот развој на индивидуата, дури со текот на времето (возраста) тој се повеќе се усовршува, особено кога ја имаме предвид менталната способност што е консеквенца (последица) на акумулираното искуство. Многу психолози го делат мислењето дека приближно дваесеттите години од животот го одбележуваат почетокот на раната возрасна фаза, а таа завршува околу 40. или 45. година. Средна возраст е периодот од 45 до 65 години. Несомнено е дека на оваа возраст се случуваат промени во семејството: брак (можни се и разводи на бракот и други кризи), грижа околу децата, професионалната кариера итн., затоа, во последно време, во фокусот на развојните психолози се токму овие промени.



Во староста многу е потребно дружењето

Подоцнежните години во животот (староста). Во овој период се забележува опаѓање на многу витални функции. Сега веќе процесот на стареење е многу поизразен. Луѓето доживуваат различни здравствени проблеми (болести). Постепено се влошува општото функционирање на кардиоваскуларниот систем, а сетилата се помалку функционални. Научната дисциплина што се занимава со проучување на стареењето се вика геронтологија. Периодот од животот што почнува по 65. година е во фокусот на геронтолошките проучувања, кои даваат значајни контрибути за објаснување на капацитетите на остарените лица.

Нивната работа покажува дека процесот на развој продолжува и во староста. Медицинската грижа што им се укажува на старите луѓе, поддршката од семејството и општеството, нивното посветување на различни активности придонесуваат нивниот живот да биде подолг и попријатен.

Кратко резиме

Постојат три теории што го објаснуваат развојот на поединецот: когнитивистичка, бихевиористичка и психоаналитичка. Развојните периоди се: пренатален и постнатален. Во постнаталниот период се офаќени: детството, адолесценцијата, возрасните години и староста.

Прашања за сопствено оценување

1. Кои се главните теории што го третираат развојот на индивидуата?
2. Кои фактори го загрозуваат пренаталниот период на развојот?
3. Наведи ги промените во адолесценцијата што се поврзани со физиолошкиот развој: ----- когнитивен: -----; физички: ----- и морален: -----.

УЛОГАТА НА РОДИТЕЛИТЕ, НА УЧИЛИШТЕТО И НА ВРСНИЦИТЕ ВО РАЗВОЈОТ НА ИНДИВИДУАТА

Во минатото и во сегашноста развојот на индивидуата е под силно влијание на родителите, училиштето и врсниците. Во времето на развојот на модерната технологија, доминантно влијание врз развојот на младите имаат медиумите.

Родителите. Под родители ја подразбираме личноста на мајката и таткото, односно диференцираното и нивното заедничко влијание што го имаат кон децата. Долго време таткото бил во сенка, зад мајката - што се однесува до истражувањата на процесот на развојот. Долго време научниците веруваа дека врската мајка-дете е најсилна врска во животот на човекот. Затоа нивните научни истражувања се фокусирани на врската на мајката со нејзините деца. Но, и покрај тоа, во последно време зголемен е бројот на татковците што директно се

грижат за растењето и развојот на децата. Тргувајќи од овој факт, многу психолози го делат мислењето дека независно од разликите во однесувањето на мајката и таткото, секој родител е значајна фигура во врската и игра голема улога во социјалниот развој на детето. Повеќе од времетраењето, уште позначаен е квалитетот на времето што се минува со детето.

Тема за дискусија: Различни практики во воспитувањето на децата

Стиловите што ги употребуваат родителите при воспитувањето на децата се различни. Во врска со овој проблем, научниците се изјаснуваат за постоење на четири стилови на воспитување на децата.

Авторитарен стил - карактеристичен е за родители кои им ги наметнуваат правилата на нивните деца и очекуваат тие да им се покорат целосно на тие правила. Во комуникацијата со децата тие често ги употребуваат изразите од типот: "Молчи и не прашувај повеќе". - Зошто? "Затоа што јас велам така".

Авторитативен стил - се смета за поправен стил на воспитување. Авторитативните родители се склони да им посочат правила на децата, но истовремено ги објаснуваат причините за овие правила. Особено со повозрасните деца отвораат дискусија во врска со нивните должности и ги охрабруваат.

Пермисивен стил - одразува претерано толерантен пристап на родителите кон децата. Пермисивните родители потклекнуваат пред желбите на нивните деца, поставуваат помалку барања и употребуваат малку казни.

Стил на одбивање - карактеристичен е за родители кои поради различни причини не му посветуваат многу внимание и значење на воспитувањето на децата. Тие малку очекуваат и малку инвестираат во нивните деца. Честопати нивната комуникација со децата е слаба и неемоционална.

Проучувањата покажуваат дека за децата со висок степен на себепочитување, сигурност во себе и социјална зрелост вообичаено се грижеле авторитативни родители.

Стиловите што ги употребуваат родителите при воспитувањето на децата се:

- Авторитарен стил,
- Авторитативен стил,
- Пермисивен стил,
- Стил на одбивање

Училиштето

Училишната институција е еден од значајните медиуми на социјализација на индивидуата. При школувањето, детето не се соочува само со барањето за усвојување одредени знаења, туку истовремено барањата се апсолутно поинакви од аспект на семејно-емоционалните односи. На пример, при натпревар со врсниците, пред детето да оди во училиште, многу малку се земаат предвид постигнатите резултати на детето, поради емоционалните врски на родителите со детето, додека во училишната средина тие се главни критериуми за оценување на успехот на самото дете. Сега веќе постигнувањата на детето не се евалуираат од родителите, туку од други личности (пријатели, воспитувачи).

При школувањето, ученикот, освен проширување на фондот на типичните школски знаења и различните практики во работата, го развива и својот вредносен систем, способноста за комуницирање со другите, формира ставови за животот воопшто се оспособува за спроведување на образовното искуство во пракса. Оформувањето на личноста на ученикот на училиште се одвива систематски и пла-

*Во период на
адолесценција
, дружењето
е примарна
вредност за
младите*

нирано. Современите училишни институции му придаваат големо значење на сестраниот развој на личноста на ученикот.

Врсниците. Секој од нас знае колкаво е задоволството да се биде заедно со другарите. Додека набљудуваме едно предучилишно дете како игра со другарите од маало, ќе забележиме колку е големо задоволството кај ова дете кога се наоѓа во кругот на неговите другарчиња. Таквите односи се основни за социјалниот развој на детето. Според психологот Хартеп, искуството е неопходно како во "вертикалните" (односите со луѓето со поголеми знаења и социјална сила, како што се родителите), така и во "хоризонталните" односи (односите со луѓето на исто ниво на знаења и социјална сила - со врсниците), за да можат децата да ја развијат својата социјална компетентност.

КУЛТУРАТА И РАЗВОЈОТ

Секоја култура има сопствени правила, вредности, норми и модели за однесувањето на индивидуите - нејзините членови. На пример, младите од една култура стапуваат во брачна врска на 12 или 13-годишна возраст, а во други култури многу подоцна. Во различни култури се негуваат различни стилови на живеење на индивидуата - некаде му се придава значење на создавањето на индивидуалната слика (независноста), некаде на колективната слика (конформизмот).

Во американското општество и воопшто во западната култура доминантна вредност е учењето на децата да бидат независни и да не се потпираат многу врз нивните родители. За разлика од нив, јапонските родители ја поттикнуваат зависноста на своите деца, на тој начин што ги промовираат вредностите на соработка и на комунитарниот живот. Овие културни разлики создаваат различни филозофии за воспитување на децата. На пример, јапонските мајки сметаат дека е еден вид казнување ако се допушти децата сами да спијат. Од таму, многу деца уште како доенчиња, па и во детството, спијат во прегратките на своите мајки .

Некои истражувања извршени во САД покажуваат дека поради културните особености, постигнувањата на американските ученици од азиско потекло се многу поголеми во споредба со другите. Една од причините за оваа разлика е тоа што учениците од азиско потекло се соочуваат со своевиден културолошки притисок за постигнување резултати во школувањето. Родителите Корејци и Јапонци веруваат дека напорите и неуморната работа се детерминанти на школскиот успех. Родителите Американци овие работи ги гледаат од друг аспект. Според нив, фактори што ги определуваат школските и животните успеси на индивидуите се нивните вродени способности.

Тема за дискусија: Интерпретации на школскиот успех во вашата средина

Во средината каде што живеете, како можете да ги опишете ставовите на родителите во врска со успехот на нивните деца на училиште; Дали примарна улога им се дава на вроените способности на децата или, пак, на ангажманот и напорите што ги вложуваат тие во учењето? Колку се заинтересирани родителите да го следат успехот на нивните деца во училиште?

Технологијата - нејзините влијанија во животот на човекот

Последните години, модерната технологија бележи континуиран прогрес. Несомнено, една софистицирана технологија, како што е онаа на западните земји, влијае значајно во подобрувањето на квалитетот на живеењето. Ние сме сведоци на многу научни технолошки откритија во разни подрачја на медицината и другите природни науки. Благодарение на акумулираното искуство од претходните генерации и креативната способност на човекот, се откриени камерите, роботите и компјутерите. Покрај тоа, една развиена технологија ја крие во себе и можноста за уривање на цивилизациските вредности (на пример, употребата на нуклеарната енергија за војни). Во продолжение ќе укажеме на двата аспекти на технологијата што ги сметаме како значајни за човекот: Технологијата на комуникациите и компјутерската технологија.

Технологијата на современите комуникации. Во модерните времиња интернетот овозможува размена на информации и искуства меѓу луѓето од секое место на планетата. На пример, преку интернет младите се запознаваат со нивните врсници од целиот свет. Тие индиректно учат за нивните култури; за животните искуства, начините на облекување, музиката и други вредности што ги интересираат. Доволно е да го концентрираме вниманието на тоа каква музика преферираат најмногу младите, за да заклучиме колку се слични нивните вкусови за модата, музиката и стилот на живеењето.

Модерната технологија на комуникациите ја зголемува силата на влијателната моќ на медиумите врз однесувањето на младите. Така тие преку интернетот како да го имаат на дланка светот на филмот, спортот или модата. Следејќи ги славните личности од филмот, музиката, спортот или модата, многу млади се склони да ги имитираат и да се идентификуваат со нив врз основа на стилот на облекување, угледот, движењата на телото и манирите. На пример: рокерите се облекуваат во тесна облека, а раперите преферираат да се облекуваат во широка облека.



Интернет сирена



Бред Пит



Јесица Алба



Еминем



Група Нирвана

Има и други што ги следат ѕвездите од филмот и модата, идентификувајќи се со нивната облека и животните стилови. Такви популарни личности за младите се Бред Пит, Тајра Бенкс, Џесика Алба, Том Круз, Анџелина Џоли или Леонардо ди Каприо.

Тема за дискусија: младите и музиката

Во последно време, младите од сите страни на светот преферираат два вида музика во обратна насока - рокот и рап-музиката. Рок-музиката со своите варијанти хард рок, рокенрол, хеви метал и дит рок обединува во себе мотиви на среќата, но и оние што се поврзани со промашувањата и страдањата на луѓето, любовните жртвувања и омразата. Рокенрол-музиката го симболизира мирот и слободниот живот. Една гранка на рок-музиката, наречена дит-рок е продорна, проследена со негативна енергија, деструктивна и себеказнувачка. За илустрација ќе ја спомнеме песната Растопен во мојот грев, во која пејачот Вил Вало им се посветува на последните мигови на смртта на неговата любовница. (Во еден момент тој и вели: "Ги обожавам твоите усни студени како мраз"). Рап-музиката одразува повеќе животен оптимизам, животна убавина, дружење, но честопати не отсутвуваат и арогантни изрази, пцости и вербални навреди. Содржините на таа музика го одразуваат уличното живеење на Црниците со потекло од Африка. Тоа се песни што се интерпретираат од: Др. ДИ, Круп драс. Во последно време белиот интерпретатор Еминем остави голем впечаток во целиот музички свет.

Во нашето поднебје веќе не се никакво изненадување младите кои имаат тетоважи на разголените делови од телото, дури и пирсови. Земајќи ги предвид сите овие промени во однесувањето и изгледот на младите, не е тешко да се заклучи каква улога играат медиумите во нивниот живот.

Честопати, покорувајќи се на негативните влијанија на медиумите, младите може да имитираат и штетни поведенија за општеството и за нив самите. На пр. песните од групата Нирвана, сугерираат депресија и самоубиствени мисли.

Компјутерска технологија. Општиот развој на технологијата се рефлектира и на полето на образованието. Во денешно време, поради зголемувањето на популарноста на компјутерските образовни програми и компјутерските мрежи, многу училишта се снабдуваат со компјутери за учениците.

Предметот информатика и други предмети со кои се спроведува компјутерско учење будат голем интерес кај учениците. Факт е дека спроведувањето на компјутерските програми, освен што го рационализира школското учење, ги оспособува учениците да им одговарат полесно на барањата на секојдневието. Денеска не може ни да се замисли некое поле во животот или бизнисот без компјутерско знаење.

Кога првпат беа ставени во употреба компјутерите во училиштата, учителите се сомневаа во оваа нова практика на учење и се плашеа дека тоа штетно ќе влијае во меѓусебната соработка на учениците. Меѓутоа, научните повторени анализи на улогата на компјутеризираната настава покажаа дека меѓусебната соработка на учениците е поголема кога учат со компјутери отколку кога се занимаваа со други школки активности. Соработката особено доаѓа до израз кога учениците се



Компјутеризацијата во наставава го развиваат дружењето меѓу учениците

интересираат за размена на личните искуства околу решавањето на компјутерските задачи.

Може да заклучиме дека употребата на компјутерите од страна на учениците не ги намалува социјалните контакти меѓу нив. Секако, ангажирањето на учениците со компјутерски проекти ќе влијае позитивно во нивниот постшколски развој. Во последно време компјутерот наоѓа широка примена при третирање на учениците со проблеми во учењето како на пример оние што имаат пречки при читањето.

Кратко резиме

Фактори што имаат значително влијание во развојот на индивидуата се: родителите, училиштето, врстниците, културата и технологијата. Влијанието на модерната технологија е особено важно кога станува збор за развојот на младите.

Прашања за сопствено оценување

1. Кои се видовите стилови на родителите за едуцирање на детето?
2. Илустрирај ги со примери разликите меѓу разни култури и интерпретацијата на училишниот успех на учениците?
3. Какво е влијанието - позитивно или негативно - на употребата на компјутерите во дружењето на учениците во текот на учењето?

Дополнителна литература:

- Мурцева-Шкарик, О. (2004). Развојна психологија. Скопје: Филозофски факултет.
 Николоска, М.(2002). Развојна психологија- детство. Скопје.

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Филогенетски развој = развој на видот

Онтогенетски развој = развој на индивидуата

Лонгитудинален пристап = Следење на развојот на личноста

Трансверзален пристап = Следење на развојот на разни категории луѓе според возраста

Пренатален = пред раѓањето

Постнатален = по раѓањето



ПОГЛАВЈЕ 12

ЛИЧНОСТА

Каква личност има твојот другар или другарка? Дали си сличен или се разликуваш од сестра ти или твојот брат? Кои особини на личноста треба да ги има еден другар или една добра другарка? Како ја замислуваш личноста на саканиот (саканата)?

Додека се обидувате да одговорите на овие прашања, ќе се потсетите на многу нешта што се однесуваат на поведението на тие личности според кои се разликуваат од другите. Значи, тоа се значајни особини на поединецот кои го карактеризираат неговото општо однесување - неговата личност.

Изразот персона од кој потекнува поимот персоналитет (личност) е збор со латинско потекло. Се користел за маските што ги употребувале актерите на сцена додека толкувале разни особини (квалитети) на луѓето чијашто улога ја играле.

Психолозите, општо земено, проучувањето на личноста го сметаат за врвна точка на развојот на психологијата. Во психологијата на личноста се прави обид да се сфати тоа што го карактеризира човекот како целина. Во нејзини рамки, создавањето не се фокусира врз одредените психички процеси: процесот на перципирање, учењето, мислењето, емоциите, мотивите и др. како одделени делови од човекот, туку врз човекот кој перципира, учи, мисли, чувствува и дејствува. Познавајќи ја личноста на една индивидуа, ќе можеме да го предвидиме нејзиното поведение во различни околности.

Дефинирање на личноста - Што претставува, всушност, личноста, кое е нејзиното значење? Постојат ставови според кои личноста е исто што и карактерот и неговите особини (црти)!

Други гледишта личноста ја објаснуваат во поширока смисла: таа опфаќа се што поседува еден човек - и како организам и како субјект. Ние ќе се определиме за една дефиниција на психологот Мајерс според која личноста претставува карактеристичен начин на поведение за една индивидуа, во чија заднина се начините на мислењето, чувствата и неговите дејства. Значи, ова е дефиниција што ги одразува не само надворешните аспекти (дејствувањата), туку и внатрешните (мислите и емоциите) на поединецот.

Личноста претставува карактеристичен начин на поведение за една индивидуа, во чија заднина се начините на мислењето, чувствата и неговите дејства

Карактеристики на личноста - Секоја личност се истакнува со три значајни особености:

Посвојаносӣ (консеквенцӣносӣ) - Личноста ја одразува подготвеноста на поединецот во слични ситуации да манифестира слично



Театрална маска

поведение. Некој е искрен, скромн, амбициозен и тврдоглав (решителен) и сите овие особини ги изразува во неговото поведение, така како што го познаваме.

Познавајќи една другарка како праведна личност и коректна, ќе се осмелиме да и се довериме за тајната што ја чуваме во себе, затоа што сме сигурни дека таа е доверлива личност.

Интегритет - Сите процеси и особини се интегрирани внатре во личноста. Општата состојба во која се наоѓа личноста во конкретен момент ќе се одрази врз процесите и особините што се дел од неа. Пример: во состојба на екстремна стимулација и паника, сите емоции, мисли и однесувањето на индивидуата ќе бидат дезинтегрирани.

Посебност - Секој поединец е посебен и неповторлив. Кога веламе дека една личност е посебна, сакаме да потенцираме дека таа се разликува од другите врз основа на тоа какви особини ја карактеризираат и како се поврзани меѓу себе.

Кратко резиме

Психологијата на личноста се обидува да објасни што го карактеризира човекот како целина. Карактеристиките на личноста се: постојаноста, интелектуалноста и посебноста.

Прашања за сопствено оценување

1. Што се подразбира под поимот личност?
2. Трите главни особини (карактеристики) на личноста се: -----;
-----; -----.

ТЕОРИИ ЗА ЛИЧНОСТА

Денеска се познати повеќе теории, кои од различен аспект ја објаснуваат природата на личноста - нејзината структура и развој. Секоја од нив има специфична ориентација.

Психоаналитички теории

Фројдовата теорија - Виенскиот невролог Сигмунд Фројд е основач на психоаналитичката теорија. За развојот на неговата теорија голем придонес има неговото богато медицинско искуство во третирањето на личности со психички растројства. Во тоа време, односно по 1900 година, во психологијата и се придава големо значење на таканаречената содржина на свеста. Фројд строго ги критикувал теориските гледишта за свесните искуства на личноста. Според него, од сите психички процеси на човекот, само мал дел се свесни, а поголемиот дел се наоѓа надвор од свеста. Фројд теоризира дека човековиот мозок личи на еден леден брег чиј врв излегува над водата (сл. 30), кој го симболизира свесниот ум, додека под тоа се наоѓа предсвесниот ум, во



Сигмунд Фројд (1856-1939)

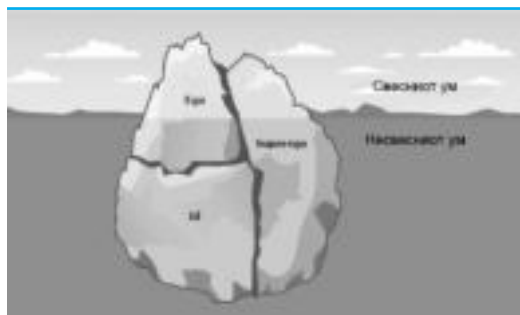
кој ги чуваме сознанијата кон кои во моментот не е концентрирано вниманието (пр. нашата адреса, бројот на членовите на семејството итн.) Под нивото на предсвеста се наоѓа несвесниот разум - таинствениот дел на нашите искуства за кои не сме свесни: стравот и нашите непријатни сеќавања од минатото.

Динамика на личноста - Фројд нагласува дека поттикнувачки сили на човековото однесување се инстинктите кои имаат наследна основа. Тој инстинктите ги дели во две групи: инстинкти на животот (ерос) и инстинкти на смртта (танатос).

Во првата група се инстинктот за глад, жед и сексуалниот инстинкт. Најзначаен од нив, според него, е токму сексуалниот инстинкт. Начинот на неговото задоволување има големо значење за разбирање на однесувањето на цивилизираниот човек. Развојот на цивилизацијата, како што мисли Фројд, во суштина е во спротивност со биолошката природа на човекот - соочувајќи го со разни препреки кон задоволувањето на сексуалниот инстинкт.

Енергијата што го движи организмот во задоволување на ваквите инстинкти Фројд ја нарекува либидо. Неговата улога е да го мотивира Ерос - што не е целосно поврзано со сексуалната мотивација, туку со разни активности што водат кон задоволства.

Втората група инстинкти се оние на смртта (Танатос - деструктивни). Тие се извор на склоноста на човекот за агресивност, деструкција, за предиспозиција на луѓето да војуваат меѓусебе, еден со друг.



Сл. 30 Ајсберџ според Фројд го симболизира умови на човекови

Ид, еџо и суџереџо. Фројд нагласува дека инстинктите се делот на личноста што тој го нарекува ид, кој има биолошка и инстинктивна основа. Идот функционира врз основа на принципот на задоволството и настојува директно да ги задоволува инстинктите.

Директното задоволување на инстинктите може да има негативни последици за поединецот, бидејќи многу од нив се во спротивност со општествените норми. Поради оваа причина се актуализира другиот дел на личноста, наречен еџо (јас), што делува според принципот на реалноста. Тој игра посредничка улога меѓу идот и супереџото и се обидува да наоѓа начини за задоволување на идот прифатливи за општеството.

Фројд зборува и за супереџото (над јас). Овој дел е составен од принципи, норми, морални правила, индивидуални идеали, значи тој го рефлектира влијанието на општествените фактори. Главна функција на супереџото е да го блокира и оневозможува задоволувањето на барањата на ид, особено сексуалните и агресивните желби, кои не се вклопуваат во општествениот морал.

Коментар: Ид, еџото и супереџото во практиката

Кој дел од вашата личност ќе се активира ако, на пример, нешто внатре во вас ве спречува (или не ве спречува) во вашето делување во ситуации како што се следните: при полагање испит, да крадете, на наставен час се чувствувате гладни и сакате да јадете, ако сакате да ја прегрнете саканата личност додека шетате низ град?

Развојот на личноста. Фројд ја постави идејата на значењето на детските искуства (трауми) во врска со развојот на индивидуата. Тој поставува теорија дека постојат вкупно пет развојни периоди од детството до адолесценцијата, таканаречени психосексуални стадиуми:

Орален стадиум: Додека трае овој стадиум - од раѓањето до 12-18 месеци, детското задоволство извира од усната зона, поради црпањето млеко од мајката. Ако детето во овој стадиум се чувствува фрустрирано поради некои причини како на пример страв или недоволно внимание, либидото ќе се фиксира во овој стадиум. Сето ова ќе се рефлектира и на постара возраст, така што ќе се создаде една возрасна личност со орален карактер: со постојана потреба за хранење, пиење и за прекумерно зборување.

Анален стадиум - Почнувајќи од 12-18-месечната возраст до три години детето влегува во анален стадиум. Сега веќе

Развојни стадиуми според Фројд :

- Орален стадиум,
- Анален стадиум,
- Фалусен стадиум
- Латентне стадиум,
- Генитален стадиум



Стадиуми на развојот

задоволувањето на детето од орално станува анално. Тоа е период кога детето треба да се учи да го контролира исфрлањето на изметот - дефекацијата. Ако формирањето на навиката за чистота нема нормален тек, на пример, родителите не се толерантни кон детето - реагираат строго и остро, како последица либидото ќе се фиксира токму во овој стадиум. Сето ова може да влијае за формирање на таканаречениот анален карактер: крајна педантерија, тврдоглавост, скржавост итн.

Фалусен стадиум - Од тригодишна возраст почнува фалусниот стадиум, кога децата го сосредоточуват своето внимание на нивните гениталии. Во овој стадиум се појавува т.н. Едипов комплекс: кога машкото дете изразува сексуална заинтересираност за својата мајка, додека таткото го смета за ривал. Поради оваа причина, тој стравува од кастрацијата што може да му ја направи таткото (ова според старата легенда за кралот на Теба, Едип, кој го убил својот татко и се оженил со својата мајка, не знаејќи дека е во крвна врска со неа). Истовремено, кај женските деца се појавува Електра-комплексот, кој ги тера да се чувствуваат инфериорни кон машките, со што ја обвинуваат својата мајка за нивната состојба и се идентификуваат со неа потиснувајќи ги своите чувства кон таткото. Фројд тврди дека ако не се решава како што треба Едиповиот или Електра-комплексот, сето ова подоцна ќе доведе до појава на импотенција, фригидност и разни нервози.

Генитален стадиум - Околу пет или шестгодишна возраст децата минуваат во латентниот период, при што сексуалните импулси на детето се потиснуваат и следува едно релативно спокојство. Гениталниот стадиум се постигнува со почеток на адолесценцијата, кога кај младите се појавува посебен интерес за спротивниот пол.

Фројдовата теорија несомнено е една од најзначајните теории за личноста во психологијата на личноста. Меѓутоа, таа во себе содржи и неверификувани констатации, па и нејасни моменти. Фројд без никаква основа ја натценува улогата на сексуалниот мотив како главна причина за однесувањето на возрасниот човек.

Теоријата на Јунг - Карл Густав Јунг создал школа (теорија) која се вика аналитичка психологија. Според неговата теорија, несвесноста е составена од два дела: персоналната несвесност, која ги содржи резултатите од целокупното индивидуално искуство и колективната несвесност, која е еден цел резервоар на искуството на човековата раса.

Еден многу важен концепт на теоријата на Јунг е постоењето на два основни типови личности, кои се дијаметрално спротивни еден со друг: Екстрвертниот тип, кај кого општиот интерес е насочен кон луѓето и објектите од надворешниот свет и интровертниот тип, кога неговото интересирање е насочено кон себе.

Теоријата на Адлер - Мошне познатата теорија на Адлер нагласува дека личностите главно се мотивирани од чувството на инфериорност, кое тој го нарекува комплекс на инфериорност. За разлика од Фројд и Јунг, Адлер аргументира дека мотивирачка сила кај човекот е чувството на инфериорност, кое се појавува од моментот кога детето почнува да станува свесно за постоењето на



Алфред Адлер

другите луѓе кои се поспособни од него да внимаваат на себе и да се соочат со средината. Поединецот е мотивиран секогаш да ја компензира оваа инфериорна состојба.



Ерих Фром
(1900-1980)

Теорија на Фром - Ерих Фром е американски психоаналитичар, познат како човек кој подобро ја аплицирал психоаналитичката теорија во социјалните и културните проблеми. Тој смета дека психолошките проблеми честопати се раѓаат кога поединецот се чувствува изолиран од општеството. Чувството на осаменост, кое човекот го доживува како интензивно чувство на несигурност и страв, е условено од сепарацијата на човекот од природата. Човекот низ општествениот развој добива одредена слобода, но истовремено се зголемува неговото чувство на осаменост, затоа што добиената слобода не е вистинска слобода што и одговара на неговата природа. Од оваа дилема, слобода или осаменост постојат само два излеза: да се покориме на еден авторитет и целосно да се конформираме со барањата на општеството што го поддржува овој авторитет (што води кон поддршката на диктаторските системи и усвојување на фашистичката идеологија), или, пак, да им се придружиме на другите луѓе во духот на љубовта, правдата и братството.

Теории за цртите

Научниците секогаш биле заинтересирани за опишување личноста преку цртите, како постојани и забележливи атрибути на човеко. Такви црти може да констатираме врз основа на телесната конституција, но и од психолошките особености на човекот.



Портрети на разни особи

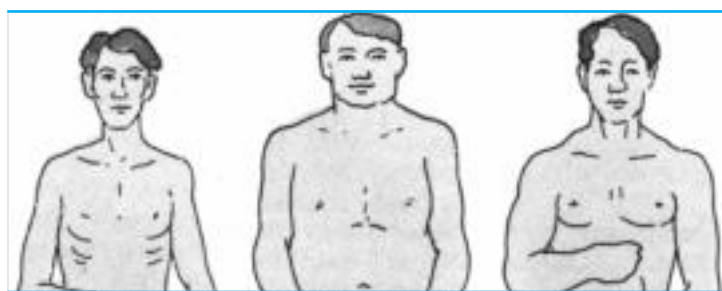
Телесните карактеристики како црти на личноста. Во минатото имало многу обиди да се утврди поврзаноста меѓу органските и психичките црти. На пример: имало обиди да се оцени личноста врз основа на формата на одредени делови од лицето (физиогномика) или врз основа на линиите на дланката на раката - дерматоглифот (киромантија). Меѓутоа, сето ова науката го сметала за неважно.

Перципирајќи ги портретите на личностите презентирани на сл. 31 ќе создаваме различни впечатоци за нивните личности: на пример, првиот од нив личи на вљубен човек, вториот на борец, третиот личи на занесеник, а четвртиот одава впечаток со еден интересен оптимизам. Зошто за еден миг се создаваат овие впечатоци? Сите ние врз основа на нашето стекнато искуство, забележувајќи ги структурите на коските и мускулите кај луѓето, сме развиле вакви генерализирања.

Истовремено, причината што телесната конституција и телесниот изглед имаат одредени влијанија во другите црти на личноста - структурата и нејзината динамика, е во фактот дека зависно од телесниот изглед на личноста, честопати, во голема мера зависи односот на другите луѓе кон неа. Ставовите на другите кон нас, се поздразбира, влијаат во формирањето на одредени психички црти. Еден згоден маж или една убава жена, на пример, ќе бидат прифатени позитивно од средината, за разлика од некоја неубава жена или некој маж со некој физички хендикеп. Сето ова може да влијае кај првите да се

формираат особини какви што се: чувство на висока самодоверба и гордост.

Класификацијата на Кречмер. Тенденција за констатирање на поврзаност меѓу телесната конституција и психата имал и германскиот психијатар Кречмер. Тој опсервирал различни типови на телесни конституции на пациенти со ментални растројства и дошол до заклучок дека личностите што страдаат од шизофренија, вообичаено, имаат типична телесна конституција наречена лептосомна (сл. 32 - а): физички не се развиени, со тесен граден кош или се многу физички



а. Лептосом, б. пикник, в. атлетски

Сл. 32 Типови според телесната конституција

развиени и му припаѓаат на атлетскиот конституционален тип (ц). Овие типови, во повеќето случаи, се затворени и сериозни. Лицата што се болни од манично - депресивна психоза обично се заоблени, дебели и имаат телесна конституција од типот на пикник -телесна конституција (б). Главни црти кај овие типови се: сенсот за хумор, отворен однос со другите, искреност, склоност кон наоѓање задоволство во телесни манипулации итн.

Психолошките типологии. Психолошките типологии се различни. Нивна заедничка цел е да ја стават личноста во континуитет на психолошки карактеристики што го овозможуваат нејзиното разбирање.

Цртите на личноста според Олпорт. За својата теорија Олпорт се базирал главно врз резултатите од извршените психолошки проучувања. Тој не ја прифаќа улогата на минатите искуства за објаснување на актуелното однесување на индивидуата, како што се стремат психоаналтичарите. Исто така, за разлика од психоанализата, неговата теорија ја нагласува улогата на свесната мотивација за личноста - човекот често знае што прави и зошто го прави токму тоа.

Забелешките во врска со неговото гледиште, пред се, се поврзани со фактот што тој многу малку и придава значење на улогата на средината, особено на социјалните услови во формирањето на личноста.

Факторијални теории. Факторијалните теории целат кон објаснување на природата на личноста базирајќи се врз проучувањата на човековите однесувања, односно на цртите на луѓето и влијанието што го имаат врз однесувањето.

Кателова теорија. Кател аргументира дека однесувањето на индивидуата односно нејзиното реагирање е резултат на нејзината

личност и ситуацијата во која таа се наоѓа. Овие односи тој ги објаснува со следната равенка: $P = \Phi(P, C)$. Во оваа формула "P" подразбира реакција на индивидуата; " Φ " значи е во функција; "P" е кратенка за личноста, а "C" ја претставува ситуацијата. Тој верувал дека благодарение на идентификувањето на факторите на личноста (преку факторијалната анализа, што значи статистичко идентификување на изворните фактори на однесувањето), може да ја опише личноста во целина. Дури ваквите фактори ќе не осветат за тоа што е најважно за неа.

Ајзенкова теорија. (Х. Ајзенк). Ајзенк, слично како Кател, ја употребил процедурата на факторијалната анализа за да ја опише природата на личноста. Тој потврдува дека постојат две димензии на однесување кај личноста.

Интровертноста - екстрвертноста. Интроверните типови обично се затворени, главно со непријатно расположение и имаат низок степен на самоверба. Екстрвертните типови се полни со живот, но крајно не тврдоглави. Тие имаат тесен дијапазон на интересирања.

Димензијата *невротизам и стабилност* претставува одредени склоности на однесувањето на индивидуата, кои се спротивставуваат една со друга. Според Ајзенк, на едниот крај на оваа димензија се појавува нестабилност на индивидуата (нервоза, анксиозност, осаменост), а на другиот крај е нејзината стабилност (ладнокрвност, матурација, толеранција). Оценувајќи ги луѓето во рамките на овие две димензии, ќе биде можно да го предвидиме нивното однесување во разни ситуации. Во денешно време научниците го истакнуваат фактот дека речиси е невозможно да ги класифицираме луѓето во ограничен број на типови било на личноста, било на телесната конституција. Затоа нивните типологии денеска не се поддржани како научно докажани.

Ајзенк потврдува дека постојат две димензии на однесување кај личноста:

- Интровертност - екстрвертност,
- невротизам - стабилност

Бихејвиористички теории. Бихејвиористите, чиј главен и најпознат претставник е Скинер, повеќе се фокусираат на опишување на конкретните однесувања (дела) отколку на опишување на личноста. Личноста тие ја сметаат за одраз на искуствата на поединецот и дека фактички таа е продукт на начините на учење на однесувањето. Скинер верувал дека поранешните искуства на поединецот и карактеристичната средина на живеење ја создаваат личноста на човекот. На пример, однесувањата како што се криминалното и деструктивните однесувања се предизвикани од средината, од што може да заклучиме дека ако успееме да ја смениме средината, истовремено тоа ќе го смени и однесувањето - личноста - на еден деликвент.

Забелешките на адреса на бихејвиористите се поврзани со нивните пристапи кон личноста и учењето воопшто, пристапи ја поедноставуваат или, подобро речено, ја сведуваат личноста на процесот на учењето и видливото однесување.

Хуманистичките теории. Хуманистичката психологија се родила од желбата за разбирање на совесниот разум, слободниот живот, човековото достоинство и капацитетите на индивидуата за себerefлектирање и успешност. Пионери на овој нов правец биле психолозите Абрахам Маслоу и Карл Роџерс. Хуманистичките психолози имаат оптимистички пристап кон личноста; нивните гле-

дишта повеќе ги истакнуваат позитивните аспекти отколку човековите мани. Во центарот на нивното внимание е непоколебливата личност, како посебна индивидуа која се проучува само како тотална единица што не може да се дели на делови.

Социјално - когнитивистички теоретици - Слично со теориите за учењето, тие ни објаснуваат дека ние учиме многу или преку условувањето или врз основа на набљудување на другите, моделирајќи го нашето однесување врз основа на нивното однесување. Тие, истотака, ја акцентираат улогата што ја имаат менталните процеси за личноста на човекот; тоа што го мислиме за ситуацијата во која се наоѓаме го одредува нашето однесување.



Карл Роџерс

Кратко резиме

Теориите за личноста се:

Психоаналитичките теоретици, кои акцентираат го стават на несвесниот разум.

Теориите што се фокусираат врз самата личност, како на пример теориите за органските и психолошките црти; Теориите што го акцентираат искуството, како бихевиористичката теорија на Скинер; Хуманистичките теоретици, кои се концентрираат на хуманата суштина на личноста; Теориите што ги истакнуваат когнитивните способности.

Прашања за сопствено оценување

1. Зошто Фројд строго ги критикува теориските гледишта за свесните искуства на индивидуите?
2. Фројд извршил делба меѓу инстинктите:
3. Јунг сметал дека несвесноста е составена од два дела ----- и -----.
4. Во кои човечки аспекти е концентрирана теоријата на Фром?
5. Кои црти на личноста ги истакнуваат теориите за цртите?
6. Што се обидуваат да објаснат факторијалните теории?

Оценување на личноста

Психолозите имаат голем број инструменти и методи за мерење и оценување на личноста. Во училишни институции, во организации и болници, како дел од терапевтската работа со клиентите, психолозите употребуваат тестови на личноста. Нивна цел е да ги откријат моделите на однесување специфични за една личност.

Критериуми што треба да ги исполни едно мерење на личноста. Процедурата за мерење на личноста мора да се направи согласно со одредени научни критериуми: мерењата на личноста треба да ги исполнат критериумите за валидност и доверливост.

Валидноста - кога преку еден тест на личност се мери тоа што е цел да се мери - да се оцени личноста на една индивидуа, а не другите нејзини карактеристики. Истовремено, резултатите од еден тест на личност не се дозволува да го рефлектираат влијанието на другите фактори кои не се предвидени да се оценуваат, како на пример способностите на субјектите за снаоѓање во тест, тенденциите за давање неточни одговори (лажни одговори), отсуство на сериозност во

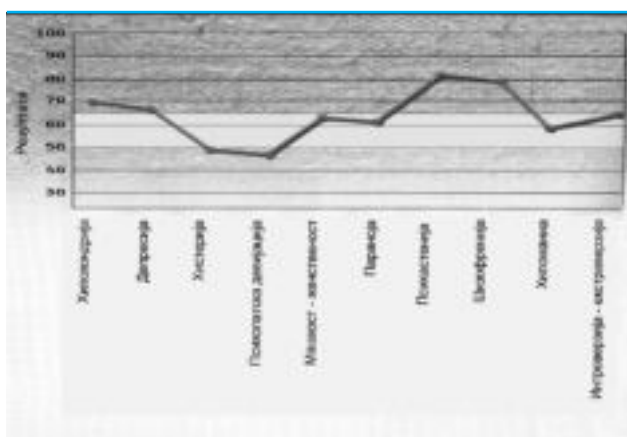
одговорот, итн. Во тој случај тестот не е адекватен за мерење на оној за кого е наменет.

Доверливоста значи во колкава мера тестот на личноста е константен и колку е пригоден за повторување. Секогаш кога се мери личноста на една единка, треба да се земат истите резултати - ако тестот е доверлив.

Објективни тестови за личноста

Објективноста. Објективноста при мерењето ја претставува основната премиса за спроведување на тестирањето. За да биде објективен тестот на личноста, тој треба да се спроведе и да се оцени според стандардизирани упатства. За објективен тест може да се смета оној што се спроведува и се оценува на ист начин, независно од тоа каде и кога ќе се направи.

Тестовите на личноста се јавуваат во два општи вида: инвентари на себеизјаснување и проективни тестови.



Сл. 23 Инвентар на себеизјаснување (Минесота)

Инвентари на себеизјаснување

Повеќеейаиниот шест на личноста на Минесота е еден од најаплицираниите тестови на личноста (сл. 33). Резултатите од овој тест покажуваат за кој вид на ненормална склоност станува збор кај одреден субјект:

Хипохондрија - беспричинско стравување за сопственото здравје и песимистично интерпретирање;

Дејресија - анксиозност и песимизам;

Хистерија - појавување на различни симптоми на органски заболувања кои немаат органска основа; се јавуваат заради одбегнување на непријатните обврски или заради бегане од еден проблем што е тежок за решавање;

Психолошката девијација - асоцијални и ненормални однесувања;

Мажесивеност и женесивеност - ориентации кон различните полови;

Параноја - претерана сомнителност и увереност дека фантазијата е реална;

Психоастенија - сомничавост и страв без основа, појавување на фиксни и бесмислени идеи или чувства на задолжително повторување на бесмислени активности;

Шизофренија - неорганизирано мислење и повлеченост во интимниот свет;

Хипоманија - претерана екситација (вознемиреност) без некоја логична причина за тоа;

Експроверџнаџа соџијална ориенџација насџроџи инџроверџнаџа - склоност за комуницирање или некомуницирање со другите.

Сџронџ - Камџбел - џесџ на инџересиранџа. Дилемите што се јавуваат кај луѓето додека се соочуваат со нивната професионална ориентација го предизвикаа американскиот психолог Едуард Стронг, во 1920 година, да состави тест за да им помогне на луѓето да се решат за тоа каква професија ќе одберат.

Проекџивниџе џесџови на личносџа. Како што спомнавме погоре, постојат најразновидни тестови што се употребуваат во психолошките проучувања на личноста. Од нив често се употребуваат проективните техники, од кои најпознати се: Роршахова дамка, тематски аперцептивен тест (ТАТ) и тестот на Маховер.

Роршаховџа дамка е една од најпознатите проективни техники (сл. 34). Овој тест е развиен во 1921 год. од швајцарскиот психијатар Х. Роршах. Станува збор за одреден број различни дамки со нејасна форма (изглед), кои може да поттикнат разни асоџиации кај субџектите. Научникот ја поставува сликата со дамката пред субџектот и го прашува: "Што може да биде ова? После ова ништо друго не објаснува,

Одговорите на субџектите во овој случај зависат од менталитетот (културата, колективното искуство, животните услови) на популацијата на која и припаѓаат, возраста, моменталното расположение, интелигенџијата и степенот на образование на субџектите.

Тематскиот аперцептивен тест (ТАТ) претставува една многу предизвикувачка техника како за истражувачот, така и за субџектот (сл. 35). Негов автор е Мари. Овој тест е составен од 20 слики. Тестот главно им се дава на субџекти на возраст од 14 до 40 години. Субџектот се соочува со слики во кои се јавуваат случки и лица кои треба на субџективен начин да ги интерпретира. Се претпоставува дека во опишувањата на презентираниите случки во дадените слики субџектот (ученикот) на индиректен начин ги проектира неговите вознемирувања, неизразени желби, стравувања итн.

Кратко резиме

Психолоџиџе имаат џолем број инџструментџи и методџи за оценување на личносџа. Тесџовиџе на личносџа џи има во два вида: Средџива за себеизјаснување и џоекџивни џесџови.



Сл. 34 Роршахова дамка



Сл. 35 ТАТ

Прашања за сопствено оценување

1. Каква цел имаат тестовите на личноста?
2. Мерењата на личноста треба да ги исполнат овие критериуми:
3. Проективните техники се: Роршаховата дамка и.....

СТРУКТУРА НА ЛИЧНОСТА

Психолозите имаат различни мислења за тоа што е суштинско во проучувањето на личноста, значи што ја сочинува нејзината структура? Во продолжение ќе се осврнеме на структурата на личноста врз основа на нејзините главни својства: карактерот, темпераментот, способностите и интересите. Сите овие својства во суштина укажуваат на најсофистицираното постигнување на развојот на човековата егзистенција како на резултат на делувањето на факторот на наследството, активноста на индивидуата и факторите на средината и општеството.

Карактер

Коментар: Скржавост

Скржавиот човек, ако на пример, им служи храна на луѓето, внимава да им послужи што помали парчиња месо. Ако оди на пазар, се враќа без ништо. И наредува на сопругата на никого ништо да не му позајмува, ни сол, ни цимет, ни храна. "Сите овие работи стануваат големи за една година", смета Олпорт.

Изразот карактер (карактер) има потекло од старогрчкиот јазик. Карактерот е белег на еден човек - комбинација на неговите својства или неговиот животен стил. Тој се формира низ процесот на познавањето и практичната дејност на човекот каде конкретната околина и одредените норми на општеството на поведението имаат пресудна улога. Особините на карактерот го изразуваат моралниот и волевиот аспект на поведението на човекот. Тие се групираат согласно со ставовите на човекот кон работата: одговорен, иницијативен, креативен работник, скржав; Кон другите луѓе: алтруист, егоист, миролюбив, искрен и др.; Кон себеси: скромен, самокритичен, горд; Кон средината: внимателен за приватни работи, за општеството и средината. Концептот на карактерот ги опфаќа и конативните основи (на волјата, како на пример решителност, цврстина) и мотивите со работните навики.

Развој и надградување на карактерот- Во поглавјето за развојот спомнавме дека некои својства на личноста се повеќе одредени од наследството, наспроти другите својства како оние на карактерот, кои повеќе го рефлектираат делувањето на искуството на поединецот и животната средина. Во многу студии со идентични близнаци е констатирано дека промените во средината повеќе имале влијание во различните карактери на единките. Кај близнаците што живеат во

различни средини се евидентирани разлики во нивните карактери. Пример: едниот од нив е дисциплиниран, коректен и има искрен став кон другите, но другиот не е дисциплиниран и често е во конфликт со законот.

Својствата на карактерот не се формирани еднаш засекогаш, тие во животот може да се менуваат: некои да се елиминираат, но се појавуваат нови наместо нив. Од ова произлегува дека возрасните имаат пресудно влијание во правилното негување на позитивните својства на карактерот на детето наспроти негативните.

Интересите

Интересите се важни карактеристики на личноста и важен фактор за поведението на човекот. Под интереси се подразбираат тенденциите на личноста редовно да им посветува внимание на објекти и одредени појави и со нив да се занимава со голема посветеност, како на ментален, така и на деловен план. Пример: кога станува збор за интерес за драмската уметност, поединецот го следи сценскиот живот, потоа и самиот инсистира да биде активен на сцената - да глуми.

Најпозната студија за интересите е онаа на Шпрангер. Според него, постојат шест базични интереси или вредности: теоретски интереси - за познавање на вистината; економски - за подобрување на материјалната состојба; естетски - за она што е хармонично и убаво; социјални интереси - за луѓето, да им се излезе во пресрет; политички интереси - за да ја добијат власта; религиозни интереси - за да се доживуваат себеси како дел од религиозната смисла.

Развој и надградба на интересите: Сите знаеме колку љубопитни суштества се децата: Тие изразуваат интерес да допрат и да испитаат се - објектите со кои се соочуваат, со работи што претставуваат потенцијален ризик за нив - струја или експлозивни средства.

Децата во текот на растењето нивните интереси ги базираат врз нивните модели, а за нив во почетокот тоа се нивните родители. Во многу случаи родителите се тие што им покажуваат и им сугерираат на децата врз кои објекти и активности да ги развиваат нивните интереси (пр. спортски активности, странски јазици, компјутери и др.).

Во контекстот на она што го дискутиравме за улогата на технологијата во современиот свет и во животот на младите, интересирањата кај децата, посебно кај младите, се под директно влијание на електронските медиуми: телевизијата и интернетот. Така, младите каде и да е во светот развиваат интереси за музиката, филмот и различни култури.

Родителите треба да ги следат и да ги почитуваат индивидуалните особености на нивните деца; интересирањата и нивните хоби; посебните стилови на дејствување и начинот како го толкуваат животот. На тој начин ќе им биде полесно правилно да ги насочуваат интересирањата на нивните деца, секако, во насока на поддршка на



Децата ги базираат нивните интереси врз модели како што се родителите



Бритни Спирс, кралицата на поп музиката

интересите на децата и младите кон општествено корисни активности и цели. Оттаму произлегува потребата за сеопфатно и систематско информирање. Притоа, неопходно е покрај родителите, активна улога да имаат и училиштата и културните институции и медиумите.

Со својот прв албум кралицата на поп музиката - Бритни Спирс, на сензационален начин го привлече интересот на младите од цел свет.

Децата нивните интереси ги базираат врз нивните модели, а за нив во почетокот тоа се нивните родители

Темперамент. Од првите моменти по раѓањето бебињата се разликуваат врз основа на нивната емоционална реакција на дразбите од средината. Некои од нив се тивки, реагираат полесно на надворешните дразби, но има и бебиња кои се иритираат брзо и честопати плачат. Секое дете се раѓа со посебен темперамент - внатрешна диспозиција, основа што го одредува начинот на емоционалната реакција на детето во дадена ситуација спрема објектите и другите луѓе. Меѓутоа, темпераментот не го изразува само емоционалниот начин на реагирање на индивидуата, туку и брзината, интензитетот и времетраењето на реакцијата.

Категории на темперамент: Според квалификацијата на Хипократ, таткото на медицината стара околу 2.500 години, разликуваме четири видови темперамент: холерик, меланхолик, сангвиник и флегматик.



Нејосредно истражување на интересот на децата



Холерик Меланхолик Сангвиник Флегматик



Дете со чувствителен темперамент

Холеричен темперамент: Овој темперамент се карактеризира со силни емоции. Децата и учениците со јак темперамент се многу активни во училиште, не ги фаќа место, многу лесно и без многу размислување донесуваат одлуки за разни постапки и дејствувања (позитивни и негативни).

Сангвиничен темперамент: Ги карактеризира луѓето кои реагираат брзо, но нивните чувства не се јаки и не траат долго. Овие луѓе многу лесно го менуваат расположението. Во текот на наставата често се деконцентрирани и од најобични дразби. Во работата со нив треба да доминира она што го привлекува вниманието и не предизвикува замор.

Фле̑ма̑ичен ѓем̑ерамен̑- Ги карактеризира луѓето што реагираат ретко и непрецизно. Нивните емоции се со низок интензитет и тешко се манифестираат. Тие се тивки и не ја нарушуваат дисциплината во класот. Spreма нив подобро е да се дејствува со користење пофалби отколку карање како мерки кои се поефективни кај холерикот и сангвинот.

Меланхоличен ѓем̑ерамен̑ - имаат луѓето кај кои преовладуваат емоции на незадоволство, чувство на тага и загриженост. Реакциите се ретки, бавни, но силни. Меланхоличните ученици создаваат впечаток дека се многу тажни и страдаат душевно. Честопати поради нивната пасивност наставниците имаат впечаток дека тие се неспособни да ја следат наставата. Но, ваквите впечатоци сепогрешни, бидејќи овие поединци може да не изненадат позитивно со нивните потенцијали во знаењето.

Меѓутоа и оваа типологија, како и другите, не успева да ги опфати целосно сите видови темперамент кај луѓето. Во секојдневниот живот ќе сретнеме голем број луѓе кои имаат мешовит темперамент!

Интелигенција

Многу важна особина на личноста е интелигенцијата. Интелигентните луѓе посебно се успешни во нивното дејствување и општо во средината и во животот. Сите сакаат да бидат интелигентни, па така, ако треба да бираат меѓу убавината на телото и интелигенцијата, секако ќе ја избераат интелигенцијата како своја особина.

Повеќето луѓе имаат субјективни концепти (интуитивни) што се однесува до интелигенцијата. Во една студија се барало од луѓе - лаици да кажат што подразбираат под интелигенција. Тие изјавиле дека интелигенцијата ги опфаќа способностите за решавање на проблемите, вербалната способност и мислењето како и умешноста да се соработува со другите луѓе. Но, што мислат психолозите за интелигенцијата? Во психологијата постојат различни дефиниции за оваа особина. Многу психолози со изразот интелигенција обично ја именуваат општата ментална способност, расудувањето, решавањето на проблемите, апстрактното мислење, учењето, разбирањето на новиот материјал и способноста за користење на стекнатите искуства. Оттука произлегува дека оваа способност се манифестира во различни аспекти на животот на индивидуата. Таа управува низа психички процеси, опфаќајќи ги перцепциите, памтењето, учењето, донесувањето одлуки, мислењето и расудувањето.

Покрај тоа, и ден-денеска не постои една дефиниција за интелигенцијата што ќе биде поддржана од сите. Инаку, уште се мошне жестоки дебатите што, всушност, претставува интелигенцијата. Основно прашање што се наметнува во овој контекст е дали интелигенцијата е општа способност или, пак, таа опфаќа неколку независни системи на способност?

Структура на интелигенцијата. Современите психолози аргументираат дека интелигенцијата не може едноставно да се редуцира само на една општа ментална способност. Таа се одразува во многу аспекти на животот - поведението на човекот.

Англискиот психолог Спирмен во 1904 год. ја предложил теоријата според која интелигенцијата е една општа способност, претставена според факторот "п" (општа интелигенција) што на личноста и овозможува да постигнува успех во интелектуални задачи. Така можеме да разбереме зошто некој ваш пријател, кој има успех во одреден предмет, во суштина е успешен и во другите наставни предмети. Меѓутоа, Спирмен подоцна забележи дека многу поединци се разликуваат еден од друг во една или две области, факт што укажува на постоењето на еден специфичен фактор "с", кој и овозможува на една личност да се истакнува во одредени посебни области.

Структурата на интелигенцијата ја проучувал и психологот Терстон во 1938 година. Според истиот автор, не постои само една општа способност, туку редица основни независни способности и тоа: (1) Способноста за разбирање на мислите изразени со зборови (2) Способноста за говорно изразување, што се манифестира со богат речник и со брзо и лесно пронаоѓање на потребните зборови, како и со лесно и јасно изразување со зборовите; (3) Нумеричка способност или способност за успешно оперирање со броеви, главно кај основните операции за пресметување; (4) Мемориската способност се однесува на успешно потсетување и повторување на впечатоците, особено оние што се паметат механички, (5) Спацијалната (просторна) способност, која главно се однесува на претставување на просторните релации; (6) Перцептивна способност, способност за брза и објективна перцепција - на објектите и појавите, карактеристиките и разликите меѓу нив; и (7) Способност за расудување, која се манифестира како способност за сфаќање на односите меѓу појавите и за детерминирање на општите принципи и др.



Гарднер

Американскиот психолог Кател ја предлага теоријата за две широки способности: **Флуидна интелигенција**, која констатира во способноста за расудување и помнење, кои имаат биолошка основа и **Кристалина интелигенција**, која се надоврзува на искуството и образованието на личноста.

Во последно време, мошне атрактивна е теоријата што ја предложил психологот Гарднер во 1983 година, наречена теорија за **повеќекрајна интелигенција**. Човековото спознавање, според Гарднер, се реализира врз основа на група таленти или способности за мислење што ја сочинуваат: лингвистичката; музичката; математичко-логичната; просторната; кинестетичката; интерперсоналната; интраперсоналната и природната (натуралистичка) интелигенција. Многу активности на човекот се раководат од овие видови интелигенција.

■ **Јазична интелигенција** - Од раѓањето мозокот е подготвен да го научи говорниот јазик. Десната хемисфера на мозокот ја претставува нејзината физиолошка основа. Инаку, јазичната интелигенција е изразена кај познатите писатели и поети.

- *Музичка интелегенција* - Особина на најпознатите луѓе во уметноста на музиката и основа за музичкото творештво (познатиот композитор Моцарт).
- *Лоџично-математичката интелегенција* е главна премиса за решавање на проблеми во рамките на егзактно-природните науки. Дobar пример за оваа интелигенција е Алберт Ајнштајн.
- *Спацијална или просторна интелегенција* - Се однесува на способностите на луѓето да се ориентираат во просторот и во непознати предели. Луѓето кои во минатото се ориентирале според ѕвездите ја користеле токму оваа способност.
- *Кинестетичка интелегенција* - и дава способност на личноста за разни вештини на подвижност на телото: во игри, спорт, танцување, глума и др.
- *Интерперсонална интелегенција* - се однесува на сопственото запознавање. Гарднер го спомнува Фројд како личност со развиена интраперсонална интелигенција.
- *Интерперсонална интелегенција* - му овозможува на човекот подобро да комуницира со другите луѓе, за да ги запознае подобро. За личност со развиена интерперсонална интелигенција се смета духовниот лидер на народот во Индија - Махатма Ганди.

Човековото познавање, според Гарднер, се реализира врз основа на групата таленти или способности за мислење што ја сочинуваат:

- лингвистичката;
- музичката;
- математичко-логичната;
- просторната;
- кинестетичката;
- интерперсоналната;
- интраперсоналната и
- природната (натуралстичка) интелигенција

Во 1990 год. Гарднер ја надополнува неговата теорија со осмата интелигенција: природната интелигенција, или способноста за идентификација и класификација на растенијата, животните и минералите. Оваа способност, на пример, му се припишува на Чарлс Дарвин.

Развојот на интелегенцијата - Многу студии докажуваат дека интелигенцијата се развива низ целиот живот на единката, во периодот кога човекот е активен и ја користи интелигенцијата во животната средина. Интелигенцијата не е индивидуална особина, дадена еднаш засекогаш, туку способност со променливо темпо на развој. Порано се мислело дека највисокото ниво на развој на интелигенцијата се постигнува на возраст од 16 до 25 години. По оваа возраст, во почеток побавно, но потоа побрзо, се забележува нејзино опаѓање. Фактот дека интелигенцијата по 20. година не се зголемува не треба да значи дека луѓето на постара возраст не можат да ги вршат работите успешно како младите.

Најновите студии за когницијата кај старите лица водат кон доста вредни заклучоци, кои ја демантираат постојната догма што се однесува на интелектуалната инфериорност кај старите луѓе. На пример, ако група постари лица сеподложат на тест на интелигенцијата, ќе видиме дека просечните бодови од тестот се малку помали отколку кај група млади луѓе. Без сомнение, тоа е факт што укажува на опаѓање на интелигенцијата. Но, ако го анализираме попрецизно тестот на интелигенција, ќе откриеме дека овие заклучоци се само делумно точни. Пример: многу тестови на интелигенцијата опфаќаат делови (задачи) кои бараат брза реакција. Во вакви случаи послабите перформанси на тестот на интелигенцијата можат да бидат предизвикани од бавноста во реагирањето - карактеристична за постарата

Насијанатиите промени во когнитивните способности што се сигнификантни за постојарата возраст, всушност, ги отсликуваат разликите меѓу флуидната и кристалната интелигенција.

возраст и по се изгледа има многу малку или нема никава врска со интелектуалните капацитети на постарите лица.

Општо земено, настанатите промени во когнитивните способности што се сигнификантни за постарата возраст, всушност, ги отсликуваат разликите меѓу флуидната и кристалната интелигенција. Според психологот Кател (1965), флуидната интелигенција се однесува на моќта за расудување, меморијата и способностите за обработка на информациите, а кристалната интелигенција е основна во самата информација и се однесува на способностите и стратегиите што луѓето ги употребуваат за да научат од искуството и да го спроведуваат тоа во ситуации кога треба да решат одредени проблеми. Според тоа, флуидната интелигенција покажува опаѓање во постарата возраст, а кристалната интелигенција останува константна, а во некои случаи дури и напредува. Така, на пример, една повозрасна жена, од која се бара да реши еден геометриски проблем што го опфаќа флуидната интелигенција, може да има повеќе тешкотии отколку кога била млада, но таа може да биде помоќна во решавањето на вербалните проблеми што бараат расудувачки заклучоци.

Улогата на наследството и средината - Прашањето за развојот на интелигенцијата предизвикува научни дебати од кои произлегуваат променливи и често противречни заклучоци. Меѓутоа, останува сигурно дека развојот на интелигенцијата е условен од дејството на биолошките (наследни) и социјалните фактори (околината). Некои автори докажуваат дека степенот на интелигенцијата што некој го постигнува е одреден од наследството. Оваа констатација ја аргументираат со таканаречената перманентност на коефициентот на интелигенцијата. Ако на пример, коефициентот на интелигенција на едно двегодишно дете е 100, со најголема сигурност може да се претпостави дека неговата интелигенција на осумгодишна, па и на 20-годишна возраст ќе изнесува 100. Ова не мора да значи дека во текот на животот интелигенцијата ќе остане непроменета. Меѓутоа, авторите го имаат предвид фактот дека интелигенцијата ќе остане иста, но споредена со популација на истата возраст.

Дека наследството е фактор што ги одредува границите на развојот на интелигенцијата покажуваат и многу други ситуации. На пример, констатирано е дека постои повисока корелација во интелигенцијата кај монозиготните близнаци (0,81), потоа кај бизиготните близнаци - (0,63), кај браќа и сестри (0,58) и на крај кај родителите и децата (0,49). Овие студии, исто така, ја конфирмираат улогата што ја има социјалната средина во развојот на интелигенцијата. Тие покажуваат најмали корелации во степенот на интелигенцијата меѓу монозиготните близнаци, кога тие не се разделени и живеат во нормално семејство во споредба со оние во друга социокултурна средина. Оттука, може да се каже дека не е само наследството она што ги објаснува колку што е потребно развојните разлики на интелигенцијата. Факт е дека наследството дејствува во рамките на една средина. Значи, коефициентот на интелигенција ќе остане приближно на исто ниво доколку не се променат значително условите во кои живее детето. Ако условите се променат, ќе се смени и коефициентот на интелигенција.

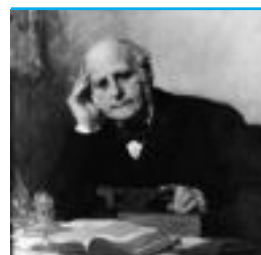
Мерење на интелекцијата - Во денешно време има многу луѓе кои секоја година се подложуваат на тест на интелигенцијата. Наспроти овој факт, многу експерти и психолози на едукација дебатираат за тоа дали постојните тестови за мерење на интелигенцијата се точен начин на мерење на интелектуалните способности на човекот? Овие дебати отвораат многу дискутабилни прашања во врска со употребата на тестот на интелигенцијата.

Дали ваквите тестови треба да се употребуваат за да се категоризираат луѓето во различни категории, на пример, при прием на одредени високообразовни институции или при вработување? Дали тестовите на интелигенцијата се вистинскиот начин за насочување на луѓето кон можности кои ќе бидат попристапни за нив?

За да се надмине овој проблем, психолозите се внимателно фокусирани на конструирање на батерии на тестовите на интелигенцијата што ќе го идентификуваат степенот на интелигенцијата. Придобивката од овие тестови е голема во идентификувањето на оние ученици што имаат потреба за посебно внимание во училиште, во дијагностицирањето на когнитивните тешкотии и за да им помогне на луѓето за оптимална едукација и избор на професијата.

Поисклошо на истражувањето на интелекцијата - Зошто психолозите ги создале тестовите на интелигенција и како ги употребуваат?

Во историјата на науката за тестирање на интелигенцијата најпознат е научникот Франсис Гелтон. Тој бил одушевен од работата на Дарвин, според кого природата ги селектира најуспешните особини преку "опстанокот само на посилните". Гелтон развил теорија дека човековите особини можат да се мерат, а потоа да се селектираат, да се произведуваат и да се развиваат супериорни луѓе. За луѓето со високи природни способности може да се создадат услови да се размножуваат едни со други, а оние што ги немаат овие успешни особини да не се стимулираат, па дури и да се забрани нивната репродукција. За да потврди дека неговиот план е добар за процесот на подобрување на човештвото, Гелтон го создал "еугеничното движење", од грчкиот збор еугенес, значи роден од добри (одбрани) родители, од фамилија со одбрано потекло.



Гелтон

Првите тестови на интелигенцијата се користени за мерење на интелигенцијата на детето.

Ваков тест конструирале француските научници Бинет (психолог) и Симеон (лекар), во 1905 година и нивната цел била идентификација на деца што се ментално помалку развиени и што не се во можност да ја следат редовната настава. Со тие деца би се работело на посебен начин за да им се овозможи успех во учењето.



Бинет

Денеска е присутна експанзија на употребата на тестовите за мерење на интелигенцијата кај деца на различна возраст и кај возрасни индивидуи. Постојат неколку вида тестови на интелигенцијата. Според еден критериум, разликуваме вербални и невербални тестови. Има и комбинирани тестови. Првите опфаќаат вербални задачи на кои субјектите треба да одговорат, а во невербалните се зема предвид невербалната интелигенција на личноста. Невербалната интелигенција се мери преку тестовите што бараат од луѓето да ја одредат структурата и релацијата меѓу апстрактните фигури. Овие



Задача од прогресивни матрици на равен



Манипулативен тест на интелегенција

тестови не ја подразбираат јазичната способност и се помалку под влијание на културните фактори.

Еден ваков тест е наречен Равенови прогресивни матрици. Мошне употребуван тест во денешно време е тестот на Терман, кој, фактички, претставува модифициран тест на Бинет. Во испитувањето на интелигенцијата на едно дете, преку овој тест се почнува со давање на задачи предвидени за помала возраст отколку возраста на која и припаѓа детето подложено на тестирање. Задачите во тестот може да бидат вербални, каде што се користат зборовите и невербални, кога во тестот како посебни задачи се појавуваат симболи и различни знаци.

Секоја решена задача со успех има свои нумерички вредности, чиј износ го покажува општиот резултат, кој во психолошките испитувања ја претставува менталната возраст на личноста и се обележува со иницијалите ММ, и календарската возраст, која го претставува денот, месецот и годината на раѓањето на тестираниот (што се обележува со буквите МК). Од тука произлегуваат вредностите на двете нумерички големини, кои при натамошните пресметувања се трансферираат во една нормирана вредност, наречена коефициент на интелигенцијата КИ (IQ). Овој коефициент (количник) се пресметува со помош на формулата:

$$КИ = ММ / МК \times 100$$

Коментар: Пресметување на КИ

На пример: ако дете на возраст од шест години ги реши сите предвидени задачи за таа возраст и задачи за возраст од седум години, иако има календарска возраст од шест години, неговата ментална возраст е седум години. При пресметувањето на коефициентот на интелигенцијата на шестгодишното дете го имаме овој пример:

$$КИ = 7/6 \times 100 = 1,16 \times 100 = 116$$

Значи, коефициентот на интелигенцијата кај ова дете е 116, што претставува надпросечна вредност.

Карактеристики на еден тест на интелегенција: За да биде добар тестот на интелигенцијата, треба да исполни некои важни статистички критериуми: валидност; рејабилност; објективност и практичност. Кога еден тест на интелигенција ги исполнува овие услови, тој треба да се стандардизира, за да ни овозможи изведените заклучоци од тестираните субјекти да ги генерализираме за целата популација (погледни го поглавјето Методи на психологијата).

Валидност (вредност). Вредноста на тестот на интелигенцијата го означува степенот на мерењето на еден тест. Така, ако еден тест на интелигенцијата ги мери менталните способности и на пример речникот или помнењето на личноста, велиме дека тој е валиден.

Рејабилноста на тестот на интелигенцијата се поврзува со способноста на субјектот да ги обезбеди истите поени и следниот пат. Ако во еден тест на интелигенцијата субјектот постигнува 300 поени, другиот пат 700 поени, оваа евидентна разлика ја става под сомневање неговата рејабилност.

Објективност - Овозможува еден тест на интелигенцијата, односно резултатите што ги постигнува субјектот на тестот, да не зависат од субјективните фактори на тестирачот (оној што го контролира тестот). Тестот ќе биде објективен кога ќе се евидентираат исти поени иако тестот го контролира друг тестирач.

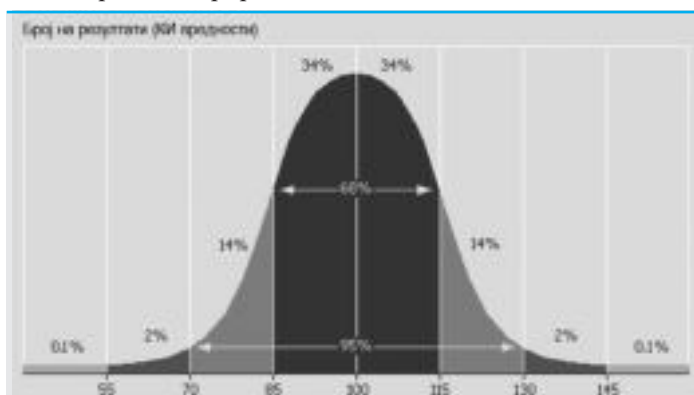
Практичност. Тестот на интелигенцијата, исто така, треба да биде приспособен да се решава лесно, а времетраењето на тестирањето да биде пократко. Тоа ќе овозможи еден тест да биде практичен за спроведување.

Различни степенени на интелигенција: Пред околу 2000 години, во неговото славно дело "Република" Платон изјавува дека "не постојат две личности родени исти". Секој човек се разликува по талентот и природните способности, некој е посposобен за една професија, друг за друга професија. Следбениците на индивидуализмот на Платон, пред се истражувачите од западниот свет, ја третираат природата на индивидуалните разлики меѓу луѓето. Многу научници што се занимаваат со испитување на интелигенцијата го потврдуваат фактот според кој вообичаено е да постојат голем разлики меѓу поединците во степенот на интелигенцијата.

Распространетоста на луѓето според степенот на интелигенцијата, графички изразена, личи на нормална крива во форма на своно. Од она што е претставено на слика 36, може да се забележи каков е процентот на луѓето според КИ. Притоа, јасно се гледа дека вредности на КИ од 55 до 70 имаат околу 2% од луѓето и тие и припаѓаат на категоријата лица со ментална заостанатост (ретардирани). Тие што имаат вредност од 70 до 85 (13,6%), припаѓаат на категоријата која е на граница; вредностите на КИ од 85 до 115 се базични вредности (68%); лицата кои имаат КИ 100 се смета дека имаат просечна интелигенција. Луѓето со вредности на КИ од 115 до 130 (13,6%), спаѓаат во категоријата лица со висока интелигенција, а оние со КИ повисок од 130 се талентирани.

Лицата со ментална заостанатост не се способни да следат редовна настава. Тие се дисперзирани во неколку подкатегории. Возрасните луѓе со ментална ретардација можат да имаат ментална возраст од 8 до 12 години.

Лицата кои спаѓаат во категоријата талентирани се многу успешни во многу сфери на животот и во осознавањето на светот. Покрај нивната генијалност и интелектуална способност, ги красат и одредени значајни црти, како што се упорност во работата, духовна флексибилност и др.



Сл. 36 Распределба на интелигенцијата според вредности на КИ

И покрај тоа што процентот на лицата со многу висок коефициент на интелигенција е мал, оваа група луѓе постојано била предмет на изучување на психолозите. Од една класична студија изведена од психологот Терман, во 1920 год. каде што биле опфатени талентирани деца, се констатира дека тие во однос на другите деца се повесели, поадаптирани во животот и физички поздрави.

Способности и постигнувања на индивидуата - Ако се случи лица на иста возраст и со исто ниво на образование, при исти вежби во извршување на задачите да постигнат различни резултати, тоа се припишува на нивните способности, под претпоставка дека постои иста мотивација за да се изврши една задача. Меѓутоа, за да бидат успешни луѓето во своите постигнувања, неопходни се и други својства на личноста: мотивација, ставови и карактер, но и соодветни услови на средината (на пример: развиената технологија). Значи, за да има едно успешно дејствување, на човекот не му е доволен само високиот степен на интелигенција.

На пример, ако ги разгледуваме постигнувањата на учениците на училиште, ќе се увериме дека многу важна улога играат и други фактори како што се: особините на личноста на учениците, квалитетот на предавањето, наставната програма, атмосферата во класот, кои заедно со факторите на интелигенцијата го одредуваат текот на успешното учење на учениците.

Затоа постои несогласување кај психолозите во врска со тоа дали треба да постои поделба на паралелките според интелигенцијата на учениците. Во развиените средини, во последно време, се многу актуелни обидите на научниците и образовните авторитети да формираат паралелки во кои се вклучени ученици со различни интелектуални способности.

Тема за дискусија: Емоционалната интелигенција

Многу теории го признаваат постоењето на таканаречената емоционална интелигенција. Американските психолози Саловеј и Мајер овој поим го претставиле во 1990 година. Под емоционална интелигенција се подразбира способноста за перципирање, сфаќање, изразување и регулирање на емоциите. Емоционално интелигентните луѓе можат да ги употребуваат емоциите за да ги раководат нивните мисли и однесување и истовремено се во состојба точно да ги забележат емоциите кај другите. Поинаку кажано, тие се емоционално јаки личности, а тоа има обезбедува успех во кариерата и во бракот.

Во секојдневниот живот неспорна е важноста на способностите на децата, особено во училишниот живот, во општата продуктивност и во снаоѓањето при соочувањето со различни ситуации. Колку повеќе имаат успех учениците, користејќи ја нивната интелигенција во решавањето на проблемите, толку повеќе ќе имаат верба во себе.

Способностите имаат директно влијание врз другите својства на личноста: едно интелигентно дете ќе успее полесно да ги контролира своите емоции; многу полесно ќе ги заврши училишните задачи, ќе формира поисправни ставови за животот, неговите интересирања ќе бидат поблиски со неговите способности, побрзо ќе ги забележува главните елементи во решавањето на различни задачи и ќе постигне

поголем успех воопшто во животот, поради што ќе биде посреќен и со повисоко чувство на самодоверба. Спротивното ќе се случува со оние што немаат доволно развиени интелектуални способности. Важно е што порано да се констатира какви способности поседува личноста, за да може во иднина да ги развива. Оваа работа не е лесна, бидејќи честопати се случува некои способности потешко да се појавуваат или да се манифестираат.

Кратко резиме

Со зборот интелегенција често ја означуваме описателна ментална способност за расудување, за решавање на проблемите, за асистративно мислење, учење и разбирање на новиот материјал и кориснење на стекнатото искуство. Важен контрибути за разјаснување на структурирањата на интелегенцијата дадоа психолозите: Спирмен, Терстон, Кетел и Гарднер.

Прашања за сопствено оценување

1. Како ја објаснува интелигенцијата психологот Спирмен?
2. Флуидната интелигенција се однесува на -----, а кристалната на---
3. Автори на првиот тест на интелигенцијата се: а) Ж. Пијажеу, б) А. Бинети, в) Ф. Гелтен.
4. Карактеристики на еден тест за мерење на интелигенцијата се: -----, -----, -----, -----

Дополнителна литература:

Пијаже, Ж. (1988). *Развој на интелегенцијата (избор на трудови)*.

Скопје: Просветно дело

Гордон, О. (1969) *Склоп и развој личности*. Београд:Култура

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Интровертност =

ориентација кон себе

Екстравертност =

ориентација кон надвор

Проективни тестови =

Тестови за проучување на личноста

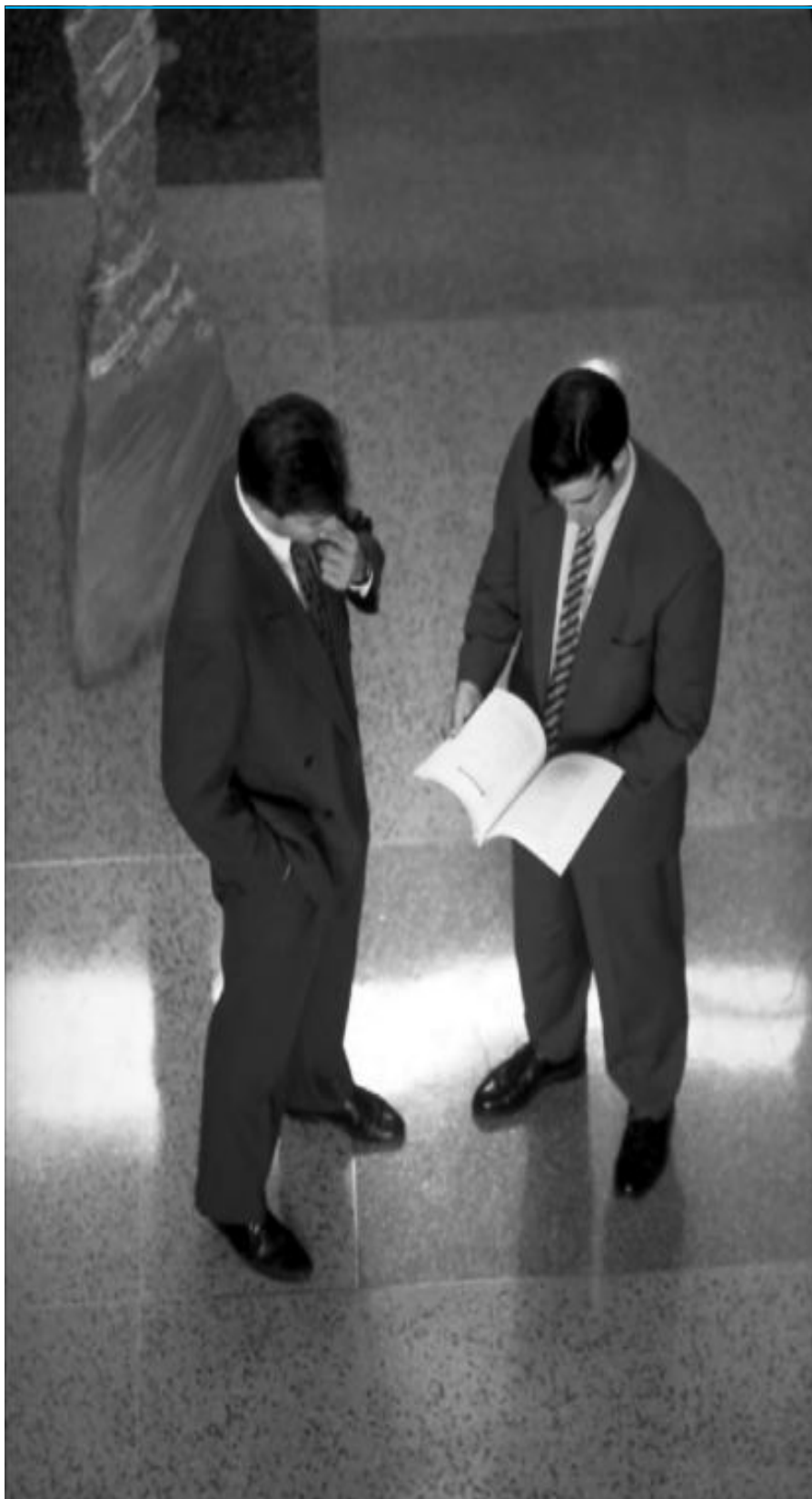
Темперамент =

Интензитет на емоционално реагирање

Интраперсонална

интелигенција = способност за сопствено запознавање

*Две
личности*



ПОГЛАВЈЕ 13

НОРМАЛНО И НЕНОРМАЛНО ОДНЕСУВАЊЕ

Постојат различни гледишта во врска со нормалното однесување на луѓето: според некои од нив, нормалното однесување на личноста подразбира отсуство на поголеми психопатолошки растројства; нормалната состојба се објаснува и како идеална состојба на развојот на личноста, или тоа укажува на просечна или обична состојба на личноста. Сите овие критериуми за нормална состојба ја рефлектираат нејзината комплексност и општествена зависност. Во последно време, научницитево нивните интерпретации за нормалната состојба повеќе се повикуваат на нејзиното надоврзување на општествените услови. Оттаму, поединецот ќе обезбеди духовно богатство - нормална состојба, зависно од тоа колку неговото поведение ќе се смета за нормално, разбирливо и прифатено од другите луѓе во социјалниот круг. Според оваа логика, човекот ќе се смета за психички болен (за човекот денеска се употребува терминот клиент) само тогаш кога средината (кругот) ќе го дефинира како таков, затоа што неговото поведение отстапува од нормите што се прифатени од сите луѓе. Вака можеме да речеме дека еден поединец, кој во конкретни услови не може да ги исполни своите потреби за општествен живот, навлегува во една ненормална душевна состојба.

Начинот на интерпретирање на поведението што го пројавува поединецот како нормално или ненормално зависи многу од културата на поединецот, од индустрискиот развој на општеството и на цивилизацијата воопшто. На пример, антрополошките проучувања покажуваат дека и во денешно време некои примитивни племиња халуцинациите не ги сметаат за ненормални (болни) поведенија или однесувања.

"Слушањето" гласови од магичните духови е способност што ја имаат само магионичарите во племето во нивните ритуали. Обично во примитивните племиња луѓето што имаат халуцинации се повеќе почитувани од другите. Од друга страна, во цивилизираниот свет халуцинациите се знаци на психичко растројство што резултира со ненормално однесување (поведение).

Исто така, во некои примитивни заедници, раѓањето на близнаци се смета за нешто ненормално и опасно за целата заедница, а во цивилизирани средини тоа е повеќе од нормално. Со овие примери сакаме да потенцираме дека не е лесно да се повлече прецизна гранична линија меѓу нормалното и ненормалното однесување. Горенаведениот заклучок ќе го илустрираме со фактот дека ретки се оние луѓе кои, соочени со некоја огромна тешкотија, нема да манифестират



Халуцинациите се нормална појава во примитивните култури

ненормални знаци (кога на пр. ќе бидат безнадежни, анксиозни, многу агресивни или се однесуваат на неадекватен начин). Исто така, ретки се пациентите (клиентите) кои страдаат од тешки психички растројства, а притоа се однесуваат на нормален начин.

Тема за дискусија

Дали е нормално однесување да се организира свадбена церемонија на крилата на авион, како што решила една двојка во едно место во Англија? Тие решиле ритуалот на стапувањето во брак да се случи со стоење на крилата на авион. По неколку подготовки што ги извршиле заедно со свештеникот, телевизиските камери ја регистрирале сензационалната глетка кога три авиони летале блиску еден до друг, додека на крилото на едниот од нив стоел идниот сопруг, на крилото на другиот авион стоела невестата и на третиот авион - пред нив - стоел свештеникот, кој откако ги слушнал изјавите за судбоносното "да" на двојката, го прогласил бракот за склучен, и тоа на небо.

Нашата способност за разликување на нормалното однесување од растројство и неморалност главно зависи од степенот на развој на свеста, науката и воопшто способноста за реално размислување.

Психички растројства

Растројствата на психичкиот живот се придружени со повеќе психички потешкотии. Зависно од интензитетот и манифестирањето на ваквите потешкотии, зборуваме за три групи психички растројства: неврози, психози и растројства на карактерот.

Неврози. Неврозите претставуваат релативно полесни форми на психичко растројство. Овие се неприспособливи начини на однесување што ја отежнуваат активноста на човекот, му ја одземаат енергијата, но поединецот ја чува неговата работна способност: тој комуницира со другите и продолжува да биде вклучен во нормалниот тек на животот.

Животот на невротичните личности е преполн со различни вознемирувања кои им предизвикуват страдања. Невротичарите во поголемиот дел од времето се загрижени за себеси, за нивните најблиски и за животот воопшто.

Тема за дискусија: Невротични знаци на однесување

Забележуваме дека некој постојано се жали дека страда од несоница, многу е нервозен и агресивен, избувнува лесно и воопшто не е толерантен, многу тешко воспоставува контакти со другите, честопати е безнадежен, секогаш ги обвинува другите за своите неуспеси, чувствува омраза и се сомнева во другите, има забележливо опаѓање на мотивацијата (волјата) за работа, пројавува знаци на деконцентрација при учењето и работата, склон е да фантазира, да бега од реалноста кога ќе му се укаже шанса, честопати чувствува болка во срцето, чувствува исцрпеност и големи главоболки (и други болки) на кои лекарот не може да им ја најде органската причина!

Зависно од интензитетот и манифестирањето на ваквите потешкотии, зборуваме за три групи психички растројства:

- неврози,
- психози и
- растројства на

Формите на невротичните манифестации може да бидат различни:

Фобични реакции, кои подразбираат претеран и неоснован страв на индивидуата од објекти или конкретни настани (затворен простор или отворен простор, вода, височина, електрична енергија, патувања со воз, змија итн.). Разликата меѓу стравот што го доживуваат урамнотежените личности и фобијата што се јавува кај невротичните е во фактот што фобијата е страв од некој објект или живо суштество кои во реалноста не можат да го загрозат лицето, на пример: клаустрофобија (страв од затворена просторија), акрофобија (од височина); октофобија (од толпа); миктофобија (од темница) итн.

Во школскиот период фобиите се придружени со вегетативни симптоми, како на пр. срцебиење, паѓање во бесознание, потење или конверзивни пречки како што се пелтечењето, гризењето нокти итн. Крајните фобични состојби кај детето може да доведат до растројства во карактерот и однесувањето што се манифестираат со бегане од училиште и конфликти со воспитувачите и другите луѓе - со средината. Во адолесцентната фаза, кај одредени луѓе се појавуваат таканаречени социјални фобии. Адолесцентите што страдаат од вакви фобии без причина се плашат од јавен настап - јавен говор, презентација пред публика итн. Оваа појава е карактеристична за машките.



Школска фобија

Хистерична реакција: се појавува обично во присуство на други луѓе кога поединецот што страда од хистерија на несвесен (болен) начин се обидува да го привлече вниманието на другите. Кај хистеричната личност може да се појави психичка глувост или психичка парализа, иако реално личноста не е ниту gluva ниту парализирана.

Опсесивно - компулзивна реакција: Повторувачките (опсесивни) мисли се тие што ја тераат личноста да врши повторувачки бесмислени дејствија, кои не може да ги контролира, не зависат од нејзината волја и се здодедни. Тоа се бескорисни движења, активирани од некој внатрешен импулс. Личноста од внатре ја тера некоја несовладлива сила неколкупати да направи некои постапки: да ги изброи столбовите за електрична енергија на улица (на пр. секоја трета бандера); да ги контролира два, три пати вратите за да биде сигурна дека се затворени. Овие однесувања честопати се доста вознемирувачки, особено во младоста, кога адолесцентот го деконцентрираат од учењето, го вознемируваат во љубовта и во секоја активност значајна за него. Психолозите сметаат дека овој начин на бесмислено реагирање е одбрана на егото од внатрешниот конфликт за кој личноста не е свесна. Ваквите однесувања, со текот на времето, може да се намалат и да исчезнат ако личноста стане свесна за конфликтот од кој страда и се разбира благодарение на искреното прифаќање на средината.

Психосоматски реакции: кога се констатираат органски заболувања какви што се: чир, висок крвен притисок, ужасна главоболка, дијабетес, астма итн., за кои не може да се идентификуваат органските предизвикувачи, се смета дека станува збор за заболување на органите и нарушување на органските функции поради влијанието на психичките проблеми.

Анксиозните реакции претставуваат релативно долги растројства во психичкиот живот кои се манифестираат со анксиозност - нејасен страв од барањата што и се поставуваат на индивидуата. Поединецот во анксиозна состојба се чувствува уплашен, без да ја знае конкретната причина. Тој цело време се чувствува несигурен. И кога работите ги држи под контрола, не се чувствува мирен, продолжува да се вознемирува за утрешните проблеми. На пример, во младоста се појавува голем страв од иднината. Анксиозните состојби се придружени со симптоми како што се: губење на воздухот, треска, потење, треперење, страв од смртта. Овие симптоми се типични за младите и најкарактеристични за жените.

Зошто се појавуваат невротичните реакции? Денеска се мисли дека невротичното однесување е последица од искуството на личноста од детството (особено искуствата што оставиле трауми), но и од претераните барања што и ги поставува средината и нејзината неможност да одговори на нив.

Различни фактори можат да предизвикаат траума кај децата: секоја непредвидена бучава (звук), болка, претерано строгите казни, нарушените семејни односи, недоволен контакт со родителите и голем број ситуации и настани поврзани со учењето, зборувањето, одењето, хигиената, дружењето итн.

Игнорирањето на децата или прекумерната загриженост за нив ќе ги направи зависни од возрастните, несигурни во себе и секогаш незадоволни од животот. Мајката треба да ги задоволи барањата на детето, но истовремено, постепено треба да го воспитува детето да формира навика за одолжување на задоволствата и да биде релативно независно од неа.

Тема за дискусија: Трауматизирано дете

Да опишеме случај кога од децата во една градинка било побарано да се нацртаат себеси и членовите на семејството. Едно девојче ги изненади истражувачите. Тоа покажало подготвеност да ги нацрта сите членови на најблиското семејство, освен себеси. Кога ја прашале зошто одбива да се нацрта себеси, таа почнала да плаче и да го пречкртува цртежот правдајќи се: "Јас не сакам да бидам член на ова семејство, јас го мразам". Подоцна било откриено дека нејзината мајка, психички растроена личност, извршувала континуирано насилство врз неа, откако таткото го признал тоа!

Условите во кои живее детето не се и не можат да бидат идеални. Детето доживува страв и тоа е нормално. Меѓутоа, значајно е на детето да му се помогне да се одбрани од стравот, да го доживее и да го надмине. Спротивно од активностите на играта, како значајни механизми за ослободување од чувството на страв, се: имагинацијата, смењето и воопшто разговорот, а подоцна и способноста за логичко размислување кај детето.

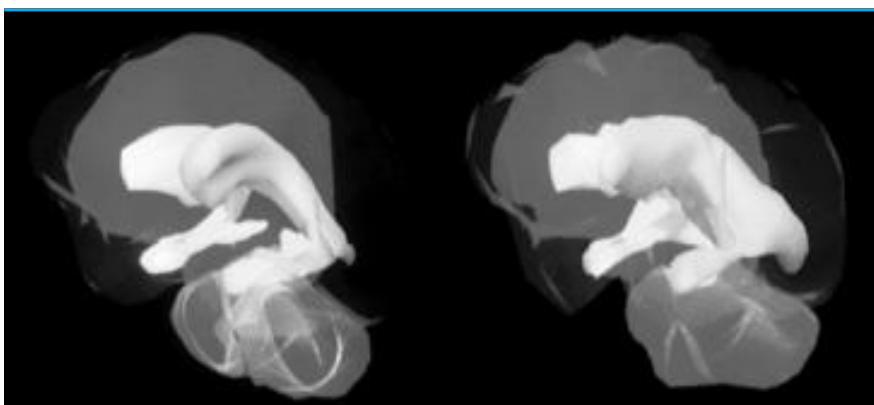
Психози. Потешките душевни растројства, кои во поголема мера го ограничуваат контактот со реалноста или речиси целосно го прекинуваат, ги викаме психози. Луѓето што страдаат од психоза не се во состојба да ги извршуваат своите работи, бидејќи способноста за мислење, чувствата и нивните акции се видливо отежнати, нарушени и

честопати овие личности се опасни и за себеси и за средината, поради што и треба да бидат одвоени и згрижени во посебни институции.

Психотичните однесувања се од различни видови:

Шизофренија. Главна карактеристика на шизофренијата е расцепот во личноста: поединецот со симптоми на шизофренија е опфатен од многуискривени толкувања на реалноста. Тој ја губи способноста за резонирање и целосно ја искривува реалноста, целосно му се покорува на еден субјективно создаден свет, кој од корен ја менува неговата свест. Шизофрениците живеат затворени во својот имагинативен свет. Поголемиот број шизофреници се хоспитализирани во болници, способни се да се грижат за себеси што се однесува до исхраната, одржувањето на хигиената и вршењето на различни рутински активности. Но, за овие лица настаните и луѓето околу нив не постојат. Во повеќето случаи, тие се преокупирани со лутање на мислите, фантазирања и лажни претстави (делузиони претстави, што влијаат во нивното однесување: начинот како се однесуваат, чувствуваат и мислат. На пр. шизофрените личности докажуваат претстави што не се поврзани со реалноста: дезилузија на персекутирањето - тие се убедени дека некој ги прогонува за да ги убие или за да им нанесе штета; дезилузија на пренесување на мислите - мислат дека нивните мисли излегуваат од нив самите така што другите можат да ги слушнат, но и мислите на другите може да навлезат во нивниот мозок. Тие често пати страдаат од перцептивни халуцинации (гледаат пајаци што се качуваат по ѕидот) итн.

Причините за шизофренијата се крајно деликатни: неприспособливите животни услови, физиолошките промени на човековиот мозок, генетичките фактори - диспозиција, трауматските искуства итн. се можните причини за појавување на шизофренијата.

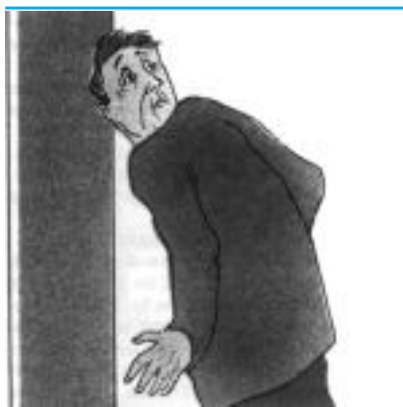


Структурални разлики помеѓу мозоци на еден здрав човек (лево), и шизофрен (десно)

Циклоиммијата е манијако-депресивна психоза (биоларно распроејиво): Личноста што страда од оваа психоза е обземена со состојба на крајно и неконтролирано расположение, а потоа се чувствува безнадежно и во длабока депресија.



Циклоидомија



Параноја

Параноја претставува болест на создадени (нереални) идеи со што личноста е слепо убедена дека одредени личности ја гонат, и подготвуваат разни стапици за да ја уништат физички и да ја отрујат.

Епилепсија се карактеризира со епилептични напади: во одредени моменти епилептичарот навлегува во епилептични напади при што тој ја губи контролата, рамнотежата, му излегува пена од устата, уринира итн. Епилепсијата е обично органска психоза, која може да се контролира само со одредени медикаменти.

Нарушувања во карактерот и однесувањето. За нарушено однесување зборуваме кога личноста, во повеќето случаи, долго или кратко време, се однесува на неадекватен начин, некорисен и честопати опасен за себе и за другите. Таа не ги почитува постојните етички, сознјани и човечки норми, или се плаши да направи нешто што е сосема нормално за другите. Притоа, ваквата состојба, по се изгледа, и годи.

Нарушените однесувања на личноста во повеќето случаи претставуваат дефекти во развојот на личноста. Под вакви однесувања подразбираме широка лепеза на асоцијални однесувања, од претерана послушност во детството до деликвентно однесување. Нарушувањата во карактерот се откриваат од импулсивните делувања насочени против средината, општествените норми и традиции - во тој случај зборуваме за социопати, и во егоистичкото задоволување на сите агресивни и немодифицирани инстинкти - тогаш тоа се психопати.

Психопатските личности ги карактеризира грубо однесување и неосетливост кон другите луѓе. Другиот човек им треба само за да извршат врз него насилство и

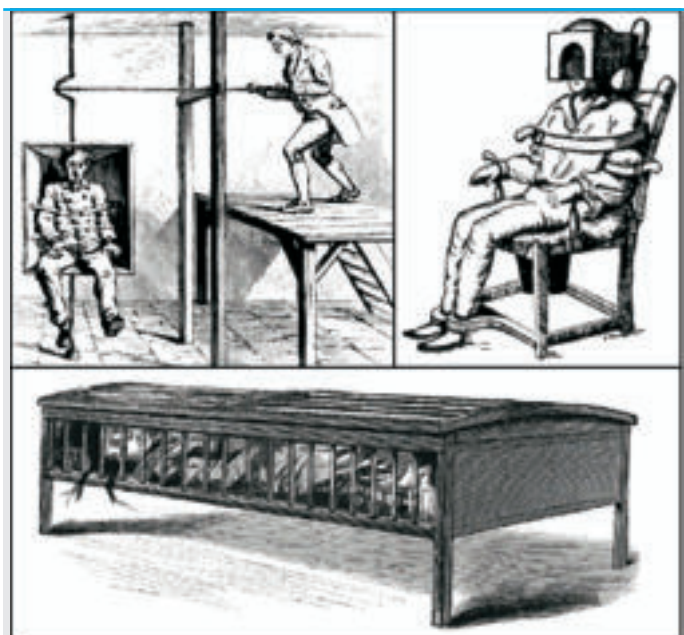
садизам.

Психопатите се недофатливи за терапија и социјализација. Тие обично манифестираат деликвентни однесувања. Криминалните и недозволените дела задолжително ги привлекуваат, бидејќи нивниот страв при вршење на такви дела се преобразува во еротско задоволство.

Историјата на психопатската конституција е една историја на одбивност, перманентно напуштање на личноста која немала можност за ниту еден вид позитивно идентификување. Такви се личностите кои пораснале без лубов, без соодветен модел на социјализација, додека честопати од конституционален аспект (деформирано тело или груб изглед), им е намалена способноста за идентификување.

Третирање на психичките растројства

Гледано од минатото, третирањето на психичките растројства честопати било погрешно, особено кога не била развиена научната мисла за природата на психичкиот живот на човекот. Во времето на примитивната цивилизација начин на лекување на луѓето со нарушено



*Погрешно третирање на лица со психолошки растројства:
(лево) депресивна личност; (десно) болен од манија;
(последниот) лице со неконтролирана агресивност*

однесување било отворењето на една дупка во нивната глава од каде што ќе излезат лошите духови.

Во Европа во 17 и 18 век на луѓето со нарушено однесување им била вршена невидена тортура со образложение: да им се "поправи мозокот". Сето тоа се правело поради стравот од нивното однесување.

Предрасудите кон личностите со нарушено однесување се променети за време на Француската револуција, кога лекарот Ф. Пинел извршил реформа во третирањето на психички болните. Реагирајќи против бруталните третмани, тој инсистирал да докаже дека луѓето со психички растројства не се контролирани од демонска сила, туку нивното однесување е реагирање на многуте животни стресови и нехуманите услови. За Пинел и другите реформатори вистинскиот третман на психички болните подразбира пред сè разговор со нив, заменување на бруталноста со љубезност, на изолацијата со ангажирање и на влажноста (во визбите каде што биле држени) со свеж воздух и сонце.

Тој им ги одврзал синцирите и прангите, објавувајќи притоа дека некои од нив само што биле ослободени од синциритестанале посмирени и покомуникативни. Подоцна, во психијатриските клиники во Италија се отстранети железните мрежи од прозорците кои потсетувале на затвори. Пациентите почнале да се третираат како луѓе со сопствени права.

Од тоа време до денес се направени првите чекори значајни за вклучување на пациентите во живот надвор



Во 18 век душевните болници служеле и како театарска атракција



Лекарој Пинел, при посетба на Париска душевна болница(1794)

од болничките институции. Во Америка, во 1909 година, е основан Националниот комитет за ментална хигиена. Една од целите на овој комитет била сензибилизацијата на јавноста за менталното здравје. Денеска во развиените индустриски држави евидентен е хуманиот третман на луѓето кои имаат психички тешкотии. Тие не се именуваат како порано, болни, туку личности што имаат потреба за професионална помош (клиенти).

Во денешно време научниците го делат мислењето дека подобриот пат за разбирање на природата на психичките растројства е интердисциплинарниот: био-психо-социјален (таб.4.). Значи, денеска психолозите и психијатрите ги проучуваат истовремено и биолошкиот, и психолошкиот, и социјалниот фактор кои дејствуваат меѓусебно за да создадат едно специфично психолошко растројство.

Табела 4 Фактори на психолошките растројства

Биолошки фактори	Психолошки фактори	Социокултурни фактори
Еволуцијата	Стресовите	Улогите
Гените	Стектатите трауми	Исчекувањето поврзано со нормалноста и нарушувањето
Структура на мозокот и неговите хемиски супстанции	Перцепциите и меморијата	

Психотерапија

Од денот кога се раѓа детето, односите со мајката, таткото, браќата, сестрите и општеството, ако се дефектни, ќе остават последици за личноста што може да доведе до појава на неврозите. Неврозите може да се надминат благодарение на освестувањето на поединецот за внатрешниот конфликт за кој не е свесен.

Како најуспешна помош за невротичната личност се практикува психотерапијата: научен, комплексен пристап, составен од разновидни методи применети од психолози и психијатри.

Главно средство на психотерапијата е разговорот и контактот меѓу терапевтот и пациентот. Покрај индивидуалната психотерапија, во последно време се користи и групната терапија, во која терапевтот истовремено работи со повеќе пациенти. Главна форма на психотерапијата е психоанализата. Тоа е пристап преку кој се навлегува најдлабоките слоеви на психата на пациентот, со цел да се откријат главните конфликти кои ја намалуваат адаптивната способност на личноста или го попречуваат нејзиниот развој. Во ова делување важно е самиот пациент, со помошта на терапевтот, да го разбере сопствениот проблем и ако може да се потсети на настанот што влијаел трауматски врз него (и поради кој е уплашен).

Современата терапија инсистира пациентот при разговорот во игра или работа да ги "оживее" своите конфликти. Ова е варијанта што е возможна само со децата на возраст од три до седум години, бидејќи кај нив проблемот се уште не е структуриран, потоа тие не можат да дискутираат за проблемот, да ја забележат и да ја разберат својата погрешна ориентација. Овие деца низ игра ги манифестираат нивните фантазии. Фантазирањата претставуваат халуцинантни изразувања на нивните склоности, кои му претходат на логичкиот концепт на светот.

Индивидуалната психотерапија трае најмалку десет до петнаесет сесии (разговори со терапевтот) и тие се одржуваат еднаш или два пати неделно, па и поретко -зависи од тежината на случајот. Оваа психотерапија може да трае неколку месеци, па дури и повеќе години.

Групна психотерапија - "Феноменот на огледало" игра значајна улога кога човекот открива дека истите грижи и страдања ги имаат и другите луѓе. Тогаш оваа "заедничка дестинација" му ги олеснува страдањата. При групната терапија индивидуата може да види како другите се однесуваат кон неа и како тие испробуваат нови начини на реагирање. Досегашната пракса покажа дека групната психотерапија не само што е поекономична, туку во некои случаи и поуспешна: да речеме кај некои форми на растројства како што се деликвентноста и алкохолизмот.

Во последно време како доста ефикасна се покажа и семејната психотерапија: проблемите и психичките тешкотии на една личност се третираат во присуство на другите членови на семејството бидејќи се претпоставува дека за да му се помогне на едниот член од семејството, треба да им се помогне и на другите членови, значи да се третира целото семејство.

Неконтролираното однесување на родителите се рефлектира во однесувањето на поединецот. Оттаму, во семејната терапија терапевтот има цел да работи со целото семејство,



*Контакт меѓу
терапевтот и
пациентот*



Групна психотерапија



Семејна психотерапија

за да ги поправи, односно да ги модифицира неуспешните модели на однесување на членовите еден со друг. Честопати за оваа цел се прават видеоснимки на моментите на комуницирање меѓу членовите во нормални семејни ситуации. Вака се делува за да му се овозможи на секој член да се види себеси "од надвор". Се претпоставува дека на овој начин тие полесно ќе ги разберат нивните евентуални неуспеси во однесувањето.

Брачната терапија е тесно поврзана со овој вид терапија. Значи, кога се опфатени двајцата брачни партнери заради поправилно меѓусебно разбирање и заради создавање подобри меѓусебни односи.

Биолошка терапија

Тешките психички растројства - психозите неколкупати може да се лекуваат со терапија со медикаменти. Овој пристап е познат под името биолошка терапија, која ги опфаќа терапиите со медикаменти и психохирургијата.

Обично психотерапијата и медикотерапијата се најефикасниот пристап на лекување на тешките психички болести. За третирање на психичките растројства компетентни се психијатрите, кои честопати ги третираат психичките болести во соработка со психолозите, социјалните работници и другите експерти.

Во рамките на биолошката терапија, обично, се употребуваат три главни групи медикаменти за третирање на психичките болести.

- **Медикаментии** против анксиозност или мали смирувачи против анксиозност што се употребуваат за намалување на анксиозноста. Овие медикаменти се даваат на пациенти со стрес или притисок и несоница. На пример: "либриум", "валиум" итн. Овие медикаменти се даваат во мали дози, имаат можност да го намалат ефектот на анксиозност, но не се препорачува да се даваат во големи дози и долго време. бидејќи се штетни.
- **Антипсихотични медикаментии**, познати како големи смирувачи, се ефикасни во омекнувањето на чудните симптоми и антисоцијални однесувања кај некои шизофреници. Ако се даваат во поголеми дози, го онеспособуваат пациентот за реагирање кон средината. Тоа се: Хлорпомазин, Флупхеназин, Промазин, итн. Овие медикаменти даваат максимални резултати кога се придружени со други форми на терапија.
- **Антидепресивниите медикаментии** помагаат во омекнување на депресијата, како на пр. тофранил, елавил и нардил. Ваквите медикаменти ги зголемуваат нивоата на невротрансмитерот норепинефрин и тоа доведува до подобрување на состојбата.

Психохирургијата. Како еден вид психотерапија, обично се спроведува во случаи кога други третмани не даваат резултати. Во многу случаи, неврохирурзите употребуваат посовршени техники со кои изолираат или отстрануваат сосема мала зона на мозокот која не функционира како што треба или е опфатена од тумор.

Кратко резиме

Зависно од интензитетот и манифестацијата, зборуваме за три групи психички нарушувања: Неврози, психози и нарушувања во карактерот. Тешките психички распростирања - психозите понекогаш се лекуваат благодарение на терапијата со одредени медикаменти.

Прашања за сопствено оценување

1. Кои се карактеристиките на ненормалните однесувања?
2. Колку видови на неврози постојат?
3. Кои се видовите психози?
4. Како се дели психотерапијата?
5. Колку групи на медикаменти се употребуваат во рамките на биолошката терапија?

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Неврози = полесни форми на психичко растројство
Психози = тешки форми на психички растројства
Фобични реакции = Претеран и неоснован страв
Опсесивни = повторувачки

Дополнителна литература:

David, G. M. (1995) Psychology, New York: Worth Publishers.
Тодорова, И. (1989) Психологија. Скопје: Просветно дело

*...индивидуална
ке обезбеди
душевна
благосостојба -
нормална
состојба
зависно од тоа
колку нејзиното
однесување се
смеа за
нормално...*



ПОГЛАВЈЕ 14

ПОЕДИНЕЦОТ КАКО ДЕЛ ОД ОПШТЕСТВОТО

Човекот е општествено суштество. Тој како личност не може да се формира изолиран од другите, туку само во контакт со другите.

Групата

Сите ние им припаѓаме на различни групи: на семејството, класот, тимот, студентската група, врсниците, партиската група, верската, нацијата итн.

За да наречеме поголем број луѓе со терминот група, не е доволно само присуството на тие луѓе во исто време и на исто место: тие треба меѓусебно да се познаваат, да соработуваат, да имаат исти цели, да бидат зависни еден од друг, нивните односи да бидат стабилни и да се сметат себеси за членови на групата.

Нормалното функционирање на групата се овозможува со неколку основни аспекти на функционирањето: улогите, статусот, нормите и кохезијата.

Улогите се поврзани со положбата и должностите што ги имаат членовите кон групата. Во зависност од положбата што ја има индивидуата, се очекува одредено однесување - улога.

*Целиот свет е една сцена
Сите мажи и жени се едноставно актери;
Имаат свои влезови и излези
И еден човек игра многу улоги.*

**Уилям
Схекспир**



Различни улоги на жената

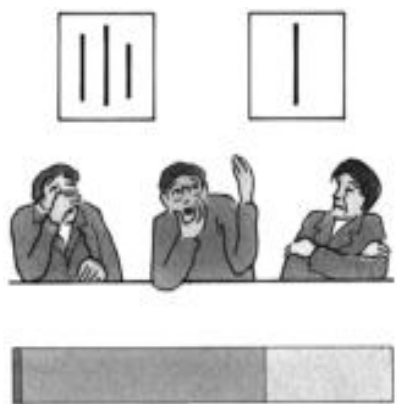
Во зависност од положбата што ја има индивидуата, се очекува одредено однесување - улога

Сѝаѝѝѝѝѝ го одредува различното ниво на улогите во една група. Така, на пример, во семејството го имаме родителскиот статус и статусот на децата.

Груѝнаѝа кохезиѝа ја претставува заемната сила на дејствување меѓу членовите на една група.

Груѝниѝе норми претставуваат декларирани или прифатени правила што се почитуваат од сите членови. Влијанието на групата во однесувањето на луѓето честопати се реализира благодарение на целосното почитување на групните норми. Ова однесување се вика конформизам.

Конформизмоѝ се случува кога целосно и се покоруваме на групата. Во случаи кога ги прифаќаме целите, ставовите и мислењата на групата, но и нејзините постапки, ние фактички се конформираме со неа. Иако оваа појава е позитивна, бидејќи се зголемува групната кохезиѝа, се случува слепиот конформизам да биде негативен. На пример: во случаите кога ја губиме нашата индивидуалност и без резерва постапуваме така како што заповедува групата, и се придружуваме на групната ароганѝиѝа, аресивност кон другите групи, еуфоричните уништувања итн.



Ашов експериментѝ

Конформизмот е тема на проучување на американскиот психолог Соломон Аш, кој им презентирал на субјектите една стандардна линиѝа и три линиѝи со различна должина и ги прашувал коѝа од трите презентирани линиѝи е иста со стандардната линиѝа?

Кога субјектот требало да одговори, додека бил сам во лабораториѝата, неговите грешки биле многу помали. Но, во присуство на други субјекти, кои намерно давале погрешни одговори, и тоѝ одговарал како нив. Значи, тоѝ се конформирал со мислењата (изјавите) на другите - ги прифаќал на некритички начин. Според спроведените експерименти, Аш дошол до заклучок дека во одредени

случаи, луѓето биле склони да му се покорат на некритичкиот начин на надворешно манипулирање преку сугестиѝата. Зошто се случува тоа? Според Аш, луѓето се конформираат или не се конформираат во зависност од различните фактори на групното влиѝание.

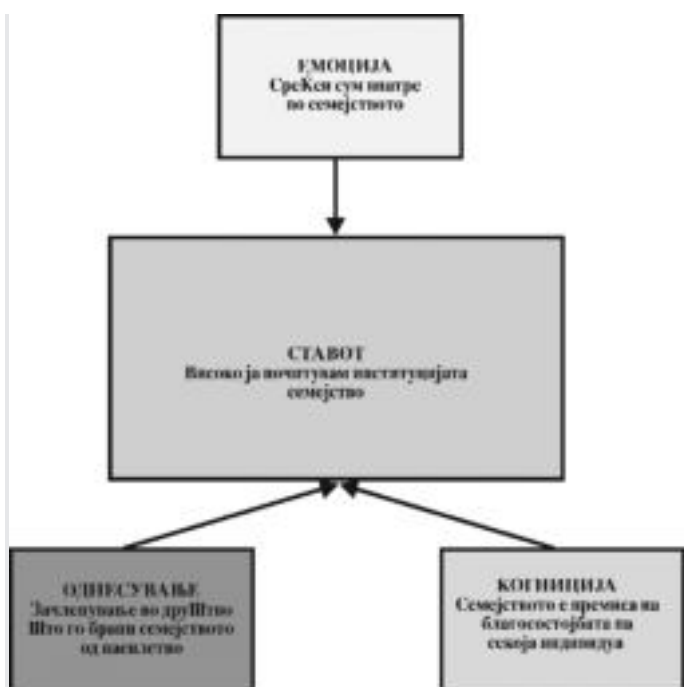
Одбивање на конформизмоѝ. Некои луѓе имаат храброст да му се спротивставуваат на мнозинството. На пример, Галилеѝ решително го жртвувал животот затоа што и покрај религиозниот притисок, тврдел дека Земјата се врти околу Сонцето.

Неконформистички поединци се оние што во повеќето случаи имаат голема доверба во себе, независни се и способни да мислат за себе. Тие се личности со силен сенс за себе. Наспроти нив, лицата што не се сигурни во себе и страдаат од социѝална анксиозност, што се склони да им се покоруваат на другите - на авторитетите - што го имаат комплексот на инфериорност, не можат да бидат неконформисти.

Ставовите

Ставовите се сметаат за значајни особини на личноста. Тие се формирани врз основа на животното искуство на личноста и го одредуваат начинот како ќе оцениме еден настан, појава, идеја и дали ќе бидеме про или против овој настан, појава или идеја. На пример: од вашиот став што го имате кон употребата на контрацептивните средства ќе зависи дали ќе ги сметате за корисни или штетни за здравјето и дали ќе ги употребите или не.

Составни компоненти на ставовите. Во современата социјална психологија е раширен таканаречениот КЕО модел на ставови. (сл. 37), според кој секој став содржи три компоненти: когнитивна или спознавачка (на пример кога **судиме** дека пушењето е штетно или корисно); емоционална (пр. кога **чувствуваме задоволство** пушејќи цигари или незадоволство од чадот од цигарите); и однесувањето (бихејвиористичка), кога делуваме за да обезбедиме цигари или не дозволуваме други да пушат во средината каде што се наоѓаме ние).



Сл. 37 Составни компоненти на ставовите

Формирањето на ставовите. Многу ставови детето "позајмува" од возрасните. Подоцна, како што расте, се насочува кон ставовите на врсниците, другарите и медиумите (сети се на влијанието на интернетот во однесувањето на адолесцентот). Секоја култура има свои ставови за многу животни феномени, кои поединецот често ги прима како готови (пример: во колективните култури луѓето имаат позитивни ставови кон колективниот живот). Ставовите ги формираме често пати базирајќи се врз авторитетите. Присуството на разни авторитети

При формирањето на ставовите значајни се и трајните карактеристики на личноста.

видливо го олеснува формирањето на нашите ставови, бидејќи често пати немаме доволно факти за формирање на еден став за одредена појава. Таквите авторитети може да бидат разни експерти од науката, политички лидери, воспитувачи, религиозни водачи. На пример, вашите ставови за разводот, контрацептивните средства, прекумерното пиење кафе можете да ги изградите врз основа на ставовите на медицинските експерти или други научни експерти. Тоа се случува бидејќи вашето недоволно искуство не ви овозможува да создадете оригинални ставови за овие дилеми.

Ставовите ги градиме и врз основа на личното искуство. Ако еден наставник покажува почит кон својот ученик, тој ќе формира многу позитивен став за тој наставник и обратно. Во животот секогаш имаме негативни ставови кон луѓето што не игнорираат.

При формирањето на ставовите значајни се и трајните карактеристики на личноста. Проучувањата извршени од Адорно покажуваат дека индивидуите кај кои трајна црта на личноста е подготвеноста за покорување кон другите (конформизам) - кон авторитет или кон власта, се склони да ги прифаќаат антидемократските ставови. Ова проучување понатаму покажува дека ваквите личности покажуваат подготвеност за прифаќање на фашистичката идеологија.

Проучувањата извршени од Адорно покажуваат дека индивидуите кај кои трајна црта на личноста е подготвеноста за покорување кон другите (конформизам) - кон авторитет или кон власта, се склони да ги прифаќаат антидемократските ставови.

Промена на ставовите. Формираните ставови многу тешко се менуваат. Меѓутоа, можно е да се променат усвоените ставови особено кога наидуваме на нови факти кои ги демантираат нашите убедувања врз кои се базираат нашите ставови. На пример, умешноста и убедувачката дискусија на една пратеничка влијаат да го промениме ставот за способноста, односно неспособноста на жените за извршување на пратеничката (претставничката на народот). Доста илустративен е случајот кога ставовите на луѓето се менуваат благодарение на пропагандистичката машинерија, во негативен контекст (но може и во позитивен). На пример, влијанието на пропагандата во нацистичките земји во Втората светска војна, кога поголемиот дел од народот и се покори на институционалната пропаганда. Тоа е мрачен период во кој доминираа непријателските ставови кон Евреите, кои и ден-денес понекогаш се манифестираат во Германија кон странците.

Кратко резиме

Конформизмот се случува кога целосно му се покоруваме на влијанието на групата. Ставовите се црти на личноста што го одредуваат начинот како ќе оцениме некоја појава, настан, идеја.

Прашања за сопствено оценување

1. Аспектите што го овозможуваат нормалното функционирање на групата се: улогите, -----, нормите и -----.
2. Зошто луѓето и се покоруваат на групата?

Предрасуди. Со предрасуди ги именуваме негативните и неаргументираните ставови кон одредена група луѓе. Тие може да бидат културни, етнички, религиозни, сексуални, политички итн. Како такви, се поврзуваат со искуството на личноста и факторите на средината.

Причини за предрасудиите. Голем број предрасуди се пренесуваат на децата од родителите, роднините, врсниците, средствата за информирање итн. Децата усвојуваат многу предрасуди и преку слушањето на разговорите на возрасните. Имитирајќи го нивното однесување, ги градат сопствените ставови и мислења, а исто така и предрасудите.

Малите деца немаат национални или расни предрасуди. Во едно класично проучување, извршено пред многу години, биле опфатени децата во американската држава Тенеси, каде што живеат многу Црнци и каде што владее изразена омраза кон нив. Ова проучување покажа дека белите и црните деца си играат заедно и не им пречи разликата во бојата на кожата, додека родителите не почнале да им забрануваат на белите деца да се дружат со нивните црнци врсници.

Предрасудите, како и обично, се придружени со интензивни емоционални чувства и затоа имаат силно влијание врз мислењето и однесувањето на луѓето. Постоеноста на предрасудите кон други групи не само што го отежнува животот на групите кон кои тие се адресирани, туку претставува и една крута основа која поттикнува и води кон конфликти меѓу луѓето. Предрасудите се извор за појавување на дискриминациите преку кои се омаловажуваат другите групи како на пример дискриминацијата во минатото кон Црниците во Америка.

Дискриминацијата. Паролите од типот: "Стоп на расната дискриминација"; "Стоп на религиозната дискриминација"; "Недискриминирање на странците", "Доста за половата дискриминација", честопати ни паѓаат во очи на многу собири на луѓе, низ целиот свет. На овој начин се должни да реагираат луѓето кои се жртви на дискриминативни институционални практики, без некоја основана причина.

Ако кон групите што се разликуваат според расата, етносот, религијата, полот, културата итн. во едно општество постојат негативни ставови и предрасуди, во меѓувреме се прават и диференцирања на институционален начин на членовите на овие групи, тогаш велиме дека врз нив се извршува дискриминација.

Во основата на дискриминацијата е склоноста на луѓето врз членовите на одредени групи (религиозни, културни, етнички), што не ги сметаме дека се од "нашиот вид" да не чувствуваат морална одговорност, која ќе спречува да им се врши малтретирање и да им се нанесува штета. Поради оваа "логика" во минатото биле егзекутирани луѓето од други раси, биле интернирани политички непријатели. Така, од дискриминацијата всушност потекнува и геноцидот. Таквите луѓе се сметале за инфериорни или не се сметале за луѓе и како последица од тоа се оправдува дивеењето кон нив или нивното користење. Чести форми на дискриминацијата се расизмот и сексизмот.



Расниџе предрасуди како извор на војни



Дискриминација на црнци

Расизам. Расизмот е всушност диференцирање на луѓето што и припаѓаат на друга раса од страна на самата држава. Расната дискриминација беше најизразена во Јужна Африка, кога од малцинството на белите се извршуваше невидена дискриминација кон мнозинството - црнци. Тука станува збор за политиката на апартејдот. Ваква дискриминација постоеше и во многу други авторитарни држави: овдена Балканот и низ целиот свет. Секогаш кога се спомнува расизмот се мисли дека му припаѓа на минатото, кога ги имаме предвид ропството, линчувањата на Црнци, холокаустот во Германија итн. Меѓутоа и во денешно време во многу држави има знаци на расната дискриминација.

Сексизам. За сексизам зборуваме во случаите кога дискриминаторското однесување е насочено кон членовите на еден пол. Положбата на жените во минатото била многу тешка. Жената требало да се соочи со многу предизвици кои ја омаловажуваа положбата и нејзината способност и достоинството на нејзината фигура - преку традиционалните обичаи на патријархалното општество.

Во денешно време се чувствува друга тенденција во поглед на издигнувањето на угледот на жената. Многу работи одат во насока на намалување на дискриминацијата на жената во општеството. Тоа се постигнува благодарение на масовното школување и вработување на жената. Во ова време, транзицијата наметнува нови правила на живеењето, кои нудат приближно ист старт на развој и на мажите и на жените. Овој стандард е наметнат од Европската унија. Меѓутоа, во денешно време жените се соочуваат со нови предизвици што ја загрозуваат нивната благосостојба: тоа се проблемите поврзани со проституцијата, трговијата со бело робје - со човечки суштества и други видови злоупотреба на жените.



Протести за неправедниот статус на кон жените

Денеска во светот постојат различни друштва што ги обединуваат жените со вакви проблеми со цел да се реализираат нивните економски, социјални и политички права. Нивното главно мото е борбата против половите предрасуди, против неправдите и дискриминациите што им се прават на жените во општеството, а феминистичките движења во голема мера го сензибилизираат општеството за битките што се поврзани со неповолниот статус на жената во општеството.

Стереотипи. Предрасудата ја има когнитивната компонента, а тоа е стереотипот. Стереотипот е круто и егзагерирано мнение поврзано со одредена група личности или објекти. Стереотипот се појавува во ситуации кога луѓето прават генерализирања за другите луѓе или за објектите и појавите. Овие обопштувања важат за сите

членови на една група без исклучоци. Функцијата на стереотипите е да се оправдаат ставовите што ги имат поединците кон некоја група. Ваквите генерализирани оценувања, општо земено, се точни, но има и случаи кога тие не се базирани врз факти и можат да бидат неточни. Сигурно сте слушнале дека "Италијанците се авантуристи", "Германците се многу точни", "Жените се за работење низ дома", "Генијалните луѓе имаат слабо тело" итн. Вака се случува бидејќи луѓето, за да го разберат светот, често пати се трудат да го поедноставуваат, генерализирајќи ги нештата.

Стереотипите се појавува во ситуации кога луѓето прават генерализирања за другите луѓе или за објектите и

Луѓето им даваат негативна конотација на расните разлики немајќи информации за сите релевантни чинители што ги одредуваат овие разлики. Така, на пример, можеме да забележиме дека расата се поврзува со насилните акти, без да се забележи внатрешниот фактор што го предизвикува насилството: сиромаштијата. Психологот Мајерс потенцира дека насилството е речиси исто како туберкулозата, се појавува повеќе кај Афроамериканците, но не поради расата. Насилството повеќе е последица на сиромаштијата, лошите услови за живеење, слабата здравствена нега. Богатите црнци не се под закана од оваа болест (туберкулозата), што не важи за сиромашните белци.

Алтруизам. Многу однесувања на луѓето се одредени од нивните последици. Често пати сме научени да сметаме на награди за доброто однесување. Меѓутоа, животот е полн и со ситуации во кои некако треба да дејствуваме, иако сме свесни дека нема да имаме никаква лична добивка (интерес) од тоа што го правиме. Понекогаш треба да му дадеме финансиска помош на некој болен или сиромашен; да направиме некоја доброволна активност ангажирајќи се како волонтери во разни друштва; да даруваме крв. Како ќе постапиме во вакви ситуации?

Алтруизмот може да биде црта и на еден цел колективитет. Во Втората светска војна, многу граѓани на Македонија покажаа подготвеност да им го спасат животот на еврејските семејства од депортирањето во концентрационите логори. Тие го направиле тоа иако го ризикуваат сопствениот живот. Тие луѓе се нарекуваат алтруисти. Склоноста да им се помогне на другите, дури и по цена на сопствено жртвување, се вика алтруизам.

Зошто луѓето си помагаат еден на друг? Причините се многубројни. Според еволутивната психологија, нашите гени не тераат да се грижиме за нашите блиски, кои делумно носат исти гени.

Според теоријата на реципроцитет, алтруизмот е поизразен кај малите групи, каде што степенот на меѓусебно познавање е поголем и, како последица, можна е заемна (обострана) помош. Во споредба со малите градови и селата, граѓаните во големите градови изразуваат помалку подготвеност за соработка.

Алтруистичката склоност има своја социјална основа: во многу култури (како на пр. во Индија), постои социјална норма според која луѓето треба да му помогнат на тој што има потреба за помош.

Алтруистичкото однесување се негува од општествените институции: религијата ги охрабрува просоцијалните ставови преку милосрдното дејствување, солидарноста и поттикнувањето на хуманите чувства за сите луѓе од општеството, училиштето го организира животот на учениците врз основа на солидарноста и меѓусебната помош (потсети се на активноста "да им помогнеме на сиромашните и на болните").

Кратко резиме

Со терминој предрасуди ги именуваме нежатаивниите и неаргументираниите ставови кон одредени групи луѓе. Дискриминацијата е поврзана со институционалниот начин на диференцирање на луѓето според расата, етносој, религијата, полот, културата итн. Стереотипите опфаќаат групи и неаргументирани мислења за одредена група личности и објекти. Склоноста за помагање на другите со сојствено жртвување се вика алтруизам.

Прашања за сопствено оценување

1. Предрасудите може да бидат: културни, етнички.....
2. Наведи примери за дискриминација?
3. Стереотипите се когнитивни компоненти на...

Агресивност. Концептот на агресивноста од психолошки аспект е доста широк. Изразите: агресивност, насилство, бруталност, деструкција се употребуваат како синоними за опишување на едно намерно дејствување за да ги повредиме, да ги уништуваме другите или нивните имоти. Последиците од агресивноста го опфаќаат физичкото оштетување (кога некој се напаѓа, убива или силува), но и штетните морални последици како што се: навредувањето или вербалниот напад, заканувањето, изолацијата и депортацијата - прогонството.

Кај примитивниот човек агресивноста била во функција на преживувањето и му служела да се бори за живот со различни суштества за да обезбеди храна и заради самоодбрана. Агресивноста за примитивниот човек била добродојдена, но што се случува со модерниот човек на овој план?

Што ги тера луѓето да бидат агресивни? Познатиот филозоф Томас Хобс смета дека самата човекова природа е агресивна и тој човекот го нарекува Хомо Лупус (човечки волк).

Според Фројд, агресивноста има инстинктивна основа. Тој верувал дека агресивноста извира од динамичните сили на несвесното. Природата на агресивноста, за разлика од Хобс и Фројд, ја третира и Џон Лок. Тој потврдува дека агресивноста се учи низ животот и дека човекот не се раѓа со инстинктивна склоност кон агресивност. Многу антрополошки проучувања потврдуваат дека агресивноста е одредена од средината.

Денеска се мисли дека животните околности имаат големо влијание во поттикнувањето на агресивната енергија и дека токму во животната средина може да ги најдеме причините (изворите) што водат кон агресивно однесување. Во овој контекст се смета дека околностите кои претставуваат фрустрација за личноста се многу штетни, бидејќи фрустрацијата поттикнува агресивни импулси кај поединецот за да го погоди или уништи изворот на фрустрацијата (попечување на задоволство или големи желби).



Експериментот на Бандура

Психологот Алберт Бандура смета дека агресивноста е научно однесување врз основа на опсервација. Во еден негов експеримент тој докажа дека децата од предшколска возраст ќе го имитираат агресивното однесување што го забележале кај воспитувачката.

Значи, кога тие се фрустрирани (поради некоја пречка), ќе се однесуваат исто како воспитувачката, односно како возрасните. Исто така, Бандура потврдува дека две деца што се караат се модел за третото дете што ги набљудува. Склоноста на адолесцентите да извршуваат насилство кон другите следува откако тие гледале филмови со насилство, терор, убиства итн. Насилството на телевизија ја редуцира чувствителноста кон реалното насилство во животот. Децата, според истиот автор, откако гледале насилни ТВ-сцени, стануваат поагресивни.

Друг фактор што е поврзан со агресивноста е субкултурата: дел од општествената средина надвор од домот (улицата, групите на дружење) и таа претставува модел за децата.

Во последно време научниците ја објаснуваат агресивноста со нервните и биохемиските влијанија. Кај луѓето, исто така и кај животните, се откриени нервни влакна што ја олеснуваат агресивноста. Кога се активираат одредени зони на мозокот, агресивноста се зголемува. Спротивното се случува кога тие зони се деактивираат. Агресивноста е поврзана и со машкиот хормон - тестостерон. Адолесцентите што имаат големо количество тестостерон се посклони кон агресивно однесување, употреба на наркотични средства и кон спротивставување на провокациите со агресивност.

Спречување и контрола на агресивноста. Психолозите препорачуваат техники и различни пристапи за контролирање и спречување на агресивното однесување.

Меѓу помалку преферираните пристапи, но понекогаш неопходни е казнувањето. Иако во некои случаи тоа може да го спречи насилството, ова е последна мерка што може да се преземе против него. Казнувањето треба да биде ненадејно и само во случаи кога е неопходно: ако напаѓачот директно го загрозува нападнатиот поединец. Друг начин на спречување на агресивноста е катарзата. Според Фројд, поединецот не треба да ги потиснува агресивните импулси, напротив, тој треба да се ослободи од нив. Еден начин на катарзата е манифестирање на лутината што ја доживуваме кон некого. Ако чувствуваме омраза кон некого, тогаш лутината треба да ја изразуваме вербално. Исто така, можно е амортизирачки ефекти на агресивноста да постигнеме со употреба на медикаменти што имаат смирувачки ефект.

Некои научни проучувања извршени во САД покажуваат дека јавното изразување на насилството во општеството може да биде деструктивен модел за децата и младите, затоа се препорачува отстранување на содржини со насилство од филмот и телевизијата. Ако децата формирале навика редовно да гледаат на ТВ-екраните сцени на насилство, борба, убиства, карање, физички малтретирања, кај нив може да ослаби способноста за сопирање на вршењето на насилнички акти во нивниот живот. Значи, со следење на насилничките акти не се става во прашање зголемувањето на потенцијалот за агресивно однесување, туку имаме

Психологот А. Бандура докажа дека децата од предшколска возраст ќе го имитираат агресивното однесување што го забележале кај воспитувачката.



Катарзис



Деца ги го имитираат агресивното однесување гледајќи насилнички сцени на ТВ-екраните

работа со ослабувањето на инхибицијата на агресивните избувнувања, создавајќи на тој начин општествена клима што толерира агресивни дејствувања.

Децата го имитираат агресивното однесување гледајќи насилнички сцени на ТВ-екраните

Но ако успејеме да го одбегнеме насилството од телевизиските екрани, да ги редуцираме на минимум моделите на насилство, дали и тогаш ќе се намалеше очигледната агресивност во општеството? Барем ќе се намалеше ентузијазмот за насилство и деструктивност. Кај детето и младиот човек (малолетниот) не можеме да ја спречиме неговата склоност за гордеене, но можеме да го научиме со кого/што да се инспирира. Ако младите не ги инспирираат деструктивните типови кај нас и во светот, длабоки емоции за инспирација кај нив може да оживее Шекспир или принцезата Дајана, кои го симболизираат конструктивниот вид на цивилизацијата.

Конфликти. Во ситуации кога две личности, групи луѓе или националности содејствуваат меѓу себе, може да се случи да нивните перцептирани потреби и цели крајно да се разликуваат меѓу себе. На пример, странките што соработуваат ќе се соочат со недоразбирања кои, колку повеќе се заоструваат, толку повеќе предизвикуваат конфликтна состојба. Конфликтите се присутни речиси во секое време и место каде што живеат луѓето. Познати се конфликтите меѓу членови на семејството, особено конфликтите татко- ќерка, маж и жена, конфликти меѓу различни групи луѓе, системи и држави.

Решавање на конфликтите. Ситуациите кои предизвикуваат судири и недоразбирања меѓу луѓето се безбројни. Конфликтите се неодминливи во човековиот живот. Понекогаш, како резултат на една кавга, навреда или напад меѓу поединци, особено ако тие се млади, последиците може да бидат уништувачки, дури понекогаш и смртоносни. Агресивноста, во случај на заострен конфликт е доста импулсивна и жестока. Ако велíme дека конфликтите ги среќаваме во секое општество, тогаш треба да се стремиме тие да се менаџираат преку совршени стратегии, значи да се администрираат на конструктивен начин.

Денес постојат посебни програми за конструктивно администрирање на конфликтите меѓу децата и меѓу младите. Децата, при вакви третирања, учат за природата на конфликтот, учат дека конфликтот е нормален, дека луѓето може да се оспособуваат да напредуваат

земајќи ги предвид разликите, дека многу караници може да се решат со двајца победници ("добивка - добивка")

Посредување. Во случај кога не може да се постигне договор, странките во конфликтот може да се решат да барат трета група луѓе кои ќе го решат конфликтот. Сега веќе целта е конфликтот да се реши преку посредникот - медијаторот. Илустрација за правилно (интегративно) решавање на еден конфликт е класичниот случај на кавга меѓу двете сестри за еден портокал. Ниедна од нив не попушта. Секоја го сака портокалот. Конфликтот продолжува и на ниедна не и се дава портокалот. Решението може да биде "губење - губење". Меѓутоа, кога нивната мајка (посредникот) се заинтересирала да го реши овој конфликт, бил постигнат компромис: портокалот е поделен на два дела. Секоја од сестрите, според овој компромис, ќе го употреби својот дел. Меѓутоа, и со ова решение тие реципрочно губат по нешто. Кога нивната мајка длабоко се заинтересирала од каде потекнува ова настојување да се земе портокалот од страна на двете ќерки, сфатила дека на едната портокалот и бил потребен за да го исцеди - за цус, додека на другата и била потребна кората за да направи торта. Решението било пред неа: едната ја зела кората, а другата сокот. Со посредство на медијаторот решението на овој конфликт е од типот: "добивка - добивка".

Во еден конфликт може да има само губитници



Конфликтна ситуација

Кратко резиме

Концепциите на агресивноста офаќа секое однесување, било вербално, морално или физичко, што цели кон уништување или оштетување на другите. Конфликтите се реалности, присутни секогаш кога страниите кои соработуваат наидуваат на недоразбирање кое се постојано се заострува и не се наоѓа решение.

Прашања за сопствено оценување

1. Како ја објаснува Томас Хобс, а како Џон Лок, природата на агресивноста?
2. Децата ја управуваат нивната агресивност кон куклата со размери на човек имитирајќи ја.....
3. Дали младите може да се обучуваат за техники на мирно решавање на конфликтите?
4. Што подразбираш под стратегијата на посредување?

Социјално перципирање

При првиот контакт со непознати поединци склони сме да ги запознаеме. Како како што вршме селекција на различни информации од објективниот свет, така дејствуваме и при перципирање на луѓето. Информациите што се однесуваат на особините на нивната личност ги селектираме базирајќи се главно врз следните критериуми:

Карактеристики на кои го концентрираме вниманието. Некој се концентрира на облеката на другиот, некој на нивото на образование,

Социјално
перципирање
подразбира
перципирање на
дружителите луѓе

Ако објектот на
посматрање се
нашиот блиски
луѓе, тогаш сме
склони кај нив
да ги
перципираме
позитивните
особини и
обратно.

Хало-ефектот
претставува
една склоност
за расудување
во врска со
некоја личност
врз основа на
поранешните
искуства.

некој на физичкиот изглед, некој на статусот што го има во општеството итн.

Културните влијанија при перципирањето. Во примитивните култури, каде што физичката работа е многу значајна, првото нешто што се перципира кај другата личност е конституцијата на телото, односно големината и силата на мускулите. Во развиените општества поголемо значење им се посветува на внатрешните особини на карактерот, отколку на оние физичките (надворешните). Замислете што најпрво се перципира во начинот на облекувањето во западните и источните култури или пак во различни религиозни култури.

Влијанијата на мотивацијата и емоциите. Во зависност од мотивацијата и емоциите што ги имаме кон луѓето што ги перципираме ќе го изградиме сопственото мислење. На пример, ако објектот на посматрање се нашите блиски луѓе, тогаш сме склони кај нив да ги перципираме позитивните особини и обратно. Така, честопати се случува родителите да не бидат објективни во перципирањето на однесувањето на своите деца бидејќи се склони да ги перципираат од попозитивна светлина наспроти истото однесување што го изразуваат другите деца. Знаете веќе како се опишува немирното однесување на тугото дете, а како на сопственото!

Хало-ефектот претставува една склоност за расудување во врска со некоја личност врз основа на поранешните искуства. На пример, интерпретацијата на информациите од страна на воспитувачот за еден ученик врз основа на првото искуство што го стекнал за него; добрите или лошите оценки по другите наставни предмети влијаат конкретниот наставник да има висок или високотолерантен критериум за оценување на тој ученик и по неговиот предмет.

Надворешниот изглед на личноста е еден од факторите што честопати го одредува формирањето на впечатокот за таа личност. Ако некој се облекува без естетски вкус и истовремено физички е непривлечен, ние ќе имаме лош впечаток за него. Ако тој е привлечен, нашите впечатоци ќе бидат позитивни. Во еден експеримент што го направил психологот Карен Дион се наметнува заклучокот дека



Надворешниот изглед на личноста е еден од факторите што честопати го одредува формирањето на впечатокот за таа личност.

субјектите во истражувањето кои биле жени, кога требало да дискутираат за вината на едно не толку привлечно дете и на едно доста привлечно дете, полесно го прогласувале за виновно неубавото дете за направените штети. Луѓето се склони привлечните надворешни особини на еден поединец да ги поврзуваат со позитивните карактеристики на личноста, како што се развиените способности, лојалноста (верноста), педантноста.

Атрибуирање. За илустрирање на природата на процесот на атрибуцијата, психолозите се повикуваат на еден пример од минатото кога две жени упорно настојувале да го земат истото бебе. Тие двете претендирале да му бидат мајки на бебето. За решавање на овој проблем, двете жени биле однесени кај кралот Соломон. Тој дошол до заклучок дека единствениот начин за вистинско решавање на овој конфликт е бебето да се подели на два рамноправни делови кои потоа ќе им бидат поделени на двете жени. Додека првата жена се согласила со ова решение, втората, крајно вознемирена од оваа одлука и без своја волја, се согласила детето да и се даде на другата жена, само да не се дели на половина. Тогаш кралот чудесно заповедал детето да и се даде токму на втората жена бидејќи нејзината реакција ја атрибуира мајчинската љубов за своето дете. Значи, фактот што не се согласила да плати висока цена - да го изгуби правото да биде родител - за да му го спаси животот на детето е доволен факт за кралот бебето да и го даде нејзе.

Когнитивниот процес на одредување на причините за однесувањето на другите луѓе и нашето однесување се вика атрибуирање .

Ние секогаш настојваме да ги интерпретираме настаните што се случуваат околу нас. Ако репрезентацијата на нашата држава го изгуби фудбалскиот натпревар, како ќе ја интерпретираме причината за неуспехот? Дали е тоа влажниот терен или можеби играчите не беа добро подготвени? Ако едно момче му се обраќа на некое девојче со зборовите: "Имате прекрасна кошула", дали реално го мисли тоа или можеби е тоа стратегија за да се зближи со неа?

При интерпретирање на причините за нашето и однесувањето на другите, нашите оценки често може да бидат погрешни, зависно од тоа дали се базираат врз внатрешни или надворешни причини. Кога некој нема да постигне да се квалификува во финалниот натпревар на еден квиз, неуспехот ќе го атрибуира (припише) на неговата недоволна подготвеност (внатрешна причина) или, едноставно, на лошата среќа (надворешна причина). Кога се во прашање другите луѓе, нивниот неуспех повеќе се објаснува со внатрешни фактори (на пример, беше неподготвен, причината е кај него), иако можеби ништо не зависело од неговите способности. Ситуацијата се менува кога треба да се објасни личниот успех или неуспех. Ако некој изгуби една шаховска партија, секако, причините за оваа загуба ќе и ги атрибуира на лошата среќа или вревата што ја предизвикале другите (надворешни причини), а ако победи, иако било случајно, ќе се рече дека тоа тој и го заслужува (внатрешна причина)!

Когнитивниот процес на одредување на причините за однесувањето на другите луѓе и нашето однесување се вика атрибуирање .

Јасно ни е на сите како луѓето се склони да ги објаснуваат своето однесување и однесувањето на другите. Поради овие настојувања, честопати сите ние можеме да направиме различни грешки при интерпретирањето на настаните и луѓето. Ако во квалификувањата што ги даваме за животот на другите и за својот живот сме свесни за таквите грешки, нашите квалификувања (атрибуирања) може да бидат поточни.

Кратко резиме

Социјалното перципирање се поврзува со селектирањето на различни информации на друѓите луѓе. Коѓниот психички процес на одредување на причините за однесувањето на друѓите луѓе и нашето однесување се вика атрибуирање.

Прашања за сопствено оценување

1. Што подразбираме под социјално перципирање?
2. Зошто се појавува хало-ефектот?
3. Зошто се случува често пати да бидат погрешни нашите оценувања при интерпретирањето на причините за нашето и однесувањето на другите?

НЕПОЗНАТИ ИЗРАЗИ

Конформизам = покорување на групата

Предрасуди = негативни и неаргументирани ставови кон одредена група луѓе

Сексизам = дискриминација на членови на еден пол

Атрибуирање = препишување

Дополнителна литература:

Керамичева, Р.(1966) *Психологија во образованието и наставаа*, Скопје: Просветно дело

David, G. M.(1995) *Psychology*, New York: Worth Publishers.

ЛИТЕРАТУРА

- Bee, H.**(1977). *Psychologie du developpement: Les ages de la vie*. Paris: Departament De Boeck Universite
- Boeree, C. G.** (2004). *Teoritë e personalitetit*, Tirana,:Plejad.
- David, M.**(2003) *Socialpsikologjia*, Tirana :Uegen
- David, G. M.** (1995) *Psychology*, NewYork: Worth Publishers.
- Dragoti, E.** (199) *Psikologjia sociale*, Tirana : Libri Universitar.
- Elliot, N.S, Kratochvill, R.TH., Cooh, J.L., Travers, F.J.,**(2000). *Educational psychology: Effective teaching*, efective leraning. New York: McGRAW – HILL
- From, E.** (1981). *Ikje nga liria*. Prishtina : Rilindja
- Gërmizaj, M.** (1996), *Psikologjia e sportit*, Prishtina: Grafoprint.
- Gordon, O.** (1969) *Sklop i razvoj licnosti*. Beograd: Kultura
- Hellmuth, B.** (2002) Atlas Psycholgie , *Band 1,2.DTV*: Munchen
- Holland J. L.;** *Some eksploration of a Theory of Vocational Choice*. Psychological
- Humphreys, T.** (2003). *Samopuzdanje kljuc djetetova uspjeha u skoli*. Zagreb: Mozaik Knjiga
- Ivan, T., Colanovic, V.** (1966). *Psikologjia fëmijërore*. Prishtina: E.B.SH.R.S
- Juniku, N.**(1994) *Kaptina nga Psikologjia*, Skopje: Asdreni
- Karaj, Th.** (1998) *Psikologjia e stresit*. Tirana.
- Керамицева , Р.** (1966) *Психолоџија во образованието и наставаџа*, Скопје : Просветно дело
- Krec, D., Kracfild, D.** (1978). *Elementi psihologije*. Beograd: Naucna knjiga
- Lleshi, XH.**(2001) *Paraadoleshenca* .Tirana: Uegen,
- Manuel trajnimi** (2004). *A found Friend (një mik i gjetur)* Julvin 2: Tirana
- Muzic, V.** (1976) *Programirane osnove pedagoske statistike*, Shkolska knjiga: Zagreb
- Murtezani, L.** (2004) Ndikimi i stresit në sjelljen e adoleshentëve. Në *Traumat dhe dukuritë psikologjike si pasojë e konfliktit dhe të drejtat e njeriut*: Debat shkencor, Fondacioni Fridrih Ebert: Shkup
- Муртезани Ј.** (2001) Аспекти од примената на теоријата на Пијаже во наставата, Скопје, *Просветен работник* 2, 81-87.
- Nushi, P.** (1995) *Psikologjia e përgjithshme, kaptina të zgjedhura*. Prishtina, Universiteti i Prishtinës
- Nushi, P.** (1999) *Psikologjia e përgjithshme II, njeriu dhe personaliteti i tij*. Prishtina: Universiteti i Prishtinës
- Rot, N.** (1994). *Psihologjia licnosti*. Beograd: Z.U.N.B
- Soos, E.** (1987). *Demokratizacija obrazovanja*. Zagreb: Shkolske novine
- Pettijohn, F.T.** (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tirana: Lilo.
- Тодорова , И.** (1989) *Психолоџија*. Скопје :Просветно дело
- Zlebnik, L.** (1972). *Psihologjia deteta i mladih*: Beograd: Delta – pres

