МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ

“ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН”

СВЕТИ НИКОЛЕ, БИТОЛА - РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Факултет за психологија

(Психологија во социјална заштита)

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ВЛИЈАНИЕТО НА ДИГИТАЛНАТА ТЕХНОЛОГИЈА ВРЗ СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛНИОТ РАЗВОЈ НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ

Ментор:

проф.д-р Слаѓана Анѓелкоска

Студент

Марија Саздева

Свети Николе, 2023

СОДРЖИНА:

ВОВЕД 5
I.ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ.....8
1.ДИГИТАЛНА ТЕХНОЛОГИЈА.....9
1.1.Дигитални уреди.....12
1.2. Социјални мрежи.....14
1.3. Дигитална писменост.....15
2. СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛЕН РАЗВОЈ НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ.....16
2.1.Фази во социо-емоционалниот развој на човекот.....19
2.1.1.Фази во социјалниот развој на децата и младите.....22
2.1.2.Фази во емоционалниот развој на децата и младите.....25
2.2.Фактори кои влијаат на социо-емоционалниот развој на децата и младите.....28
2.2.1.Улогата на родителите во поттикнувањето на социо-емоционалниот развој.....29
2.2.1.2. Влијанието на родителскиот воспитен стил врз социо-емоционалниот развој на децата и младите.....31
2.2.2. Улогата на играта во поттикнувањето на социо-емоционалниот развој.....34
2.2.3.Улогата на училиштето во поттикнувањето на социо-емоционалниот развој.....35
2.2.4. Други фактори за поттикнувањето на социо-емоционалниот развој.....36
2.3 Програми за поттикнувањето на социо-емоционалниот развој.....38
2.4.Емоционални и социјални вештини.....38
2.5 Емоционална интелигенција.....40
2.5.1. Модели на емоционална интелигенција.....43
2.5.2. Начини на мерење на емоционалната интелигенција.....46
2.5.3. Емоционалната интелигенција кај децата и младите.....48
2.5.4. Социјална компетенција на децата и младите.....49
2.5.Емоционални и бихевиорални проблеми.....53
3. **ВЛИЈАНИЕТО НА ТЕХНОЛОГИЈАТА ВРЗ РАЗВОЈОТ НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ**.....55

3.1.Видови влијанија на технологијата.....57
4. РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА.....59
II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ........69
1.Краток вовед за истражувањето.....69
2. Цели и задачи на истражувањето.....70
3. Предмет на истражувањето.....70
4. Популација врз која е спроведено истражувањето.....70
5. Опис на мерни инструменти кои се применети во истражувањето.....71
6. Хипотези.....72
6.1 Основна хипотеза.....72
6.2 Потхипотези.....72
7. Начин на обработка на резултатите и докажување на хипотези.....73
III. РЕЗУЛТАТИ.....74
IV. ДИСКУСИЈА.....86
V. ЗАКЛУЧОК.....92
VI. ПРЕПОРАКИ.....94
VII. КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....97

ВОВЕД

Изминатите неколку децении човештвото трпи огромни промени. Не се менува само нашето опкружување, туку и начинот на кој функционираме, размислуваме, работиме, учиме. Целосно се менуваат стилот и темпото на живот, нашите навики, мозокот. Сè позабрзаниот развој на технологијата остава неминовна трага не само на сегашноста, туку и на иднината и бара одговори на многу прашања, меѓу кои: Дали сме пораснати за промените што ги создаваме како човештво? Како овој вртоглаво- брз технолошки развој ќе се рефлектира на нас, на нашето телесно и душевно здравје, на нашата биологија и психологија и пред сè на нашите деца и млади кои се иднината на сè?

Бројот на деца и млади кои имаат социјални и емоционални потешкотии константно расте. Дали и колкава е поврзаноста помеѓу актуелната дигитализација и нивните социо-емоционални проблеми и проблеми во однесувањето кои се ризик за појава на сериозни пореметувања во нивниот понатамошен живот, науката треба што поскоро да открие, а ова истражување има за цел да помогне во тоа.

Досегашните истражувања покажуваат дека социо-емоционалните проблеми и проблемите во однесувањето имаат тенденција да растат доколку не се спроведе некаква интервенција. Токму затоа, важно е да се напомене дека проблематичните однесувања и настани во подоцнежните години не се случуваат неочекувано или изненадно. Социо-емоционалните и бихевиоралните потешкотии имаат свое потекло уште од детството и во тие години веќе проблемот треба да е детектиран и да постои интервенција. Оттука е нужно да истражиме и разбереме кои се можните интервенции за поддршка на социјалниот и емоционалниот развој на децата и младите во дигиталната ера и која е наша неминовност.

Употребата на дигиталната технологија е неизоставен дел од современиот живот. Таа ни овозможува: брз и лесен пристап до информации, подобрена комуникација преку електронска пошта, социјални мрежи, чет-апликации, видео повици и други комуникациони алатки што ни овозможуваат поврзаност со поединци и групи низ цел свет, лесна размена на информации,

пораки, идеи, заштеда на време и пари. Дигиталната технологија целосно го промени начинот на кој се поврзуваме и соработуваме со другите, овозможи напредок во учењето и образованието со многу нови можности и во формалното и во неформалното образование, економски развој со многу нови начини за работа, итн...

Предностите на дигиталната технологија се многубројни. Сепак не смееме да дозволиме највисоката цена за оваа историска промена низ која поминуваме да ја плаќа најважниот дел од нас, нашите деца, нашите потомци. Сите наведени предности бараат одговорна употреба и свесност за можните негативни последици.

Важно е да се биде информиран и да се знае како најдобро да се искористат предностите на технологијата и да се минимизираат потенцијалните ризици што не се ни малку наивни, туку напротив - погубни. Барем така тврдат дел од научниците кои се трудат да докажат дека претераното потпирање на дигиталните помагала делува атрофично на нашите мозоци и ни ги смалува менталните способности.

Колку повеќе време поминуваат во виртуелниот онлајн- свет и во играње разни видео--игри, децата ќе имаат поголеми проблеми со вниманието и концентрацијата и полоши социјални вештини - тврдат дел од научниците и апелираат дека освен пореметувањата поврзани со физичкото здравје, ним им се заканува и зависност од дигитални уреди, социјална изолација, емоционални проблеми.

Некои истражувања покажуваат дека последниве децении се смалува колективниот количник на интелигенција т.е дека луѓето пред 50 години биле поинтелигентни од денешните, а бидејќи делумно атрофираните мозоци брзо пропаѓаат во старост, се смета дека околу 2050-та година деменцијата ќе биде двојно повеќе застапена отколку денес.

Затоа, постои исклучителен општествен интерес за што повеќе научни истражувања на оваа опширна тема што е наше секојдневие и е од интерес на сите, не само на стручната јавност.

Ова истражување ќе придонесе, во време кога се инсистира на комплетна дигитализација, вклучително и во училиштата, стручно и непристрасно да се анализираат и аргументираат предностите и недостатоците од примената на

дигиталната технологија. Ќе го истражи комплексниот однос помеѓу дигиталната технологија и социо-емоционалниот развој, пристапувајќи кон резултати и заклучоци што би можеле да ги обликуваат педагошките и родителски интервенции во овој дигитален свет.

Моменталната поларизираност, односно постоењето на две главни спротивставени струи: една која е за што побрза и потполна дигитализација и друга која е умерена и внимателна и апелира да не се занемаруваат негативните последици, дополнително го комплицира доаѓањето до вистината што на сите ни е потребна.

Продлабоченото знаење и разбирање на влијанието на дигиталните технологии ќе им овозможи на родителите и наставниците подобро да управуваат со користењето на овие технологии во домовите и училиштето, а со тоа да ги минимизираат ризиците и максимизираат приликите.

I. ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

Во овој дел од магистерскиот труд направено е темелно теоретско истражување, проучување и приказ на релевантната литература и досегашните истражувања кои се поврзани со темата на трудот, а тоа е: „Влијанието на дигиталната технологија врз социо-емоционалниот развој на децата и младите“.

Направена е идентификација и истакнување на празнините во знаењето што постојат на оваа тема, како и потребата од постојано преиспитување и надополнување, онака како што и поимот дигитална технологија и социо-емоционални проблеми и предизвици редовно се менуваат и прошируваат. На пример, дигиталната технологија во своето прво дефинирање се поврзувала со поимот „дигитални компјутери“[1], а веќе денес, со цела „виртуелна реалност“[2] и „вештачката интелигенција“[3] како нејзин составен дел.

Емоционалните проблеми и проблемите во однесувањето пак, до пред неколку години се дефинирале како „девијантно однесување“[4] и децата кои се однесувале неприлагодено (неадекватно) или во било која смисла поинаку од другите деца, припаѓале на таа категорија.

Денес, под емоционални потешкотии и проблеми во однесувањето се препознаваат повеќе субкатегории кои бараат постојано надополнување со нови причини, симптоми и интервенции. А училишниот период како значаен дел од животот на децата и младите, треба да се искористи за непречен развој на социјалните и емоционалните вештини: комуникација, емпатија, соработка, почитување правила, конструктивно решавање проблеми, како и способности за

---

[1] Accidental Empires: How the boys of Silicon Valley make their millions, battle foreign competition, and still can't get a date, Robert X. Cringely, Addison-Wesley Publishing, (1992), ISBN 0-201-57032-7.

[2] Brooks, F.P. (1999), What’s Real About Virtual Reality, IEEE Computer Graphics and Applications, 19(6), 16–27.

[3] Communication from the Commission to the European Parliament, the European Council, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions on Artificial Intelligence for Europe, Brussels, 25.4.2018.

[4] Ajduković, M. (1982). Samoiskaz kao indikator devijantne i delikventne aktivnosti. Magistarski rad, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Zagreb.

препознавање, разбирање и прифаќање на своите и туѓи емоционални доживувања.

1. ДИГИТАЛНА ТЕХНОЛОГИЈА

„Поимот дигитална технологија се однесува на технологијата што се потпира на употребата на компјутери, таблети и мобилни телефони, како и апликации што зависат од интернет и други уреди како што се видео-камери, микрофони и слично“.[5]

„Дигиталните технологии се сет од алатки, производи и платформи кои се базирани на цифрени или бинарни сигнали и овозможуваат обработка, комуникација и пренос на информации во електронска форма“.[6]

„Дигиталната технологија е пренос и складирање на инфорамции и податоци преку компјутери, мобилни телефони, интернет, софтвер и други слични уреди и системи“. [7]

Како што може да се согледа и од самите дефиниции, станува збор за широк поим што опфаќа повеќе подрачја: електронска технологија, информатичка технологија, компјутерска технологија, дигитални системи, дигитална револуција и др. коишто опишуваат различни аспекти на користење и примена на технологијата, а сите се поврзани со користење на дигитални уреди, мрежи и дигитален облик на информации.

Затоа кога зборуваме за дигитална технологија мислиме на:

- сите електронски компоненти и системи кои се користат за обработка и пренос на информации;
- програмите и апликациите што се користат за да се контролираат и менаџираат дигиталните уреди и системи;
- интернет, мобилни комуникации;
- веб- технологии;
- информатика и компјутерски науки;

---

[5] Digitalne tehnologije u planiranju kurikuluma: Priručnik. Zagreb: CARNET, 2018.

[6] William Stallings, "Data and Computer Communications, Eighth Edition", Pearson Education, Inc., 2007.

[7] Andrew S. Tanenbaum, David J. Wetherall, “Computer Networks 5th Edition”, Prentice Hall, 2010.

- бази на податоци, собирање, анализа и интерпретација на големи количини податоци што се собираат преку дигитални уреди и алатки;
- виртуелна реалност;
- роботика, итн.

По дефиниција, главна цел на развојот и унапредувањето на дигиталните технологии е подобро утре.[8] Како што е дефинирано од водечки светски институции и организации, дигиталната технологија треба да овозможи:

- Подобар, брз и лесен пристап до голем број на информации и ресурси на интернет.[9]
- Пренесување на важни пораки и информации на голем број луѓе во исто време, како што беше случајот со COVID-19 и насоките за заштита.[10]
- Ефикасно комуницирање преку е-пошта, социјални мрежи и други комуникациски алатки; брзо и лесно комуницирање со луѓе од целиот свет.[11]
- Подобрени можности за образование и далечинско учење. Дигиталните технологии го збогатуваат образовниот процес преку онлајн курсеви и ресурси за интерактивно учење.[12] Како никогаш порано, се произведуваат размножуваат и распространуваат книги, научни трудови и информации во толку големи количини и во дигитален формат.[13]
- Подобрена здравствена заштита и нега. Телемедицината и е-здравството со дигиталните здравствени апликации овозможуваат далечинска здравствена нега и следење на здравствената состојба на пациентите насекаде низ светот.[14]

---

[8] What is the Digital Revolution? - Definition from Techopedia“, Techopedia.com.

[9] "The impact of Digital Technology on Society” - Kelvin Thompson 2016

[10] "The Role of Digital Technology in Pandemic Communication” - Centers for Disease Control and Prevention, 2020)

[11] "The Positive and Negative Impacts od Digital Communication” - Michael Bretton 2017

[12] "The Positive Impacts of Technology on Education” - John Wilson, 2019

[13] "The Impact of Digital Techologz on Publishing” - International Publishers Associations, 2018

[14] "The Positive Impacts of Technology on Healthcare” - Anna Smith, 2018

- Поефикасни истражувања и иновации. Дигиталните технологии овозможуваат поефикасно и брзо истражување и развој на нови технологии и решенија.[15]
- Подобрено управување со околината. Дигиталните технологии се користат за мониторинг и управување со околината и ресурсите, заштита на животната средина.[16]

Дигиталната технологија, како што истакнуваат релевантни извори, има и негативни аспекти:

- Дигиталната технилогија може да предизвика зависност и преоптовареност со информации, што резултира со дигитална исцрпеност.[17]
- Зависноста од интернет и технологијата може да доведе до социјална изолација и губење на контрола.[18]
- Постои поврзаност помеѓу користењето на социјални мрежи и менталното здравје, вознемиреност и продлабочување на депресијата.[19]
- Долготрајното користење на таблети и смартфони може да предизвика проблеми со видот.[20]
- Со секојдневното користење на дигиталните алатки, приватните податоци на корисниците постојано се изложуваат на ризик од кршење на приватноста.[21]
- Дигиталните платформи го олеснуваат сајбер-насилството кое може да има долгорочни последици по жртвите.[22]
- Автоматизацијата и технолошкиот напредок може да заменат повеќе работни места и да предизвикаат невработеност и несигурност за работните места на луѓето.[23]

---

[15] "The Role of Digital Technology in Innovation" - Eric Hanson, 2020

[16] "The Positive Impact of Technology on Environmental Conservation" - United Nations, 2021

[17] "Digital Burnout: The Dark Side of Technology" - Forbes, 2020

[18] "Digital Addiction: When Technology Takes Over" - American Addiction Centers, 2016

[19] "Social Media and Mental Health: Time for a Digital Detox" - Harvard Health Publishing, 2020

[20] "The impact od Digital Technology on Physical Health" - Mayo Clinic, 2022

[21] "Privacy Erosion in the Digital Age" - Electronic Frontier Foundation, 2016

[22] "The Rise of Cyberbulling" - StopBullyng.gov, 2021

[23] "Digital Technology and Job Displacement" - World Economic Forum, 2020

- Масовното производство на нова електронска опрема и фрлање на старата , има штетно влијание на животната околина и целиот жив свет.[24]

Овој научен труд има за цел објективно и непристрасно да го открие и истакне и позитивното и негативното влијание на дигиталната технологија врз социо-емоционалниот развој на децата и младите.

1.1 Дигитални уреди

Историјата нè научи дека кризите не се само генератори на проблеми, туку и извор на генијални идеи кои нè наведуваат да се прилагодуваме, подигнеме и внесеме промени во вообичаениот начин на живот, работа и однесување, како би ги надминале најразличните предизвици кои ги носи новото време.

Во текот на кризата предизвикана од КОВИД -19, дигитализацијата забележа исклучителен раст од сите аспекти, а дигиталните уреди напредок каков што никогаш претходно немале. Денес технолошките чуда не ги интересираат само возрасните, туку и децата уште од најрана возраст. Се чини дека во мозокот на модерното дете уште од самото раѓање е вградена програма за совладување на компјутер и други дигитални уреди. На две или три години, модерните деца лесно се контролираат од таблет или телефон. На пет години им помагаат на возрасните да ги совладаат гаџетите. И кога оваа генерација, веќе наречена „дигитални староседелци“, доаѓа во традиционалното училиште, веќе ги збунува наставниците.

Мобилните телефони и компјутери не се осмислени и направени за децата, туку за возрасните. Изумителите знаат како телефоните навистина работат и не им дозволуваат на сопствените деца да бидат близу до тие направи. Бил Гејтс еден од највлијателните лидери во технолошкиот свет, на своите деца им го ограничува времето што смеат да го поминат на дигитални уреди. Им дозволил употреба на мобилни телефони дури кога наполниле 14 години. Стив Џобс, исто така го ограничувал времето што неговите деца го поминувале во дружење со современата технологија.

---

[24] "The Enviromental Impact of Electronic Waste” - National Geographics, 2015

Во модерното општество, дигиталната култура е и сегашност и иднина на нашите деца. Меѓутоа на децата им се потребни возрасни лица што ќе ги научат како на безбеден и смислен начин да се однесуваат со дигиталните уреди. Децата гледаат телевизија, користат мобилни телефони, компјутери, таблети, играчки, конзоли. Некои содржини што ги следат на овие дигитални уреди се несоодветни, штетни и опасни и треба да се избегнуваат.

Бидејќи работам во училиште и редовно го набљудувам однесувањето на сите деца, не само на моите ученици, слободно можам да кажам дека училишниот двор остана радост само за најмалите, а останатите - секој одмор, и голем и мал, го поминуваат пред екран гледајќи претежно несоодветни содржини како пасивни набљудувачи.

Неспорно е дека поголемиот број денешни деца дигиталните уреди ги прифаќаат со големо интересирање и восхит, па затоа слободно можеме да кажеме дека еден од главните предизвици на родителите и наставниците во дигиталното време е да ги одвојат децата од дигиталните уреди кои по дефиниција се физички алатки кои функционираат на база на дигитална технологија и обработка на информации во цифрена форма.[25]

Дигитални уреди се:

- Компјутерот - електронски уред кој се користи за обработка на информации и извршување на разни операции.
- Смартфонот - мобилен телефон кој освен за комуникација се користи и за извршување на разни апликации и функции, како пребарување на интернет, снимање на фотографии и видеа и др.
- Таблетот - портаблен компјутер во форма на ракописна табла со екран на допир, користен за разни функции.
- Лаптопот - преносен компјутер со вграден екран и тастатура што овозможува работа и мобилност.
- Телевизорот - уред за прикажување аудио и видео содржина преку телевизиски канали или интернет стриминг.

[25] "Digital Device" - Encyclopedia Britannica

- Играчката конзола - специјален вид на дигитален уред за играње видео игри: плејстејшн, икс-бокс, нинтендо.
- Фотоапарат и видеокамера - уреди за снимање фотографии и видео во дигитален формат.
- Смарт часовник - рачен дигитален уред кој освен што покажува време, извршува и разни други функции: мери физичка активност, прикажува информации, контролира други дигитални уреди.
- Рутер - дигитален уред кој овозможува безжична мрежна конекција, пристап до интернет и споделување на мрежен сигнал.

Секој од овие дигитални уреди има свои специфични карактеристики и начин на употреба во секојдневниот живот.

1.2. Социјални мрежи

Социјалните мрежи претставуваат заедници кои здружуваат луѓе со слични интереси.[26] Станува збор за бесплатни онлајн - сервиси кои на корисниците им пружат можност за креирање презентација за себе, комуникација со светот, бесплатно поставување фотографии и видео снимки, пишување блогови, играње различни игри, како и вршење на други помалку или повеќе корисни активности. Денес социјалните мрежи имаат сè поголемо влијание заради што бројот на корисници од ден во ден им се зголемува.

Развојот на социјалните мрежи е последица на брзиот развој на технологијата која им стана достапна на сите просечни корисници. Развојот на социјалните мрежи го промени начинот на кој луѓето (а тука спаѓаат и децата и младите), го доживуваат интернетот и животот воопшто. Од една страна се покажа дека социјалните мрежи можат да ја ублажат осаменоста и да ја подигнат самодовербата, а од друга страна дека можат да направат и спротивни ефекти - луѓето да се оддалечат од реалноста и едни од други. Голем број корисници поминуваат сè повеќе време во виртуелниот свет и губат способност за вербална комуникација.

[26] Boyd, D. M., Ellison, N. B.Social network sites: Definition, history, and scholarship.Journal of Computer-Mediated Communication, John Wiley and Sons,ThePennsylvania State University, 2007

Социјалните мрежи можат да се поделат во 7 категории, а тоа се[27]:

- мрежи за социјално поврзување - тие се заслужни за одржување контакт со семејството, пријателите и луѓето кои се далеку од нас;
- мрежи за споделување мултимедијални содржини, каде што корисниците имаат можност да делат фотографии, видео- снимки и останати содржини на веб;
- информативни мрежи кои се направени за да ја олеснат потрагата по информации за секојдневните проблеми и потреби на луѓето и добивање најразлични податоци;
- професионални мрежи кои се создадени за да пружат можност за усовршување во некое професионално подрачје;
- едукативни мрежи на кои учениците, студентите, наставниците и професорите работат заедно на академски проекти и им овозможуваат полесна меѓусебна комуникација;
- научни мрежи на кои научниците можат да поделат свое истражување со другите научници и да добијат увид во остварените резултати;
- мрежи врзани за одредена област на кои корисниците на интернет трагаат за одредени занимации и за нивно лични хоби. Таму корисниците откриваат цела група на луѓе кои имаат слично размислување и делат иста страст кон некое хоби.
-

1.3 Дигитална писменост

Дигиталната писменост е способност за користење на дигиталната технологија, пристап, проценка, користење информации и комуникација на општествено одговорен начин - вештина која што денес е еднакво важна како

[27] Keith N. Hampton, Lauren Sessions Goulet, Lee Rainie, Kristen Purcell, Socialnetworking sites and our lives, Pew Internet & American Life Project, Washington,2011.

читањето и пишувањето, но сè поретко е сфатена во вистинскиот контекст.[28]

Способноста за користење на уреди за игри и забава не е дефиниција за дигитална писменост. Дигиталната писменост е многу повеќе од прифаќање на новите технологии, користење на социјалните медиуми или креирање и следење на фото и видео содржини. Таа е способност за користење на дигиталните технологии како алатки за создавање, селектирање и поврзување на информации од повеќе извори, во повеќе формати, и нивна употреба за подобрување на ефикасноста во која било област – учење, работа, и сл.

Затоа е важно да имаме на ум дека со самото обезбедување на дигитален уред на децата не им помагаме во надградбата на дигиталните способности. Потребно е да го насочиме вниманието кон начинот и целите за кои тие ги користат уредите и знаењата, и областите во кои практично ги употребуваат. Само така можеме да придонесеме кон нивниот личен и колективен прогрес.

2. СОЦИО-ЕМОЦИОНАЛЕН РАЗВОЈ НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ

„Социо-емоционалниот развој претставува базична компонента на детското здравје и општата благосостојба,[29] процес преку кој децата и младите стекнуваат капацитет да разберат, доживеат, изразат и управуваат со емоциите и да воспоставуваат и одржуваат позитивни односи со другите“.[30]

„Социо-емоционалниот развој на децата и младите обединува неколку меѓусебно поврзани подрачја на развој: **општествена интеракција, емоционална (само)свест и саморегулација**“.[31]

Општествената интеракција подразбира односи во кои стапуваме со другите, вклучувајќи односи воспоставени со возрасните и врсниците. Се однесува на комуникацијата и взаемното влијание во различни социјални

[28] Belshaw, D. (2012). What is “digital literacy”? A pragmatic investigation. Durham University.

[29] Klemenović, J. (2014). Socijalno-emocionalni razvoj dece. Godišnjak Pedagosko-defektoloskog fakulteta, Univezitet „Sv.Kiril I Metodij“ u Skoplju, Skoplje.

[30] Marić-Jurišin, O. (2014). Značaj socijalno-emocionalnog razvoja u detinjstvu. Zbornik radova sa Sedmog naučnog skupa Filozofskog fakulteta, Univerzitet "Sv. Kiril i Metodij" u Skoplju, Skoplje.

[31] Jones, D.E., Greenberg, M., Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. American journal of public health, 105(11), 2283-2290.

контексти. Таа може да вклучува разговори, обем на информации, изразување на мислења и чувства, истражување на идеи и вредности, како и меѓусебна подршка и конфликти. Општествената интеракција е од исклучително значење за социо-емоционалниот развој на децата и младите. Таа претставува еден од најсилните фактори што влијаат на развојот на човековите односи и општествата во целост.

Подрачјето на општествената интеракција вклучува неколку аспекти: способност за комуникација, развој на емпатија, учење на односи и пријателство, развој на социјални вештини, учење на културни и морални вредности, разбирање на различности и разнообразност.

Општествената интеракција им овозможува на децата да развијат способности за ефикасна и емпатична комуникација. Тие учат како да ги изразуваат своите мисли, емоции и потреби и како да ги разбираат другите. Преку општествената интеракција децата учат да ги воочуваат и разбираат емоциите и потребите на другите и постепено развиваат способност да се стават во позиција на другите. Градат и негуваат социјални односи како и пријателства, блиски врски со другите, учат како да изразат приврзаност и како да одржуваат здрави меѓусебни односи.

Општествената интеракција им овозможува на децата да развијат социјални вештини: соработка, споделување, решавање на конфликти, тимска работа итн. Тие учат како да функционираат во социјални групи и заедници. Таа ги воведува децата во културниот и моралниот контекст на општеството. Тие учат за вредностите, обичаите и нормите на својата култура и како да се прилагодат на истите.

Преку општествената интеракција, децата ги разбираат и прифаќаат различностите меѓу луѓето: различен физички изглед, различни когнитивни способности, друга раса, вероисповед, култура итн.

Емоционалната (само)свест е важен аспект на социо-емоционалниот развој на децата и младите. Таа се однесува на способноста на индивидуата за препознавање и разбирање на сопствените и туѓи емоции и акции предизвикани од емоциите, како и свесност за тоа како сопствените емоции и акции влијаат на сите.

Подрачјето на емоционалната самосвест вклучува: идентификација на емоции, изразување на емоции, управување со емоции, само-рефлексија.

Децата и младите учат да ги препознаваат своите емоциии и да ги именуваат. Тие се учат да прват разлика меѓу: радост, тага, гнев, страв, а емоционалната самосвест вклучува способност да се изразуваат емоциите на адекватен начин. Децата учат да ги изразуваат своите емоции со зборови и телесна манифестација - гестови, учат како да управуваат со своите емоции, усвојуваат техники за смирување и решавање на конфликти.

Емоционалната самосвест вклучува способност да се размислува за своите емоции и како тие влијаат на одлуките и однесувањето. Тие се учат да ги анализираат своите реакции и одлуки.

Саморегулацијата претставува способност за изразување мисли, чувства и однесување на општествено-прифатлив начин каде што самоконтролата претставува една од основите на саморегулацијата. Саморегулацијата вклучува: контрола на емоции, самоконтрола, управување со стрес, способност за решавање на конфликти, адаптивно однесување итн.

Децата и младите учат како да ги разграничат и контролираат своите емоции. Саморегулацијата им овозможува да се справуваат со непријатни емоции како: гнев, страв или фрустрација и да ги изразуваат на начин што не ги нарушува односите со другите; Да ја совладаат способноста да се одбере да се постапува на начин што е во согласност со поставените цели и вредности. Таа им помага на децата и младите да се справуваат со стресни ситуации и да ги надминуваат соодветно. Децата учат како да решаваат конфликти и проблеми на начин кој е конструктивен и кој го одржува социјалниот мир, да се адаптираат на различни ситуации и контексти и да се однесуваат соодветно, да ги надминуваат предизвиците и да постигнуваат успех на различни животни полиња.

2.1 Фази во социо-емоционалниот развој на човекот

Според познатиот развоен психологот и психоаналитичар Ерик Ериксон[32], секој човек поминува низ 8 фази на психо-социјален развој кој трае цел живот. Тие осум фази на психосоцијален развој на личноста се:

1 Фаза : ОСНОВНА ДОВЕРБА (наспроти недоверба) – од раѓање до 1 година

2Фаза : АВТОНОМИЈА (наспроти срам и сомнеж) - од 1 до 3 години

3Фаза : ИНИЦИЈАТИВА (наспроти чувство на вина) – од 3 до 5 години

4Фаза : ТРУДОЉУБИВОСТ (наспроти чувство на пониска вредност) – од 6 до 11 години

5 Фаза : ИДЕНТИТЕТ (наспроти конфузија на улогите) - од 12 до 20 години

6 Фаза : ИНТИМНОСТ (наспроти изолација) - од 20 до 25 година

7 Фаза : ПЛОДНОСТ (наспроти стагнација) - од 25 до 65 години

8 Фаза : ИНТЕГРИТЕТ (наспроти очај) – од 65 години до крај на животот

1 ФАЗА : ОСНОВНА ДОВЕРБА (наспроти недоверба) 0-1 г.

На овој степен на развој што одговара на оралната фаза во фројдовата теорија за психосексуален развој, новороденчето пред сè учи да прима. Тоа е зависно од мајката и таа е целиот негов свет. Основниот психосоцијален став што тука мора да се изгради е „да има доверба во светот во обликот на неговата мајка“. Чувството на основна доверба што се стекнува преку постојаната и нежна грижа на родителите за новороденчето, претставува темелот на идентитетот на личноста. Таквото новороденче добро спие, има апетит,

[32] Erik H. Erikson, Identitet i životni ciklus, Prvo izdanje, Zavod za udzbenike Beograd, 2008

задоволно е, насмеано и има добар контакт со родителите. Основната доверба е камен- темелник за здрава личност. Доколку, заради било какви неповолни околности детето не го изгради ова чувство тогаш кај него се развива недоверба, песимизам и чувство на напуштеност.

ФАЗА 2: АВТОНОМИЈА (наспроти срам и сомнеж) 1-3 г.

Во овој втор стадиум на психосоцијален развој што одговара на аналната фаза кај Фројд, детето развива автономија. Најголемата борба се води помеѓу чувството дека детето може да се потпре на сопствените сили и чувството на сомнеж во себе. Во оваа фаза детето мора да истражува, да експериментира, да прави грешки и да ги проверува границите. Со поттикнувањето зависност, родителите ја кочат детската автономија и спречуваат развој на капацитети за успешно излегување на крај со светот. Според Ериксон, раното детство е вистинскиот период за развој на автономијата. Децата што нема да совладаат одредена количина на самоконтрола, чувствуваат срам и сомнеж во своите способности. Затоа во овој стадиум е важно децата да почнат да ја чувствуваат сопствената моќ. Денес, многу луѓе одат на психолошко советување затоа што го изгубиле допирот со својот потенцијал за моќ, се мачат да одредат кои се и што сѐ можат да направат.

ФАЗА 3: ИНИЦИЈАТИВА (наспроти чувство на вина) 3-5 г.

Главна задача на овој животен период на детето што одговара на фалусната фаза кај Фројд, а ја опфаќа предучилишната возраст, е да се усвои чувството на компетентност и иницијатива. Во овој период децата се психолошки способни да извршуваат активности по свој избор. Ако им дадеме слобода да изберат активности што им се лично смислени, ќе развијат позитивен став за себе и ќе бидат истрајни во тоа што го работат. Ако не им дозволуваме да носат сопствени одлуки, кај нив ќе се појави чувство на вина и токму заради тоа, во понатамошниот живот ќе се воздржуваат од заземање активен став и ќе дозволуваат други да одлучуваат за нив.

ФАЗА 4: ТРУДОЉУБИВОСТ/ ДОСТИГНУВАЊА (наспроти чувство на пониска вредност) 6-11 г.

Во овој стадиум (што одговара на мирната латентна фаза кај Фројд), детето почнува да оди на училиште и го проширува своето сфаќање на светот; учи нови вештини неопходни за успех во училиште, станува продуктивно. Охрабрувањето на неговата трудољубивост е од особено значење за да стекне чувство дека е вредно, дека се признаени неговите обиди. Ако не се случи тоа, кај детето ќе се појави чувство на неадекватност и пониска вредност и тоа неповолно ќе влијае на следните развојни фази.

ФАЗА 5: ИДЕНТИТЕТ (наспроти конфузија и нејасни улоги) 12-20 г.

Овој период од животот на човекот (што одговара на дел од гениталната фаза кај Фројд 12-60 г.), е преминот од дете во возрасна личност, време за проверка на границите, раскинување на зависничките врски и за градење нов идентитет. Главните конфликти на личноста овде, се однесуваат на појаснување на сопствениот идентитет, животните цели и смислата на животот. Адолесцентите се мачат да одредат кои се, кон што се стремат и како да стигнат до тоа што го посакуваат. Задача на адолесцентот е да ги интегрира вредностите што ќе го насочуваат во неговиот живот. Во обликувањето на личната животна филозофија, ќе мора да донесат клучни заклучоци што се однесуваат на религиозните уверувања, сексуалната етика, животните вредности итн.

ФАЗА 6: ИНТИМНОСТ (наспроти изолација) 20-25 г.

Развојната задача на овој период од животот, што Ериксон уште го нарекува и рано возрасно време, е создавањето интимни односи. Предуслов за воспоставување интимност со другите е довербата во сопствениот идентитет. Интимноста вклучува способност за делење со другите, споделување на дел од себе. Неуспехот во воспоставување на интимноста, може да доведе до отуѓување и изолација.

ФАЗА 7: ПЛОДНОСТ/СОЗДАВАЊЕ (наспроти стагнација) 25-65 г.

Седмиот стадиум на психосоцијалниот развој што се протега низ средното животно време, се карактеризира со разновидни облици на творење: создавање потомство, идеи, материјални и духовни творби. Во овој стадиум, на потомството му се пренесуваат културните добра, знаењето, нормите, обичаите, верувањата и сл. Ова е период на покажување грижа и посветеност кон другите, пред сè кон сопствените деца и нивното потомство. Главната активност е нивното одгледување и воспитување, а без тоа нема континуитет и напредок на општеството и културата. Неуспехот во постигнувањето на чувство на продуктивност, честопати резултира со психолошки застој.

ФАЗА 8: ИНТЕГРИТЕТ (наспроти очај) од 65 г. – до крај на животот

Последната фаза од животот може да биде мирна и спокојна, или полна со немир и вознемиреност. Сето тоа зависи од тоа како поединецот ги поминал претходните психосоцијални фази. Луѓето што живееле продуктивен и осмислен живот и излегувале на крај со своите неуспеси и успеси; луѓето што не се опседнати со она што можело да биде и се задоволни со постигнатото, на смртта можат да гледаат како на дел од животниот процес. Неуспехот во постигнувањето интегритет на егото, предизвикува очај, безнадежност, чувство на вина и пропаднат живот, чувство на гадење од самиот себе, длабоки стравови од болести и страдања, депресија.

2.1.1. Фази во социјалниот развој на децата и младите

Социјалниот развој на децата ги опфаќа однесувањето, ставовите и афектите кои децата ги покажуваат во интеракцијата со возрасните и врсниците.

Етолозите сметаат дека социјалните однесувања и раната социјална интеракција помеѓу децата и мајките се развиваат по пат на вродени механизми кои им овозможуваат на мајката и детето однесувања што го осигуруваат преживувањето на детето. Раната социјализација и социјалнотото учење со поткрепување и запазување се важни за детското социјално однесување и неговата социјална интеракција.

Виготски смета дека социјалното однесување се стекнува по пат на когнитивни вештини во интеракција со другите кои ја насочуваат нашата перцепција, заклучувањето, толкувањето на случувањата и очекувањата во врска со идните случувања.

Уште од најраниот период, секое дете се разликува на свој начин. Некои разлики се одредени со карактеристиките на темпераментот, а некои во изразените потреби за социјална стимулација. Некои деца се подруштвени, полесно воспоставуваат социјални односи, додека некои деца помалку се снаоѓаат во тоа. Причините за отежнато воспоставување интеракција често се заради недоволно искуство или некоја друга причина која може неповолно да влијае на нивното социјално однесување.[33] Соодветниот социјален развој бара познавање и разбирање на правилата и вредностите на заедницата во која поединецот живее, како и совладување на вештини за правилна интеракција во рамките на таа заедница.

Развојот на социјалните односи кај детето се одвива постепено. Првите контакти со околината, детето ги остварува на начин на кој тоа ги изразува своите потреби и испраќа сигнали на кои околината реагира. Притоа меѓу децата и околината односно родителите се создава силна поврзаност. Со текот на времето социјалните интеракции и односи на детето со околината стануваат се поразновидни, поинтересни и посложени. Детето поминува некое време и разделено од родителите, па има прилика да воспостави и други социјални односи.

Како детето расте и созрева, односите со врсниците стануваат сè поважни во неговиот живот. Интеракциите меѓу децата стануваат разнолики, интересни и богати, а игрите сè посложени. Однесувањето на детето и неговото емоционално изразување со текот на времето почнуваат да се менуваат под влијание на социјалните односи. Децата во интеракција со другите гледаат како околината реагира на нивното однесување, т.е на тој начин воочуваат што е

[33] Pinter D. (2008.) Razvoj socijalnih odnosa. Dijete, vrtić, obitelj, 14(56), 2-5

соодветно и прифатливо во околината во која се наоѓаат и учат како да го контролираат сопственото однесување.

Како што стекнува искуство во социјалните односи, така детето сè подобро ги разбира другите, нивната емоционална состојба и однесување. Може да разбере во каква ситуација некој се наоѓа, кои се неговите потреби и желби. Се зголемува емпатијата и разбирањето на позицијата на другите, т.е нивниот начин на гледање. Низ интеракција и разбирање на другите, детето учи да ги контролира своите несоодветни однесувања и агресија. Социјално компетентните деца наоѓаат заеднички јазик, разменуваат информации и воочуваат сличности и разлики од наученото просоцијално однесување. Просоцијалните вештини се состојат од:

1. Основни социјални вештини
2. Вештини поврзани со функционирањето во група
3. Постапувања со чувствата и стресот
4. Алтернатива за агресија

Основните социјални вештини ги сочинуваат: вештината на слушање, одважен говор и барање помош.

Вештините поврзани со функционирањето во група се: чекање на ред, поставување прашања, барање пријатели за игра, соодветен начин за прекинување на говорникот.

Постапување со чувствата се всушност вештини за разбирање на себе и другиот, разговор за сопствените и туѓи емоции и постапување со стравот.

Вештини кои се поврзани со постапување во стресни ситуации се можност за опуштање, искреност и прифаќање пораз (губиток).

Алтернативите за агресивното однесување ги сочинуваат вештините на детето за постапување кога е налутено, вештини на решавање проблем и прифаќање последици.

Децата кои го совладале просоцијалното однесување имаат поголема веројатност дека ќе бидат подобри ученици, ќе имаат помалку интернализирани

и екстернализирани пореметувања, физички се поздрави и имаат повеќе доверба во својата околина. Исто така, таквите деца остваруваат подлабоки пријателства и полесно заздравуваат после стрес.[34]

2.1.2 Фази во емоционалниот развој на децата и младите

Според Васта[35] првите емоции кои детето ги изразува се реакции на пријатно и непријатно. Позитивната емоционална состојба се изразува со смешкање, гугање, внимателно гледање, додека непријатната емоционална состојба се изразува со плачење, муртење, изрази на гадење. До крајот на шестиот месец од животот, детето ги изразува сите 4 примарни емоции: лутина, страв, радост, тага и ги препознава основните емоционални состојби на мајката. Веќе на 3 месеци детето реагира на тонот со кој му се обраќа возрасната личност, а со седум месеци го поврзува тонот на гласот и изразот на лицето со разбирање на основната емоционална состојба на возрасната личност. Помеѓу осмиот и деветтиот месец свесно бара податоци за емоционалната состојба на мајката, како упориште за сопственото однесување и сопствените емоционални реакции.

Исто така Васта наведува дека детето наследува неуролошка предиспозиција односно ги наследува начинот и интензитетот на реагирање на сетилните дразби, времето за невролошко созревање, хормоналната конституција, темпераментот. Но, емоционалниот развој на детето не зависи од вродените предиспозиции. Попрво би се рекло дека тие го одредуваат потешкиот или полесниот начин на кој детето станува свесно за себе и своето постоење во рамките на околината. Од најраниот однос со мајката и блиските личности, детето се чувствува како прифатено или не.

Според Брајша - Жганец децата од претшколска возраст воглавно препознаваат големо растојание на сопствени и туѓи емоционални состојби и

[34] Brajša-Žganec A. (2003). Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj. Jastrebarsko: Naklada Slap

[35] Vasta R., Haith M. M., Miller A. S. (2004). Dječja psihologija. Jastrebarsko : Naklada Slap.

покажуваат дека умеат да разберат голем број типични емоционални изрази, како и способност да предвидуваат емоционални реакции.

Франчишковиќ и Пернар [36] тврдат дека најмногу се служат со механизмите на имитација, поистоветувајќи се најчесто со родителите и дека во семејството настануваат основите за развој на емоционалните врски, но и границите во однесувањето. Исто така, тврдат дека темелни чувства во текот на растењето на децата се сигурноста и љубовта. Доколку детето не примило љубов станува емоционално -студена личност која тешко воспоставува емоционални односи и врски со другите.

Понатаму, истите автори наведуваат дека децата во периодот на средно детство се поуспешни во контролирањето на емоциите и сфаќаат дека заради нивното неконтролирано изразување на емоциите како што е бесот, околината може негативно да реагира и да ги изолира. Лутина поттикнуваат и возрасните кои на детето му ја скратуваат самостојноста или со фалење на други деца, но и училиштето е еден од главните активатори на непријатни чувства кај децата во ова доба од нивниот развој. Непријатни чувства се јавуваат поради страв од училиштето, загриженост заради задачи, тестови и оценки, неуспех во училиштето и неприлагоденост на другите деца.

Според Франчишковиќ и Пернар, адолесценцијата се дели на период на предадолесценција (10-12/13 год.), рана адолесценција (од 13 до 16 години) и доцна адолесценција или постадолесценција (од 17 до 21/22 год.)

Рудан [37] ја опишува адолесценцијата како бурен период од животот кој води до неповратно преминување од детство во зрелост, каде младите стекнуваат ново доживување за себе и своите физички, ментални и емоционални способности, за сопствената индивидуалност и лични вредности.

---

[36] Frančišković, T., Pernar M. (2008). Psihološki razvoj čovjeka. Rijeka: Medicinski fakultet.

[37] Rudan, V. (2004). Normalni adolescentni razvoj. Medix : specijalizirani medicinski dvomjesečnik, 10, 36-39.

Нормалниот тек на адолесценцијата во одредена мерка го карактеризираат пореметувања на чувствата и ставовите внатре во себе, но и во односот со другите луѓе. Големите физички и психички промени се причина за нестабилност и осцилација во расположението и однесувањето на адолесцентите. Понатаму, адолесцентното доба е период на зголемена емоционалниот, па адолесцентите често реагираат повеќе емоционално отколку интелектуално, велат Франчишковиќ и Пернар. Според нив, романтичните емоции адолесцентите ги поврзуваат со врсниците и доживувањата поврзани со нив. Во средната адолесценција (од 15 до 18 год.) да се има девојка или момче, произлегува од желбата за блискост.

Според Бранша - Жганец, фазите на емоционалниот развој можат да се поделат во три групи, а тоа се:

1. Усвојување на емоциите,

2. Диференцирање на емоциите,

3. Трансформација на емоциите.

Во текот на созревањето на детето околината сè повеќе го обликува и модифицира неговиот начин на изразување на емоциите и го учи на прифатливи облици на изразување на емоциите.

Усвојувањето на емоциите се однесува на истражување и перцепција на емоциите, а фазата на усвојување вклучува рефлексни реакции, карактеристики на темпераментот и усвојување на одредени емоционални обележја. Во оваа фаза која е карактеристична за раното детство, децата учат да ги препознаваат емоциите зависно од генетските предиспозиции и карактеристиките на темпераментот. Децата уште од раѓање се во интеракција со околината, ги покажуваа своите чувства и учат да ги препознаваат и контролираат емоциите. Пријатните емоции како што се среќа, изненадување и непријатните како што се лутина, тага, страв можат да се препознаат уште во раното детство, имаат универзална фацијална експресија која е константна и може да се препознае во различните култури.

Диференцирањето на емоциите се однесува на поврзување како и раздвојување на изразите и чувствата кон или од одреден контекст или

однесување. Во фазата на диференцијација, доаѓа до модификација на сигналите од околината, при што тој процес се одвива под влијание на учењето на (првенствено) семејните обрасци на однесување, а емоционалните реакции се поврзуваат со нов контекст. Оваа фаза вклучува стратегии кои се усогласени со општествените очекувања, а овозможува минимизирање или претерано нагласување на изразувањето на емоциите како и прикривање на некои емоции. Во раното детство децата во интеракција со своите родители ги диференцираат и модифицираат своите изразување на емоциите, однесувањето на родителите и така создаваат семејни обрасци на однесување. Показатели за добра емоционална состојба на децата се детската способност за контрола на широк дијапазон емоционални доживувања и определени реакции во тие емоционални ситуации. Децата кои владеат со своите емоционални доживувања се сметаат за емоционално компетентни. Емоционалната компетенција ја вклучува детската способност за прикривање на емоции и видливи доживувања кои ги откриваат доживеаните емоционални искуства.

Трансформацијата или реорганизацијата на емоциите вклучува два различни процеси. Првиот се однесува на начинот на кој одредена емоционална состојба го трансформира процесот на размислување, учење или подготовки за реакција во таа состојба, а другиот се однесува на тоа како самиот емоционален процес го менува искуството и знаењето така што контекстот и значењето на емоциите се појавуваат како конструкција на секој поединец. Притоа емоцијата може да остане едноставна, но може и да се трансформира во цел еден систем на мислења и однесувања. На пример тагата може да се измеша со вина и страв што доведува до негативна слика на детето за самото себе, потиштеност, а може да води и кон депресија. Во фазата на трансформација на емоциите која е најсложена и најмалку истражувана, доаѓа до поврзување на емоционалното искуство и вербализација на емоцијата, до мешање на емоциите и нивна трансформација.

2.2. Фактори кои влијаат на социо-емоционалниот развој на децата и младите

На социо-емоционалниот развој влијаат три групи фактори: биологијата, односите и животната средина. (National Conference of State Legislature -NCSL, 2005).

Факторот и биологијата се однесуваат на темпераментот на детето и другите генетски влијанија. Понатаму, односите воспоставени со примарните старатели и членови на семејството кои претставуваат база за воспоставување и одржување квалитетни и позитивни односи и со другите луѓе во детското опкружување (воспитувачи, учители, тренери и слично). Животната средина: еколошките токсини, злоупотреба, сиромаштија и насилство во семејството и заедницата се неповолни фактори кои негативно влијаат на социјалниот и емоционалниот развој.

Едноставно речено, социјално-емоционалната благосостојба на детето зависи од низа различни фактори. Развојот на социјални и емоционални вештини им овозможува на децата "да учат од возрасните во своето опкружување, да склопуваат пријателства, да ги изразуваат своите мисли и чувства и успешно да се носат со фрустрацијата".[38] Стабилниот социо-емоционален развој е силен предикатор за подоцнежниот академски, социјален и емоционален успех.

Социо-емоционалните компетенции, децата ги развиваат во рамките на односот со другите важни личности во нивниот живот. Додека се мали, тие личности најнапред се родителите, а во понатамошниот детски развој сè поважна станува улогата на нивните врсници, пријателите. Квалитетот на тие рани односи има исклучително влијание на социо-емоционалниот развој на детето кои се протегаат до возрасниот период.[39]

2.2.1. Улогата на родителите во поттикнувањето на социо-емоционалниот развој на децата и младите

[38] Marić Jurišin, S. (2014). Implikacije ekoloških programa na socioemocionalni razvoj dece predškolskog uzrasta iz perspektive održive zajednice (doktorska disertacija). Novi Sad: Filozofski fakultet Univerzitet u Novom Sadu.

[39] Jones, D. E., Greenberg, M. i Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. American journal of public health, 105(11), 2283-2290.

Односот помеѓу родителите и децата почнува да се развива од најраното детство. Начинот на кој родителите реагираат на детските потреби создава темел за детскиот развој и подоцнежното функционирање и се развива еден од трите видови приврзаност: сигурна, несигурна или анксиозна.

Воспоставувањето сигурна приврзаност која се карактеризира со однос полн со доверба, топлина, задоволување на детските потреби, чувство на заштитеност и сигурност, поврзано е со оптимални исходи за детето.[40] Ако детето во однос на родителот развило несигурна приврзаност која се карактеризира со чувство на недоверба, неможност да се потпре на родителите, недостаток на поддршка, топлина и утеха кога е потребно, детето во односот со родителите не може да развие техники на препознавање, прифаќање и регулирање на непријатните емоции[41] заради што ќе има потешкотии во развојот на социо-емоционални компетенции.

Метаанализата на Грох и соработниците [42] покажа дека сигурно приврзаните деца покажуваат повисоко ниво на социјална компетенција и помалку проблеми од несигурно- приврзаните деца.

Сигурна приврзаност кај децата родителите развиваат со одговор на детските потреби, покажување нежност со гласот, со допирот, со прегратка и на сите други начини со кои им покажуваат на децата дека се тука за нив секогаш кога ќе им притреба. Сигурната приврзаност се карактеризира со доследност на родителите при реагирањето на детските пријатни и непријатни емоции. На пример, кога детето плаче, родителите освен што со мимика и вокализација покажуваат дека во детето препознаваат тага, вознемиреност и болка, со својата реакција (шепотење, прегратка, лулање и слично) му пружаат на детето утеха.[43]

---

[40] Behrendt, H. F., Scharke, W., Herpertz-Dahlmann, B., Konrad, K. i Firk, C. (2019). Like mother, like child? Maternal determinants of children's early social-emotional development. Infant mental health journal, 40(2), 234-247.

[41] McCabe, P. C. i Altamura, M. (2011). Empirically valid strategies to improve social and emotional competence of preschool children. Psychology in the Schools, 48(5), 513-540.

[42] Groh, A. M., Fearon, R. P., van IJzendoorn, M. H., Bakermans-Kranenburg, M. J., & Roisman, G. I. (2017). Attachment in the early life course: Meta-analytic evidence for its role in socioemotional development. Child Development Perspectives, 11(1), 70-76.

[43] Boričević Maršanić, V., Karapetrić Bolfan, L., Buljan Flander, G. i Grgić, V. (2017). Vidjeti sebe izvana, a druge iznutra. Mentalizacija u djece i adolescenata i tretman temeljen na mentalizaciji za adolescente. Socijalna psihijatrija, 45(1), 43-56

На тој начин детето развива сигурност дека родителот секогаш ќе го смири, утеши, развесели.

Ако родителите континуирано не успеваат во контекст на интеракција да одговорат на детската потреба и дојде до создавање на стресна или фрустрирачка реакција, меѓу родителот и детето ќе се развие несигурен однос кој може значајно да го наруши позитивниот развој на детето.[44]

Во услови спротивни од споменатите, веќе во првиот месец по раѓањето, новороденчето постигнува стабилност во регулацијата на емоционалните одговори. Ако таа рамнотежа во некој момент се наруши, детето на себеси својствен начин ѝ упатува знаци на околината, барајќи некој облик на одговор, а родителите го тешат детето и со тоа ги регулираат неговите емоции. Таквиот однос што децата го воспоставуваат со родителите ја сочинува базата за сите други односи на детето во општеството кога ќе порасне.

2.2.1.2 Влијанието на родителскиот воспитен стил врз социо-емоционалниот развој на децата и младите

Родителскиот стил најчесто се определува како збир од постапки со кои родителите на најдобар начин ќе ги остварат своите воспитни цели, без притоа да се наруши емоционалниот однос помеѓу нив и нивното дете, што значи дека постапката произлегува или од основното чувство на прифаќање и љубов или од отфрлувањето и условената љубов. Дечениските истражувања на оваа тема, покажуваат дека односот помеѓу родителите и децата е основа за успешна социјализација на детето. Со нивниот релативно постојан начин на однесување кон детето, родителите охрабруваат или елиминираат некои облици на однесување кај своите деца. [45]

---

[44] Buljan Flander G. (2019). Znanost i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgajatelje. Sveta Nedelja: Geromar d.o.o.

[45] Todorović, J. (2005). Vaspitni stilovi roditelja i samopoštovanje adolescenata, Niš: Prosveta

Според начинот на кои ги растат и воспитуваат своите деца, родителите можат да бидат **авторитативни, авторитарни, попустливи и занемарувачки (незаинтересирани).**[46]

Авторитативните, се родители кои подеднакво пружат и емоционална топлина и контрола, поставуваат стандарди кои важат за зрело однесување согласно возраста на детето и ги поставуваат заедно со детето. Родителот е доследен, отворен за комуникација, подготвен да го сослуша детето и важни му се мислењата и емоциите на детето.

Авторитарните, се родители кои пружат многу контрола, малку емоционална топлина, имаат високи очекувања и барања, нивниот збор е последен. Тие очекуваат безусловна послушност и не ги земаат в предвид потребите и правата на детето.

Попустливите, се родители кои пружат многу емоционална топлина, малку контрола. Тие се однесуваат на афирмативен начин кон импулсите, желбите и активностите на своите деца, не практикуваат граници и не поттикнуваат почитување на надворешно дефинираните стандарди.

Занемарувачките (незаинтересираните), се родители кои пружат многу малку емоционална топлина и многу ниска контрола. Тие се рамнодушни, незаинтересирани и насочени кон себе. Не ги контролираат своите деца, индиферентни се кон нивните активности и не ги забележуваат потребите врзани за нивниот развој и среќа.

Според Мурџева-Шкариќ,[47] авторитативното родителство ги развива диспозициите за среќа, самоувереноста кај децата во врска со способноста за совладување на задачите и учење нови вештини, емоционалната регулација, придонесува за помала ригидност во врска со половите црти (пр. сензитивност кај момчињата и независност кај девојчињата), води кон добро развиени

[46] Martin, C. A. i Colbert, K. K. (1997). Parenting: A life span perspective. New York: McgrawHill Book Company

[47] Мурџева- Шкариќ, О. (2009). Психологија на детството и на адолесценцијата, Филозофски факултет, Скопје

социјални вештини и слично. Авторитарното родителство развива диспозиции за анксиозност, повлеченост и отсуство на среќа, придонесува за појава на сиромашни реакции на фрустрација кај децата, ниско себепочитување, се јавуваат потешкотии во социјални ситуации, од една страна, а од друга страна, овој родителски стил поттикнува добар успех во училиште и ја намалува веројатноста децата да се вклучат во антисоцијални активности. Попустливото родителство доведува до слаба емоционална регулација, бунтовничко и пркосно однесување, децата не покажуваат упорност при извршување на задачите, имаат сиромашни социјални вештини, покажуваат несигурност поради недостаток на граници и насочувања и имаат склоност кон антисоцијални однесувања.

Истражувањата покажуваат дека родителскиот стил кој паралелно вклучува високо ниво на емоционална топлина, но и контрола и поставени граници има позитивно влијание на социо-емоционалниот развој на децата. Таквите деца имаат подобри просоцијални вештини, помалку се повлечени и покажуваат помалку интернализирани и екстернализирани проблеми.[48] Децата на авторитативните родители до возрасниот период развиваат оптимално ниво на социо-емоционални компетенции бидејќи развојот на нивните вештини за прилагодено учество во општеството поттикнува однос на доверба со добра комуникација, родителска топлина и отвореност во комуникацијата, взаемност и семејни односи во кои сите членови учат да соработуваат едни со други. На тој начин детето учи широк спектар емоции без страв од изразување на пријатните, но и непријатните емоции. Сигурноста што ја чувствува детето на авторитативните родители му овозможува соочување и надминување на непријатните емоции, се учи на адекватни реакции и начини на комуникација со луѓето во својата околина.

Со текот на времето, важноста на родителите сè повеќе се смалува, а влијанието на врсниците и пријателите станува најважно за позитивен развој и функционирање на личноста.

---

[48] Bhide, S., Sciberras, E., Anderson, V., Hazell, P., & Nicholson, J. M. (2019). Association between parenting style and socio-emotional and academic functioning in children with and without ADHD: a community-based study. Journal of attention disorders, 23(5), 463-474.

2.2.2. Улогата на играта во поттикнувањето на социо-емоционалниотразвој на децата и младите

Сите знаеме дека играта е дефинирана како суштинска за развој на децата бидејќи придонесува за физичкиот, когнитивниот, социјалниот и емоционалиот развој на децата. Сатон и Смит [49] истакнуваат дека таа е систем на комуникација преку која можат да се изразат сите скриени желби, амбиции, стравови и размислувања кои често не можат да се изразат на едноставен начин во секојдневните околности.

Според некои автори [50] играта претставува еден од главните извори за развој на разбирањето на себе и другите. Истражувањата покажуваат дека социјалниот и емоционалниот развој на децата може да се подобри со вклучување на возрасните кои нудат развојно прилагодени искуства и ги ангажираат децата во намерно одбрани и испланирани активности.[51] Играта го подобрува развојот за 33 до 67 проценти, го подобрува говорот, способноста за адаптација и ги намалува социјалните и емоционалните проблеми.[52]

Играта е основен дел на социјалното и емоционалното учење. Во текот на играта децата градат отпорност (резилиентност), развиваат способност да ги регулираат сопствените емоции и однесување, учат да управуваат со стресот и како да стапуваат во однос со другите. Играта им пружа на децата можност за емоционална размена „лице в лице". Играта и фантазијата им овозможуваат регулирање на сопствените мисли и чувства.

Сè повеќе се истакнува важноста на играта во развивањето нови вештини. Низ играта децата градат нови знаења, модели, значења и разбирања од моменталните искуства, што влијае на постоечкото знаење во долгорочното памтење. Играта им овозможува да истражуваат, да ги совладуваат различните

---

[49] Saton-Smit, B. (1989). Igračke i kultura. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

[50] Klarin, M. (2006). Razvoj djece u socijalnom kontekstu. Jastrebarsko: Naklada Slap.

[51] Kids Matter, A. E. C. M. H. I. (2012). Literature Review: Social and Emotional skills. Retrieved September 8, 2017. from the www.kidsmatter.edu.au/sites/default/files/public/KMEC-component4-Literature- Review.pdf

[52] Goldstein, J. (2012). Play in Children's Development, Health and Wellbeing. Brussels: Toy Industries of Europe.

чувства со кои „се борат" на прифатлив начин. Во самата природа на играта е да искажуваат некоја разлика, антитеза, некое спротивставување.

Иако списокот на позитивни страни на играта за развој на социо-емоционалните вештини е долг, највпечатливиот доказ произлегува од оние студии кои покажуваат подобрување во вербалното изразување, речникот, способноста за разликување на фантазијата од реалноста, контрола на импулсивното однесување и развивање емпатија.[53] Значи играта значајно го поддржува секој аспект на социјалниот и емоционалниот развој на децата низ своите различни облици и функции; посредно и непосредно влијае на развојот на конкретни социо-емоционални вештини кај децата.

2.2.3. Улогата на училиштето во поттикнувањето на социо-емоционалниот развој на детето

Во одредени периоди од животот на детето и младиот човек, училиштето има поголемо влијание на развојот на детските компетенции. Таму развива однос со другите возрасни луѓе и врсниците, а личности кои заедно со родителите можат значајно да влијаат на развојот и проширувањето на социјалните компетенции и понекогаш имаат подобар увид во евентуалните потешкотии со кои детето и младиот се соочува, се учителите, наставниците, стручните служби и другиот персонал во училиштето со кои детето остварува интеракција и од нив учи за себе, за другите и за прифаќање на облиците на комуникација. [54]

Иако поголемиот дел од истражувањата за влијанието на училиштето врз емоционалниот и социјалниот живот на децата и младите се насочени кон негативните феномени кои се појавуваат во училишното опкружување како што е меѓуврсничкото насилство и како училишниот систем треба да реагира на таквите однесувања, во поново време сè повеќе се појавува интерес за

[53] White, E. R. (2012). The Power of Play - A Research Summary on Play and Learning. Minnesota Children's Museum.

[54] Campbell, S. B., Denham, S. A., Howarth, G. Z., Jones, S. M., Whittaker, J. V., Williford, A. P., ... i Darling-Churchill, K. (2016). Commentary on the review of measures of early childhood social and emotional development: Conceptualization, critique, and recommendations. Journal of Applied Developmental Psychology, 45, 19-41.

истражување на начинот на кој училиштето може да го поддржи позитивниот развој на децата и младите и да превенира потенцијални тешкотии пред да дојде до нив . [55]

Исто така денешниот поглед на школувањето не го опфаќа само детскиот когнитивен, туку и социо-емоционален развој. Треба да се напомене дека тие два концепта всушност не се одвоени. Бројни истражувања потврдуваат дека повисоката социо-емоционална компетенција е поврзана со повисок успех во училиштето, а влијае и на исходите во подоцнежниот живот како што се успех на работното место, брачен статус, ниво на депресија.[56]

Џонс и Боуфард[57] предлагаат вклучување на учителите, наставниците и родителите во едукативни програми кои ќе овозможат рана детекција и превенција на ризично однесување, како и промоција на позитивен социо-емоционален развој. Истражувањата покажуваат дека позитивната училишна клима позитивно влијае на развојот на социо-емоционални компетенции кај децата и служи како заштитен фактор кој го модерира влијанието на непријатните животни доживувања на менталното здравје на детето.[58]

2.2.4. Други фактори за поттикнување на социјалниот и емоционалниот развој кај децата и младите

Според Визек Видовиќ и др.[59] некои од најдобрите совети како се поттикнува социјалниот и емоционалниот развој на децата се да го прифатите детето и да му го покажете тоа со топло емотивно однесување, да му

[55] Damon, W. (2004). What is positive youth development? Annals of the American Academy of Political and Social Science, 591, 13-24.

[56] Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E. i Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. U J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg i T. P. Gullotta (ur.), Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York, NY: Guilford.

[57] Jones, S. M. i Bouffard, S. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. Social Policy Report, 26(4), 1-33.

[58] Starkey, L., Aber, J. L. i Crossman, A. (2019). Risk or resource: Does school climate moderate the influence of community violence on children's social-emotional development in the Democratic Republic of Congo? Developmental science, e12845.

[59] Vizek Vidović, V., Rijavec, M., Vlahović Štetić, V. i Miljković, D. (2003). Psihologija obrazovanja. Zagreb: IEP – Vern

овозможите на детето да се дружи и низ дружење да учи за просоцијалното однесување, да поставите јасни правила и ограничувања, но и да ги уважите мислењата на детето кога е тоа возможно, да објасните зошто сте поставиле правила и ограничувања, кога нешто забранувате да му објасните на детето дека тоа е заради лошите последици кои би следувале и за него и за другите. Имајте јасно разработен систем на вредности и во теорија и во пракса, имајте позитивни очекувања од детето, почитувајте ја посебноста на секое дете така што детето ќе ги гради и развива своите јаки страни и ќе му допуштите на детето во времето на адолесцентската криза на идентитетот слободно да расправа и да ги доведува во прашање сите вредности.

Љубешиќ[60] тврди дека секое дете има свој единствен темперамент и други развојни обележја и дека со пружање рано искуство кое одговара на детската природа се поттикнува здрав социо-емоционален развој, се превенираат тешкотии во учењето и однесувањето и се оспособува детето за полн развој на своите потенцијали. Исто така наведува дека на децата им се потребни структура и граници бидејќи тие им ја прават околината предвидлива и јасна, како и усвојување на правилата и почитување на границите кои се одвиваат во топли и блиски семејни односи. Таквиот пристап ќе му овозможи на детето интернализација на границите, канализирање на агресијата и смирено решавање на проблемите. Според Љубешиќ, за да се остварат тие цели, на децата им е потребна околина која е истовремено и емпатична и способна да постави граници, да делува според договорените очекувања, а не со етикетирање и навредување. За задоволување на овие потреби важно е возрасните да имаат доверба во потенцијалите на детето и добро да ги разбираат неговите слабости.

За секој поединец е важно во текот на раниот развој да развие чувство за сопствениот идентитет како и позитивен однос кон себе и самопочитување. Развојот на самопочитувањето е под влијание на реакциите на личностите кои

[60] Ljubešić, M. (2005). Stimulacija emocionalnog razvoja djece. Hrvatski časopis za javno zdravstvo. Dostupno na: http://www.hcjz.hr/clanak.php?id=12521

го опкружуваат детето и кои влијаат на тоа како тоа се чувствува. Исклучително е важно родителите и останатите кои учествуваат во грижата за него да знаат дека за развој на самопочитувањето важно е детето да има љубов, сигурност и утеха, да е опкружено со позитивни модели на однесување и луѓе со развиено самопочитување.

2.3. Програми за поттикнување на емоционален и социјален развој кај децата и младите

Самарин и Такашиќ[61] тврдат дека со програми за социјално и емоционално учење кај децата се градат вештини за препознавање и управување со сопствените емоции, воспоставување позитивни цели, носење одговорни одлуки, ефикасно носење со интерперсоналните односи, а тие воедно влијаат и на академскиот развој создавајќи позитивна и поттикнувачка школска околина. Споменатите автори наведуваат дека на образованието за емоциите често се гледа со скептицизам, а наставниците и организаторите на образовните политики воглавно сметаат дека ваквите програми го надминуваат досегот на работа на училиштето и дека одземаат драгоцено време за училишните постигнувања и додатно ги оптоваруваат наставниците. Но, треба да се знае и истакнува дека програмите насочени на развој на емоционални и социјални вештини всушност ја унапредуваат училишната клима и го подобруваат училишниот успех така што намерно и наменски кај децата развиваат вештини за слушање и насочување на вниманието, одговорност и посветеност во работата, начини за носење со случувањата што ги вознемируваат.

2.4. Емоционални и социјални вештини

Емоционалните вештини се однесуваат на способностите кои и овозможуваат на личноста да ги разбере, изрази, и управува со сопствените емоции, како и да ги разбере и сочувствува со емотивните состојби на другите.[62]

---

[61] Samarin Munjas, R., Takšić V. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetentnosti kod djece i adolescenata. Suvremena psihologija, 2, 355-371.

[62] Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ" Daniel Goleman 1995

Емоционалните вештини вклучуваат:

- Препознавање и именување на чувства;
- Изразување на чувства;
- Проценка на интензитетот на чувствата;
- Управување со чувствата;
- Одложување на уживањето;
- Контрола на поривот;
- Намалување на стресот;
- Спознавање на разликата меѓу чувствата и дејствувањата.

Поседувањето на овие вештини е исклучително важно за подобрување на сопствената добробит и подобри меѓучовечки односи.

Социјалните вештини се сет на способности и умешности кои и овозможуваат на личноста ефикасно да комуницира и воспоставува интеракција со другите луѓе.[63] Овие вештини се од суштинско значење за успешни меѓучовечки односи и воспоставување соработка во личниот и професионалниот живот.

Социјалните вештини ги вклучуваат следните аспекти:

- **Способност за комуникација**

Овозможува личноста да ги изрази своите мисли, чувства и потреби на јасен и разбирлив начин. Овде се мисли и на вербалната, но и на невербалната комуникација.

- **Способност за слушање**

Активно да се слушне и разбере што зборуваат другите , без прекинување и осудување. Ефективното слушање овозможува подобро разбирање на потребите и ставовите на другите.

[63] Dale Carnegie, How To Win Friends and Influence People

- **Емпатија**

Способност да се стави во положбата и чувствата на другите. Емпатичните луѓе се способни да разберат и изразат сочувство кон другите.

- **Решавање на конфликти**

Способност да се решат несогласувањата на конструктивен начин (со разговори и соработка) без да се нарушуваат односите.

- **Тимска работа**

Способност да се соработува и комуницира ефикасно во тимски околности, да се споделува одговорност и да се работи со другите членови на тимот.

- **Способност за управување на односи**

Способност да се создаваат и одржуваат здрави меѓучовечки односи, да постои доверба и поддршка во односите.

- **Асертивност**

Способност да се изразат своите потреби и ставови на уважителен начин, без да се нарушуваат правата и интересите на другите.

Социјалните вештини се од суштинско значење за секој аспект на животот, од семејството и пријателите до работната околина. Тие помагаат во градењето доверба и усогласувањето со другите, како и во решавањето на конфликти и пронаоѓањето на практични решенија.

2.5. Емоционална интелигенција

Емоционалната интелигенција за првпат се појавува во научната литература во раните деведесетти години, благодарение на академиците Питер Саловеј од универзитетот Јеил и Џон Д. Мајер од универзитетот Њу Хемпшир. Тие ја поставиле дефиницијата за емоционалната интелигенција како збир на сличности што треба да придонесат за точна проценка и изразување на сопствените емоции, како и проценка на туѓите емоции и употреба на чувствата

во мотивирање, планирање и постигнување на целите во животот. [64] Значи емоционалната интелигенција го означува оној вид на интелигенција што ја вклучува способноста за процесуирање на емоционалните информации. [65]

Емоциите се организиран ментален одговор на одредено случување, а вклучуваат психолошки, искуствен и когнитивен аспект. Посебно е важно тоа што емоциите обично се јавуваат во контекст на односот. Како се менува односот на некоја личност кон друга личност или објект, се менува и нејзината емоција кон таа личност или објект. Без разлика дали тие односи се реални или се дел од сеќавање или пак замислени, проследени се со сигнали што ги нарекуваме емоции.

Емоционалната интелигенција се однесува на способноста на препознавање на значењето на емоциите и нивните врски и користењето на емоциите како темел за разбирање и решавање на проблеми. Тој што ги поседува овие способности се смета за добро прилагоден и вешт поединец, додека оној што не ги поседува може да биде оштетен во емоционалното и социјалното функционирање. [66]

Концептот на емоционална интелигенција е продолжение на едно од двете гледишта во психологијата за односот меѓу емоциите и логичкото мислење. Едното го застапува ставот дека емоциите му пречат, погрешно го насочуваат и негативно влијаат на обидот за рационално функционирање на поединецот. Наспроти овој став, другото гледиште го застапува аспектот дека емоциите се дел од логичкото размислување и ја поддржуваат интелигенцијата

---

[64] Takšić, V.(1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Doktorska dizertacija. Filozofski fakultet, Zagreb.

[65] Roberts, R. D., Zeidner, M., Matthews, G. (2001). Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence? Some New Data and Conclusions. Emotion, 1(3), 196-231.

[66] Mayer, D., Salovey, P., Caruso, D. R., Sitarenios, G. (2001). Emotional Intelligence as a Standard Intelligence. Emotion, 1(3), 232-242.

и воопшто квалитетот на функционирање на поединецот во различни сфери на животот. Авторите на овој концепт истакнуваат дека е многу важно да се разбере дека емоционалната интелигенција не ја исклучува општата интелигенција, дека таа не претставува "победа на срцето над главата", туку дека е единствен спој на едното и другото. Емоционалната интелигенција ги комбинира афектот со когницијата, емоцијата со интелигенцијата..

Психолозите уште во 18 век го поделија човековото мислење на три сегменти:

- Когниција или спознавање (памтење, апстрактно и логичко мислење, расудување);
- Афект (емоции, расположенија, чувствителни состојби);
- Мотивација (биолошки пориви и постапки).

Според Мајер и Саловеј, психолошките истражувања ја потврдуваат научната постојаност на оваа класификација. Од самата конструкција на името емоционална интелигенција произлегува дека таа треба да биде комбинација на интелигенција и емоција. Затоа е потребно прво да се образложат овие два поими. Во согласност со погоренаведената поделба, под интелигенција се подразбира квалитетот на функционирање на когнитивната сфера на мислењето. Најчесто цитирана дефиниција за интелигенција е онаа на Векслер според кого интелигенцијата е вкупниот капацитет на поединецот да делува целисходно, да мисли рационално и ефективно да владее со својата околина.

И кај емоциите, не постои единствен научен одговор на прашањето што се емоции. Според Андриловиќ и Чудина, најчесто употребуваната дефиниција ги означува како "доживување на нашето вреднување и субјективниот однос кон работите, случувањата и сопствените постапки.

Емоциите се клацифицираат на:

- примарни (страв, бес, радост, тага);
- чувствени (болка, одвратност, распон на емоциите од категорија задоволство до незадоволство),
- интелектуални (љубопитство, чудење, воодушевување, естетски чувства);

- емоции кон себе (срам, гордост, кривица, каење, збунетост);
- емоции кон другите (љубов, омраза, завист, почитување, симпатија, презир).

Според модерните теории, емоциите можат, доколку со нив правилно се управува, да го придвижат и подобрат рационалното делување на поединецот така што ќе делуваат на зголемување на мотивацијата за решавање проблеми за кои е неопходно рационално резонирање.

2.5.1. Модели на емоционална интелигенција

Науката предупредува дека е потребна внимателна анализа за да се утврди што е, а што не е дел од емоционалната интелигенција.

Мајер, Карузо и Салове ги класифицираат разликите што се појавуваат во стручната литература, во две групи :

1. модели на ментални сличности кои се фокусираат на способноста на процесуирање на афективните информации и

2. мешовити модели кои ја конципираат емоционалната интелигенција како разновиден конструкт којшто ги вклучува аспектите на личноста, како и способноста на забележување, обработка, разбирање и управување со емоциите, како и мотивациските фактори и афективните диспозиции.

Модел што најчесто се спомнува во стручната литература, а емоционалната интелигенција ја третира како збир на ментални сличности е моделот на Мајер и Саловеј. Во својата прва верзија, тој вклучува три нивоа на сличност, а тоа се:

1. проценка и изразување на емоциите кај себе и кај другите;

2. регулација на емоциите кај себе и другите ;

3. употреба на емоциите во адаптивни цели.

После неколку години истражувања и теориско усовршување на првобитниот модел на емоционална интелигенција, истите автори објавуваат втора верзија во која внесуваат одредени промени и предлагаат променета

дефиниција според која „емоционалната интелигенција вклучува сличности на брзо запазување, проценка и изразување на емоциите, способност за увидување и генерализирање на чувствата што го олеснуваат мислењето, сличности на разбирање на емоциите и знаење за емоциите и способност за регулирање на емоциите со цел промоција на емоционалниот и интелектуалниот развој.

Еден од најпопуларните, е и големановиот модел на емоционална интелигенција. Даниел Големан, некогашен професор по психологија на универзитетот Харвард и научен дописник на „Њујорк Тајмс“, во 1995 година ја објави книгата со наслов „Емоционална интелигенција" која истата година стана најпродавана книга во САД, а емоционалната интелигенција доби огромна популарност.

Големан ја согледува емоционалната интелигенција на поинаков начин од професорите Мајер и Саловеј. Тој го проширува значењето на терминот вон неговото оригинално значење и ја дефинира емоционалната интелигенција како:

- познавање на сопствените емоции;
- управување со емоциите;
- Самомотивирање,
- препознавање на емоциите кај другите;
- снаоѓање во врските.

Така во големановиот модел на емоционална интелигенција се вклучени конструкти како што се оптимизам, мотивација, свесност, социјална компетенција, специфични социјални и комуникациски вештини.

Најистакнат претставник на мешаните модели на емоционална интелигенција е бар-оновиот концепт кој претставува „подрачје на некогнитивни капацитети, компетенции и вештини коишто влијаат на нечиј успех во соочувањето со барањата и притисоците на околината".

Бар-оновиот модел опфаќа 5 подрачја:

1. Интраперсонален капацитет (способност за свесност и разбирање на самиот себе, сопствените емоции и изразување на сопствените чувства и идеи);

2. Интерперсонални вештини (способност за свесност, разбирање и сфаќање на туѓите емоции, како и воспоставување и одржување на взаемно задоволителни и одговорни односи со другите);

3. Прилагодливост (способност за проверка на сопствените емоции на основа на објективни надворешни знаци и прецизни проценки на непосредни ситуаци, флексибилност кон прилагодување на емоциите и мислењата според промени на ситуациите и решавање на лични и меѓусебни проблеми;

4. Управување со стресот (способност за совладување на стресот и контрола на јаките емоции);

5. Општо расположение и мотивација (способност да се биде оптимистичен, да се ужива во себе, другите и во чувството, и во изразувањето позитивни емоции.)

Кога ќе се спореди бароновиот модел со моделот на Мајер, Карузо и Саловеј, видливо е дека и едниот и другиот во себе содржат перцепција или свесност и разбирање на емоциите кај себе и другите, како и регулација на емоциите. Бар-Он поставува поширок модел во поглед на додавање на некои особини на личноста како што е оптимизмот. Покрај тоа додава и вештини на решавање на проблеми, отпорност на стрес и слично. Авторот тоа го објаснува со желбата да направи конструкт и соодветни тестови кои што побрзо ќе ја проценат успешноста на поединецот во животот.

Кога ќе се споредат сите модели, може да се заклучи дека за разлика од моделот на Мајер, Карузо и Саловеј кои ја третираат емоционалната интелигенција како збир на ментални сличности, моделите на Големан и Бар-Он освен сличните ги вклучуваат и различните аспекти на личноста, мотивациските фактори, вештините за снаоѓање во интерперсоналните односи, различни социјални вештини и слично.

Без оглед на разликите во пристапот кон емоционалната интелигенција, општата идеја на наведените автори е заедничка. Процесирањето на емоционалните информации е:

- од поинаква природа и релативно независно од сличностите кои се поврзуваат со традиционалното сфаќање на интелектуалните потенцијали;

- посебна класа на сличности, а не систем на преферирани однесувања и

- важна специфична детерминанта на успехот во многу подрачја на животот, кои според овие автори се поважни од IQ.[67]

2.5.2. Начини на мерење на емоционалната интелигенција

Најмногу обиди за мерење на емоционалната интелигенција имаат авторите Мајер и Саловеј. Тие ги поставуваат критериумите според кои е возможно да се мери и проценува емоционалната интелигенција. Постојат воглавно три начини:

1. со непосредно проценување на сличностите;

2. со самопроценка на испитаникот и

3. преку проценка од други луѓе.

Непосредното проценување на емоционалната интелигенција се одвива со помош на психолошки инструменти коишто директно ја мерат способноста на личноста за решавање на проблеми (на пр. идентификација на емоции на лице, слики или во некоја приказна), а одговорот на испитаникот е достапен за евалуација во однос на некој критериум.

Самопроценките се конструираат за да може со нивна помош да се проценат верувањата и перцепциите на поединецот за компетенциите во специфични подрачја. Но, емоционалната интелигенција мерена со

[67] Kulenović, A., Balenović, T., Buško, V. (2000). Test analize emocija: jedan pokušaj objektivnog merenja sličnosti emocionalne inteligencije. Suvremena psihologija. 3(1-2), 27-48.

самопроценка на испитаникот не може значајно да се разликува од особините на личноста зашто самопроценката на емоционалната интелигенција високо корелира со факторите на личноста. Самопроценката се потпира на саморазбирањето на личноста.

Проценка од други луѓе е ретко користен начин на мерење на емоционалната интелигенција, затоа што проценката на туѓото однесување многу зависи од перцепцијата на набљудувачот. Во контекст на емоционалната интелигенција, ако проценувачот поседува ниско ниво на емоционална интелигенција, тогаш неговите одговори нема да бидат исправни, затоа што нема да знае да ја процени емоционалната интелигенција на другиот.

Засега, за најдобро компромисно решение се смета Multi-Factor Emotional Intelligence Scale (MEIS)[68] во која од испитаниците се бара:

- идентификација на емоции во изрази на лица и слики;
- генерирање на расположение и решавање на одредени проблеми во тоа расположение;
- дефинирање на причини за различни емоции и разбирање на прогресот на емоциите;
- Одредување, како најдобро да се вклучат емоциите во размислувањето, во ситуации што се однесуваат на нив самите или на други луѓе.

Постојат значајни потешкотии во одредувањето точни односно неточни одговори во ваквите тестови. Можат да се користат три начини на бодување:

- Консензус;
- Мислење на стручњаците ;
- Мислење на целната личност.

[68] Mayer, D., Salovey, P., Caruso, D. R., Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence With the MSCEIT V2.0. Emotion, 3(1), 97-105

Препорака на авторите е употреба на консензусот како најповолна мерка. Од него произлегува подобра факторска структура. А неговата примена како критериум значи дека за точен одговор се смета оној којшто го избрале поголемиот број испитаници. На пример, ако групата се сложува дека лицето (или сликата, или музичкиот дел и слично) изразува емоција среќа или тага, тогаш тој одговор станува точен.

2.5.3. Емоционалната интелигенција кај децата и младите

Професорот Големан наведува бројни докази кои потврдуваат дека личноста која има високо развиена емоционална интелигенција, која добро ги познава и управува со сопствените емоции и која добро ги воочува и ефикасно реагира на емоциите на другите, има предност во сите подрачја на животот. Оттука неговите приврзаници инсистираат на емоционално описменување на децата уште од најрана возраст. Своите тврдења тие ги темелат на научните истражувања кои докажуваат поврзаност меѓу омилеността на децата, нивната емоционална стабилност и забележителниот успех што го постигнуваат во училиште, благодарение на повисокото ниво на емоционална интелигенција што го поседуваат. Од поголемите научни истражувања, го истакнуваат она што е направено на повеќе од седум илјади испитаници во САД и уште 18 други земји, каде што децата кои покажале способност за исчитување чувства од невербални знаци биле емоционално согласни и стабилни, со поголема популарност меѓу врсниците, поголема отвореност и поголема сензибилност. Тие исто така покажувале и подобри училишни резултати, подобар успех, за разлика од децата кои погрешно ги толкувале емоционалните знаци и постигнувале резултати кои се полоши во однос на нивниот потенцијал измерен со помош на тестови за општа интелигенција.

Сè повеќе автори ја истакнуваат важноста на управувањето со емоциите за успех во училиштето. Учениците кои се нервозни, разлутени или депримирани, не учат. Личностите што се обземени со овие состојби не примаат информации на ефикасен начин или со нив постапуваат лошо. Силните непријатни емоции им го префрлуваат вниманието кон нивните сопствени преокупации и ги спречуваат да се фокусираат на нешто друго.

Испитувана е и поврзаноста на емоционалната интелигенција и агресивното однесување кај децата. Неколку истражувања покажуваат дека децата кои искажуваат повисок степен на агресивно однесување имаат поголеми потешкотии во препознавањето и управувањето со своите емоции и тешкотии во регулација на сопствените емоции. [69]

Во истражувањата во кои е испитувана емоционалната интелигенција и употребата на цигари и алкохол во раната адолесценција, резултатите покажуваат дека емоционалната интелигенција е во негативна корелација со употребата на цигари и алкохол. [70]

Претпоставка е дека емоционално компетентните деца управуваат со своите постапки, мисли и чувства на прилагоден и флексибилен начин во различни контексти, искажуваат самоефикасност, самодоверба и чувство на поврзаност со другите и подобро се прифатени од своите врсници. [71]

2.6. Социјална компетенција на децата и младите

Социјалната компетенција често се изедначува со социјалните вештини, но постојат повеќе разлики. Социјалните вештини се однесуваат на специфични однесувања на детето (на пр. ненасилно решавање на конфликти, толерантност, асертивност), додека социјалната компетенција го опфаќа начинот на кој детето ги користи вештините во односот со другите.

Доколку детето не е социјално компетентно и доколку нема социјални вештини, не може да функционира во општеството. Компетенцијата го опфаќа односот кон себе, своите чувства и односот кон чувствата и потребите на другите. Социјално компетентното дете во односот со врсниците и возрасните е

---

[69] Bohnert, A..M., Crnic, K. A., Lim, K. G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children (1). Journal of Abnormal Child Psychology.

[70] Trinidad, D. R., Johnson, C. A.(2000). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. Personality and Individual Differences 32(2002), 95-105.

[71] Salovey, P. i Sluyter, D. J.(1999). Emocionalni razvoj i emocionalna inteligencija: pedagoške implikace. Educa, Zagreb.

емоционално поосетливо и покажува попозитивни облици на однесување од помалку социјално компетентното дете.

Социјалната компетенција се развива во текот на растењето, најмногу во родителскиот дом низ социјална интеракција (односи со другите луѓе). Социјалната компетенција се постигнува со воспитување во кое постои комбинација на охрабрување, топлина и комуникација, поддршка и почитување со поставување јасни граници што доведува до високо ниво на социјална компетенција. Децата кои растат со позитивен однос со родителите имаат попозитивна слика за себе, просоцијално се однесуваат и позитивно социјално функционираат. Децата кои доживуваат родителско одбивање, покажуваат агресија и непријателство кон другите, имаат послабо самопочитување и пониско ниво на просоцијално однесување.

Односи кои се важни за стекнување социјална компетенција се односите кои детето ги има со семејството во најраното детство, а понатаму и односот што го остварува со врсниците.

Наставниците исто така имаат важна улога во развојот на социјални компетенции. Децата на училишна возраст повеќе време поминуваат со наставниците отколку со родителите. Училиштето и паралелката му пружаат можност на детето за создавање социјални односи што придонесуваат за развој на социјални вештини. Социјално- компетентното дете ќе реагира на соодветен начин на неприфатливите однесувања на своите врсници. Стабилноста на социјалната компетенција придонесува за здрав развој на детето, градење на квалитетни односи со другите луѓе и самиот себе.

Социјалните компетенции можат да се расчленат на следните компетенции:

- Способност за градење на добар однос;
- Способност за соработка;
- Способност за управување со конфликтите и нивното решавање.

Социјалната компетенција е сложен конструкт којшто се состои од повеќе специфични вештини што можат да се научат.

Родителите можат да помогнат во развојот на социјалната компетенција кај своето дете:

- со поддржувачко воспитување,
- со јакнење на самодовербата кај детето,
- со учење на детето на социјални вештини (комуникациски вештини, вештини за ненасилно решавање конфликти, донесување одлуки и решавање проблеми);
- овозможувајќи му на детето да се дружи со врсниците;
- со игра;
- со уважување на различностите и толеранција кон другите;
- со поучување на детето како да се носи со непријатните емоции;
- со разговор за социјалните односи, вредности, емоциите на другите луѓе;
- со укажување дека секое однесување има последици (поврзување на однесувањето со последиците).

Техниките за мерење на социјалната компетенција се делат на директни и индиректни.

Директните опфаќаат инструменти што се користат како би се добиле информации од децата преку интервјуа и набљудување и тоа со природно или експериментално набљудување, хипотетички дилеми, самоописни скали и социометриски техники. Природното и експериментално набљудување се користи за согледување на детските социјални односи и нивното однесување. Скалите за самопроценка овозможуваат детето самостојно да процени присуство на некое својство на дефинирана скала. Скалите се фокусирани на перцепција на "селф" концептот, проблемите во училиштето или училишните постигнувања. [72]

[72] Petrović, J., (2007), Emocionalni temelji socijalne kompetencije, Zadužbina Anrejević, Beograd

Индиректните техники се однесуваат на проценка на однесувањето од страна на другите значајни личности во животот на детето (родители, врсници, наставници).

Роуз-Краснор го класифицира различното одредување на социјалната компетентност во стручната литература на:

- Социјалната компетенција како збир на различни вештини. Овде социјалната компетенција е дефинирана од страна на голем број експерти кои избрале 29 нејзини показатели кои вклучуваат социјални, когнитивни, емоционални, перцептивни, моторни и персонални атрибути. Најголемиот проблем на овој пристап е начинот на кој се одредува однесувањето што се смета за социјално компетентно. Социјално- компетентното однесување се лоцира внатре во поединецот што значи социјалната компетенција се опсервира како особина на поединецот, не земајќи ги предвид интеракциите.
- Социјалната компетенција како статус во групата на врсници. Овој пристап се поврзува со бихејвиоралните и афективни компоненти на социјалната компетенција. Овој пристап за најважна ја зема прифатеноста од страна на врсниците и се смета за најпрецизна мера на социјалната компетенција.
- Социјалната компетенција како успешност во интерперсоналните односи. Во овој пристап социјалната компетенција може да се воочи на основа на квалитетот на социјалните односи каде показатели се квалитетот на емоционалната поврзаност и детските пријателства.
- Функционалистичко одредување на социјалната компетенција. Во овој пристап, социјалното однесување се сфаќа како резултат на социо-когнитивните процеси, се состои од избор на социјална цел, надгледување на околината, генерирање и избор на стратегија, имплементирање на стратегија, евалуација на ефектите и одлучување за следната акција.

Кога ја опсервираме социјалната компетенција, мораме да имаме на ум дека однесувањата што се ефикасни во еден контекст, не мора да бидат ефикасни во друг. Во секојдневните интеракции со луѓето, детето можеби нема да ја покаже својата ефикасност заради недостаток на мотивација. Социјалната

компетенција е релативна во однос на специфични цели. На пример, мамењето на испит за да му се помогне на другарот може да биде окарактеризирано како социјално компетентно однесување ако целта на тоа однесување е да се пружи помош, но ова однесување не е компетентно доколку целта е да не се замери со наставникот.

За развојот на социјална компетенција кај децата и младите, многу е важен развојот на способноста за емпатија. За развој на оваа способност, најважна улога има раната социјална комуникација во семејството. Клучна врска во раното детство за развој на емпатијата е односот меѓу мајката и детето. Оваа афективна поврзаност им претходи на сите други односи во животот на детето.

Според Барнет, во семејното опкружување кое поттикнува развој на емпатија:

- се задоволуваат емоционалните потреби на детето и се обесхрабрува преголемата загриженост за себе,
- се поттикнува истражување и доживување на што повеќе емоции,
- му се овозможува на детето да набљудува и влегува во интеракција со другите луѓе кои се емоционално сензитивни и респонсивни.

Многу студии ја нагласуваат врската помеѓу родителската топлина и емпатија како и корелацијата меѓу емпатичноста на родителите и таквите особини кај нивните деца. Според пијажевата теорија, капацитетот за емпатиско реагирање зависи од развојот на одредени когнитивни способности кои вклучуваат константност на објектот, способност да се дефинираат сопствените и туѓите психолошки атрибути и способност за преземање на перспективата на другите луѓе.

2.7. Емоционални и бихевиорални проблеми

Емоционалните проблеми кај децата и младите се состојат од различни видови на дисфункционални емоции и однесувања кои можат да влијаат на

нивниот социо-емоционален развој и општата благосостојба. Некои од поимите за емоционални проблеми вклучуваат:[73]

- Анксиозност - прекумерен страв и треска што може да се изрази преку физички симптоми како напнатост, главоболка и стомачни болки. Анксиозноста може да ги ограничи активностите и интеракциите на децата и младите.
- Депресија - долготрајно и интензивно чувство на тага, беспомошност и губење на интерес за животот. Децата и младите кои се соочуваат со депресија можат да имаат проблеми со учењето и социјалните врски.
- Самоповредување, како начин на ублажување на емоционална болка, облици на однесување како што се сечење, удирање на самиот себеси, конзумирање на штетни супстанци.
- Суицидни тенденции - децата и младите кои се соочуваат со сериозни емоционални проблеми можат да имаат суицидни мисли или обиди за самоубиствено однесување.
- Трауматични реакции - Децата и младите кои се изложени на физички, емотивни или сексуални злоставувања можат да развијат трауматични реакции како посттрауматско стресно растројство.

Ова се дел од примерите за емоционални проблеми кај децата и младите. Тие влијаат на емоционалното, социјалното и академското функционирање на детето или младиот човек и можат да се детектираат преку различни симптоми, како на пример, менување на расположението, симптоми на стрес, социјална изолација и други. Важно е децата и младите кај кои ќе се откријат емоционални проблеми да добијат навремена стручна помош. Дијагностицирањето и управувањето со овие проблеми се изведува од страна на стручни лица во областа на психологијата и психијатријата.

Бихевиоралните проблеми кај децата и младите се однесуваат на разни облици на непосакувано однесување и проблематични бихевиорални обрасци кај индивидуите кои може да вклучуваат агресивност, деликвентно однесување, непослушност, деструктивно однесување, нарушување на социјални правила, злоупотреба на супстанции и други облици на однесување кои влијаат на

[73] Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), APA, 2013

квалитетот на животот и социјалната функционалност на детето и младиот човек.

Некои од поимите за бихевиорални проблеми вклучуваат:[74]

- Конфликти со врсниците - детето или младиот човек може да има тешкотии во разрешувањето на конфликти со своите врсници. Ова може да доведе до непријатности и затегнати односи.
- Социјална изолација - некои деца и млади се соочуваат со социјална изолација и тежнеат да бидат подалеку од нивните врсници. Ова може да има негативно влијание на нивниот социјален развој и самопочит.
- Булинг - физичко, вербално или психолошко злоставување на една личност од страна на врсниците што може да има сериозни последици за жртвата и нејзиниот социо-емоционален развој.
- Деликвентно однесување - Некои деца и млади можат да покажат негативно однесување како што се вандализам, кражби или други видови на деликвентно однесување во контекстот на нивните односи со врсниците.
- Варирање во училишните резултати - Некои деца можат да пројават проблеми со учењето и да го намалат освен поведението и успехот.

3. ВЛИЈАНИЕТО НА ТЕХНОЛОГИЈАТА ВРЗ РАЗВОЈОТ НА ДЕЦАТА И МЛАДИТЕ

Во ова поглавје ќе бидат опфатени повеќе непобитни факти околу кои речиси да постои консензус во научните кругови.

Прекумерната употреба на технологијата од страна на малите деца е поврзана со доцнење во развојот [75] што доведе до тоа Франција да им забрани на своите телевизиски куќи да емитуваат тв програми наменети за деца помлади од 3 години.

Застапеноста на т.н „рамни глави" на доенчињата се зголеми за 600% во последните 5 години, при што повеќе од две третини физиотерапевти во САД

[74] Bullying in School: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program, Ameriican Journal of Orthopsychiatry, january 2010

[75] R. R. Tbakkar, M. M. Garrison, D.A. Cbristakis. A systematic review for tbe effects of television viewing by infants and prescboolers, Pediatrics, br. 18, 2006, str. 2025-203.

известуваат за „низок тонус" на доенчињата и подоцнежен неуспех во постигнувањето на моторички вештини.[76]

Докажано е дека употребата на телевизијата и видео игрите се фактор што со 60% учествува во појавата на дебелеење во детството.[77]

Други студии пак покажуваат дека прекумерната употреба на технологијата од страна на децата би можела да биде поврзана со потешкотии, лош академски успех и проблеми со сонот. Д-р Димитри Христакис откри дека секој час гледање во екрани за возраст од 0 до 7 години одговара на 10% шанси за проблеми со вниманието до возраст од 7 години[78], Додека, повеќе пати се докажа дека вежбањето (телесната активност) значајно ги подобрува академските резултати[79], а "зелениот простор" значајно ги намалува проблемите со вниманието, хиперактивноста и го подобрува вниманието.[80] Училиштата и понатаму дозволуваат неограничена употреба на технологијата во текот на одморите помеѓу часовите и дозволуваат игралиштата „да пропаѓаат".

Иако никој не може да ги оспори предностите од напредокот на технологијата, за жал многу деца ги поминуваат деновите сами во мрачни соби усовршувајќи ја „уметноста на убивањето". Десензибилизирано на насилство и со недостаток на емпатија, денешното дете кое прекумерно ја користи технологијата, го зацврстува својот мозок за насилна акција со голема брзина и со брзо темпо што резултира со невиден пораст на детската агресија, насилството и криминалот .[81] Децата во САД кои испраќаат голи фотографии се апсат заради дистрибуција на детска порнографија. Овие "злосторства на

---

[76] J. T. Jennings: Conveying the message about optimal infant positions. Physical and Occupational Therapy in Pediatrics, 25, ožujak, 2005, str. 3-1.

[77] M. S. Tremblay, J. D. Willms: Is tbe Canadian cbildbood obesity epidemic related to pbysical inactivity? IntemationalJoumal of Obesity, br 27, 2005

[78] D. A. Christakis, F.J. Zimmerman. Violent television during preschool is associated with antisocial behavior during school age. Pediatrics, br. 120, 2007, str. 993- 999.

[79] J. J. Ratey, E. Hagerman, E. Spark: The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown, 2008.

[80] A. Faber Taylor, F.E. Kuo, W.C. Sullivan: Coping with ADD: The surprising connection to green play settings. Joumal of Environment and Behavior, 33, siječanj, 2001, 54-7

[81] C.A. Anderson, L. Berkowitz, E. Donnerstein, L.R: Huesmann, J. Johnson, D., Linz I sur: The influence of media violence on youth. Psychological Science in the Public interest, br. 4, 2003, str. 81-110.

технологијата" покажуваат дека многу деца немаат зрелост или родителско водство да ги користат технологиите на сигурен и одговорен начин.[82]

Децата кои се опседнати со видео игри можат да станат зависници и да покажуваат знаци на ментални заболувања. Меѓународен тим научници две години следеше околу 3000 ученици од основни и средни училишта и откри дека тие што најдолго време поминувале во видео игри имале и најголеми проблеми.

Д-р Мајкл Манос, психолог на клиничката детска болница во Кливленд во Охајо, објаснува дека децата кои играат видео игри до патолошки размери имаат зголемен степен на депресија, зголемен степен на анксиозност и зголемен степен на општествена фобија. Кога би престанале да играат, овие симптоми би се намалиле.

Децата кои имаат симптоми на зависност, научниците ги нарекуваат. "патолошки играчи". Една група деца на видео игри трошела околу 31 час неделно, а друга група нивни врсници играле околу 19 часа неделно. Откако ги споредиле децата од двете групи, научниците заклучиле дека децата во првата група имаат поголеми шанси да страдаат од некои друштвени фобии. Студијата заклучила и дека одвикнувањето на децата од таа навика, ги смалува депресијата и останатите симптоми.

3.1. Видови влијанија на технологијата

Начините на кои технологијата има влијание врз децата и младите може да се поделат на:

- педагошки,
- психолошки и социјални

[82] http://voices.washingtonpost.com/parenting/2008/12/sexting.html, 5.06.2022

- и медицински. [83]

Педагошко влијание

Информацискатa технологија треба да се користи за поттикнување иновативни методологии на учење кои се насочени кон децата и младите, а не само кон учителите.

Психолошко и социјално влијание

Според руските стручњаци, раширената употреба на компјутерски игри во виртуелната реалност ќе резултира со значајно зголемување на психолошките проблеми што имплицира дека невидливата граница помеѓу реалниот и виртуелниот свет наскоро ќе биде замаглена. За децата, тегобите, депресијата и осаменоста често се резултат на премногу време поминато пред екран. Студијата на професорите Жан Твенге и Кит Кембел од 2018 год. покажа дека после еден час пред екран/дневно, секое зголемување на времето пред екрани е поврзано со прогресивно пониска психолошка благосостојба. Истражувачите исто така напоменуваат дека кај прекумерните корисници на екрани постои значајно поголема веројатност за дијагностицирање анксиозност или депресија. Претераната возбуда што ја предизвикува интерактивното време поминато пред екран, предизвикува проблеми со сонот, расположението, когнитивните способности.

Медицински аспект

Од медицинска страна постојат повеќе негативни отколку позитивни аспекти на влијанието на технологијата врз развојот на децата. Негативните страни вклучуваат главоболка, несоница, замор, заматен вид, дебелина, агресивност, мускулно-коскена дисфункција. Чест проблем е и физиолошкиот стрес поврзан со прекумерната употреба на компјутери и може да доведе до зависност - компјутерофобија или номофобија (зависност од мобилни телефони).

Поимот номофобија (eng. no-mobile-phone-phobia) е настанат врз база на темелни истражувања во Англија каде е утврдено дека 53 проценти од

[83] S. Anđelić, Z. Čekerevaci N. Dragović: "Utjecajinformacijskihtehnologijanarazvojpredškolskedjece", Croatian Journal of Education, br. 1, 2014, str. 259-287,

испитаниците изјавиле дека се нервозни ако немаат мобилен телефон во близина. [84] Според оксфордскиот речник, поимот номофобија се дефинира како страв или загриженост лицето да остане без телефон или да нема можност да користи мобилен телефон, Номофобијата според клиничката психологија покажува ирационален и ненамерен страв на поединецот заради неможност за комуницирање или неможност за пристап до преносен компјутерски уред. Тогаш корисниците развиваат номофобиско однесување, вознемирени се кога забораваат да го земат телефонот или ако телефонот не е во употреба или без мрежна покриеност. [85]

3. РЕЛЕВАНТНИ ЕМПИРИСКИ ИСТРАЖУВАЊА

Кога зборуваме за употребата на дигитални уреди меѓу децата и младите, важно е да се напомене дека ова истражувачко подрачје изобилува со трудови, но поради различниот пристап и различно поставените цели и проблеми на истражување, тешко е да се споредуваат и генерализираат резултатите од тие истражувања, во што, веќе во продолжение и самите ќе се уверите.

На репрезентативен примерок од 17472 ученици и 3634 наставника од 165 училишта (81 основно и 84 средни училишта) во Република Хрватска во 2022 година е реализирано најсложеното, најсеопфатно и единствено истражување во регионот и Европа со национална репрезентативност на сите нивоа и со опфатени сите видови образование и воспитание, каде акцент е ставен на анализа на поврзаноста меѓу користењето на дигиталните уреди и добробитта за децата и младите од перспектива на учениците, но и нивните наставници.[86] Истражувањето има за цел да одговори: Дали во текот на пандемијата дојде до промена на времето кое децата и младите го поминуваат во дигитално опкружување? Колку е застапено дигиталното во структурата на работниот ден на децата и младите? Каква е поврзаноста меѓу користењето на

[84] Chambridge Dictionary https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/nomophobia

[85] Yildirim, C.&Correia A-P.(2015). Exploring the dimensions of nomophobia: development and validationof a self-reported questionnaire.Computers in Human Behavior, 49, 130-137

[86] Jokić, Boris and Ristić Dedić, Zrinka and Šimon, Jana (2022) U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikToka: perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija. Project Report. Institut za društvena istraživanja, Zagreb

дигитални уреди и психолошката состојба? Како децата и младите гледаат на влијанието на дигиталната технологија врз нивните животи, а како наставниците од нивна перспектива?

Резултатите од истражувањето покажуваат дека во однос на периодот пред пандемијата со КОВИД-19, децата и младите денес повеќе време поминуваат на дигитални уреди. Тоа посебно се однесува на учениците од средните училишта и посебно девојките.

Во структурата на денот, кај децата и младите (кога ќе се одземе времето поминато во училиште), користењето на дигитални уреди станува доминантна активност, посебно за постарите генерации. 35,6% од учениците од трета година средно, во типичен работен ден користат дигитални уреди повеќе од 4 часа дневно (не сметајќи ја овде работата на училишните задачи). 47,9% од учениците во седмо одделение користат дигитални уреди повеќе од 3 часа дневно. Кај сите генерации, девојките повеќе користат дигитални уреди. Нема разлика во користењето на дигитални уреди од аспект на училишниот успех на учениците. Посебно се важни и податоците за намаленото време посветено на извршувањето на училишните обврски и занимавање со спорт и рекреација (во клуб или индивидуално).

Зачестеното користење на дигитални уреди кај сите генерации е поврзано со негативно проценета психолошка состојба. Децата и младите кои поминуваат повеќе од 4 часа дневно во користење на дигитални уреди, имаат негативни искази за психолошката состојба. Зачестеното користење на дигитални уреди е статистички значајно поврзано со повисоки нивоа на депресија, анксиозност и осаменост и со пониски нивоа на добробит и задоволство од себе кај сите генерации ученици опфатени во истражувањето. Кај генерацијата ученици од петтто одделение посебно се истакнува поврзаноста на користењето на дигитални уреди со појавата на депресивност и анксиозност. Учениците од петтто одделение кои користат дигитални уреди повеќе од 4 часа во текот на работниот ден, достигнуваат речиси исто ниво на депресивност и анксиозност како учениците од седмо одделение и трета година средно. Кај сите генерации испитаници, умереното користење на дигитални

уреди - до два часа дневно е поврзано со позитивна психолошка состојба. Тоа посебно се однесува на учениците од основните училишта.

Децата и младите на различна возраст се разликуваат во личното доживување на влијанието на дигиталната технологија на нивниот живот. Сите генерации, како позитивно влијание ја доживуваат брзата информираност за моменталните случувања и квалитетот на пријателските односи. Најкритички настроени за влијанието на личното користење на дигиталната технологија врз сопствениот живот се учениците од трета година во средните училишта. Значаен дел од нив смета дека нивното користење на дигитална технологија негативно влијае на нивното учење, квалитетот на слободното време, физичкото и менталното здравје. Одговорите на учениците од седмо одделение укажуваат дека тие сами гледаат одредени генерациски проблеми во престојот во онлајн опкружувањето. Повеќето од нив го сметаат за значаен проблемот со количината на времето што младите луѓе го поминуваат онлајн, како и преокупираноста со онлајн животот. Речиси половина од учениците го сметаат сајбер булингот како значаен генерациски проблем. На прашањето дали во живо или онлајн, учениците од седмо одделение доминантно избираат дружење во живо од аспект на пријателства и изразување на себеси.

Учителите и наставниците во Република Хрватска се отворени за користење на дигиталната технологија во наставата. Исклучително се важни резултатите кои укажуваат дека речиси сите воспитно-образовни работници сметаат дека користењето на дигиталната технологија кај учениците влијае негативно на различните аспекти на ученичките животи. Повеќе од 80% учители и наставници го проценуваат како негативно или изразено негативно влијанието на дигиталната технологија на физичкото здравје, психичкото здравје на учениците и квалитетот на нивното слободно време и нивниот живот воопшто.

Еднакво важни се и резултатите кои укажуваат дека воспитно-образовните работници, речиси едногласно (89,1% од нив) го сметаат за проблем на денешните генерации губењето на интерес за читање заради времето поминато во онлајн опкружувањето.

87,2% од наставниците сметаат дека незадоволителната развиеност на говорната и пишаната комуникација е резултат на времето поминато онлајн, а 89,3% од наставниците, за намалените физички активности кај овие генерации деца гледаат "вина" во времето поминато на дигитални уреди.

За жал, во Македонија досега не е направено поголемо истражување за влијанието на дигиталната технологија врз социо-емоционалниот развој и животот на децата и младите, но од поновите истражувања, заслужува внимание истражувањето на невладината организација „Мозаик Меик“, спроведено февруари 2023 на примерок од 397 ученици од трета и четврта година од 5 средни училишта во Скопје.[87] Целта на истражувањето е да утврди присуство/отсуство на одредени показатели за менталното здравје на младите во Македонија. Со оглед на тоа дека сите тие живеат во дигитална ера, можеме да претпоставиме дека во одредена мера и новиот дигитален начин на живот има свое влијание.

Од вкупниот број на испитаници, речиси 19% имаат умерено тешка и тешка депресивност што е процент идентичен со светската статистика и е сериозен показател за нарушено ментално здравје кај младите. Депресивноста е значајно почеста кај девојчињата (14%) за разлика од момчињата каде е застапена со околу 3% и околу 1% кај лицата кои се изјасниле под „друго“. Умерено тешка и тешка депресивност е присутна во сите училишта. Дури 232 ученици или 58,44% се чувствувале претежно тажно и депресивно во текот на изминатата година.

Просечно по 12% од учениците во една генерација се соочуваат со континуирани чувства на тага и депресивност. 14% од испитаниците имаат сериозни потешкотии во извршување на своите секојдневни обврски и грижа за себе и другите. Од нив помалку од 2% се момчиња, а останатите 12% се девојчиња. 74 ученици или 19% од примерокот имале сериозни размислувања да се повредат себе си. Од нив 51 се девојчиња, 18 момчиња и 5 друго. Мислите за самоповредување не се врзани само со потешките состојби на депресивност,

[87] „Менталното здравје на младите “ Проект поддржан од Град Скопје, Мозаик Меик Скопје, февруари 2023

односно 38 од вкупно 74 ученици со потешка депресивна состојба помислуваат да се самоповредат, а 36 депресивни ученици немаат такви мисли. 20% од учениците се обиделе да се самоповредат.

47% од испитаниците имаат некаква форма на анксиозност. Од специфичните анксиозни состојби најзастапени се психосоматиката и паничните напади со 32%, сепарационата анксиозност со 27%, избегнувањето на училиштето со 26% и генерализираното анксиозно растројство со 17%. Најмала појавност е најдена за социјалната анксиозност, односно само кај 1 дете се забележува присуство на социјална анксиозност.

За релевантно научно истражување на тема „Користење на интернет и дигитална технологија кај децата и младите“ се смета истражувањето направено во Република Србија во 2019 година.[88] Реализирано е на училишна популација, возраст од 9 до 17 години, на репрезентативен примерок од 1150 ученици, добиени по случаен избор од 60 училишта (40 основни и 20 средни) на целата територија на Република Србија.

Од сите дигитални уреди за чија употреба се прашани, учениците од Србија најчесто користат мобилни смарт (паметни) телефони. На секојдневно ниво мобилен телефон користат приближно 9 од 10 ученици (86%). Следуваат: телевизор (45% од децата), десктоп компјутер и лаптоп (40%). Останатите уреди како таблет (14%) или некој друг преносен дигитален уред (5%), се користат поретко.

Што се однесува до возраста, користењето на паметни мобилни телефони е далеку позачестено меѓу постарите ученици што е потенцијално последица на фактот дека постарите веќе имаат свои мобилни телефони.

Полови разлики се појавуваат во врска со користењето на десктоп компјутер и конзола за видео игри. И двата уреди почесто ги користат

[88] Kuzmanović, D., Pavlović, Z., Popadić, D. i Milošević, T. (2019). Korišćenje interneta i digitalne tehnologije kod dece i mladih u Srbiji: rezultati istraživanja Deca Evrope na internetu. Beograd: Institut za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu.

момчињата (конзолата дури 4 пати повеќе), за разлика од телевизорот кој почесто го користат девојчињата.

Сумирано, приближно четвртина од учениците користат само еден уред (24%), нешто повеќе од третина од нив - два уреди (39%), а три и повеќе уреди користи една третина ученици (31%).

Најмладите ученици што учествуваат во истражувањето (возраст 9-10 години) во просек користат нешто помал број уреди од постарите. Ова се однесува на двата пола.

Битни разлики меѓу децата во поглед на тоа со колку и какви уреди пристапуваат на интернет можеби не постојат, но се појавуваат во поглед на тоа колку време на интернет во просек поминуваат на дневно ниво. Поголемиот број деца (над 50%) во работните денови на интернет поминуваат минимум 3 часа дневно, а за викенд 4 часа дневно. Времето поминато на интернет во голема мера зависи од возраста. Колку е детето постаро, толку е поголем просечниот број часови поминат на интернет во текот на денот, а возрасните разлики во таа смисла се многу изразени. Најмладите деца поминуваат на интернет приближно час и половина, додека најстарите тројно повеќе - 4 и пол часа. Грубо кажано, секоја наредна возрасна категорија поминува од половина до еден час повеќе на интернет од претходната. Вкупно гледано, еднаков број часови на интернет поминуваат двата пола. Меѓутоа постои значајна интеракција меѓу полот и возраста. На помлада возраст, момчињата значително повеќе време поминуваат на интернет отколку девојчињата. Понатаму таа разлика исчезнува, за на најстара возраст девојките повеќе и подолго го интернетот.

Големи изразени разлики меѓу девојчињата и момчињата постојат во врска со играњето видео игри. Речиси три четвртини момчиња (72%) секојдневно играат видео игри, додека тоа важи за приближно половина девојчиња (47%). Кај момчињата, игрите се втора најзастапена активност, а кај девојчињата се на петто место од секојдневните активности на дигитални уреди.

Вреди да се напомене дека половина деца на оваа возраст 55% момчиња и 53% девојчиња секојдневно се на социјалните мрежи, иако всушност

се работи за возраст која е под возрасната граница (13 години) која поголемиот број социјални мрежи ја поставува како минимална возраст за своите корисници.

Освен видот на активности, испитувани се и негативните последици во врска со користењето на интернет. Така, приближно третина од испитаните ученици имаат проблеми заради количеството време што го поминуваат на интернет. Или влегуваат во конфликт со семејството или со пријателите. Нешто помалку од половина, безуспешно се обидуваат да поминат помалку време на интернет и ги запоставуваат дружењето и обврските (училишните задачи), лошо се чувствуваат кога не можат да бидат на интернет, додека речиси петтина од нив ги занемаруваат основните биолошки потреби (потребата за храна, сон).

Со оглед на повеќекратната функција што дигиталните уреди ја имаат во животот на денешните млади, времето како такво не е нужен показател за проблематична употреба. Од количеството време, всушност многу е поважен квалитетот односно видот на активноста, дали е за гледање видео клипови и какви, слушање музика, комуникација со семејството и пријателите, играње видео игри или социјални мрежи...

Во светски рамки, за да се утврди влијанието на дигиталната технологија на психичкото и физичкото здравје на децата и младите, се направени бројни истражувања, но резултатите се спротивставени до таа мера, што внесуваат повеќе конфузија отколку јасна насока. Од таа причина Грифитс и неговите соработници[89] одлучиле да направат темелен преглед на стручни статии и литература достапна во базите на податоци PubMed и Google Scholar не постара од 10 години, со цел да произнесат еден целовит заклучок за влијанието на дигиталната технологија. Врз основа на податоците од истражувањето на Грифитс и соработниците во 2015 година, во кое авторите ги анализирале сите достапни податоци за преваленцијата, дијагностиката, симптомите, ризик факторите и невролошките процеси кои се поврзани со зависноста од

[89] Griffiths, M., Pontes, H., & Kuss, D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. Neuroscience and Neuroeconomics, 2015(4), 11-23.

дигиталната технологија, акцент е ставен на интернетската зависност. Во трудот се наведува дека концептот на интернетска зависност вклучува широк обем на активности, од играње видео игри, користење социјални мрежи, онлајн купување, до коцкање. Преваленцијата на интернетска зависност се разликува во зависност од земјата, возраста и популацијата што се истражува, но најголема е кај младите. Авторите исто така ги проучуваат и различните модели и теории на интернетска зависност, вклучувајќи когнитивно- бихевиорален модел и неуроистражувачки модел. Постојат докази кои упатуваат на тоа дека интернетската зависност е поврзана со промени во неколку невролошки системи, во наградувањето, инхибицијата и проценката на ризик и награда. Нагласено е дека допаминергичкиот систем кој е поврзан со чувствата за награда и мотивација е важен во разбирањето на интернетската зависност. Исто така, истражувањата покажале промени во структурата на мозокот како што се префронталниот кортекс, антериорниот сингуларен кортекс и инсула кои се поврзани со емоционалната регулација и проценката на ризик. Освен тоа, постои поврзаност помеѓу интернетската зависност и промените во серотонинергичкиот систем кој е вклучен во регулацијата на расположението и тегобите. Авторите исто така наведуваат можна улога на глутаматниот систем во интернетската зависност со оглед на неговата улога во учењето и формирањето нови однесувања. Иако тие истакнуваат дека се потребни понатамошни истражувања, укажуваат на важноста на дијагностицирање и лекување на интернетската зависност, бидејќи тие кои се склони да ја развијат, ќе искусат проблеми во училиштето, во односите со врсниците и во семејството. Интернетската зависност може да влијае на менталното здравје на децата и младите преку зголемени тегоби, депресија, суицидни мисли.

Од поголемите светски истражувања, го издвојувам научниот труд на Андерсон и соработниците[90] кои спроведоа мета анализа на 136 истражувања со вкупно 130 илјади испитаници и покажаа како поголемиот дел научни истражувања докажуваат дека играњето насилни видео игри значајно е поврзано со поголем степен на агресивно однесување, чувство на лутина,

[90] Craig Anderson, Akkiko Shibuya, Noboko Ihori, Edward Swing, Brad Bushman, Akira Sakamoto, Hannah Rothstein, Mumba Saleem, „Violent video game effects on aggression, empathy and prosocial behavior in eastern and western countries: A metaanalytic review“, Psychological Bulletin, br. 136, 2 (2010), str. 151- 173.

десензитизирање на играчите на насилство. Исто така, истражувањата покажуваат дека на вакво влијание се поподложни децата отколку младите. Меѓутоа, истражувањата исто така покажуваат како играњето просоцијални видео игри кои нагласуваат емпатија, соработка и помагање на другите, ја зголемуваат сочувствителноста на играчите.[91]

Во научниот труд на авторот Чикес[92] и неговите соработници, 2014 год. и издадениот прирачник за родители и наставници со наслов „Превенција на насилството преку интернет", опишани се сите поважни теми поврзани со користењето на интернет и дигиталните технологии и нивното влијание на менталното и физичкото здравје на децата и младите. Во прирачникот се обработуваат теми како што е кибернетичкото насилство, зависноста од интернет, заштита на приватноста, безбедно користење на социјални мрежи итн. Кога станува збор за влијанието на дигиталната технологија на менталното и физичкото здравје, во прирачникот се наведува како прекумерната употреба на дигиталната технологија може да доведе до различни проблеми како што се:

- зависност од интернет
- пореметувања во спиењето
- смалена концентрација
- зголемена депресија и анксиозност.

Освен тоа авторот укажува на важноста на освестување на децата и младите за опасностите кои постојат на интернет, како што се кибернетичкото насилство, важноста од правилно користење на дигиталната технологија со цел учење и развој. Се спомнува позитивно влијание на дигиталната технологија од

---

[91] Douglas Gentile, Craig Anderson, Shiritaro Yukawa, Noboko Ihori, Muniba Saleem, Lim Kam Ming, Akkiko Shibuya, Albert Liau, Angeline Khoo, Brad Bushman, Rowell Huesmann i Akira Sakamoto, „The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal and experimental studies“, Personality and Social Psychological Bulletin, br. 35, 6 (2009), str. 752-763.

[92] Čikeš, N., Herceg, J., Gudelj, I., & Grgić, Z. (2014). Prevencija nasilja putem interneta: Priručnik za roditelje i nastavnike. Sveučilište u Osijeku

аспект на зголемена достапност до информации и ресурси за учење, зголемени можности за комуникација и поврзување со другите луѓе, како и можности за развој на креативноста и уметничките способности. Меѓутоа авторот нагласува дека е многу важно овие позитивни аспекти да не се земаат здраво за готово и дека секогаш треба да се земе предвид и негативното влијание на дигиталната технологија на менталното и физичкото здравје. Освен претходно споменатите влијанија, исто така се наведуваат и: стресот, проблеми со самодовербата, намалена способност за внимание и концентрација. Овие негативни ефекти можат да бидат посебно изразени ако дигиталната технологија се користи прекумерно или пред спиење што може да го поремети квалитетот на сонот и одморот.

Според студијата на Фритх, 2017[93] вреди да се напомене дека:

- децата и младите кои веќе имаат влошено ментално здравје можат да бидат посебно осетливи на негативното влијание на социјалните мрежи;
- социјалните мрежи можат да влијаат на самопочитувањето на адолесцентите и нивната перцепција за сопствената претстава за телото;
- социјалните мрежи можат да влијаат на социјалното однесување на децата и младите и нивните меѓучовечки односи;

Се препорачува поставување јасни насоки за здраво користење на социјалните мрежи и нивно вклучување во образовниот систем како би се осигурило дека децата и адолесцентите разбираат како социјалните мрежи можат да влијаат на нивното ментално здравје.

[93] Frith, E. (2017). Social media and children's mental health: A review of the evidence.

II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ

1.КРАТОК ВОВЕД ЗА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Како мајка на три деца (20 години, 12 години, 4 години) и учителка на 33 ученици, во новото дигитално време во кое живееме и создаваме, за мене нема поголем предизвик од барањето решенија како нашите деца и ученици да ја ползуваат технологијата без последици по нивното ментално здравје.

Кај последните генерации ученици, практично откако дигиталното им стана достапно уште од пелени, забележувам проблеми во когнитивниот и социо-емоционалниот развој, какви што претходните генерации немале, барем не во толкав обем и интензитет. Оттука ми е многу важно да откријам дали и колку дигиталната технологија и времето што децата го поминуваат на дигитални уреди имаат влијание врз нивниот развој, со тоа што мојот фокус го ставив на појавата на емоционални и бихевиорални проблеми како помалку истражувано подрачје, но и област каде што постојат многу повеќе поделени мислење во научниот свет, за разлика од влијанието врз когнитивниот развој, за кој ретко постои дуализам.

Очекувам резултатите од истражувањето да бидат приближно исти како резултатите од последните научни истражувања во регионот и светот кои недвосмислено потврдуваат дека децата и адолесцентите поминуваат двојно повеќе време со дигиталните уреди отколку во училиште, а последиците се пореметувања и потешкотии во учењето, недостаток на внимание, стрес, депресија и сè поголема склоност кон насилство.

Преку јавна интерпретација и дискусија за резултатите, истражувањето ќе има за цел да потсети на обврските на родителите, наставниците и властите кои носат најголема одговорност за создавање услови за здрав социо-емоционален развој на децата и младите.

2. ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Цел на истражувањето е преку дескрипција да се добијат сознанија за присуството на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите, да се добијат научни сознанија за актуелната состојба и влијанието на дигиталната технологија во нивниот социо-емоционален развој.

Задачи на истражувањето:

- Да се утврди поврзаноста помеѓу времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите;

- Да се спознае поврзаноста на возраста и полот на децата и младите со должината на времето поминато на дигитални уреди;

- Да се утврди поврзаноста помеѓу полот на децата и младите и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми.

3. ПРЕДМЕТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Колку должината на времето поминато на дигитални уреди (десктоп компјутери, лаптопи, мобилни (паметни) телефони, таблети, телевизори, плеј стејшни/ нинтендо) влијае на појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите?

Дали децата и младите кои поминуваат повеќе часови /дневно на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, потешкотии во однесувањето и проблеми со врсниците?

4. ПОПУЛАЦИЈА ВРЗ КОЈА Е СПРОВЕДЕНО ИСТРАЖУВАЊЕТО

Популација на ова истражување се деца и млади на училишна возраст од шесто до деветто одделение, односно на возраст од 11 до 15 години со место на живеење во РС Македонија.

Беа опфатени 89 испитаници од кои 47 машки и 42 женски, на возраст од:

11 години: 15 испитаници

12 години: 24 испитаници

13 години: 23 испитаници

14 години: 19 испитаници

15 години: 8 испитаници

Учеството беше доброволно, со согласност од родителите на децата на кои им беше потенцирано дека сите одговори се анонимни и наменети исклучиво за истражувачки цели.

5. ОПИС НА МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ КОИ СЕ ПРИМЕНЕТИ ВО ИСТРАЖУВАЊЕТО

За емпириско истражување на терен е користен неекспериментален метод, техника анкетирање и инструмент: Прашалник за способности и потешкотии наменет за деца и млади од 11-16 години.[94] Стандардизираниот прашалник за самопроценка на емоционални и бихевиорални потешкотии кај деца и млади содржи 25 ајтеми преку кои се проценува степенот на присуство на одреден проблем: просоцијално однесување, хиперактивност, емоционални проблеми, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците. Во ова истражување се користи верзијата на прашалникот со додаток за влијанието на симптомите, за да се процени и должината на траење на проблемот, областите во кои е најзастапен и степенот на влијанието на истиот врз адолесцентот и неговата/нејзината околина.

За да се утврди дали постои поврзаност помеѓу времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите, како и дали постои поврзаност со полот и возраста како варијабли; кон погоре опишаниот стандардизиран прашалник, како инструмент

[94] Goodman, R. (1997). Upitnik snaga i teskoca.

е додаден и анкетен лист со прашања за возраста, полот на испитаникот и времето (часовите) во текот на еден вообичаен ден што ги поминува на дигитални уреди (десктоп компјутер, лаптоп, телефон, таблет, телевизор, плеј стејшн/ нинтендо).

6. **ХИПОТЕЗИ**

6.1. Основна хипотеза

Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите.

6.2.Потхипотези

1. Како што се зголемува возраста на испитаниците, се зголемува и должината на времето поминато на дигитални уреди, а со тоа се зголемува и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми.

2. Момчињата кои повеќе часови дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со момчињата кои помалку време поминуваат на дигитални уреди.

3. Девојчињата кои повеќе часови дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои помалку време поминуваат на дигитални уреди.

4. Момчињата кои повеќе часа дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои исто така поминуваат повеќе време на дигитални уреди.

5. Присутна е статистички значајна поврзаност во промените во однесувањето, емоционалните проблеми кај деца од машки и женски пол на возраст од 11 до 14 години и времето поминато на дигитален уред.

7. НАЧИН НА ОБРАБОТКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ И ДОКАЖУВАЊЕ НА ХИПОТЕЗИ

Резултатите од истражувањето ќе бидат обработени со примена на статистичката програма SPSS со што ќе се докажат и помошните хипотези и главната хипотеза.

Со дескриптивна анализа на податоците, преку пресметување фрекфенции и проценти на одговорите на испитаниците за секое прашање од инструментите, резултатите ќе бидат прикажани со табеларен приказ и други визуелни прикази со цел мноштвото податоци добиени со прашалникот да бидат презентирани во соодветна кратка и јасна форма.

III. РЕЗУЛТАТИ

Дескриптивна статистика

Пол

	Frequency	Percent
Машки	42	47,2
Женски	47	52,8
Вкупно	89	100,0

Табела 1: Дескриптивни податоци по однос на пол на испитаниците

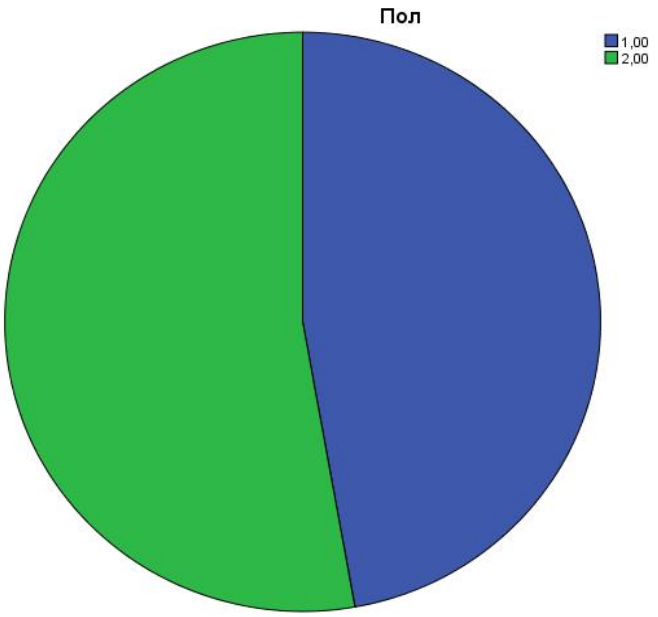
Од табела 1 може да се види дека во истражувањето се вклучени 89 испитаника од кои 42 испитаника се од машки пол, а 47 испитаника се од женски пол

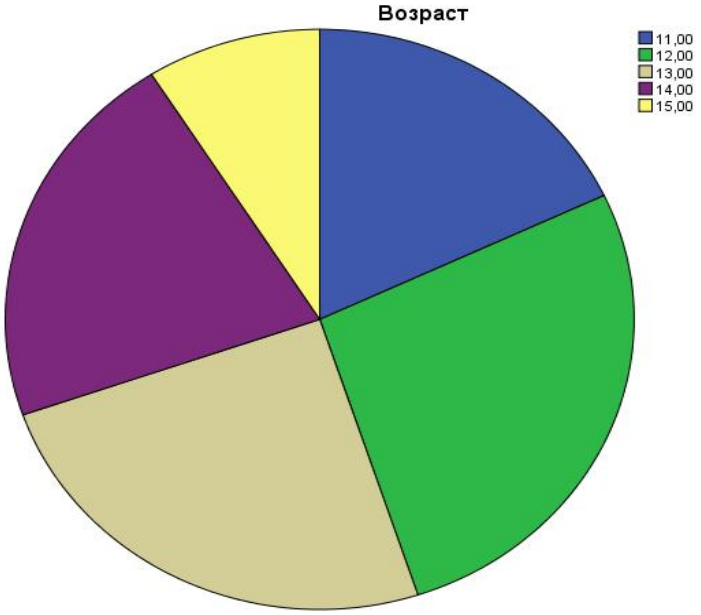
Возраст

	Frequency	Percent
11,00	16	18,0
12,00	24	27,0
13,00	22	24,7
14,00	19	21,3
15,00	8	9,0
Total	89	100,0

Табела 2: Дескриптивни податоци по однос на возраст на испитаниците

Од табела 2 може да се биди дека во истражувањето од вклучени 89 испитаника, 16 испитаника се на 11- годишна возраст; 24 испитаника се на 12 -годишна возраст; 22 испитаника се на 13- годишна возраст; 19 испитаника се на 14- годишна возраст; 8 испитаника се на 15- годишна возраст.


Пол
1,00
2,00


Возраст
11,00
12,00
13,00
14,00
15,00

Descriptive Statistics										
	N	Minimum	Maximum	Sum	Mean	Std. Deviation	Skewness		Kurtosis	
	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Statistic	Std. Error	Statistic	Std. Error
Емоционални.симптоми	89	,00	10,00	276,00	3,1011	2,65024	,836	,255	(,340)	,506
Проблеми.во.однесување	89	,00	6,00	219,00	2,4607	1,38216	,493	,255	(,696)	,506
Проблеми.со.врсниците	89	1,00	8,00	399,00	4,4831	1,30656	(,087)	,255	,052	,506
Просоцијал-на.скала	89	2,00	10,00	751,00	8,4382	1,65114	(1,601)	,255	3,154	,506
Хиперактивност	89	2,00	9,00	437,00	4,9101	1,50484	,484	,255	(,027)	,506
Valid N (listwise)	89									

Табела 3: Дескриптивни податоци, аритметичка средина и стандардна девијација на зависните варијабли

Во табела 3 дадени се вредностите на M и SD за секоја од независните варијабли како и скјуносис и куртозис за дистрибуцијата. Добиени се следниве параметри: Емоционални симптоми M = 3,10; SD = 2,65; Проблеми во однесувањето M =2,46; SD=1,38; Проблеми со врсниците M=4,48 ; SD=1,31; Просоцијална скала M=8,44; SD=1,65; Хиперактивност M=4,91; SD=1,50.

Податоците на скјуносис и куртосис ни укажуваат на присуство на нормална распределба на податоците во дистрибуцијата.

Основна хипотеза:

Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите.

Correlations				
		вкупно.на.ден	Емоционални.симптоми	Проблеми.во.однесување
вкупно.на.ден	Pearson Correlation	1	,068	**,215***
	Sig. (2-tailed)		,528	,043
	N	89	89	89
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).				
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).				

Табела 4: Корелација помеѓу емоционалните симптоми и проблеми во однесувањето

Од табела 4 пресметан е Пирсоновиот коефициент на корелација и може да се заклучи дека е присутна статистички значајна поврзаност помеѓу вкупното време поминато на дигиталните уред и проблемите во однесувањето кај испитаната група на ниво на значајност r=,215 ; p<.0005, но не е присутна статистички значајна поврзаност помеѓу вкупното време поминато на електронски уред и присуството на емоционалните проблеми кај испитуваната група. Оттука можеме да заклучиме дека употребата на дигиталните уреди значајно влијае врз појава на промени во однесувањето кај испитуваната група, но не и врз појава на одредени емоционални симптоми. Со тоа поставената хипотеза делумно се потврдува, односно примената на дигиталните уреди влијаат врз проблемите во однесувањето кај испитаниците.

Потхипотези:

1. Како што се зголемува возраста на испитаниците, се зголемува и должината на времето поминато на дигитални уреди, а со тоа се зголемува и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми.

Correlations

		Возраст	Емоционални.симптоми	Проблеми.во.однесување
Возраст	Pearson Correlation	1	,011	(,075)
	Sig. (2-tailed)		,920	,482
	N	89	89	89

**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Табела 5: Корелација помеѓу возраста на испитаниците со емоционалните симптоми и проблеми во однесувањето

Од пресметаната Пирсонова корелација јасно се гледа дека нема статистички значајна корелација помеѓу возраста на испитаниците и емоционалните проблеми и проблемите во однесувањето по примена на дигитални уреди. Со тоа се отфрла поставената хипотеза дека е со зголемување на возраста се зголемува појавата на емоционални и бихејвиорални проблеми кај испитаниците.

2. **Момчињата кои повеќе часови дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со момчињата кои помалку време поминуваат на дигитални уреди**.

Correlations							
вкупно.на.ден			Емоционални.симптоми	Проблеми.во.однесување	Хиперактивност	Проблеми.со.врсниците	Просоцијална.скала
3,00	Емоционални.симптоми	Pearson Correlation	1	,248	,566	,160	(,400)
		Sig. (2-tailed)		,592	,185	,732	,375
		N	7	7	7	7	7
	Проблеми.во.однесување	Pearson Correlation	,248	1	**,812***	,194	,411
		Sig. (2-tailed)	,592		,027	,677	,360
		N	7	7	7	7	7
	Хиперактивност	Pearson Correlation	,566	**,812***	1	(,210)	,247
		Sig. (2-tailed)	,185	,027		,652	,593
		N	7	7	7	7	7
	Проблеми.со.врсниците	Pearson Correlation	,160	,194	(,210)	1	(,106)
		Sig. (2-tailed)	,732	,677	,652		,821
		N	7	7	7	7	7
	Просоцијална.скала	Pearson Correlation	(,400)	,411	,247	(,106)	1
		Sig. (2-tailed)	,375	,360	,593	,821	
		N	7	7	7	7	7
4,00	Емоционални.симптоми	Pearson Correlation	1	**,429***	**,477****	**,422***	(,193)
		Sig. (2-tailed)		,010	,004	,012	,268
		N	35	35	35	35	35
	Проблеми.во.однесување	Pearson Correlation	**,429***	1	,291	,061	(,087)
		Sig. (2-tailed)	,010		,090	,729	,619
		N	35	35	35	35	35
	Хиперактивност	Pearson Correlation	**,477****	,291	1	,246	(,230)
		Sig. (2-tailed)	,004	,090		,154	,185
		N	35	35	35	35	35
	Проблеми.со.врсниците	Pearson Correlation	,422*	,061	,246	1	,165

		Sig. (2-tailed)	,012	,729	,154		,344
		N	35	35	35	35	35
	Просоција лна.скала	Pearson Correlation	(,193)	(,087)	(,230)	,165	1
		Sig. (2-tailed)	,268	,619	,185	,344	
		N	35	35	35	35	35
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).							
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).							

Табела 6: Корелација помеѓу времето поминато на дигитални уреди и емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност,проблеми со врсниците и просоцијално однесување кај машката популација

Од горнава табела 6 може да се заклучи дека е присутна значајна статистичка поврзаност помеѓу времето поминато на електронски уред и промените во однесувањето кај испитаниците од машката популација. Кај децата кои што поминуваат 3 часа на интернет присутни се проблеми во однесувањето и хиперактивност во однесувањето на ниво на значајност p<.0005. Додека кај децата од машки пол кои што поминуваат 4 часа на компјутер се јавуваат емоционални проблеми, хиперактивност, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците на ниво на значајност p<.0005. Од тука можеме да ја потврдиме поставената хипотеза, дека во зависност од времето поминато пред дигиталните уреди се јавуваат различни проблеми во однесувањето ка испитаниците.

3. Девојчињата кои повеќе часови дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми проблеми во однесувањето, емоционални проблеми, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои помалку време поминуваат на дигитални уреди.

Correlations					
вкупно.на.ден	Емоционални.симптоми	Проблеми.во.однесување	Хиперактивност	Проблеми.со.врсниците	Просоцијална.скала

3,00	Емоционални.симптоми	Pearson Correlation	1	,086	**,784***	(,539)	(,573)
		Sig. (2-tailed)		,826	,012	,135	,107
		N	9	9	9	9	9
	Проблеми.во.однесување	Pearson Correlation	,086	1	(,080)	,198	,000
		Sig. (2-tailed)	,826		,838	,609	1,000
		N	9	9	9	9	9
	Хиперактивност	Pearson Correlation	**,784***	(,080)	1	(,471)	(,645)
		Sig. (2-tailed)	,012	,838		,200	,060
		N	9	9	9	9	9
	Проблеми.со.врсниците	Pearson Correlation	(,539)	,198	(,471)	1	**,730***
		Sig. (2-tailed)	,135	,609	,200		,025
		N	9	9	9	9	9
	Просоцијална.скала	Pearson Correlation	(,573)	,000	(,645)	**,730***	1
		Sig. (2-tailed)	,107	1,000	,060	,025	
		N	9	9	9	9	9
4,00	Емоционални.симптоми	Pearson Correlation	1	,322	,000	**,336***	(,009)
		Sig. (2-tailed)		,052	1,000	,042	,960
		N	37	37	37	37	37
	Проблеми.во.однесување	Pearson Correlation	,322	1	**,433****	,125	(,044)
		Sig. (2-tailed)	,052		,007	,461	,796
		N	37	37	37	37	37
	Хиперактивност	Pearson Correlation	,000	**,433****	1	,218	(,072)
		Sig. (2-tailed)	1,000	,007		,194	,670

		N	37	37	37	37	37
	Проблеми.со.врсниците	Pearson Correlation	**,336***	,125	,218	1	,264
		Sig. (2-tailed)	,042	,461	,194		,114
		N	37	37	37	37	37
	Просоцијална.скала	Pearson Correlation	(,009)	(,044)	(,072)	,264	1
		Sig. (2-tailed)	,960	,796	,670	,114	
		N	37	37	37	37	37
*. Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).							
**. Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).							

Табела 7: Корелација помеѓу времето поминато на дигитални уреди и емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност,проблеми со врсниците и просоцијално однесување кај женската популација

Од дадената табела 7 може да се забележи дека кај испитаниците од женски пол времето поминато на дигитален уред има статистички значајна корелација со проблемите во однесувањето. Кај испитаниците кои што 3 часа поминуваат на дигитален уред се јавуваат проблеми во емоционалното однесување, хиперактивност и просоцијално однесување на ниво на значајност p<.0005, додека кај девојчињата кои што 4 часа поминуваат на дигитален уред присутни се емоционални проблеми, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците и хиперактивност на ниво на значајност p<.0005.

Со тоа се потврдува хипотезата дека времето поминато на дигитален уред влијае врз присуството на емоционалните проблеми, проблеми во однесувањето, проблеми со врсниците, хиперактивност и просоцијално однесување кај испитаниците од женска популација.

4. Момчињата кои повеќе часа дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, проблеми со врсниците, хиперактивност, просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои исто така поминуваат повеќе време на дигитални уреди.

Од табела 6 и табела 7 можеме да ја докажеме поставената хипотеза. Податоците добиени со примена на Пирсоновиот коефициент на корелација јасно ни покажува дека е присутна разлика во влијаните на времето поминато пред дигитални уреди кај испитаниците од машки и од женски пол, односно кај испитаниците од женски пол кои што поминуваат 3 часа пред дигитален уред присутни се емоционални проблеми, хиперактивност и просоцијално однесување, додека кај момчињата се јавува хиперактивност во однесувањето, Додека момчињата кои што 4 часа поминуваат пред дигиталните уреди покажуваат емоционални проблеми, хиперактивност, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците, а девојчињата кои што поминуваат 4 часа пред дигиталните уреди покажуваат емоционални проблеми, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците и хиперактивност.

Со тоа се докажува и потврдува поставената хипотеза дека момчињата кои повеќе часа дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, проблеми со врсниците, хиперактивност, просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои исто така поминуваат повеќе време на дигитални уреди.

5. **Присутна е статистички значајна поврзаност во промените во однесувањето, емоционалните проблеми кај деца од машки и женски пол на возраст од 11 до 14 годнин и времето поминато на дигитален уред**.

One-Sample Test[a]									
вкупно.на.ден	Возраст	Пол		Test Value = 0					
				t	f	Sig. (2-tailed)	Mean Difference	95% Confidence Interval of the Difference	
								Lower	Upper
3,00	11,00	1,00 м	Емоционални.симптоми	1,000		,500	,50000	(5,8531)	6,8531

	12,00	2,00 ж	Емоционални.симптоми	2,219		,157	2,66667	(2,5045)	7,8378
			Проблеми.во.однесување	5,196		,035	3,00000	,5159	5,4841
	13,00	1,00 м	Емоционални.симптоми	2,619		,120	4,00000	(2,5724)	10,5724
	14,00	1,00 м	Емоционални.симптоми	3,000		,205	3,00000	(9,7062)	15,7062
			Проблеми.во.однесување	5,000		,126	2,50000	(3,8531)	8,8531
		2,00 ж	Емоционални.симптоми	2,038		,134	3,00000	(1,6844)	7,6844
			Проблеми.во.однесување	2,449		,092	1,00000	(,2992)	2,2992
4,00	11,00	1,00 м	Емоционални.симптоми	2,698		,054	4,40000	(,1282)	8,9282
			Проблеми.во.однесување	7,757		**,001**	3,80000	2,4398	5,1602
		2,00 ж	Емоционални.симптоми	2,935		,022	2,00000	,3888	3,6112
			Проблеми.во.однесување	4,771		,002	2,37500	1,1980	3,5520
	12,00	1,00 м	Емоционални.симптоми	5,612	3	**,000**	4,78571	2,9434	6,6280
			Проблеми.во.однесување	7,066	3	**,000**	2,71429	1,8844	3,5442
		2,00 ж	Емоционални.симптоми	2,970		,025	1,42857	,2518	2,6054
			Проблеми.во.однесување	3,576		,012	2,57143	,8120	4,3308
	13,00	1,00 м	Емоционални.симптоми	4,432		,003	4,25000	1,9824	6,5176
			Проблеми.во.однесување	4,432		,003	2,12500	,9912	3,2588

		2 ,00 ж	Емоционални.симптоми	3 ,280		,010	1,400 00	,43 43	2,3 657
			Проблеми.во.однесување	5 ,071		**,001**	2,000 00	1,1 078	2,8 922
	14,00	1 ,00 м	Емоционални.симптоми	5 ,292		,003	4,666 67	2,3 996	6,9 337
			Проблеми.во.однесување	4 ,392		,007	3,000 00	1,2 440	4,7 560
		2 ,00 ж	Емоционални.симптоми	2 ,279		,063	2,428 57	(,17 95)	5,0 366
			Проблеми.во.однесување	5 ,203		,002	2,714 29	1,4 379	3,9 907
	15,00	1 ,00 м	Емоционални.симптоми	1 ,000		,500	,5000 0	(5,8 531)	6,8 531
		2 ,00 ж	Емоционални.симптоми	3 ,068		,037	4,000 00	,38 00	7,6 200
			Проблеми.во.однесување	3 ,200		,033	2,600 00	,34 44	4,8 556
a. No statistics are computed for one or more split files									

Табела 8: Поврзаност на однесувањето, емоционалните проблеми кај деца од машки и женски пол на возраст од 11 до 14 годнин и времето поминато на дигитален уред.

Од табелата 8 може да се види дека е присутна разлика помеѓу испитаниците од машки и женски пол во различна календарска возраст во однос на времето поминато пред дигитални уреди. Ниво на значајност $p < 0,01$ е присутно кај машки и женски испитаници на 12- годишна возраст кои 4 часа поминуваат пред дигиталните уреди и проблемите во однесувањето и емоционалните проблеми. Присутна е статистичка значајност на ниво $p \geq 0,05$ е присутна кај женските испитаници на 13- годишна возраст и проблемите во однесувањето и кај машките испитаници на 11- годишна возраст кои што 4 часа поминуваат пред дигитален уред.

IV. ДИСКУСИЈА

И покрај сеприсутноста на дигиталната технологија во животот на децата и младите од утро до мрак, за жал во РС Македонија отсуствуваат поголеми научни истражувања за влијанието на употребата на дигитални уреди врз социо-емоционалниот развој на младата популација која е иднината на оваа држава. Мој впечаток е дека една од главните причини што за ова важно подрачје изостануваат поголеми научни зафати (што не е случај со регионот), е отпорот што се создаде кон дигиталната трансформација во текот на јавната презентација на Националната стратегија за дигитализација на образовниот систем 2020-2024 година, која наиде на голема осуда од јавноста, првенствено заради незадоволените примарни потреби на учениците и наставниците во образованиот систем. Со години наталожените проблеми поврзани со непостоењето на елементарни услови за настава „удрија“ врз дигиталната технологија која сама по себе не е ниту 100 проценти позитивна, ниту 100 проценти негативна, а Ковид пандемијата која „ги зароби“ децата и младите пред екраните, што заради онлајн наставата, што заради неможноста за реална комуникација, дополнително го подгреа револтот на поширокатa јавност за вклучување на дигиталното учење и дигиталната писменост во самите училишта.

Оттука ова мое истражување иако е направено на релативно мал примерок, има значаен придонес за стекнување на првични научни сознанија за уделот на дигиталната технологија врз социо-емоционалниот развој на децата и младите во РС Македонија. Неговата основна цел, да ја утврди поврзаноста помеѓу времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите и да ја спознае поврзаноста на возраста и полот со должината на времето и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми - е исполнета и може да иницира понатамошни истражувања кои освен на полот, возраста и времето, би требало да се фокусираат и на квалитетот на дигиталните содржини што го окупираат времето и вниманието на децата и младите во РС Македонија.

Корелационите анализи на сите варијабли во оваа истражување, со пресметка на Пирсонова корелација, потврдија статистички значајна поврзаност

помеѓу времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите, но не потврдија статистички значајна поврзаност помеѓу вкупното време поминато на дигитални уреди и присуството на емоционалните проблеми кај испитуваната група.

Конкретно во ова истражување, целосно е отфрлена поставената прва потхипотеза: „Како што се зголемува возраста на испитаниците, се зголемува и должината на времето поминато на дигитални уреди, а со тоа се зголемува и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми". Пресметаната Пирсонова корелација покажа дека нема статистички значајна корелација помеѓу возраста на испитаниците и емоционалните проблеми и проблемите во однесувањето по примена на дигитални уреди. За жал, овие добиени резултати не можеме да ги споредиме со ниедно од релевантните истражување, од причина што ја немаат опфатено оваа перспектива. Сепак содржински најблиско е истражувањето во Србија направено 2019 година за „Користењето на интернет и дигитална технологија кај децата и младите" каде што се воочени битни разлики меѓу возраста на испитаниците и должината на времето, но како варијабла се користи должината на времето поминато на интернет. Колку е детето постаро, толку е поголем просечниот број часови поминати на интернет во текот на денот, а возрасните разлики во таа смисла се многу изразени. Најмладите деца поминуваат на интернет приближно час и половина, додека постарите тројно повеќе - 4 и пол часа. Што се однесува до Хрватска, во структурата на денот, кај децата и младите (кога ќе се одземе времето поминато во училиште), користењето на дигитални уреди станува доминантна активност, посебно за постарите генерации. 35,6% од повозрасните ученици користат дигитални уреди повеќе од 4 часа дневно, а кај помладите е до 3 часа дневно.

Кај втората потхипотеза која гласи: „Момчињата кои повеќе часови дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со момчињата кои помалку време поминуваат на дигитални уреди, утврдена е значајна статистичка поврзаност помеѓу времето поминато на електронски уред и промените во однесувањето кај испитаниците од машката популација. Поточно, кај момчињата коишто

поминуваат 3 часа на интернет присутни се проблеми во однесувањето и хиперактивност во однесувањето, додека кај оние коишто поминуваат 4 часа на компјутер се јавуваат и емоционални проблеми, хиперактивност, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците.

Кај третата потхипотеза која гласи: „Девојчињата кои повеќе часови дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми проблеми во однесувањето, емоционални проблеми, хиперактивност, проблеми со врсниците и просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои помалку време поминуваат на дигитални уреди“, потврдено е дека времето поминато на дигитален уред има статистички значајна корелација со проблемите во однесувањето. Поточно, кај девојчињата коишто 3 часа поминуваат на дигитален уред се јавуваат проблеми во емоционалното однесување, хиперактивност и просоцијално однесување, а кај девојчињата коишто 4 часа поминуваат на дигитален уред присутни се емоционални проблеми, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците и хиперактивност.

Резултатите кои во ова истражување ги потврдија втората и третата потхипотеза, не се разликуваат од резултатите прикажани во делот на релевантните истражувања направени во регионот. Зачестеното користење на дигитални уреди е поврзано со негативно проценета психолошка состојба и кај децата во Србија и во Хрватска. Децата и младите во Хрватска кои поминуваат повеќе од 4 часа дневно во користење на дигитални уреди, имаат негативни искази за психолошката состојба. Зачестеното користење на дигитални уреди е статистички значајно поврзано со повисоки нивоа на депресија, анксиозност и осаменост и со пониски нивоа на добробит и задоволство од себе кај сите генерации ученици опфатени во истражувањата. Во Србија, приближно третина од испитаните ученици имаат проблеми заради количеството време што го поминуваат на интернет. Или влегуваат во конфликт со семејството или со пријателите. Нешто помалку од половина, безуспешно се обидуваат да поминат помалку време на интернет и ги запоставуваат дружењето и обврските (училишните задачи), лошо се чувствуваат кога не можат да бидат на интернет, додека речиси петтина од нив ги занемаруваат основните биолошки потреби (потребата за храна, сон).

Кај четвртата потхипотеза која гласи: „Момчињата кои повеќе часа дневно поминуваат на дигитални уреди имаат поголеми емоционални проблеми, проблеми во однесувањето, проблеми со врсниците, хиперактивност, просоцијално однесување во споредба со девојчињата кои исто така поминуваат повеќе време на дигитални уреди“, потврдена е присутна разлика во влијаните на времето поминато пред дигитални уреди кај испитаниците од машки и од женски пол, односно кај испитаниците од женски пол кои што поминуваат 3 часа пред дигитален уред присутни се емоционални проблеми, хиперактивност и просоцијално однесување, додека кај момчињата се јавува хиперактивност во однесувањето. Додека момчињата кои што 4 часа поминуваат пред дигиталните уреди покажуваат емоционални проблеми, хиперактивност, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците, а девојчињата кои што поминуваат 4 часа пред дигиталните уреди покажуваат емоционални проблеми, проблеми во однесувањето и проблеми со врсниците и хиперактивност.

Кај петтата похипотеза која гласи: „Присутна е статистички значајна поврзаност во промените во однесувањето, емоционалните проблеми кај деца од машки и женски пол на возраст од 11 до 14 годнин и времето поминато на дигитален уред“, потврдена е присутна разлика помеѓу испитаниците од машки и женски пол во различна календарска возраст во однос на времето поминато пред дигитални уреди. Статистичка значајност е присутна кај женските испитаници на 13- годишна возраст и проблемите во однесувањето и кај машките испитаници на 11- годишна возраст кои што 4 часа поминуват пред дигитален уред. Слични резултати можеме да воочиме во истражувањето направено во Хрватска, каде кај генерацијата ученици од петто одделение (11 години) посебно се истакнува поврзаноста на користењето на дигитални уреди со појавата на депресивност и анксиозност. Учениците од петто одделение кои користат дигитални уреди повеќе од 4 часа во текот на работниот ден, достигнуваат речиси исто ниво на депресивност и анксиозност како учениците од 7-мо одделение (13 години) и трета година средно.

Во рамките на моето истражување, делумно е потврдена главната хипотеза која гласи: „Присутна е статистички значајна поврзаност помеѓу

времето поминато на дигитални уреди и појавата на емоционални и бихевиорални проблеми кај децата и младите“. Поточно потврдена е статистички значајна поврзаност помеѓу вкупното време поминато на дигиталните уред и проблемите во однесувањето кај испитаната група, но не е присутна статистички значајна поврзаност помеѓу вкупното време поминато на електронски уред и присуството на емоционалните проблеми кај испитуваната група. Оттука можеме да заклучиме дека употребата на дигиталните уреди значајно влијае врз појавата на промени во однесувањето кај испитуваната група, но не и врз појава на одредени емоционални симптоми. Со тоа поставената хипотеза делумно се потврдува.

Од сè погоре наведено, би сакала да истакнам дека во нашата држава е неопходно да се направат повеќе и поголеми научни истажувања коишто ќе ја испитаат поврзаноста на употребата на дигиталната технологија со зголемените социо-емоционални проблеми кај децата и младите. Како родители, наставници, педагози, психолози, лекари, научници; како воспитно-образовен систем и држава, едногласно мораме да покажеме поголема сплотеност, сериозност и одговорност кон темата која што ја диктира сегашноста и иднината на нашите деца, а со тоа и на нас самите и државата воопшто. Важно е да имаме на ум дека со самото обезбедување на дигитални уреди, не го унапредуваме образовниот процес. Потребно е да го насочиме вниманието кон начинот и целите за кои децата ќе ја користат дигиталната технологијата и областите во кои практично ќе ја употребуваат. Само така ќе можеме да придонесеме кон нивниот личен и колективен прогрес. Продлабоченото знаење и разбирање ќе ни помогне на сите подобро да управуваме со користењето на овие технологии во домовите и училиштата, а со тоа да ги минимизираат ризиците и максимизираат приликите.

Работејќи на овој магистерски труд, тоа што го забележав како позитивна насока во стручната литература, е дека кај сите генерации испитаници на возраст од 11 до 15 години, умереното користење на дигитални уреди - до два часа дневно е поврзано со позитивна психолошка состојба.

Еден час физичка активност и не повеќе од два часа поминати на компјутер или мобилен телефон дневно, обезбедуваат оптимално ментално здравје. Ова предупредување треба сериозно да се сфати, затоа што произлегува од истражувањето што го спроведе голем меѓународен тим кој опфати 577

илјади адолесценти на возраст од 13 до 15 години, во дури 42 земји. Тие откриja дека користењето на компјутер или мобилен телефон во текот на првиот час има некои предности, но веќе после седумдесет и петтата минута почнува да се регистрира негативно влијание врз менталното здравје. Зголемената појава на депресија, гојазност, лош квалитет на живот, нездрава исхрана и намалени физички и когнитивни способности се тесно поврзани со прекумерниот престој пред екрани.

V. ЗАКЛУЧОК

Со брзиот технолошки развој, се појави нова област односно нов аспект на детскиот живот за кој родителите треба да се грижат, да го водат и поддржуваат, а не се подготвени. Дигиталната технологија го промени и продолжува да го менува начинот на живот, а суштината на родителството како грижа за целокупната добробит на детето, остана непроменета.

Дигиталните уреди станаа сегашност и иднина на децата и младите, а ним им се неопходни возрасни личности да ги научат како да "пливаат" во дигиталното опкружување. Кога ги учиме децата да пливаат, не ги фрламе во вода и оставаме да се снаоѓаат сами, туку им пружаме дозирана поддршка (пр. гума, инструктор, наше присуство) сè додека во потполност не бидеме сигурни дека ја совладале вештината. Па дури и кога ќе ја научат, повторно ги набљудуваме некое време и секогаш ги држиме на око кога одат во поголеми длабочини. Постепено ги осамостојуваме. Исто така треба да биде и со дигиталната технологија.

Децата треба да ги користат новите технологии со јасна цел, во согласност со потребите кои се пред сè наменети за едукациски цели, а времето кое е предвидено за забава да се ограничи , односно одговорно да се распредели во текот на денот имајќи ја предвид возраста на детето. Неопходно е родителите да посредуваат во користењето на дигитални уреди и тоа, колку се децата помали - толку е потребна подиректна помош и поддршка.

Постојат повеќе начини на кои родителите можат да посредуваат: со разговор и активно вклучување во активностите на децата, креирање семеен договор и правила за надгледување и следење на детското користење на дигитални уреди.

Тоа што децата побрзо ја совладуваат употребата на дигитални уреди од нас возрасните, не значи дека се дигитално писмени. Дигиталното описменување на децата е наша задача и одговорност што треба да добие своја институционална поддршка, пред сè во училиштата. Општеството треба да им обезбеди на родителите, старателите, наставниците, соодветно образование

поврзано со стекнување дигитални вештини, како би биле во состојба во вистинско време и на развојно примерен начин да ги подготват децата за влез во дигиталниот свет.

Само дигитално описменети ќе знаеме како да разговараме со децата за нивните активности и искуства на интернет. Важно е да ги слушаме без осуда, зашто само така ќе останеме поврзани со нив и ќе можеме да им влијаеме и да ги поучуваме каде и кому да се обратат доколку доживеат негативни искуства. Сите заштитни механизми треба да им се познати и да имаат доверба да споделат проблем со нас возрасните.

Подучувањето на вештини од дигитална писменост, неопходно е да се спроведе од почетокот и во текот на целиот образовен процес и тоа не само во рамките на предметот информатика, туку во рамките на сите останати наставни предмети како меѓупредметна интеграција.

Кога станува збор за јакнење на компетенциите на наставниците и училиштата за поддршка на социјалниот и емоционалниот развој на децата, важно е да не се остава воспитната улога на училиштето да се подразбира, туку целно да се планира, креира и реализира низ наменски програми коишто ќе го поддржат развојот на социо-емоционални вештини кај децата и младите со што ќе ги подготват за понатамошното школување, живот, работа.

Во мојата учителска кариера воочив дека не е од полза да го оставаме стекнувањето социо-емоционални компетенции само за повремени работилница или само за часот на одделенската заедница кога веќе настанал некој проблем во училишната заедница. Редовната настава по сите предмети има голем потенцијал за да ја користиме за воспитување додека образуваме.

VI. ПРЕПОРАКИ

Следствено на сите досегашни сознанија презентирани во овој магистерски труд, предлагам во сите училишта да се забрани употребата на мобилни телефони, освен во случаи кога се користат за потребите на наставата, а за употребата во домашни услови, да се едуцираат родителите како да постават јасни правила на користење на дигиталната технологија, контрола на апликациите, игрите, содржините и др.

Целото општество треба да се ангажира за да се спасат децата и младите коишто се иднината на сè.

Денес постојат најразлични апликации за поставување родителска контрола над дигиталните уреди, посебно над мобилните телефони. Тие се состојат од софтверски менаџмент за поставување граници во користењето на уредот, блокирање на одредени апликации, филтрирање на содржини, мониторинг (надзор) на текстуални пораки, лимитирано време за користење интернет, прикажување на истражуваните поими, рестрикции според години и категории, приказ на локацијата на уредот и останати можности.

Апликација која посебно „дава надеж“ за децата и е во финална фаза на развој, а потекнува од соседна Србија е NTC green која како и сите останати апликации, временски ја ограничува употребата на мобилниот телефон, но овозможува и дополнителен бонус - додавање време за користење, ако детето помине 4 километри/дневно.

Со оглед на тоа дека децата долго време поминуваат на видео- игри, важно е да се запознаат родителите/ старателите и наставниците со предностите и недостатоците на игрите. Да се користат во едукативни цели или за забава, но многу да се внимава дали играта е соодветна за возраста на детето, каква содржина има во играта, какви ликови, дали се игра онлајн или офлајн и што е многу важно, колку време детето поминува во играње видео игри за да не развие зависност. Според DSM-прирачникот за IGD (Internet Gaming Discorder), зависност од играње видео игри може да се идентификува, ако се забележат 5 од 9 критериуми во 12- месечен период.

Критериумите вклучуваат:

1. Преокупација за играње. Поединецот размислува за претходните играчки активности или го предвидува играњето на следните; играњето станува доминантна активност во неговиот живот.

2. Симптоми на повлекување кога ќе се одзеде играта: иритабилност, анксиозност или досада.

3. Намалена толеранција и потреба за користење на сè повеќе време за играње.

4. Неуспешни обиди за контрола или намалено учество во видео игрите.

5. Губење на интерес во реалниот живот за хоби и останати забавни содржини.

6. Прекумерно користење на видео игрите и покрај постоењето психосоцијални проблеми.

7. Лажење на семејството и останатите за количеството на играње.

8. Играње на видео игри во функција на бегање или ослободување од негативното расположение (пр. чувство на беспомошност, вина или анксиозност.)

9. Ако се изгуби значајна врска со блиски луѓе заради играње видео игри.

Кога видео игрите се во прашање, систем кој може да им биде од голема полза на родителите и сите останати лица кои се занимаваат со воспитание и образование, а се користи за рангирање на видео игрите, е системот ESRB (Entertainment Software Rating Board). Штом ќе се внесе името на играта во пребарувачот, се дознава дали играта е за деца, за играчи постари од 1о години, за тинејџери, или за полнолетни постари од 18 год,, за содржината (степенот на насилство, крв, сексуална содржина, сцени на голотија, коцкање, хумор, користење забранети супстанци и др.)

Децата и младите кои се склони кон прекумерна употреба неопходно е да се поддржат во развој на личен капацитет за самоконтрола, како и стратегија за саморегулација на сопственото однесување.

Исто така, родителите треба да се едуцираат и навреме да ги насочуваат своите деца кон физички активности како би ги држеле подалеку од долгиот престој во виртуелниот свет. Како да се усклади природната потреба на детето за движење со предизвикот на новите технологии кои можат да го заробат неговото време и внимание? Трчањето, скокањето, прескокнувањето, провлекувањето, качувањето - се физички активности кои децата природно ги обожуваат, а родителите им ги ускратуваат од страв да не им се случи нешто. Затоа е потребно непродуктивниот родителски страв да се замени со обезбедување безбедно место за практикување на физичка активност на децата.

Се однесуваме како потполно да ѝ свртевме грб на природата и заради тоа плаќаме голема цена. Кај секоја нова генерација деца забележуваме сè повеќе потешкотии во однесувањето, учењето и постигнување резултати во сите области на животот. Премногу ги штитиме децата, им ги удоволуваме нивните барања и на тој начин биолошки ги оштетуваме.

Системски организирана добра едукација и доследна примена на истата и кај родителите и кај наставниците и кај децата, е решението во коешто гледам долгорочно позитивни резултати за намалување на негативните ефекти и ползување на позитивните страни на дигиталната технологија во животот на сегашните и идните генерации деца и млади.

VII. КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

Accidental Empires: How the boys of Silicon Valley make their millions, battle foreign competition, and still can't get a date, Robert X. Cringely, Addison-Wesley Publishing, (1992), ISBN 0-201-57032-7.

A. E. C. M. H. I. Kids Matter (2012). Literature Review: Social and Emotional skills.

Ajduković, M. (1982). Samoiskaz kao indikator devijantne i delikventne aktivnosti. Magistarski rad, Odsjek za psihologiju, Filozofski fakultet, Zagreb.

Andrew S. Tanenbaum, David J. Wetherall, "Computer Networks 5th Edition," Prentice Hall, 2010.

Behrendt, H. F., Scharke, W., Herpertz-Dahlmann, B., Konrad, K., & Firk, C. (2019). Like mother, like child? Maternal determinants of children's early social-emotional development. Infant mental health journal, 40(2), 234-247.

Belshaw, D. (2012). What is "digital literacy"? A pragmatic investigation. Durham University.

Bhide, S., Sciberras, E., Anderson, V., Hazell, P., & Nicholson, J. M. (2019). Association between parenting style and socio-emotional and academic functioning in children with and without ADHD: a community-based study. Journal of attention disorders, 23(5), 463-474.

Bohnert, A..M., Crnic, K. A., Lim, K. G. (2003). Emotional competence and aggressive behavior in school-age children (1). Journal of Abnormal Child Psychology.

Boyd, D. M., Ellison, N. B. (2007). Social network sites: Definition, history, and scholarship. Journal of Computer-Mediated Communication, John Wiley and Sons, The Pennsylvania State University.

Brajša-Žganec, A. (2003). Dijete i obitelj: emocionalni i socijalni razvoj. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Brooks, F.P. (1999). What's Real About Virtual Reality, IEEE Computer Graphics and Applications, 19(6), 16–27.

Buljan Flander, G. (2019). Znanost i umjetnost odgoja: Praktični priručnik o suvremenom odgoju za roditelje i odgajatelje. Sveta Nedelja: Geromar d.o.o.

Bullying in School: Evaluation and dissemination of the Olweus Bullying Prevention Program, Ameriican Journal of Orthopsychiatry, january 2010

Campbell, S. B., Denham, S. A., Howarth, G. Z., Jones, S. M., Whittaker, J. V., Williford, A. P., ... Darling-Churchill, K. (2016). Commentary on the review of measures of early childhood social and emotional development: Conceptualization, critique, and recommendations. Journal of Applied Developmental Psychology, 45, 19-41.

Chambridge Dictionary
https://dictionary.cambridge.org/dictionary/english/nomophobia

Communication from the Commission to the European Parliament, the European Council, the Council, the European Economic and Social Committee and the Committee of the Regions on Artificial Intelligence for Europe, Brussels, 25.4.2018.

Craig Anderson, Akkiko Shibuya, Noboko Ihori, Edward Swing, Brad Bushman, Akira Sakamoto, Hannah Rothstein, Mumba Saleem, „Violent video game effects on aggression, empathy and prosocial behavior in eastern and western countries: A metaanalytic review“, Psychological Bulletin, br. 136, 2 (2010), str. 151-173.

Dale Carnegie, How To Win Friends and Influence People.

Daniel Goleman (1995). Emotional Intelligence: Why It Can Matter More Than IQ.

D. A. Christakis, F.J. Zimmerman (2007). Violent television during preschool is associated with antisocial behavior during school age. Pediatrics, br. 120, 993-999.

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5), APA, 2013

"Digital Addiction: When Technology Takes Over" - American Addiction Centers, 2016

"Digital Burnout: The Dark Side of Technology" - Forbes, 2020

Digital Device - Encyclopedia Britannica

"Digital Technology and Job Displacement" - World Economic Forum, 2020

"Digital Technology on Physical Health" - Mayo Clinic, 2022

Digitalne tehnologije u planiranju kurikuluma: Priručnik. Zagreb: CARNET, 2018.

Douglas Gentile, Craig Anderson, Shiritaro Yukawa, Noboko Ihori, Muniba Saleem, Lim Kam Ming, Akkiko Shibuya, Albert Liau, Angeline Khoo, Brad Bushman, Rowell Huesmann i Akira Sakamoto, „The effects of prosocial video games on prosocial behaviors: International evidence from correlational, longitudinal and experimental studies“, Personality and Social Psychological Bulletin, br. 35, 6 (2009), str. 752-763.

E. Hagerman, E. Spark (2008). The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown.

Erik H. Erikson (2008). Identitet i životni ciklus. Prvo izdanje, Zavod za udžbenike Beograd.

Frančišković, T., Pernar M. (2008). Psihološki razvoj čovjeka. Rijeka: Medicinski fakultet.

Goldstein, J. (2012). Play in Children's Development, Health, and Wellbeing. Brussels: Toy Industries of Europe.

Griffiths, M., Pontes, H., & Kuss, D. (2015). Clinical psychology of Internet addiction: a review of its conceptualization, prevalence, neuronal processes, and implications for treatment. Neuroscience and Neuroeconomics, 2015(4), 11-23.

http://voices.washingtonpost.com/parenting/2008/12/sexting.html, 5.06.2022

J. T. Jennings (2005). Conveying the message about optimal infant positions. Physical and Occupational Therapy in Pediatrics, 25(1), 3-1.

J. J. Ratey (2018). The revolutionary new science of exercise and the brain. New York: Little, Brown.

Jokić, Boris, Ristić Dedić, Zrinka, Šimon, Jana (2022) U potrazi za mjerom između školskog igrališta i TikToka: perspektive djece i mladih o korištenju digitalnih tehnologija. Project Report. Institut za društvena istraživanja, Zagreb.

Jones, D. E., Greenberg, M., Crowley, M. (2015). Early social-emotional functioning and public health: The relationship between kindergarten social competence and future wellness. American Journal of Public Health, 105(11), 2283-2290.

Jones, S. M., & Bouffard, S. (2012). Social and emotional learning in schools: From programs to strategies. Social Policy Report, 26(4), 1-33.

Klemenović, J. (2014). Socijalno-emocionalni razvoj dece. Godišnjak Pedagoško-defektološkog fakulteta, Univerzitet „Sv. Kiril i Metodij“ u Skoplju, Skoplje.

Keith N. Hampton, Lauren Sessions Goulet, Lee Rainie, Kristen Purcell, Social networking sites and our lives, Pew Internet & American Life Project, Washington, 2011.

Kulenović, A., Balenović, T., Buško, V. (2000). Test analize emocija: jedan pokušaj objektivnog merenja sličnosti emocionalne inteligencije. Suvremena psihologija. 3(1-2), 27-48.

Kuzmanović, D., Pavlović, Z., Popadić, D. i Milošević, T. (2019). Korišćenje interneta i digitalne tehnologije kod dece i mladih u Srbiji: rezultati istraživanja Deca Evrope na internetu. Beograd: Institut za psihologiju Filozofskog fakulteta u Beogradu.

Ljubešić, M. (2005). Stimulacija emocionalnog razvoja djece. Hrvatski časopis za javno zdravstvo.

Marić Jurišin, S. (2014). Implikacije ekoloških programa na socioemocionalni razvoj dece predškolskog uzrasta iz perspektive održive zajednice (doktorska disertacija). Novi Sad: Filozofski fakultet Univerzitet u Novom Sadu.

Marić-Jurišin, O. (2014). Značaj socijalno-emocionalnog razvoja u detinjstvu. Zbornik radova sa Sedmog naučnog skupa Filozofskog fakulteta, Univerzitet "Sv. Kiril i Metodij" u Skoplju, Skoplje.

Mayer, D., Salovey, P., Caruso, D. R., Sitarenios, G. (2003). Measuring Emotional Intelligence With the MSCEIT V2.0. Emotion, 3(1), 97-105

McCabe, P. C. i Altamura, M. (2011). Empirically valid strategies to improve social and emotional competence of preschool children. Psychology in the Schools, 48(5), 513-540.

„Менталното здравје на младите “ Проект поддржан од Град Скопје, Мозаик Меик Скопје, февруари 2023

Мурџева- Шкарић, О. (2009). Психологија на детството и на адолесценцијата, Филозофски факултет, Скопје

M. S. Tremblay, J. D. Willms (2005). Is the Canadian childhood obesity epidemic related to physical inactivity? International Journal of Obesity, 27.

Petrović, J., (2007), Emocionalni temelji socijalne kompetencije, Zadužbina Anrejević, Beograd

Pinter D. (2008.) Razvoj socijalnih odnosa. Dijete, vrtić, obitelj, 14(56), 2-5.

"Privacy Erosion in the Digital Age” - Electronic Frontier Foundation, 2016

Roberts, R. D., Zeidner, M., Matthews, G. (2001). Does Emotional Intelligence Meet Traditional Standards for an Intelligence? Some New Data and Conclusions. Emotion, 1(3), 196-231.

R. R. Tbakkar, M. M. Garrison, D.A. Christakis. (2006). A systematic review of the effects of television viewing by infants and preschoolers, Pediatrics, br. 18, 2025-203.

Samarin Munjas, R., Takšić V. (2009). Programi za poticanje emocionalne i socijalne kompetencije kod djece i adolescenata. Suvremena psihologija, 2, 355-371.

S. Anđelić, Z. Čekerevac, N. Dragović: "Utjecaj informacijskih tehnologija na razvoj predškolske djece", Croatian Journal of Education, br. 1, 2014, 259-287.

Saton-Smit, B. (1989). Igračke i kultura. Beograd: Zavod za udžbenike i nastavna sredstva.

"Social Media and Mental Health: Time for a Digital Detox” - Harvard Health Publishing, 2020

Starkey, L., Aber, J. L., Crossman, A. (2019). Risk or resource: Does school climate moderate the influence of community violence on children's social-emotional development in the Democratic Republic of Congo? Developmental science, e12845.

Takšić, V.(1998). Validacija konstrukta emocionalne inteligencije. Doktorska dizertacija. Filozofski fakultet, Zagreb.

"The Enviromental Impact of Electronic Waste" - National Geographic, 2015

"The Impact of Digital Technology on Society" - Kelvin Thompson, 2016

"The Impact of Digital Technology on Publishing" - International Publishers Association, 2018

"The Positive and Negative Impacts of Digital Communication" - Michael Bretton, 2017

"The Positive Impact of Technology on Education" - John Wilson, 2019

"The Positive Impacts of Technology on Healthcare" - Anna Smith, 2018

"The Positive Impact of Technology on Environmental Conservation" - United Nations, 2021

"The Role of Digital Technology in Innovation" - Eric Hanson, 2020

"The Role of Digital Technology in Pandemic Communication" - Centers for Disease Control and Prevention, 2020

"The Rise of Cyberbullying" - StopBullying.gov, 2021

Todorović, J. (2005). Vaspitni stilovi roditelja i samopoštovanje adolescenata, Niš: Prosveta

Trinidad, D. R., Johnson, C. A.(2000). The association between emotional intelligence and early adolescent tobacco and alcohol use. Personality and Individual Differences 32(2002), 95-105.

Vasta R., Haith M. M., Miller A. S. (2004). Dječja psihologija. Jastrebarsko: Naklada Slap.

Vizek Vidović, V., Rijavec, M., Vlahović Štetić, V., & Miljković, D. (2003). Psihologija obrazovanja. Zagreb: IEP – Vern.

Weissberg, R. P., Durlak, J. A., Domitrovich, C. E., & Gullotta, T. P. (2015). Social and emotional learning: Past, present, and future. In J. A. Durlak, C. E. Domitrovich, R. P. Weissberg, & T. P. Gullotta (Eds.), Handbook of social and emotional learning: Research and practice. New York, NY: Guilford.

What is the Digital Revolution? - Definition from Techopedia", Techopedia.com.

White, E. R. (2012). The Power of Play - A Research Summary on Play and Learning. Minnesota Children's Museum.