МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ
„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“
СВЕТИ НИКОЛЕ – БИТОЛА
РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА:
ПОСЛЕДИПЛОМСКИ СТУДИИ ПО КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

УЛОГАТА И ВЛИЈАНИЕТО НА ПОПУЛАРНАТА ПСИХОЛОГИЈА ВРЗ МЕНТАЛНОТО ЗДРАВЈЕ ВО ВРЕМЕ НА ПАНДЕМИЈА

СТУДЕНТ: ВИКТОРИЈА СЕРАФИМОВИЌ
БРОЈ НА ИНДЕКС: M173010

Свети Николе, 2021

АПСТРАКТ

Популарната психологија (или скратено позната како поп-психологија) претставува низа концепти и теории за човечкиот ментален живот и однесување, кои наводно се темелат на психологијата и кои се прифатени од голем дел од популацијата, уживајќи целосна доверба. Популарната психологија може да се дефинира и како секој обид за презентирање на психолошки идеи пред поширокатa публика. Слично на научните области, популарната психологија која е навидум научно втемелена, има свои специјализирани публикации и жаргон. Денес, во светски рамки популарната психологија е присутна во огромна мера, преку разни медиуми како што е литературата и книгите за самопомош, советодавни радио и ТВ емисии, колумни во печатени медиуми, филмови, популарни емисии, мотивациски говорници итн. Тргнувајќи од овој факт, претпоставката е дека популарната психологија непосредно има големо влијание на поширок дел од популацијата, не само на оние кои можеме да ги наречеме конзумери на овој вид на содржина.

Целта на овој труд е да се добие појасна слика за тоа што претставува популарната психологија во споредба со научната психологија – психотерапијата пред се, како и во споредба со она што се нарекува самопомош. Од друга страна, земајќи ги предвид тековните светски промени што ги предизвика светската пандемија, целта е да се утврди влијанието на популарната психологија врз менталното здравје на оние кои што се корисници на разните содржини на популарната психологија. За таа намена беше спроведено истражување со цел да се утврди можната позитивна корелација помеѓу користењето на популарната психологија и намалувањето на негативните ефекти од пандемијата врз менталното здравје на населението. Примерокот од ова истражување беше определен по случаен избор на популација достапна преку групи на социјалните мрежи во кои членуваат корисници на содржина на популарната психологија. За собирање на потребните податоци беа применети два прашалника: 1. анкетен прашалник за одредување на нивото на користење на популарната психологија и нејзиното влијание врз корисниците; прашалник – Скалата за одредување на стратегиите за справување со стрес.

Резултатите од стражувањето покажаа дека голем процент од испитаниците се (поретко или почесто) корисници на популарна психологија и дека истата има

генерално позитивно влијание врз нивниот живот. Сепак, во однос на клучното прашање, во однос на позитивните ефекти на популарната психологија врз менталното здравје на испитаниците, само една третина од испитаниците сметаат дека популарната психологија им помогнала во надминувањето на менталните потешкотии за време на пандемијата.

Клучни зборови: популарна психологија, самопомош, саморазвој, психотерапија, пандемија

СОДРЖИНА

Вовед..... 1

I. Историско - теоретски дел..... 3

1 Популарна психологија – дефиниција, историски преглед и поврзаност со самопомошта и психотерапијата..... 3

1.1 Дефиниција и категоризација..... 3

1.2 Перцепцијата на (поп) психологијата..... 6

1.3 Потекло на популарната психологијата (историски преглед)..... 9

1.3.1 Френологија..... 10

1.3.2 Физиономија..... 15

1.3.3 Мезмеризам и хипноза..... 19

1.3.4 Спиритуализам..... 22

1.3.5 Движење на новата мисла: ментално лекување и самоподобрување..... 25

1.4 Новата психологија..... 28

1.4.1 Доаѓањето на психоанализата во америка..... 32

1.5 Психологија во Америка во 1920/1930-тите години..... 34

1.5.1 Појавата на популарни списанија за психологија..... 37

1.5.2 Самоподобрување преку домашна примена на психологијата..... 44

1.6 Популарна психологија и религија..... 47

1.7. Поп психологија – Самопомош – Психотерапија..... 49

1.7.1 Истражување и критика на самопомошта..... 55

1.8. Влијанието на пандемијата кај нас и во светот..... 62

II. МЕТОДОЛОШКИ ПРИСТАП НА ИСТРАЖУВАЊЕТО..... 67

2. Емпириско истражување..... 67

2.1 Методологија на истражувањето .....Error! Bookmark not defined.8

2.2 Оправданост, предмет и цел на истражувањето 69

2.2.1 Оправданост на истражувањето 69

2.2.2 Предмет на истражувањето 70

2.2.3 Цели на истражувањето 70

2.3 Методи на истражување 71

2.3.1 Мерни инструменти 74

2.4 Ограничување и недостатоци на истражувањето 77

2.5 Резултати од истражувањето 78

III. АНАЛИЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО..... 93

3. Дискусија 95

ЗАКЛУЧОК 97

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА 103

ПРИЛОЗИ..... 10314

ЛИСТА НА СЛИКИ

Слика 1: Пример на френолошко толкување 11

Слика 2: Илустрација на толкување на лични карактеристики според физиономија на лице..... 16

Слика 3: Илустрација на исцелителна сеанса со практикант на магнетизам (мезмеризам) 21

Слика 4: Спиритуалистичка сеанса..... 23

Слика 5: Насловна страна на модерно списание за популарна психологија..... 39

Слика 6: Анкетно прашање 1 79
Слика 7: Анкетно прашање 2 80
Слика 8: Анкетно прашање 3 81
Слика 9: Анкетно прашање 4 82
Слика 10: Анкетно прашање 5 83
Слика 11: Анкетно прашање 6 83
Слика 12: Анкетно прашање 7 84
Слика 13: Анкетно прашање 8 85
Слика 14: Анкетно прашање 9 86
Слика 15: Анкетно прашање 10 87
Слика 16: Анкетно прашање 11 88
Слика 17: Анкетно прашање 12 89

ЛИСТА НА ТАБЕЛИ

Табела 1: Опис на примерок испитаници на кратка анкета 73
Табела 2: Демографските податоци за испитаниците 74
Табела 3: Приказ на одговорите на COPE скалата соодветно за секоја група стратегии 90

ЛИСТА НА ПРИЛОЗИ

Прилог 1: Анкетен прашалник 114
Прилог 2: Скала за справување со стрес ..... **Error! Bookmark not defined.**

ВОВЕД

Светската пандемија на Ковид 19 остави несогледливи последици врз многу аспекти од секојдневниот живот. Многу истражувања покажаа зголемени нивоа на анксиозност, стрес, депресија, тага и други негативни емоции и психички растројства кај граѓаните за време на пандемијата. Оттука, од една страна се наметнува прашањата - како секоја од државите се справува со негативните последици од пандемијата врз менталниот живот на граѓаните; односно како самите граѓани се соочуваат со овие предизвици и дали и кон какви решенија прибегаат за надминување на наведените состојби.

Академскиот свет е сложен дека по пандемијата се очекува нов бран на ментални болести и тешкотии, со што дополнително се нагласува потребата од изнаоѓање индивидуално но и системско решение за давање помош и поддршка на засегнатите. Менталното здравје несомнено станува еден од приоритетите на здравствените организации и носители на политики.

Ова магистерски труд се фокусираше на улогата и влијанието на популарната психологија (литература, артикли, видеа, сос линии и вебстрани за помош, следење на мотивациски говорници итн) како едно од можните решенија за самопомош кон кое голем број луѓе ширум светот пристапија во време на пандемијата. Истражувањето се движеше во насока на откривање дали овој вид на т.н самопомош може да се смета за самопомош базирана врз научни докази или сепак се работи за техники и пристапи кои се квази научни и можат да имаат штетни последици врз ментално здравје.

Во таа насока направена е дистинкција и образложен е односот помеѓу психотерапијата, самопомошта и популарната психологија, односно разграничени се научно-базираните и ненаучно-базираните третмани за самопомош.

Воедно се обидов да одговорам на прашањата: дали популарната психологија може да ја замени психотерапијата како примарен начин за решавање на менталните здравствени проблеми, посебно земајќи ги предвид тврдењата дека психотерапијата не е во можност да одговори на потребите на поширокота популација? Дали

психотерапијата покажа слабости во време на пандемија? Кои се клучните фактори за наглото зголемување на популарноста на т.н. научно засновани, здраворазумски терапевтски пристапи и пред се литература за самопомош? Дали овој вид на самопомош е доволна за надминување на одредени психолошки, емотивни, когнитивни или бихевиорални проблеми, односно за конкретни формални дијагнози?

Аанализата и критиката на популарната психологија и ненаучно базираните видови на советување ја изложив и преку тесната поврзаност на популарната психологија и религиските убедувања, суеверијата и влијанието на т.н. Нов бран (New age).

Од друга страна, сметам дека беше важно да се земат предвид последните истражувања кои докажуваат дека техниките на самопомош базирани на научни докази можат да дадат позитивни резултати при решавање на одредени психолошки пореметувања како анксиозност, депресија и слично.

Истражувањето ги зема предвид последните истражувања за влијанието на пандемијата врз менталното здравје, како и насоките дадени од Светската здравствена организација и сродни институции во однос на заштита и подобрување на менталното здравје.

Сметам дека истражувањето може непосредно да придонесе кон зголемување на свеста и дополнителна едукација на граѓаните за областа на психотерапијата, но и препознавање на научно-базирани и ненаучно-базирани методи на самопомош во периодот кога во нашата земја не постои регулација на статусот на психотерапевтите, а воедно, постои голема понуда на литература, видео и аудио материјал за самопомош, експерти и самопрогласени терапевти.

При теоретското образложување користена е литература која непоредно или индиректно дава свој критички осврт во однос на популарната психологија, како и литература која е самата дел од оваа област.

I. ИСТОРИСКО- ТЕОРЕТСКИ ДЕЛ

1. ПОПУЛАРНА ПСИХОЛОГИЈА – ДЕФИНИЦИЈА, ИСТОРИСКИ ПРЕГЛЕД И ПОВРЗАНОСТ СО САМОПОМОШТА И ПСИХОЛОГИЈАТА

1.1 ДЕФИНИРАЊЕ И КАТЕГОРИЗАЦИЈА

Популарната психологија[1] (или скратено позната како поп-психологија) претставува низа концепти и теории за човечкиот ментален живот и однесување, кои наводно се темелат на психологија и кои се прифатени од голем дел од популацијата, уживајќи целосна доверба.

Популарната психологија може да се дефинира како секој обид за презентирање на психолошките идеи пред поширокатa публика. Како и сите области, академската и професионалната психологија имаат свои специјализирани публикации и жаргон. Популарноста е обид ова знаење да стане достапно и употребливо.

Не постои согласност околу класификацијата на поп психологијата, но со слободна проценка можеме да издвоиме три главни жанрови. Прво, тука се книгите и медиумите чија примарна цел е да ја информираат јавноста за неодамнешните случувања во научната психологија, чии автори се најчесто академици или научни новинари.

Овие дела се слични по природа со кој било друг вид на научна комуникација, но со специфичен фокус на умот, мозокот и однесувањето. Како класици од овој жанр ги вклучуваме делата на Daniel Kahneman „Thinking, Fast and Slow “ (2013), каде пишува за двата фундаментални модалитети на човеково спознание; „The Emotional Brain: The Mysterious Underpinnings of Emotional Life“ од Joseph Ledoux (1996), каде зборува за невронауката на емоциите; и “Predictably Irrational“ (2008) од Dr. Dan Ariely, за пристрасностите при одлучувањето.

Вториот жанр е попримeнлив бидејќи е поприсутен. Наместо образложување на одредена научна тема, овој жанр нуди упатства за луѓето на кои им се потребни практични совети и помош за полесно да се соочат односно ги надминат

[1] APA Dictionary of Psychology (2007)

предизвиците на секојдневното живеење. Ваквите дела, кои ги сретнуваме во најразлична форма, се креирани повеќе од т.н практичари по психологија отколку од академици.

Овој жанр на поп психологија вклучува публикации кои имаат за цел да нѐ направат подобри водачи или љубовници, поспособни партнери и родители. Тие им се обраќаат на оние кои сакаат да бидат посреќни, послаби, подобри, побогати, попаметни, посекси или попродуктивни.

Третиот жанр, е оној кој најмногу загрижува, бидејќи им се обраќа на луѓе кои имаат конкретни ментални здравствени проблеми. И овој жанр, како и претходниот нуди водство и насоки, но наместо за секојдневното живеење, овојпат е насочен конкретно кон надминување на страдањето и дисфункционалноста. Овие дела нудат еден вид на самоконтролирана терапија. Начини како сами да си помогнете и да ја надминете депресијата, анксиозноста, стравовите или стресот.

Мора да се направи разлика помеѓу вториот и третиот жанр, бидејќи не е секое дело на популарната психологија воедно и дело за самопомош, ниту секоја литература за самопомош е напишата од психолози.

Мистериите на човечкиот ум и човековото однесување отсекогаш биле извор на фасцинација, но и предмет на многу шпекулации низ целата запишана историја, но сигурно и долго време пред тоа. Обидите да се објаснат човечките мисли, емоции и однесување, особено кога се нарушени, исто така, имаат свои корени во античките времиња; таквите објаснувања честопати вклучувале магија, култови, зли духови, невидливи ентитети, но и многу необични идеи како спомени од претходните животи. Научното поле на психологија е старо помалку од 150 години. Повеќето учебници датираат од почетокот на основањето на лабораторијата на Вилхелм Вундт (Wilhelm Wundt) во Лајпциг, Германија, во 1879 година. Од тоа време, областа на психологијата расте брзо, а со примената на научна методологија доведе до многу извонредни откритија за тоа како всушност функционираат човечкиот мозок и ум, што е она што всушност го одредува однесувањето на човекот.

Сепак, за жал размислувањата за овие прашања во голема мера се уште се испреплетени со размислувања за некакви магични влијание или суеверија од проста причина што сепак имаат долга неколку вековна историја и се во предност во однос на научната методологија. Токму затоа ваквите елементи сè уште проникнуваат во популарната презентација на психологијата или т.н „поп“ психологијата.

Академскиот свет, во најмала рака треба да биде свесен за ваквата состојба, односно за фактот што луѓето сè уште се сакаат да веруваат во еден широк спектар на постоење на ненаучни па дури и бизарни механизми кои се поставуваат како причина за појавата на менталните болести, како и во третманите што ги инспирираат овие верувања, и покрај целосниот недостаток на емпириски докази што ги поддржуваат.

Областа на поп психологијата е непосредно поврзана и се поклопува со полето на психологија како наука, но за разлика од верувањата, фактите говорат дека постојат големи разлики и ретки се областите каде што двете полиња се среќаваат.

Затоа меѓудругото, една од целите на овој труд е да се истражат клучните области на обете, со надеж дека можеби ќе се најде нешто научно во популарната презентација на психологијата, но од друга страна, ќе помогне во откривање на оние делови од поп-психологијата кои не се научни, а со тоа и не се достојни за сериозно внимание.

Она што е навистина интересно, а за нас од академска гледна точка е важно, е тензијата која постои помеѓу научната психологија, која претставува склоп на валидни принципи и сознанија базирани на една експериментално заснована дисциплина, и популарната психологија, која психолозите ја сметаат за псевдонаука, но сепак е прифатена од поширокатa популација, која заради својата лаичност се уште остава простор за дебати и докажувања.

Оваа предизвик се потврдува кај сите дипломирани студенти по психологија, посебно кај оние кои се надградиле во областа со магистерски труд или докторат. Имено, зависно од степенот на популарност на поп-психологијата во одредени земји, се уште психолозите се соочуваат со навистина бизарни разговори или добиваат бизарни коментари од кои може да се заклучи дека психологијата или професијата психолог асоцира на примена на одредени паранормални практики како што се

читање на умот, претскажување на иднината, читање лични аури, телекинеза или предизвикување на движење на предметите со ментална моќ, комуникација со духови, итн.

1.2 ПЕРЦЕПЦИЈАТА НА (ПОП) ПСИХОЛОГИЈАТА

Прашањето за почетоците на поп-психологијата е навистина тешко да се одговори од причина што, како што и претходно наведовме, разбирањето на природата на човековиот ум, мисли, однесување, чувства, е вековно поврзано со одредени системи на верувања и други рационални и нерационални објаснувања за природата на светот и човекот.

Сепак она што ни е познато се зачетоците на психологијата и во споредба со нив, можеме да утврдиме, одвојувајќи го научното од ненаучното, која литература и друга содржина во изминативе двестотини години зборува за научно базирана психологија, а која за феномени кои не наоѓаат поткрепа во ниедно досегашно научно истражување или наоѓаат поткрепа во навидум научни истражувања.

Историски гледано, но и како актуелна тема, популарната психологија најмногу се поврзува со разни интелектуални и културни феномени и трендови што се одвиваат на почвата на Северна Америка и Европа.

Може да се каже дека денес популарната психологија се манифестира во многу форми и е исклучително присутна во медиумите: Посебно е присутна на телевизијата, каде што темите на поп-психологијата се обработуваат на таканаречени ток-шоуа и реални програми, но и во информативните програми. Психологијата е присутна на интернет, во онлајн магазини, стручни статии, на радио; присутна е во претстави, филмови, музика, романи, таблоиди, списанија, дури и во црквите[2].

Сите овие медиуми изобилуваат со психолошки приказни - приказните за човековото однесување се сеприсутни бидејќи интересот на јавноста за човечката природа не

[2] Во САД се регистрирани над 200 христијански деноминации, а како што ќе видиме и подоцна во трудот, некои од нивните религиозни водачи промовираат одредени психолошки техники за самопомош и слично

познава граници. Секојдневно се случуваат настани кои имаат големо влијание врз граѓаните, до таму што дел од нив можат и тоа како да влијаат на нивното ментално здравје. Најдобар пример за тоа е економскиот колапс кој и се случи на Америка во 2009. По таа немила ситуација се случи еден огромен бран на психички растројства и заболувања, а огромен беше и бројот на самоубиства. Оттогаш, секоја вест која по овој период ја тангира економската стабилност на обичниот Американец и тоа како знае да предизвика големо поместување и да го загрози менталното здравје на луѓето.

Она што е важно уште еднаш да се напомене е дека за обичните луѓе, за јавноста не постои ваква или онаква психологија – постои само психологија, каква што тие ја разбираат. Луѓето имаат свое разбирање за психологијата и тоа е еден од фактите кој психолозите тешко го прифаќаат, прашувајќи се зошто јавноста не прифаќа повеќе научна психологија. Зошто јавноста не може да прави разлика помеѓу „вистинските“ психолози и оние кои тврдат дека имаат психолошка експертиза, а сепак немаат формално образование или обука по психологија?

Од кого јавноста, обичните луѓе треба да учат за тоа, да речеме, како да имаат успешен брак или како да надминат одредена траума. Одговорот го наоѓаат најчесто во информацијата која им е најбрзо достапна. А земјќи го погоре кажаното за присуството на психологијата т.е. психолошките приказни во различните канали за пренос на информации, не е ни чудо што во деведесеттите години огромен број на Американци на оваа тема се свртиле на пример кон советите на Џон Греј (John Gray), автор на книгата „Мажите се од Марс, жените се од Венера“ (1992). Книгата која доживеа неверојатна популарност претставува некаков водич за помагање на паровите да ги подобрат своите односи. Но, ретко кој се запрашал дали овие совети доаѓат од човекот кој е обучен, едуциран да ги дава истите. Имено Греј е неакредитиран доктор на науки и се стекнал со диплома во 1982 година од универзитетот Колумбија Пацифик, неакредитирана образовна институција.

Со други зборови, Џон Греј немал никаква научна позадина, ниту пред да ја напише книгата спровел научно истражување за односите помеѓу брачните парови. Спротивно на тоа, е на пример клиничкиот психолог и истражувач, д-р Џон Готман (John Gottman), кој докторирал на Универзитетот во Илиноис и кој својата истакната

академска кариера ја поминал проучувајќи ги односите на паровите, особено задоволството во бракот. Засовано на неговата работа и врз работата на другите научници од оваа област Готман нуди практични совети презентирани во неколку книги и артикли, вклучително и книгата *Зошто браковите успеваат или не успеат* (1994)[3]. Книгите честопати се разликуваат во нивните совети за тоа што ги прави браковите успешни. Готман тврди дека неговите совети потекнуваат од долгогодишно истражување при работа со парови, додека советите на Грej доаѓаат од интуиција и набљудување.

Сепак она што зачудува е тоа што и покрај потврдената стручност на Готман, сепак книгите на Џон Грej и неговиот бренд Марс-Венера се продадени во повеќе од 40 милиони примероци, додека неколкуте книги за брак на Готман се продадени во помалку од 100.000 примероци. И покрај сознанието дека некои од клучните совети на Грej до паровите се во директна спротивност со наодите од психолошката наука.

Признавајќи го овој парадокс, Marano, H. E. (1997) напиша дека „Готман е златен стандард, додека Грej е златник. Готман создава врвна психологија, додека Грej креира поп психологија“ (стр. 28). Јавноста го избира Грej за гуру за брак.

Овој пример укажува на еден непријатен факт, дека јавноста е таа која условно кажано ја поседува психологијата, алудирајќи на фактот дека за решавање или наоѓање одговори за своите психолошки проблеми луѓето приоѓаат на ненаучно заснована психологија. Тоа резултира со создавање бесконечни можности стотици помагачи и олеснувачи на човечкиот терет наречен постоење, да го следат својот “повик“ и да ги искористат расположливите медиуми како книги, семинари, веб страни, видео и радио канали за да ја презентираат својата психолошка експертиза на јавноста, при тоа заработувајќи илјадници, па и милиони долари.

[3] Gottman John (1994), Why Marriages Succeed or Fail, Simon & Schuster

1.3 ПОТЕКЛО НА ПОПУЛАРНАТА ПСИХОЛОГИЈАТА (ИСТОРИСКИ ПРЕГЛЕД)

Интересно е како популарната психологија е во толкав обем присутна во секојдневниот живот, во медиумите, а сепак за неа многу тешко се доаѓа до соодветна литература или пак информации на интернет. Да се утврди историчноста на популарната психологија беше навистина предизвик имајќи го предвид овој факт. Но, сепак, постојат доволно материјали, кои можат да ни послужат при утврдувањето на потеклото на популарната психологија како општествен феномен, нејзиното оформување со текот на годините и во судир со критиките и поддржувачите.

Честопати популарната психологија се поврзува со шеесеттите години од минатиот век, како години кога светот минувал низ големи идеолошки промени и резултирал со појава на низа хуманистички движења. Во тој контекст, некои автори ја поврзуваат со она што во тоа време се нарекува движење за човечки потенцијал под силно влијание на хуманистичката психологија на Абрахам Маслоу (Abraham Maslow), Карл Роџерс (Carl Rogers) и Роло Меј (Rollo May). Во овој период американското општество претрпува големи промени, Америка е во војна, се појавуваат немири, протести низ целата земја, се случува сексуалната револуција и наглото зголемување на употребата на психоделични средства. Сите тие промени се одразуваат во академскиот и во сите останати интелектуални сфери.

Со други зборови, шеесеттите години на минатиот век лесно може да се идентификуваат како деценија во која психолошките теми имаа силно значење и огромно понатамошно влијание. Но, сепак корените на популарната психологија можеби се кријат десеттина декади претходно, почнувајќи од периодот кога психологијата е зачната до нејзиното постепено рафинирање низ годините и издвојување и осамостојување од останатите дисциплини, но и постепено одвојување од една т.н јавна психологија во која всушност ги наоѓаме зачетоците на популарната психологија.

Како и 60-тите години од 20 век, така и во средината на 19 век Америка минува низ еден период на промени, период на оптимизам и просперитет за многу европјани,

кои по граѓанската војна во Америка и пристапуваат и пристапуваат на Новата земја полни со надеж за подобар живот. Сепак во „земјата каде се исполнуваат соништа“ се уште постои голема сиромаштија, но од друга страна, тоа е период кога новите и стари Американци и се посветуваат на религијата и образованието кои начини и средства за стекнување личен и финансиски добробит. Ваквата почва, била посебно погодна за разни институции и практичари кои низ превезот на различни псевдонауки нуделе лични советувања ветувајќи здравје, среќа и успех.

Така првата половина на деветнаесеттиот век била особено продуктивна ера во која неколку психолошки системи / учења станале дел од популарната култура во Европа и Америка, произведувајќи практичари кои ветувале подобар живот. Овие јавни психологии вклучувале френологија, физиономија, хипнотизам, спиритизам и движења на новата мисла односно движења кои го лекуваат умот и доведоаат до ментално заздравување и само-подобрување. Она што е клучно во контекст (за нашето истражување пред се) е дека практикантите и промоторите на овие психологии се занимавале точно со онакви психолошки активности со кои се занимаваат професионалните психолози денес. Нивната примарна цел била да се обидат да им помогнат на луѓето да уживаат во подобар живот. Она што од оваа перспектива нас не интересира е валидноста и научноста на нивните методи.

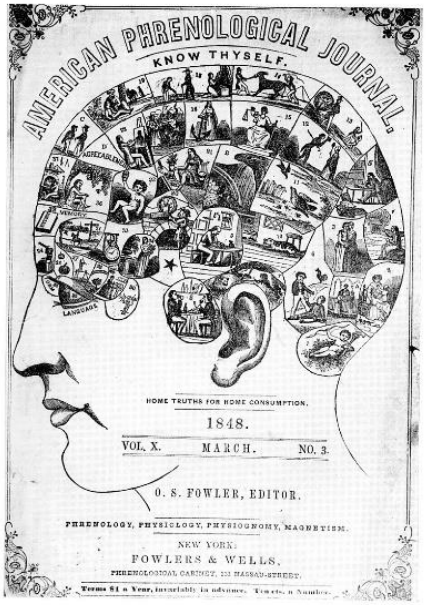
Како и денес, но тогаш посебно голем дел од овие практичари имале лажна намера и цел да се збогатат на маката на другите. Но, имало и такви кои навистина верувале во сопствените методи и биле убедени во нивната научност и стремеж да ја исполнат целта да ги задоволат психолошките потреби на своите клиенти.

1.3.1 ФРЕНОЛОГИЈА

Во Деветнаесеттиот век во Америка, „испитувањето на главата“ било голема работа, најмногу заради заложбите на двајца браќа. Прегледувањето на главата значеше френологија , секако најпозната по применетите психологии од деветнаесеттиот век. Френологијата потекнува од германски лекар и анатом, Франц Јозеф Гал (Franz Joseph Gall, 1758–1828), кој тврдел дека различни делови на мозокот се одговорни за

различни емоционални, интелектуални и бихевиорални функции. Тој верувал дека талентите и дефектите на една личност може да се проценат со мерење на испакнатините и вдлабнатините на черепот предизвикани од преголем развој или неразвиеност на одредени мозочни области. Френологијата била популаризирана во Европа и Америка од Јохан Спурцхајм (Johann Spurzheim, 1776-1832), кој соработувал со Гал при анатомско истражување на мозокот и подоцна го промовирал сопствениот гледиште на френологија, тврдејќи дека постојат 21 емотивни и 14 интелектуални капацитети во мозокот. Неговата работа ја продолжил шкотскиот адвокат Џорџ Комб (George Combe, 1788–1858), чијашто книга од 1828 година, "The Constitution of Man", го утврдува како гласноговорник на френологијата. Комб продолжил работата на Спурцхајм, продавајќи свои книги и основајќи френолошки друштва во поголемите градови на неговите патувања. Иако до 1832 година постоеле многу критичари за научниот легитимитет на френологијата, сепак Американците, во голема мера ја прифатиле, а нејзините поборници, особено Комб, биле пофалени за практичните придобивки што ги нуди френологијата за поединците и општеството.

Слика 1: Пример на френолошко толкување



Combe, G. (1835) исто така ја промовирал категоризацијата на 35 капацитети (емотивни и интелектуални). Опишувајќи ја основата на неговата практична френологија, тој напишал[4]:

“Набљудувањето докажува дека секоја од овие способности е поврзана со одреден дел од мозокот и дека моќта на манифестирање на секоја носи врска со големината и активноста на органот. Органите се разликуваат по релативна големина кај различни лица, па оттука и нивните разлики во талентите и расположението. Овој факт е од најголемо значење во филозофијата на човекот. . . Овие капацитети не се сите еднакви по извонредност и авторитет. . . Човечката среќа и мизерија зависат од задоволството, или негирање на задоволството на еден или повеќе од овие наши капацитети. . . Секој капацитет е добар сам по себе, но сите се подложни на злоупотреба. Нивните манифестации се точни само кога се насочени од просветлен интелект и морални чувства“.

Она што го нудела френологијата не било само кранијално мерење кое ги идентификувало талентите и расположението, но, уште поважно, курс дизајниран да ги зајакне капацитетите и да го донесе целокупниот комплекс на емоционални и интелектуални способности во хармонија со што ќе се обезбеди среќа и успех. Ова била суштината на практичната, односно применетата френологија.

Најпознати практиканти на ваквата примента френолошка „наука“ биле браќата Фаулер[5], Орсон (1809–1887) и Лоренцо (1811–1896), кои отвориле клиники во Њујорк, Бостон и Филаделфија на крајот 1830-тите. Отишле до таму, што дури и ги франшизирале своите деловни активности во други градови, главно преку обука на френолошки испитувачи и обезбедувајќи френолошки материјали на испитувачите, како што се френолошки калапи за прикажување и настава, дебеломер со различна големина за мерења, табели за прикажување на sид, прирачници за продажба на клиенти, и, за патувачките френолози, цели сетови со алатки и материјали. Започнале и со објавување на Американскиот френолошки журнал во 1838 година, списание за френолози и луѓе заинтересирани за френологија, кое опстоило повеќе од 70 години.

[4] Combe, G. (1835). The constitution of man considered in relation to external objects. Boston: Marsh, Capen, & Lyon, pages 54–56
[5] https://collections.countway.harvard.edu/onview/exhibits/show/talking-heads/the-fowler-brothers

Со години главното поглавје на ова списание била фразата „Домашни вистини за домашна потрошувачка“.

Некои историски извештаи тврдат дека браќата Фаулерс не се грижеле за аргументите околу научната валидност на френологијата, туку едноставно ја прифатиле како валидна. Сепак нивното списание, било исполнето со написи и сведоштва наменети да ја потврдат научната основа на нивниот предмет. Фаулерс и други посветени на френологијата забележале дека таа не е прифатена како наука и вложиле напори насочени кон зголемување на нејзината респектабилност. Во тој контекст, на пример, неколку од френолошките друштва, со поддршка на Фаулерс, се обиделе да ја вметнат во наставната програма френологијата како една од науките во јавните училишта и да се понуди како предмет во колеџите. Сепак ваквите напори не биле успешни.

И покрај отфрлањето на научната заедница, Фаулерс никогаш не се сомневал во валидноста на френологијата, барем не во јавност, и тие ја промовирале темата како божествена вистина, продавајќи ги нејзините апликации. Тие „направија просперитетна деловна активност, советувајќи ги работодавците за вработените, свршениците за свршениците и сите за себе“ (Leahey and Leahey 1983, стр. 64). Нивниот бизнис исто така вклучувал и јавни предавања; часови по френологија за оние кои сакале да се занимаваат со неа како професија, но исто така и часови за обични љубопитни граѓани; издавале безбројни публикации како книги, списанија, памфлети.

Во што се состоела нивната пракса која се чини дека и денес живее преку услугите на одредени терапевти?

Френологот вршел прегледи или т.н „читања“, како што тогаш се нарекувале. Некои работеле на клиники каде клиентите можеле да закажат состаноци за нивните прегледи. Френологот можел, по барање на вознемирен татко, да го тестира потенцијалниот додворувач на неговата ќерка. Родителите исто така барале помош за воспитување на деца, особено деца кај кои било забележано проблематично однесувањето. Паровите кои размислувале за брак можеле да бидат тестирани за компатибилност. Поединци можеле да бидат тестирани за професионална

соодветност. Бизнисите ги користеле френолошките клиники како еден вид оддел за човечки ресурси, кој им помагал најдат соодветни работници за работните места или да избират работници со менаџерски способности или продажни вештини. Во областите каде клиниките не постоеле, постоеле патувачки френолози кои однапред го рекламирале нивното пристигнување и изнајмувале простор за време на нивниот престој.

И покрај недостаток на научна респектабилност, френолозите не биле без вештини. Она што можеби не биле во можност да го проценат со нивните кранијални мерења, тие веројатно го утврдиле преку постојаното набљудување кое го усовршиле со испитување на многу клиенти. Сепак тие дејствувале во согласно најдобрите емпириски практики тогаш, и го користеле знаењето на своите сетила за да ги конструираат своите дијагнози и нивните совети. Во однос на нивната моќ на набудување, историчарот Sokal, M. M. (2001) напиша:

“На крајот на краиштата, тие имале големи можности да ги практикуваат овие практики врз лицата што ги испитуваа. Тие поминале прилично време со своите субјекти, честопати во близок физички контакт. Тие разговарале со нив - и, особено важно, ги слушале внимателно - додека клиентите се претставувале, ги земаа предвид нивните акценти и употреба на зборови. Се ракувале и ги чувствувале нивните калуси. Ја набљудувале нивната облека, нивниот стил, чистота. Го набљудувале товарот на своите клиенти додека овие влегувале и шетале по собата за преглед и го читале нивниот „јазик на телото“. Стоеја над и зад нив додека ги движеле рацете кон главата. И во едно време каде тешко се одржувала физичката чистота, тие особено го забележувале мирисот на нивните субјекти“. (стр. 38–39)

Може да се каже дека остроумниот френолог моел многу да научи за одреден клиент. Ваквите набудувања во голема мера го подобриле квалитетот на советите на френологот, истовремено зголемувајќи ја довербата на клиентот во вештините на френологот. Таа доверба била важна за да се добие поголема доверба на клиентот во препораките на испитувачот и, се разбира, за создавање на добро рекламирање преку усна препорака на услугите на испитувачот.

Иако френологијата се соочувала со се почести напади од научната заедница, таа останала популарна во Америка во текот на XIX век како еден вид советодавна, клиничка и индустриска психологија. До почетокот на дваесеттиот век нејзината популарност значително опаднала, бидејќи била заменета со други методи, добиени од новата наука за психологија.

1.3.2 ФИЗИОНОМИЈА

Денес постојат, без сомнение, многу луѓе кои би се исповедале дека можат да судат за карактерот на некоја личност анализирајќи го нејзиниот лик. Потеклото на тоа верување датира сигурно многу одамна. Системот за проценка на карактерот на една личност од карактеристиките на лицето се нарекува физиономија (понекогаш се нарекува карактерологија), а нејзината појава, барем во модерните времиња, му се припишува на швајцарскиот теолог Јохан Лаватер (Johann Caspar Lavater, 1741–1801).

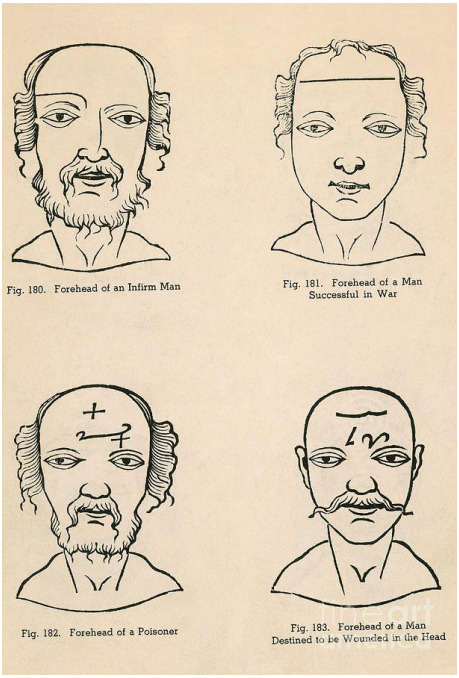
Книгата на Лаватер, Есеи за физиономија, била објавена во 1775/1789 година. Може да се каже дека Лавawтер е претходник на работата на Гал, иако нема докази дека неговата работа влијаела на Гал.

Лаватеровиот систем ги потенцира очите, носот, челото и брадата како главни индикатори за интелигенција, морал и многу други карактеристики. На пример, за носот, Лаватер напишал (Лаватер, како што се цитира во Wells 1866, стр. 36) :

„Носеви кои се многу свртени надолу никогаш не се вистински добри, искрено весели, благородни или одлични. Нивните мисли и склоности секогаш се свртени кон земјата. Тие се затворени, ладни, бездушни, некомуникативни; често злонамерно саркастични, лошо расположени или крајно хипохондрчни или меланхолични. Кога се заоблени во горниот дел, тие се плашливи и хедонисти.“[6]

[6] Wells, S. (1866). New physiognomy or signs of character as manifested through temperament and external forms and especially in the human face divine. New York: Fowler & Wells

Слика 2: Илустрација на толкување на лични карактеристики според физиономија на лице



Книгата на Лаватер, која содржела повеќе од 800 илустрации, била исклучително популарна. Првично објавена на германски јазик, книгата била преведена буквално на секој европски јазик. Популарноста на физиономијата имала голем опсег, од нејзината употреба на големи модерни собири до тврдења за нејзината научност при одредување карактер. Се шири низ Европа кон крајот на XVIII век и набргу потоа во Америка. Нејзината популарност продолжила во првата половина на дваесеттиот век, бидејќи американските бизниси користеле физиономија при вработување и унапредување на вработените.

Веќе гореспомнатите браќата Фаулер меѓудругото биле трговци и на физиономија, држеле предавања на оваа тема, вклучително и многу написи за тоа во нивните френолошки списанија, издавајќи книги и брошури на оваа тема.

Една од поуспешните книги за физиономија е на Самуел Велс (1820–1875), партнер браќата Фаулерс. Книгата на Велс, која се појави во 1866 година, со наслов „Нова физиономија или знаци на карактер кои што се манифестираат преку темпераментот и надворешните форми и особено во божественото човечко лице“.

Се смета дека „Новата физиономија“ на Велс била адаптација на системот предложен од Џејмс В. Редфилд, лекар од Њујорк. Системот идентификувал 184 одделни области на лицето, при што секоја одговара на различен карактер или одлика, на пример, љубезност, елоквентност, сочувство, испитување, веселост, патриотизам и истрајност.

Покрај тоа што е наука за карактерот, физиономијата, како френологијата, се користела и за „потврдување“ и со тоа одржување на етнички и расни стереотипи. На пример, во описот на „еврејскиот нос“, напишал Велс (1866), „тоа укажува на светска остроумност, свест за карактер и способноста да го претвори истото во профитабилна сметка“. Другите карактеристики на лицето го доведоа Велс до следното резиме на Евреинот. „Тој е религиозен; тој е љубител на трговија; тој е штедлив; тој е непобедливо верен на неговите расни склоности; тој е упорен во сè што презема. Тој е вид на стабилност и трајност - модел на цврстина; но во исто време тој е со предрасуди, пристрасен, строг, тврдоглав, непокорен, таинствен и непопустлив “.

Суб-сахарскиот африкански нос пак бил опишан од Велс како „душкало“, нос на „слабост и неразвиеност“. Тој напишал: „Таков скратен и зарамнет пробосцис не може. . . да има било како читлив белег во евиденцијата за напредокот на светот. Неговите носители никогаш не освоиле царства и поробиле народи, како сопствениците на кралскиот римски нос, или граделе прекрасни храмови и ги украсувале со дела од висока уметност, како генијалните деца со грчки нос “ (стр. 196)

За очите на побожните римокатолици се вели дека укажуваат на понизност и покајание. Шкотите се карактеризираат како економични, чувствителни и религиозни. Ирците се опишани како патриоти, љубители на спортот, духовити, борбени и дарежливи. За Французите се вели дека се енергични и пријателски расположени, но со ниски морални стандарди. На Шпанците се гледало како на лукав, одмаздоубив и лут, но исто така храбар, благороден, страствен и учтив народ. Сите тие карактеристики, се разбира, биле наводно забележани од карактеристиките на лицето, барем биле валидни за секој што верувал во „науката“ на физиономијата.

Читањата на Велс и други слични трактати за физиономијата тврделе дека жените со очи боја на лешник се поинтелигентни отколку романтични, дека големите усти покажуваат повеќе карактер од малите, дека грубите усни се знак на сила и моќ, додека финитe усни знак за ментална деликатност и чувствителност, и дека убијците секогаш имале големи вратови. Последниот пример ја поврзува физиономијата со криминологијата, врска што има долга историја, особено во делото на Чезаре Ломбросо (Cesare Lombroso, 1835–1909).

Очекувано е да се запрашаме како луѓето можеле да поверуваат во принципите на физиономијата. Да се разбере тој систем и претходниот, на френологијата, мора да се разбере во контекст на нивното време. Науката била релативно нова појава во деветнаесеттиот век и повеќето луѓе немале јасна основа за разликување на науката од ненаучното. Истражувањата за научна писменост денес покажуваат дека многу луѓе сè уште не можат да направат таква разлика. И дури и ако можат, без оглед дали овие системи се потврдени со научно истражување тоа, во крајна линија, не претставува грижа за голем дел од потрошувачите. Луѓето имаат потреби, без разлика дали треба да најдат соодветен партнер за брак, да изберат професија, да најмат работник или да воспитуваат дете. Во тоа време тие помош од експерти и како денес, на луѓето не им беше лесно да донесат проценка за тоа кој е или не е експерт.

Додека френологијата била организирана околу операциите на браќата Фаулерс, нивното списание Американскиот френолошки журнал и формални врски со френолошки клубови и друштва низ целата земја, такво јадро не постоело за физиономија, која во тоа време функционирала како низа независни системи. Веројатно затоа и физиономијата, иако присутна повеќе од 100 години во САД, никогаш не ја достигнала популарноста и видливоста што ја уживала френологијата. Покрај тоа, френологијата имала поголем статус затоа што барем тврдела дека постои некоја невроанатомска основа затоа што менталните и моралните способности биле поврзувани со специфични области на мозокот. Физиономијата не дала такви нервни или анатомски тврдења.

1.3.3 МЕЗМЕРИЗАМ И ХИПНОТИЗАМ

Франц Антон Месмер (Franz Anton Mesmer, 1734–1815) бил австриски лекар кој во 1774 открил дека може да олесни голем број медицински и психолошки симптоми кај неговите пациенти лекувајќи ги со магнети. Својата постапка ја именувал како анимален магнетизам, иако подоцна таа ќе биде подобро позната според неговото име.

Лекувајќи го својот прв пациент со магнети, Месмер опишал еден вид несвестица, кризна состојба, која траела кратко, по што симптомите стивнале за неколку часа. Наликувало на хипнотички транс. Во лекувањето на последователните случаи, Месмер им кажувал на своите пациенти што ќе доживеат, вклучително и оваа состојба на транс, и многу од нив се придржувале до неговите предлози, и на тој начин доживувале состојба на транс.

Месмер верувал дека течностите во човечкото тело се магнетизирани и дека можат да излезат од рамнотежа и услогласеност. Целта на поминување на магнетите преку телото била да ги раздвижи течностите наоколу и со тоа да го врати хармоничното усогласување на телото. Наскоро тој целосно престанал да ги употребува магнетите и се служел само со рацете над телата на неговите пациенти, предизвикувајќи состојби на транс и влијаејќи врз лекувањето. Тој сметал дека сега служи како моќен магнет и може да лекува без употреба од магнети.

Месмер бил голема сензација во Париз во раните 1780-ти, каде одржувал групни сесии што на кои третирал десетина или повеќе луѓе одеднаш (што им дозволувало на луѓето во групата да го гледаат однесувањето на другите и на тој начин да видат за што се работи и што треба да се направи) и наплаќал голема такса. Неговите третмани биле наменети за побогатите граѓани, а Месмер станал дел од високото друштво во Париз. Анималниот магнетизам станал многу популарен, бидејќи и други практичари започнале да ја практикуваат оваа "лековита уметност". Се разбира, псотоеле и такви кои се спротивиле овој вид терапија како измамнички. Овие противници, претежно од медицинската заедница, извршиле притисок врз кралот Луј XVI да назначи група за да ја испита нејзината валидност. Комисијата назначена од кралот во 1784 година, меѓу другите, го вклучувала и Бенџамин

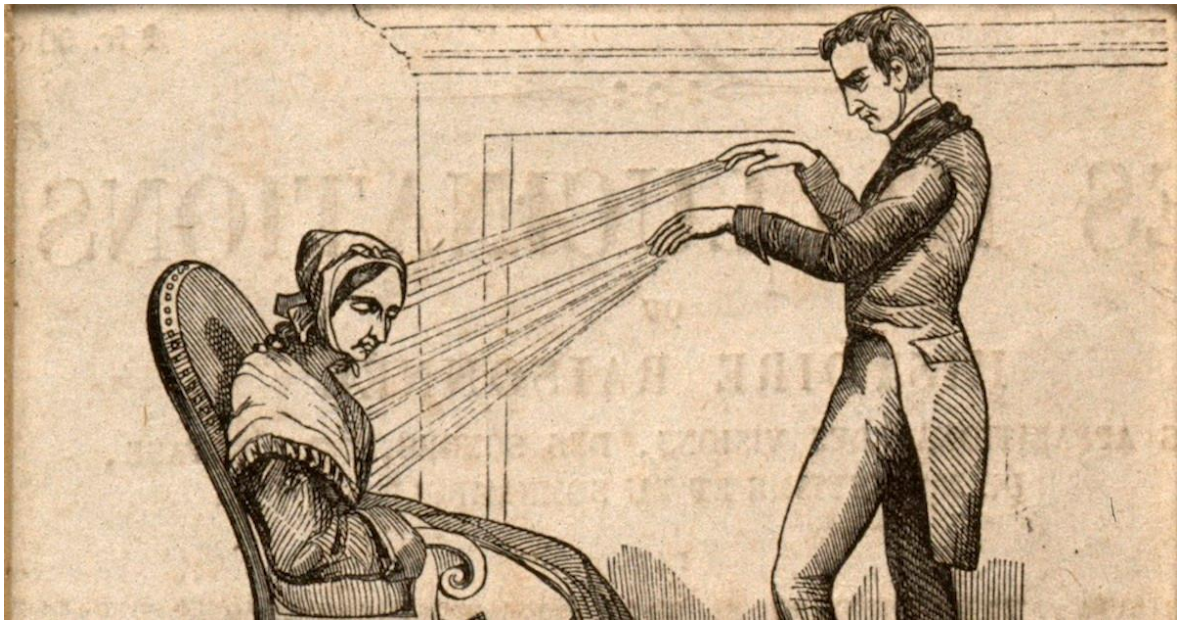
Френклин како претседател на комисијата; познатиот хемичар Антоан Лавоазие; и францускиот лекар, Џозеф Гилотин, (изумителот на гилотина кој наскоро потоа се користел во владеењето на теророт во Франција за да се отстранат главите на многумина во аристократијата, вклучително и главата на Лавоазие). Извештајот на Комисијата бил прилично дециден. Во него се тврдело дека не постојат животински магнетни течности, ниту пак постои исцелување заради некакви магнетни сили. Извештајот не резултирал со никакви формални мерки од страна на француската влада. Повредено било само егото на Месмер.

Сепак делата на Месмер генерално се сметаат како почетна точка на историјата на модерната хипноза, иако може да се најдат пишани извештаи за хипнотички индуцирани состојби што му претходат на Месмер.

Целта е да презентираме уште една популарна терапевтска техника која доживеала голема популарност во деветнаесеттиот век во Америка, пред се, поради сродноста со одредени третмани што вклучуваат магнетизам и сугестија. Многу од овие пристапи биле поврзани со конкретни медицински заболувања, т.е. физички заболувања, но решавањето на психолошките проблеми и потребата да се промени однесувањето биле предмет на работата на месмеристите.

Во САД месмеризмот пристигнува во 1830-тите. Еден од нејзините практичари бил Чарлс Појен, француски лекар кој патувал низ североисточниот дел на САД во 1836 година, каде ги демонстрирал своите вештини. Следната година Појен се доселил во Соединетите Држави и успеал за кратко време привлече голем број приврзанизи, пред се благодарејќи на списанието „Психодинамистот“ (The Psychodinamist), списание за мезмеристи во САД.

Слика 3: Илустрација на исцелителна сеанса со практикант на магнетизам (мезмеризам)



Кое е влијанието и делото на американските месмеристи? Општо земено, тие биле вклучени во процесот на лекување и ги охрабрувале луѓето да се подобрат себе си. Држеле предавања ширум САД, промовирајќи ја својата наука и нудејќи демонстрации за ефективноста на нивните методи (Schmit, D. 2005). Тие се потпирале на техники со кои на некој начин требало да се создаде состојба на транс за време на кој терапевтите ги давале своите сугестии. А, денес знаеме дека сугестијата, која се употребува во одредени психолошки техники, може да биде моќна сила. Во тоа време без сомнение, многу клиенти оделе кај месмеристи односно хипнотисти, но не со скептично расположение, туку очекувања дека ќе им се помогне. Тие плаќале значителни суми за таквата помош. Клиентите оделе кај хипнотисти од многу различни причини: семејни проблеми, проблеми на работното место, здравствени проблеми. По завршувањето на сесиите, клиентите често признавале дека се чувствуваат духовно освежени. Тие поседувале нова свежа енергија и волја да ги решат проблемите што ги мачеле. Клиентите често пријавувале дека се чуствувале ослободено по третманите. Психологот Филип Кушман (Cushman, P. 1995) го опишал тоа на овој начин:

„Месмеризмот била пред се идеологија на лично, внатрешно ослободување. Ја потенцирал својствената добрина на внатрешното јас и довел до развој на практики дизајнирани да ја прошират, заживеат и конечно да ја ослободат природната духовност“ (стр. 119).

Интересно е што спомнатите браќа Фаулер се впуштиле и во оваа област. Кон крајот на деветнаесеттиот век тие започнале да промовираат предавања и курсеви за „личен магнетизам“ што ветуваа пријатна личност; одгледување навики на успешност; како да се успее во љубовта, додворувањето и бракот; како да се спречи болеста; како да се изгради карактер; и како да се стане голема сила во светот (види, на пример, Dumont, T. Q. 1913). Сето ова звучи познато, затоа што веќе го наоѓаме во насловите на низа бестселери на популарна психологија или Youtube видеа.

Месмеризмот бил доста популарен во Америка во последната половина на деветнаесеттиот век, но полека згаснува на почетокот на дваесеттиот век. Сепак неговото влијание врз другите псевдонауки од деветнаесеттиот и дваесеттиот век беше значително. Некои го сметале за почеток на психотерапија во Америка. Во тој контекст Cushman, P (1995) напишал: „На одредени начини, хипнотизмот беше првата секуларна психотерапија во Америка, начин на психолошко служење на големата секуларна Америка. Тоа беше амбициозен обид да се комбинира религијата со психотерапија кој предизвика идеологии, како што се филозофијата за лекување на умот, движењето „Нова мисла“, „Христијанска Наука“ и “Американскиот спиритуализам “ (стр. 119).

1.3.4 СПИРИТУАЛИЗАМ[7]

При крајот на 19 век ширум САД но и Европа, во форма на интимни сесии започнува една нова практика која и тоа како привлекува голем број луѓе заради својата мистичност и потребата да се знае што се случува отаде стварноста или во “оној свет“. Призорот на таквите интимни сеанси ни е познат преку филмовите, а исто така, многу наликува на онаа “опасна игра“ од детството – привикување духови. Спиритуалистите биле луѓе кои се претставувале себе си како медиуми или канали преку кои се остварува комуникација со другиот свет, односно на лица во задгробниот живот. Медиумот во овие сесии преминува во состојба на транс и преку него починатите од загробниот живот комуницираат со своите блиски, при што,

[7] Терминот spiritualism во овој контекст се користи во однос на практиките на привикување на духовите на покојните, пред се.

целта е да се постигне да се дојде до одреден одговор или уште поважно, ослободување од емотивен товар, негативни емоции, чувство на вина, гнев, или неискажани емоции и можност за збогување.

Слика 4: Спиритуалистичка сеанса



Интерес за спиритуализмот и ваквите сеанси појавил и Вилијам Џејмс (William James, 1842–1910), несомнено најважната фигура во историјата на американската психологија. Џејмс е автор на една од најлијателните книги во историјата на психологијата, „Принципи на психологијата“[8]. Тој ја воспоставил програмата за психологија на Универзитетот Харвард. Иако се истакнал преку новата наука за психологијата, сепак неговите интелектуални интереси за паранормалните случувања не биле прифатени од неговите колеги. (види Кун 1992)[9]. Повеќе од 25 години, Џејмс проучувал паранормални настани во обид да обезбеди научни докази за низа психички појави, вклучително и за постапките на спиритистичките медиуми. Во 1885 година тој ја запозна г-ѓа Леонор Пајпер, познат медиум, и во текот на следните 25 години често присуствувал на сеанси што таа ги одржувала. Во првичните сеанси се вели дека госпоѓа Пајпер им раскажала на Џејмс и на неговата сопруга интимни детали за нивните животи, детали за кои тие верувале дека никој не можел да ги знае освен нив. Ваквите откритија го убедиле Џејмс дека г-ѓа Пајпер

[8] James,W. (1890). The principles of psychology. New York: Henry Holt. 2 vols
[9] Coon, D. J. (1992). Testing the limits of sense and science: American experimental psychologists combat spiritualism. American Psychologist, 47, 143–151

има паранормални способности, но тој никогаш не успеал да дојде до конечен одговор за потеклото на тие "способности", односно дали нејзините информации доаѓаат од духовниот свет, од некаков вид на исклучителни сензорни вештини или од ментална телепатија? Џејмс меѓудругото бил убеден дека нема никакви трикови во изведбите на г-ѓа Пајпер, но со тоа не се сложиле неколку други научници кои ги посетиле нејзините сеанси (Murphy, G., & Ballou, R. O., 1961).

Интересно, потеклото на спиритуализмот во Америка според некои може да се дефинира и со време и место. Имено на 31 март 1848 година, на фарма во близина на Хајдсвил, Newyjорк - под она што може да се нарече само извонредно бизарни околности за почетокот на движењето со такви религиозни нагласи. Две млади сестри, Маргарет (13 год.) и Кејт Фокс (12 год.) откриле дека можат да испуштат чудни звуци со кршење на зглобовите на прстите и ја искористиле оваа способност за да ја измамат својата суеверна мајка да верува дека има дух. Приказната продолжува со потрагата по идентитетот на духот и сознанието дека се работи за трговец кој наводно бил убиен во близина на нивната куќа пред да се преселат. Зборот за овие неверојатни настани набргу се проширил. Толку многу посетители дошле на местото на настанот при што постарата сестра, Лиа Фокс Фиш, го забележала потенцијалот за стекнување на финансиска добивка и можноста да се занимава со бизнис со духови. (Leahey and Leahey 1983, стр. 162). За таа цел со помалите сестри заминува во Рочестер, Њујорк, каде што основале продавница, држеле сеанси, дејствувале како медиум, привикувајќи духови на починатиот за да комуницираат со клиентите кои плаќаат и со оние кои сакаат да стапат во контакт со изгубени сакани. Првично, духовите го потврдувале своето присуство со рапави звуци на масите или со движења на масата за сеанси, но бидејќи тие техники ја изгубиле својата привлечност, сестрите додале табла (претходник на познатата табла за привикување духови Уиџи (Ouija)) што може да се искористи за да се изговорат пораките на духовите, мегафони за гласовите на духовите, како и посебна кабина за духови, големо парче мебел од кои може да се слушнат звуци и од кои би се појавиле визуелни привиденија.

Со толку многу Американци мртви како резултат на Граѓанската војна, илјадници копнееле да воспостават контакт уште еднаш со своите љубени. Побарувачката за

вакви медиуми нагло се зголемила. Сепак во 1888 година, Маргарет Фокс со својата сестра ја признале измамата и поради што се намалил интересот за спиритуализам.

Но, интересот за него повторно појавува во 1918 година, по Првата светска војна и епидемијата на грип кои однеле многу животи. Иако суштината на спиритуализмот биле медиумите односно воспоставувањето контакт со починатите, што предизвикувало олеснување и радост кај клиенти, бизнисот се проширил и други психолошки услуги. Така медиумите станувале советници на своите клиенти и им помагале во случаи на депресија, при анксиозни нарушувања, потешкотии во бракот, проблеми на работното место, проблеми со нивните деца итн.

Спиритуализмот генерално не бил поврзана со некоја специфична религија, иако ги содржи сите елементи пред се заради верување во задгробен живот. Сепак, организираната религија остро се спротивставувала на спиритуализмот, а некои тврделе дека верувањето во духовите е чин на ерес. „Со тврдење дека поседува емпириски докази за живеење по смртта, спиритуализмот ја негирал потребата за вера. Со тврдење дека нема пекол и дека има пријатен задгробен живот за секого, тој го негираше стравот од Бога и од пеколниот оган од кој зависи организираното христијанство“ (Leahey and Leahey 1983, стр. 166). Ваквиот притисок сепак не ја намалил популарноста на спиритуализмот. Тој се уште постои и е распростанет на сите континенти, и зависно од локалните традиции, верувања, речиси секаде ќе сретнете разни гледачи, мистици и медиуми кои ви нудат да стапите во контакт со починатите или со помош на халуциногени дроги ќе ви помогнат лично да стапите во контакт со нив. Но, она што останува е дека и меѓу нив, иако дел обучени и научно образовани, постојат такви кои нудат советодавни психолошки услуги.

1.3.5 ДВИЖЕЊЕ НА НОВАТА МИСЛА: МЕНТАЛНО ЛЕКУВАЊЕ И САМО-ПОДОБРУВАЊЕ

Она што обично се нарекува движење на новата мисла или движења за исцелување на умот, започна во Нова Англија во 1850-тите. Лековитите својства на движењето се припишуваат на часовничарот, Финеас Паркхурст Кимби (Phineas Parkhurst

Quimby, 1802– 1866), кој, откако проучувал и практикувал месмеризам една деценија, ја формулирал својата теорија и метод на ментално заздравување. Квимби верувал дека многу болести имаат причини кои се целосно ментални и дека другите болести се влошуваат заради менталните состојби. Неговите искуства со сопствените болести и начинот на лекување од страна на лекарите го убедиле во несоодветноста на медицинската пракса, која ја добивал, и покрај добронамерните обиди на лекарите.

Квимби се карактеризирал со голема концентрација и моќ на набљудување. Сметал дека е од клучна важност внимателно да се слуша соговорникот додека зборува за своите проблеми и дека впрочем воспоставувањето близок однос со клиентите се клучно за да влијае на лекот. Квимби верувал дека многу физички и психолошки проблеми се предизвикани од негативно размислување и дека тие негативни мисли честопати биле предизвикани кај пациентите од страна на лекарите. Квимби се обидувал да им помогне на клиентите да ја видат „вистината“, да постигнат мудрост за нивните животи и да постигнат духовно исцелување. Квимби верувал дека болеста е:

“...поради лажно расудување во врска со сензациите, кои човекот несакајќи ги развива со втиснување погрешни мисли и ментални слики врз потсвесната духовна материја. Како што болеста е резултат на лажно расудување, така и здравјето се должи на познавање на вистината. За трајно отстранување на болеста, потребно е да се знае причината, грешката што довела до неа. Објаснувањето е лекот“[10] (Anderson, C. A., 1993)

Во суштина, Квимби верувал дека лекот е во рамките на менталните моќ на поединецот, а не во медицинските практики на лекарите. Поединците би можеле да се излечат кога би им се покажал патот кон правилното расудување.

Се претпоставува дека третирал повеќе од 12 000 лица (Caplan, E. 1998). Меѓу оние што ги излекувал, била и една жена која станала еден од неговите рани ученици. Нејзиното име е Мери Бејкер Еди (1821–1910), која во 1879 година ја основаше

[10] Anderson, C. A. (1993). Healing hypotheses: Horatio W. Dresser and the philosophy of new thought. New York: Garland

Црквата Христова, Научник (Church of Christ, Scientist), попозната денес како Христијанска Наука. Еди не само што била излекувана од Квимби, туку врз неа влијаеле многу и неговите гледишта за болеста и заздравувањето.

Растот на менталното заздравување се проширил низ САД во 1860-тите. Имало многу различни школи на „движењето за лекување на умот“ вклучувајќи го и она на Еди. „Движењето ја потврди поддршка од десетици илјади американски жени и мажи. Буквално стотици книги и брошури, како и бројни периодични изданија, дополнително го прокламираа зората на едно ново време во кое умот и духот ќе достигнат доминација над материјата и суровиот материјализам“ (Caplan, E. 1998, стр. 69).

Потенцирање на моќта на умот е главна карактеристика на менталното лекување односно движењето на новата мисла. Важна карактеристика на ова движењето е поттикнување на самопомош, при што посебно се истакнува моќта на позитивното размислување кое може да доведе до самоподобрување. Шкотскиот автор Самуел Смајлс (Samuel Smiles, 1812–1904) често се наведува како главен поттик на ова движење по објавувањето на неговата многу популарна книга „Самопомош“; со илустрации на карактер и однесување (1859). Книгата се продала во над 20.000 примероци во својата прва година и била преведена на многу јазици, со што Смајлс станал меѓународен авторитет за само-подобрување (Ричардс 1982; Траверс 1977). Нагласувајќи ја најголемата вредност на самопомош, Smiles (1859) напишал:

“Небото им помага на оние кои си помагаат себе си“ е добро позната максима, отелотворувајќи ги во мал компас резултатите од огромното човечко искуство. Духот на самопомошта е коренот на целиот вистински раст кај поединецот; и изложено во животот на многумина, тоа претставува вистински извор на национална енергија и сила. Помошта од надвор е често со послаби ефекти, но помошта од внатре секогаш освежува“. (стр. 1)

Книгата на Смајлс имала значително влијание врз движењето за нова мисла во Америка, главно преку списите на Орисон Свет Марден (Orison Swett Marden, 1850–1924). Сираче на возраст од седум години, животот на Марден бил еден од примерите за гола егзистенција и мрачна иднина. Сепак тоа се сменило кога на поткровјето

открил копија од книгата на Смајлс. Предлозите на Смајлс за самоподобрување му го сменило животот. Тоа му помогнално на Марден да стекне медицинска диплома од Универзитетот Харвард во 1881 година, но неговите достигнувања сепак биле во издаваштвото, како автор и уредник. Во неговата прва книга „ Pushing to the front or, success under difficulties“ (1894) додава свои нови идеи, различни од оние на Смајлс, за тоа како може да се постигне успех. Во тој дух продолжил и преку голем број книги и артикли ја промовирал моќта на позитивно размислување како клуч за самоподобрување и постигнување успех. Меѓу нив ќе ги спомнеме „How to Succeed or, Stepping-Stones to Fame and Fortune “ (1896) и „ Every Man a King or, Might in Mind“, 1906 година).

Во 1897 година тој го основал и уредувал списанието „Успех“, кое се објавува и денес. Може слободно да кажеме дека Марден е еден од виновниците за развивање на една нова индустријата на книги и списанија за самопомош во дваесеттиот век во Америка. Често го нарекуваат татко на современото движење за самопомош. Неколку негови книги сè уште се печатат денес, а неговите дела честопати се цитираат во современи дела за позитивно размислување, самопомош и уметност на продавањето (Connolly, M, 1925; Parker, G. T. 1973).

Во почетокот на 20 век овој вид на пракса продожува во институциите на некои организирани религии, како и во домашни клиники каде биле ангажирани ментални исцелители. Како што месмеризмот може да се смета за претходник на современата психотерапија, исто така, одредени учења на ова движење се особеноважни за воспоставувањето верба во важноста на она што денес би се нарекувало терапевтска врска или терапевтски сојуз, клучни концепти за проценката на ефективноста на психотерапијата денес. Индустријата за самоподобрување на Смајлс и Марден продолжила да напредува во текот на дваесеттиот век како дел од јавната психологијата.

1.4 НОВАТА ПСИХОЛОГИЈА

Веќе е познато дека стотици години наназад, психологијата била на некој начин дел од изучувањето на филозофијата. Со подемот на британскиот емпиризам, почнувајќи од Џон Лок во 1600-тите, психологијата ќе се издвои како академска дисциплина

означена како ментална филозофија, дисциплина што опфаќа теми како што се сензација, перцепција, внимание, учење, меморија, расудување, свест, имагинација, емоција , и волја, предмети за кои сè уште се дискутира на современи курсеви за воведна психологија (Fuchs, A. H 2000). Кон крајот на деветнаесеттиот и почетокот на дваесеттиот век, оваа емпириска психологија ќе биде заменета со експериментална психологија – т.н „новата психологија“ - увезена од германските универзитетски лаборатории во Берлин, Готинген и особено Лајпциг под раководство на Вилхелм Вундт (1832–1920). Оваа нова психологија ги донесе методите на неврофизиологија, сетилна физиологија и психофизика кои ќе ги опфатат прашањата истражени во менталната филозофија. “Психологијата беше, до 1880-тите, наука за која многу од првите пионери се надеваа дека ќе се приклучат на природните науки во обидот да ги откријат тајните на човечкиот ум“ (Benjamin, L. T., Jr 2007).

Американските лаборатории за психологија се појавуваат само неколку години по оние европските, со првата лабораторија за психологија на Универзитетот Џон Хопкинс во 1883 година, а по кратко време потоа на се појавуваат и на универзитетите во Индијана и Колумбија и на универзитетите во Висконсин, Канзас, Небраска и Пенсилванија. До 1900 година имало приближно 40 лаборатории за психологија во Северна Америка, а повеќето од оние кои нуделе докторски дипломи во новата наука (Benjamin, L. T., Jr 2000).

Во обид да ја едуцираат американската јавност за природата на новата наука, психолозите учествувале на Светскиот саем во Чикаго во 1893 година и Светскиот саем во 1904 година во Сент Луис. Овие рани експериментални психолози биле премногу свесни за јавната психологија и нејзиното разбирање односно поистоветување на поимот психологија со техники за читање на умот, френолошки експонати, хипноза, сеанси и ментално заздравување (Coon, D. J 1992). Овие јавни изложби биле заеднички напор за промена на гледиштето на јавноста за психологијата, за да се натера јавноста да го признае научниот статус на психологијата и психолозите со седиште во универзитетот како арбитри на психологијата и да ги отфрли лажните тврдења од псевдонауките веќе долго време биле столбот врз кои опстанува популарната психологија.

Но новите психолози ја објавувале својата експериментална работа во новоосновани списанија за кои всушност јавноста немала пристап. Тие, исто така пишуваат статии во списанија, книги и колумни во весници како средство за пренесување на сознанијата од нивната експериментална работа на јавноста или да понудат свои мислења како психолошки експерти (види, на пример, Hall, G. S. 1901; Jastrow, J 1900; Munsterberg, H 1908).

Харвардскиот психолог Хуго Мунстерберг (1863–1916) се смета за најпознат американски психолог во тоа време пред се заради неговите чести настапи во популарниот печат. Тој настапува критички кон новата експериментална психологија и тврди дека истата не придонела со ништо ново во полето на образованието. Овој став го изложил на големи критики и напади од неговите колеги но исто така привлекол големо медиумско внимание (Benjamin 2006). Како писател, тој предизвикувал голем интерес и емоции, факт што го привлекло вниманието на уредниците на популарните списанија и заради што добива можност до крајот на животот да објавува голем број прилози, колумни и книги. Овие публикации го воспоставиле како психолошки експерт во Америка се сметал способен да одговори на било кое мислење и тема. Неговите сензационалистички теми привлекувале големо внимание и читаност. За помалку од 20 години, Мунстерберг пишувал за мноштво популарни теми како што се личноста на Американците, училишни реформи, хипнотизам, жени како неприфатливи поротници, откривање лаги, криминал, демократија, домородни Американци, Афроамериканци, политички партии, Доктрината на Монро, Филипини, новинарска неточност, филмови, психотерапија, уметност и уметници, комуникација со мртви, убиства, коцкање, забрани, христијански науки, убавина, нервоза, избор на професија, вокација, патриотизам, домашна економија, потсвест итн. Сепак, заради провокативниот начин на изложување на одредени мислења, го навлекол гневот на своите колеги психолози.

Во обидот да ја приближат новата наука на јавноста, овие пионерски психолози, како што се Г. Стенли Хол (Granville Stanley Hall), Џон Вотсон (John B. Watson) Џејмс Мекин Кетел (James McKeen Catteil) и Хуго Мунстерберг, отворено ги оспорувале и псевдопсихологиите што коегзистираат на крајот на дваесеттиот век. Така на

пример на голем удар на научни критики биле изложени системите на физиономија кои уживале голема популарност во бизнис круговите.

Еден од најпознатите автори во тоа време од оваа област била и Кетрин Блекфорд (Katherine M. H. Blackford) - американска докторка која ги нудели своите физиолошки сознанија на локалните бизниси, главно како советување при избор на соодветни работници. Тоа е период кога во Америка имало голем интерес за професионално водство и правата на работниците. Така, со појавата на нови занаети и потреба од нови кадри, изворот на професија добил ново значење што го немал порано. Сето тоа е проследено со низа промени во самиот систем, со воспоставување на институции кои се грижат за овие стари прашања и проблеми. Врз основа на овие прашања - стручните способности и професионалниот избор френолозите и физиолозите го градат својот деловниот успех.

Сепак методите на Блекфорд, и воопшто нејзината работа, иако стекнале голема популарност, предизвикале загриженост кај психолозите кои почнале да се сомневаат во нив, заради преголемата привлечност кон бизнисите.Но и покрај тоа, останува фактот дека за многу американски бизниси на почетокот на дваесеттиот век, науката за психологија немала повеќе авторитет во решавањето на проблемите на бизнисот отколку „науката“ за карактерологијата (најпосакувана ознака на Блекфорд) или физиономијата.

Профилирањето на работниците според изгледот на нивното лице, е една од главните карактеристики на системот на Блекфорд, која сметала дека може да им помогне на работодавачите да го изберат соодветниот профил и при тоа да заштедат време и пари. Системот на Блекфорд кој започнава со гледање на обликот на лицето како целина, опфаќа три категории на лица - конвексни, конкавно, рамно. Таа напиша дека имателот на конвексно лице има:

“Вишок на енергија. . . [е] силен, буден, брз, желен, агресивен, нетрпелив, позитивен и продорен. . . ќе ја изрази својата енергија на практичен начин. . . Тој ќе бара факти и ќе постапува по фактите брзо и брзо, бидејќи премногу нетрпелив за да чекаме за причини и теории. . . [овој тип] ќе зборува искрено и на моменти дури и остро и жестоко, без многу внимание за такт или дипломатија. Како што е наведено од

неговиот вид на брадата, чистиот конвексен е импулсивен, ја троши својата енергија премногу брзо за неговата ограничена издржливост и, поради неговиот недостаток на самоконтрола и дисциплина до намерна и разумност, често греши и ја троши својата енергија бескорисно или непрофитабилно или дури и штетно“. (Blackford, K. M. H., & Newcomb, A. (1914), стр. 154–155)

Конкавното лице е, се разбира, спротивното. Оваа индивидуа би се карактеризирала со благост, бавно размислување, внимателно размислување, барање разум, понекогаш мечтаење, размислување, одлучност и упорност. „Она што конвексот го освојува или добива со својата агресивност, моќност и огромна енергија, конкавните победи или добиваат со неговата дипломатија и непоколеблива упорност и издржливост“ (Blackford, K. M. H., & Newcomb, A. (1914), стр. 156). Рамното лице беше рамнотежа на другите две и беше најчестиот од трите типа на лица.

Со растот и потврдувањето на статусот на наука на почетокот на дваесеттиот век, псевдонаучните практики се подложени на поголема критика. Психологијата, како наука, стекнала корист и јавното мислење за науката како извор на валидација, така што практиките како што се френологијата, физиономијата и спиритуализмот почнале да се намалуваат. Како што се развивале применливите гранки на новата психологија - клиничка психологија, советодавна психологија, училишна психологија, индустриска психологија – така некои од јавните психологии, како што е системот на Блекфорд, биле успешно поразени. Новите психологии успеале да ги убедат бизнисите во ненаучноста на дотогашните практики (како системот на Блекфорд) за избор на работници, односно да усвојат некои од практиките за избор развиени од индустриски психолози како подобар начин за вработување.

1.4.1 ДОАЃАЊЕТО НА ПСИХОАНАЛИЗАТА ВО АМЕРИКА

Со доаѓањето на Сигмунд Фројд, несомнено “новата наука“ која до тогаш се обидува да ја доближи научната, експериментала психологија до јавноста, добива нов предизвик. Иако експерименталните психолози во голема мера ги отфрлиле идеите

на Фројд како ненаучни, американската јавност покажала растечка фасцинација за психоанализата.

Единственото пристигнување на Фројд во Америка се поврзува со соработката со Г. Стенли Хол кој го поканил, тогаш веќе афирмираниот европски психолог, да одржи низа предавања на тема психоанализа. Пред неговото пристигнување, малкумина во Америка знаеја многу за неговата работа. Ниедно од неговите дотогашни дела, како што е „Толкувањето на соништата“ (1900), не биле објавени во ниту едно американско списание и ниту една од неговите книги не биле преведени на англиски јазик. Сепак, неговата видливост во Америка радикално се променила по неговата посета.

По публикувањето на неговите предавања во Американскиот журнал за психологија, во 1910 година, значително се зголемил интересот за неговите дела, што следело со превод на спомнатата, *Толкување на соништата* и *Психопатологијата на секојдневниот живот* во 1914 година (Fancher, R. E. 2000). Две години по неговата посета, формирана е Американската асоцијација за психоаналитика, а во 1913 година започнува да се објавува списанието посветено на психоанализата – Psychoanalytic review.

Психологот и историчар Gail Hornstein (1992) смета дека се водела битка за да се утврди „кое поле на крајот би ги диктирало основните правила за наука за умот?“ (стр. 254). Таа го опишува ова на следниов начин:

„Психоаналитичарите се втурнуваат себе си директно во средината на оваа сцена, дрско обидувајќи се да ја заменат новата психологија во моментот кога таа најмногу ветува. Отпрвин психолозите стоеја настрана, зачудени, бидејќи аналитичарите, пукајќи од само-важност и со скоро застрашувачка ревност, се прогласија за вистински научници на умот. Додека психолозите почнаа сериозно да ја сфаќаат оваа закана, психоанализата ја обземаа фантазијата на јавноста што нејзините претензии не може да се игнорираат. (стр. 254).

Како што наведува Хорнштајн, многу психолози ја игнорирале психоанализата, најверојатно претпоставувајќи дека јавноста ќе донесе сличен заклучок за нејзиниот

научен легитимитет, што би ја сместила во групата со френологијата, со тоа, губејќи го секој научен кредибилитет би продолжила да постои на маргините.

Сепак, други психолози остро ја нападнале психоанализата преку публикување, што најмногу било изразени за време на Првата светска војна. Така, Ladd-Franklin, C. (1916) ја сметала фројдовата доктрина за апсурдна нарекувајќи ја психоанализата „проституција на логиката“ (стр. 373), предупредувајќи дека „...ако не можат брзо да се најдат средства за да се спречи нејзиното ширење. . . прогнозата за цивилизацијата е неповолна (стр. 374).

Психолозите објавувале сè поостри критики за психоанализата во 20-тите и 30-тите години на минатиот век, вклучувајќи книги и написи од водечки психолози како што се James McKeen Cattell, Joseph Jastrow, John Watson, and Knight Dunlap. Сепак и покрај тоа, во 30-тите години од минатиот век доминантната научна психологија доживува уште еден удар, бидејќи во популарната психологија се инкорпорирани психоаналитичките наративи за толкување на соништата, репресија, неврози, едипични комплекси и сексуална фрустрација. Таа се пренесува и на филмското платно, во театрите, литературата, дури и во музиката.

Сепак психоанализата не го постигнува посакуваниот ефект, да биде носечко поле кое ќе ги дефинира основните правила на науката за умот. Може да се каже дека таа продолжува да опстојува во полето на популарната психологија,

Применетата психологија продолжува рапидно да расте по Првата светска војна. Тоа се должи на јавната еуфорија што ја зафаќа Америка во 1920-тите и менувањето на општествените норми и обичаи, особено во врска со сексуалноста, како и потрагата по духовно исполнување надвор од црквата. Сето тоа довело до експлозија на интерес за психологијата во 1920-тите.

1.5 ПСИХОЛОГИЈАТА ВО АМЕРИКА ВО 1920/1030-ТИТЕ

1920-тите во Америка биле нарекувани „Бурни дваесетти“. Економскиот раст влијаел во сите сфери на живеењето. Автомобилите станале подостапни од кога и да

било, американските жени конечно добиле право на глас; спортот и филмовите доживуваат голема популарност; алкохолот е насекаде достапен и покрај 18-тиот амандман на Уставот на САД (Думенил 2001). И токму во таков пост-воен контекст, Американците полека почнувале да се се вртат кон психологијата и да ја разбираат нејзината важост.

Научниот писател Албeрт Е. Виггам (Albert Edward Wiggam, 1871–1957) како еден од многуте поединци кој во 1920-тите ја промовира вредноста на психологијата, во своја колумна во весник од 1928 година ќе напише[11]:

“На мажите и на жените никогаш не им била потребна психологија толку многу, колку што им треба денес. На младите мажи и жени им треба тоа со цел да ги измерат сопствените ментални црти и капацитети со цел рано и мудро да изберат кариера. . . На бизнисмените им треба тоа за да им помогне да изберат вработени; на родителите и воспитувачите им е потребно како помош во воспитувањето и едукацијата на децата; на сите им е потребно со цел да обезбедат највисока ефикасност и среќа. Не можете да ги постигнете овие работи во полна мерка без новото знаење за сопствениот ум и личност што ни го дадоа психолозите.“ (стр. 13)

Британскиот историчар и автор, Х. Г. Велс (Herbert George Wells, 1866 – 1946) исто така бил воодушевен од можностите на психологија за јавното добро. Во статија од 1924 година во Американски магазин Велс напишал[12]:

“Напредокот што е постигнат во психологијата. . . е огромен. Верувам дека следните сто години во суштина ќе бидат години на применетата психологија. . . Тоа ќе означи револуција во човековите работи, која ќе биде многу подлабока и поинтимна од онаа материјална револуција што ја видоа нашите предци. . . и среде чии достигнувања живееме.“ (стр. 190)

Воодушевувањето било присутно и помеѓу самите психолозите, со години пред и по војната ја промовирање нивната дисциплина, потенцирајќи ги големите придобивки и начините на кои од психологијата може да се има корист во секојдневниот живот.

[11] Wiggam, A. E. (1928). Exploring your mind with the psychologists. New York: Bobbs-Merrill
[12] Wells, H. G. (1924) The gifts of the new sciences. AmericanMagazine, vol. 97, pp. 21, 188, 190, 192, 194

Така обраќајќи и се на јавноста во 1925 година, бихејвиористот Џон Вотсон им понудил на родителите гаранција за вредноста на психологијата при одгледувањето на децата.

„Дајте ми десетина здрави доенчиња, добро формирани и овозможете ми еден специфичен свет за да ги воспитам и јас гарантирам дека ќе земам по случаен избор едно од нив и ќе го обучам да стане било каков вид специјалист што би го избрал - лекар, адвокат, уметник, главен трговец и, да, дури и питач и крадец, без оглед на неговите таленти, склоности, способности, вокација и расата на неговите предци.“[13]

Давајќи го ова ветување, Вотсон на секој родител му го нудел американски сон, овозможен од науката за психологијата. Тоа значело дека без оглед на нечија раса, без оглед на нечиј социјален статус, без оглед на нечие богатство, ако некој имал пристап до вистинските околности, тогаш не постои ограничување за тоа што таа индивидуа може да постигне. Затоа што, психологијата е таа наука што знае како да ги организира околните услови за живот на таков поволен начин. Ваквите пораки несомнено ја поставиле психологијата во средиштето на општествените случувања ветувајќи го исполнувањето на соништата и обезбедување свое посебно место во Ветената земја.

Сепак, не биле сите дел од таа еуфорија. Имало и такви кои биле претпазливи во однос на ветувањата и гаранциите.

Еден од оние кои изразиле сомнеж бил канадскиот писател Стивен Ликок (Stephen Leacock, 1869 – 1944), кој во статија во списанието Харперс (Harppers) од 1924 година нагласува дека Америка страда од избувнување на психологија. Тој напишал[14]:

„Во раните денови оваа наука се чуваше строго ограничена на колеџите. . . Воопшто немаше посебна врска со ништо и не им нанесуваше видлива штета на оние што ја проучуваа. . . Сето ова се смени. Како дел од новите истражувања, откриено е дека психологијата може да се користи. . . за скоро сè во животот. Сега не постои само

[13] Watson, J. B. (1925). Behaviorism. New York: The People’s Institute.
[14] Leacock, S. (1924, March). A manual of the new mentality. Harper’s Monthly Magazine, pp. 471–480

психологија на академиите и колеџите, туку постои и психологија на бизнисот, психологија на образованието, психологија на продажбата, психологија на религијата. . . и психологија на свирење на бенџо. . . За речиси секоја точка од животот сега ги повикуваме услугите на стручен психолог природно како што бараме за водоводџија за итни случаи. Во сите наши големи градови веќе има или наскоро ќе има знаци на кои пишува „Психолог - отворено ден и ноќ“.“

Скептицизмот на Ликок, го споделувале голем број психолози, кои сметале дека дисциплината ветува многу повеќе отколку што може да исполни. Американската јавност, сепак, не покажала интерес да ги чуе од овие скептици. За големото мнозинство здравјето, среќата и успехот биле над дофат, само малку над хоризонтот, а психологијата возилото потребно за да се стигне таму.

Но, изгледа дека скептицизмот на Ликок и останатите бил оправдан. Психологијата во Америка во дваесеттите години на минатиот век оджувува вистинска експанзија која по многу знаци се повеќе отстапувала од научното. Како и во случајот со френологијата и физиономијата и неверојатниот сенс за бизнис на браќата Фрејзер, психологијата била рекламирана на начин кој во најмала рака би прекршил некаков етички кодекс на психолозите и психологијата како професија и дејност.

Одеднаш, психологијата станува лесно достапна. Оние лица кои сакале да стекнат одредена психолошка обука или квалификации имале можност тоа да го сторат во т.н „училишта“ за психологија, преку кратки курсеви или курсеви за домашно учење и и преку нарачување докторски дипломи по пошта. Воедно, популарните книги за психологија и, особено, популарните списанија за психологија се појавиле со уште поголема фреквенција. Доколку пак некој сакал ги сподели сопствените интереси за психологијата со истомисленици, низ градовите во цела Америка започнало формирањето на клубови за психологија.

1.5.1 ПОЈАВАТА НА ПОПУЛАРНИ СПИСАНИЈА ЗА ПСИХОЛОГИЈА

Популарните списанија за психологија започнале да излегуваат во крајот на деветнаесеттиот век. И покрај тогаш веќе познатиот Американски журнал за

психологија American Journal of Psychology (AJP) основан во 1987 од Г. Стенли Хал, сепак популаризацијата на психологијата довела до објава на списанија за френологија, физиономија, хипнотизам, спиритизам, а особено за движењето за нова мисла. Можеби првото американско популарно списание кое го содржело зборот „психологија“ било во насловот „Suggestion: The New Psychology Magazine“ што почнал да се објавува во август 1898 година. Една година подоцна се појавило и Прајсовиот магазин за психологија. Главното мото на овој магазин укажува дека тој бил „општо посветен на психичко, научно и филозофско истражување“. Написите обрнувале посебен фокус на темите како спиритуализмот, менталната телепатија, менталната сугестивност и хипнозата. Но токму уредникот на ова списание В. Р. Прајс користел ова списанието за промовирање на неговото психолошко училиште лоцирано во Атланта. Психолошката школа на д-р В. Р. Прајс работела по нарачки и нудела курсеви за настава во различни популарни психологии, како што било наведено во огласот за училиштето кој гласел вака:

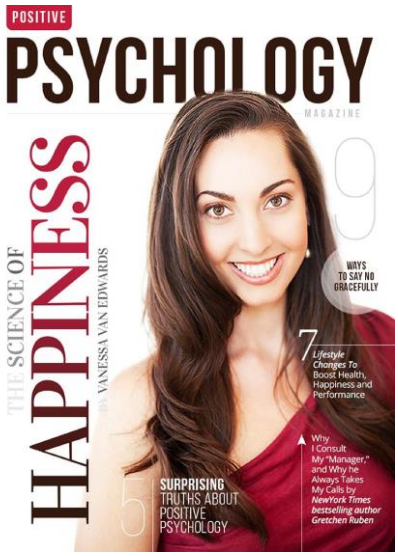
“Новата психологија, хипнотизмо, месмеризмот, животинскиот магнетизам, телепатијата или читањето на умот, сугестивната терапија, научното објаснување на христијанската наука, менталната наука, спиритизмот, вештерството, остеопатијата, божественото исцелување и сите мистериозни феномени, кои ќе ве научат како да се контролирате себе си и другите ќе го постигнете со учење на оваа професија што ќе ви овозможи да постигнете рамнотежа во вашиот живот само по цена од 2 до 5 долари на ден“. (Price, W. R. (1900). Price’s magazine of psychology, 2(2)).

Имаше и други популарни списанија на почетокот на дваесеттиот век, како што е Mind, Personality, and The Psychogram: A Magazine of Christian and Practical Psychology. И покрај тоа што овие списанија се појавиле по основањето на новите лаборатории за психологија во Америка, нивната содржина не ја одразувала науката за психологија.

Дваесеттите години од минатиот век, кои Џејмс Стил Смит (1963) ги означил како „деценија на популаризатори“, била сведок на објавувањето на скоро десетина нови популарни списанија за психологија, од кои многумина го содржеле терминот „психологија“ во нивните називи: Golden Rule Magazine: The New Psychology (1919), Popular Psychology: The Magazine of Straight Thinking (1920), Herald of Psychology

(1921), and Psychological Review of Reviews (1923). Сепак, ниту едно од овие списанија не се обидело да ги произнесе наодите од научната психологија. Нивната содржина била слична на популарните списанија за психологија од претходниот век.[15]

Слика 5: Насловна страна на модерно списание за популарна психологија



Едно од тие списанија се издвојува во настојувањето да се промовира себе си како научно. Тврдејќи дека психологијата е најпрактична од сите науки, која бележи голем напредок во оваа област, целта на списанието била да ја адаптира оваа наука на јазик и перцепција која ќе биде корисна за пошироката јавност. Магазинот - Psychology: Health, Happiness, Success започнал да се објавува во април 1923 година, се до 1939 година. Издавач и основачки уредник бил Хенри Најт Милер (1891–1950), методистички свештеник во Бруклин, Њујорк, кој откако стекнал одредена популарност од своите беседи за самопомош, решил да ја напушти говорништвото и да објави ново списание. Милер, надоврзувајќи се на популарните писатели од своето време, ја промовирал вредноста на научната психологија за здравјето, среќата и успехот. Тој напишал:

“Во списанието Психологија ги применуваме принципите на научната психологија врз реалните проблеми и потреби на човечкиот живот. Ние се обидовме да изградиме

[15] Smith, J. S. (1963). The day of the popularizers: The 1920’s. South Atlantic Quarterly, 62, 297–309

здрава синтетичка психологија, земајќи го она што е валидно од сите школи на психолошка мисла, поедноставувајќи го во изразувањето и применувајќи го на проблемите од личниот живот“.[16]

Сепак милеровиот магазин, содржел многу малку научна психологија, од причина што статиите не биле дело на тогашните академските психолози. Таквите психолози, да биде иронијата поголема, пишувале за популарни списанија како се „Харпер“, „Космополитен“, „Атлантик“ и „Колиер“, но не и за другите популарни психолошки списанија за психологија од тоа време.

Вистинскитот тест за школите за применета психологија или за новата наука била Големата депресија во 1929 година. Рушењето на берзата во 1929 година резултирало со длабоки погубни последици и од економски и од психолошки карактер. Психологијата добила негативен печат во 1930-тите од писатели кои беа особено критички настроени кон оваа област, забележувајќи дека психолозите имаа многу совети да понудат за време на убавите времиња од дваесеттите години на минатиот век, но сега во време на неволји, тие биле мошне тивки (Adams, G. 1934; Stolberg, B. 1930). Њујорк Тајмс од 1934 година отворено ја критикувал психологијата како единствена професија што не ги обзнанила јавно своите решенија за проблемите со депресијата (како што е цитирано во Napoli, D. S. 1981). Наполи тврдел дека психолозите се чинеле задоволни од можноста да продолжат со истражувањето (во вакво време) „и да гледаат како економистите и другите општествени научници се обидуваат да ги решат проблемите на Америка“ (Napoli, D. S. 1981, стр. 64).

Може да се претпостави дека јавноста ја изгубила вербата во психологијата и дека списанијата за психологија ќе исчезнат. Сепак, пораката за вредноста на психологијата за самоподобрувањето, за подобрување на животот, се чини била длабоко врежана во психата на јавноста. Времето на големата депресија е ерата кога психологија била потребна повеќе од кога било. Американци што ја загубиле својата среќа, заради преголемата потреба да закрепнат пред се психолошки, и покрај немаштијата биле подготвени да издвојат мала навидум симболична цена и да го

[16] Miller, H. K. (1928). A chat with the editor: The ministry of psychology. Psychology: Health, Happiness, Success, 9((4), 10–11

купат списанието кое ќе им помогне да заздрават.Така во 30-тите години најмалку 13 нови психолошки списанија започнале да се објавуваат. На пример; Current Psychology and Successful Living, Practical Psychology Monthly, Psychology and Inspiration, and Self- Help Psychology.

Карактеристично е што речиси сите психолошки списанија во 20-тите и 30-тите години од минатиот век во Америка со цел да стекнат кредибилитет кај читателите тврделе дека зад нив стојат одредени авторитети (научни, бизнис, општествени, итн) или се официјални претставници (официјален орган на пример) на одредени организации, институти и други субјекти.

Така, списанието Тековна психологија и успешно живеење (Current Psychology and Successful Living) се рекламирало како „Официјален орган на Институтот за психологија во Америка“, а Psychological Review of Reviews било „Официјален орган на Меѓународното друштво за применета психологија“.

Курсевите за домашно учење користеле сличен трик. Ворен Хилтон (1920), адвокат и популаризатор на психологијата, е еден од оние кои креирал посебна програма за домашно учење. Имено Хилтон создал 12 мали тома со наслов „Примени (Апликации) на психологија за проблемите на личната и деловна ефикасност“ (Applications of psychology to the problems of personal and business efficiency).

Книгите, наменети како курс за домашно учење по психологија, биле објавени „под покровителство на Друштвото за применета психологија“ чиј претседател бил Хилтон. Купувачот на овие 12 книги се стекнувал со сертификат од Здружението на кој е додадено името на лицето со привлечна опис: „Со ова се потврдува дека _____ е прифатен како член на Друштвото за применета психологија и има право на сите привилегии од таквото членство. “

Другата тактика што списанијата за психологија ја користеле била дизајнирана да ја зголеми продажбата на списанијата и но и продажбата на други слични производи, обично книги и брошури. Така во текот 1920-тите, во градовите низ цела Америка се појавиле т.н клубовите за психологија. Всушност, тие постоеле години наназад, но во 1920-тите нивниот број значително се проширил.

Списанијата воспоставувале врски со различните клубови. Ако сите членови на клубот се согласат да купат претплата на одредено списание, тогаш списанието се продавало со попуст на сите членови. Списанијата известувала за „новости“ од клубовите за психологија, што придонесувало за видливост и публицитет на активностите на клубовите. Тие новости подразбирале информации за предавања на различни теми и слободни дружења и активности. На пример се одржувале предавања за влијанието на гневот врз варењето на храната, како температурата влијае на расположението, личните квалитети во продажбата, зошто глувоста води кон депресија, вежби што градат среќа, итн.

Некои од поголемите клубови се состанувале во некој вид сала за состаноци, но повеќето биле со мало членство и обично се состанувале во нечија куќа. Програмите обично вклучуваа предавање (поретко од психолог) и дискусија или дискусија за книга или статија. Врз основа на записите во списанијата, овие клубови може да биле составени подеднакво од мажи и жени во дваесеттите години на минатиот век, но во 40-тите години на 20 век, членството најчесто било женско. Овој тренд се чини дека се одразил и во Велика Британија, исто така, каде популарната психологија беше означена како практична психологија (Бенџамин 2009).

Практичното движење за психологија во Велика Британија започнало во раните 1920-ти, делумно стимулирано од организациските активности на една Американка, Ана Халам (Anna Maud Hallam), која ја започнала својата програма за практична психологија во Кливленд, Охајо, во 1921 година. Халам била соработник на Милер во раните години на неговото списание, а нејзината фотографија се појавила на насловната страница на неговиот четврти број (август 1923 година). Халам ја проширила својата практична психологија во Канада (Бенгог 1923) и Велика Британија потсетувајќи ги нејзините слушатели дека „вашето наследство од Бога е здравјето, среќата и успехот“ (Халам 1925, стр. 4). Мантрата што станува карактеристика на нејзините инспиративни предавања и повик кон нејзината публика била - Можеш да бидеш добро! Можеш да бидеш среќен! Можеш да бидеш успех! Халам (n.d.) напиша:

„Можно е да научите како да го направите животот целосен успех. Причината зошто толку многу луѓе се дефицитарни, непопуларни и пропаѓаат во сегашно време е затоа

што не го разбираат законот на животот. Науката за човечкиот живот не се учи во училиштата, домот, клубовите или на кое било друго место, и затоа луѓето немаа шанса да ја научат. . . Јас го ставам знаењето на големите универзитетски училници и лаборатории во обичниот јазикот на секојдневниот живот. Мојот курсот за психолошки лекции опфаќа сè што треба да знаете за да ви овозможи да живеете и да го постигнете совршенството на вашиот посебен вид на личност.“[17]

Активностите на Халам продолжиле со основање на второ списание за практична психологија во Англија, месечно списание насловено Практичен психолог. Таа исто така, била автор на неколку книги за практична психологија (Халам 1922а, 1922б) и основач на Меѓународните клубови за практична психологија Ана Мод Халам, кои годишно се собирале во Северна Америка. Халам се обидува и да основа клубови во Јужна Африка и Индија. За разлика од американските, вестите за активностите на овие психолошки клубови редовно се објавувале на страниците на световните британски списанија. Историчарот Thomson, M. (2006). ги опишува клубовите како централна карактеристика на движењето за практична психологија, истакнувајќи дека овие клубови „обезбедија место за редовни предавања и состаноци, библиотеки за психолошка литература, курсеви за самоподобрување, а можеби дури и терапевтско внимание“ (стр. 32).

Не е познато колку траеле овие клубови. Последните извештаи за американските клубови се појавиле кон крајот на 40-тите, а за британските клубови во раните 1950-ти. Неколку списанија кои беа поврзани со клубовите, вклучително и списанијата Милер и Халам, престанале да излегуваат, но клубовите ги продолжија своите состаноци, понекогаш со нови партнерства со списанија. Денес, неколку децении подоцна, може да кажеме дека клубовите се заменети со групи на социјалните мрежи, здруженија на граѓани, следбеници на одредени мотивациски говорници кои дејствуваат низ превезот на психологијата. Се чини дека популарноста на психологијата, онака како што поширокатa јавност ја разбира, е подеднакво, ако не и уште повеќе, актуелна и влијателна врз нашите секојдневни животи.

[17] Hallam, A. M. (n.d.). The modern science of human life. Pamphlet announcing a lecture by Hallam at the First Baptist Church in Syracuse, NY.

1.5.2 САМО-ПОДОБРУВАЊЕ ПРЕКУ ДОМАШНО ИСТРАЖУВАЊЕ НА ПСИХОЛОГИЈА

Разбирањето на Халам за самоподобрувањето преку психологијата не било во рамките на стекнување материјално богатство или општествен статус и слава. Според неа самоподобрувањето е света работа, реализирање на потенцијалите дадени од Бога, на стремеж кон совршенство, на постигнување не само на личните цели, способности и самодоверба, туку и подобрување на оние кои стапуваат во контакт со таа личност. Халам нудела самоподобрување преку нејзините предавања и книги, додека Милер тоа го правел преку неговото списание, пред се. Во 1924 година Милер го промовирал курсот за домашно учење - Практична психологија (1924) - чија намена била постигнување на „Ефикасност на човекот, здравје, среќа и достигнувања“. Била презентирана во седум брошури и 14 лекции. Целта на лекциите биле да му помогнат на читателот да го збогати својот живот преку техники кои водат кон општо самоподобрување, на пример, да научат да ја подобрат својата меморијата, да се справат со негативните емоции, да бидат подобар родител, да негуваат оптимизам, да научат да користат конструктивни автосугестии и да ја зголемат моќта на набудување.

Покрај Халам и Милер, слични верзии на т.н практична психологија, презентирале и двајца адвокати, Daniel A. Simmons and Edwin C. Coffee, кои на нивниот официјален меморандум се идентификувале како „психолози, психотерапевти, психоаналитичари“. Тврделе дека зад нивниот производ стои Американскиот институт за психологија во Џексонвил, Флорида. Нивната програма била насловена како „Систем за реализација на практична психологија“. Нивното рекламирањето исто така го нагласувало достигнувањето на личната среќа и успех: „Можете да бидете сè што сакате да бидете, да имате што ќе посакате и да постигнете се што не е во спротивност со природниот закон што сакате се оствари“ (American Institute of Psychology. (1927, September). Accept this thrilling lecture free (advertisement). Psychology, p. 8).

12-те лекции биле мимеографирани, испратени до претплатниците поединечно во прилог со мотивационо писмо и прашалник поврзан со лекцијата. Овие лекции биле фактурирани како „приватни часови“ што им укажувало на претплатниците дека на

секој од нив му е доделен индивидуален тутор (Simmons 1936). Претплатниците откако ќе ги пополнеле тестовите/прашалниците ги испратија по електронска пошта до Американскиот институт. Студентските трудови беа обележани и вратени на нив заедно со следниот час. Доколку студентите имале прашања, од лична природа или во врска со тоа како да ги применат лекциите на курсот, тие биле охрабрени да контактираат со нивниот учител.

Како еден од најуспешните популаризатори, ако не и најуспешен, се спомнува Сидни А. Велтмер (Sidney A. Weltmer, 1858–1930) кој како млад студирал најпрвин месмерисам, понатаму медицина, а подоцна станал и свештеник, хипнотизер и исцелител преку вера (faith healer) во Невада, Мисури. Тој го основал Институтот Велтмер (The Weltmer Institute) во 1886 година, објект со 17 соби за неговите третмани на т.н „сугестивна терапија“. Мотото на Институтот било „Каде што секоја позната болест се лекува без лекови или операции“. До 1901 година, Институтот примал дури 400 пациенти дневно, а други 150.000 лица годишно беа советувани од Велтмер и неговите соработници по пошта. Институтот го посетиле многу познати, јавни личности од тоа време (Brophy 1997).

Велтмер исто така развил курс за домашно учење од 16 лекции под наслов „Сугестиотерапија“ (1921) кој нудел лекции на теми како размислување, практично заздравување, концентрација, сугестија, молитва и простување. Еден извор вели дека тој доделил половина милион дипломи од Институтот за неговите дипломирани студенти за домашно студирање, како и за оние кои присуствувале на некој од многуте негови семинари (Brophy 1997).

Сепак, сличен пристап кон промовирање на посебни студии и програми за проучување и примена на психологијата во домашни услови имале и некои психолози од тоа време.

Еден од нив е Вилијам Хенри Микесел (William Henry Mikesell, 1873-1955) од Универзитетот во Вичита кој развил амбициозен курс од 40 лекции, наменет за 2-годишно студирање. Курсот бил насловен „Психологија и живот“ и бил објавен во 10 томови, секој во просек имал по 320 страници по книга. Во уредничкиот одбор на курсот учествувале бројни препознатливи психолози: Едмунд Конклин, Адам

Гилиленд, Колман Грифит и Абрахам Робак (Edmund Conklin, Adam Gilliland, Coleman Griffith, and Abraham Roback). Курсот несомнено заради стекнал кредибилитет и се разликувал од она што било означено како лажна психологија напишана од непсихолози: „Голем дел од она што се појави под името психологија во списанијата и домашните курсеви, го зазема местото заедно со лажните лекови кои се продаваат на аголот на улицата“ (Mikesell 1932, стр. 2 од предговорот).

Но целта на самиот курс, како што било објаснето во предговорот од првиот том, не звучела ништо поразлично од другите понуди на популарната психологија:

„Овие десет тома презентираат сеопфатни дискусии за работата на човечкиот ум. Секој што ќе ги прочита ќе има извонредна основа за работа за да се разбере себеси со цел да ги поправи неефикасните елементи на неговиот ум. . . Претставен е секој практичен проблем на умот што влијае на просечното човечко суштество. . . Овој сеопфатен курс овозможува да се исчистат темните, грди и проблематични агли на умот и да се најде надеж, издигнување, оптимизам и успех. (стр. 3 од предговорот)

Сепак критиките не изостанале и овие томови, иако повеќе се потпираат на науката за психологија отколку другите дискутирани домашни студиски програми, исто така нуделе дел од “сомнителната психологија што била критикувана од научните извори“. Трага за ваквиот став се наоѓала во самите наслови на понудените лекции: Исполнување на најголемата потреба на поединецот, основната потреба на човечкото суштество (што, според авторот, е среќата); Како да се ослободиме од нашите грешки, Човечкото суштество како машина; Роботизирано човечко суштество, психологијата на различните типови на човечки суштества (што вклучувало поетски и практични типови, ендокрини типови, истрајни типови, итн). Најверојатно тоа се заснова на намерата овој курс да се продаде на јавноста, заради што и стилот на пишување и содржината биле во согласност со таа цел.

Во голема мера, психолозите кои пишувале за популарните медиуми во тоа време се соочувале со предизвикот да понудат јазик и објаснување кое ќе се разликува од ненаучната психологија. Но, се чини, ретко кој од нив успевал во тоа, заради потребата да стане допадлив на јавноста. Така, во дел од колумните на познатите психолози, биле изнесени ставови за тоа како, на пример, Jastrow (1928) “спортот

бил исклучиво машка потреба... дека жените се занимаваат со флерт и лов на зделки како спорт во затворено... или дека умот и емоциите со кои се соочувате се една машина многу слична на моторот од вашиот автомобил“.

Заедно со Мунстерберг, кој починал во 1916 година пред златната ера на популарната психологија, Џестроу бил еден од психолозите кои најмногу учествувале во приближувањето на психологија кон јавноста. Џестроу напишал приближно 10 книги за популарна психологија, вклучително и наслови како Piloting Your Life: The Psychologist as Helmsman (1930) and Effective Thinking (1931).

Доналд Лард, психолог на Универзитетот Колгејт, пишувал слични книги наменети главно за деловната заедница на теми како што се лидерството, зголемување на личната ефикасност и надзор над жените на работното место. (Laird, D. A., & Laird, E. C. (1942).

1.6 ПОПУЛАРНА ПСИХОЛОГИЈА И РЕЛИГИЈА

Thomson, M (2001) смета дека привлечноста на практичната психологија е во нејзината умешност да биде „привлечна за широк спектар на луѓе, почнувајќи од убедени христијани до оние кои бараат целосна секуларизирана религиозност“ (стр. 121). Така, популарната психологија им се нудела како религија и на упатените и на неупатените во верата. Религиозноста во поп психологијата, нејзината секуларна и несекуларна страна, била тенката линија по која уредниците на списанијата и организаторите на клубовите оделе од двете страни на Атлантикот (Cheshire and Pilgrim 2004). Thomson, M (2006) забележува дека практичната психологија се дистанцирала од јасните религиозни намери на движењето Нова мисла, потсетувајќи ги нејзините регрути дека практичната психологија се заснова на наука. Халам во тој контекст ја потврдила оваа позиција: „Применетата психологија не влијае на вашата религија. Таа е подеднакво применлива за сите класи на луѓе. Психологијата е наука, и како таква, се држи во границите на докажаните факти и повторливи феномени.

Но, различните популарни психологии од 20-тите и 30-тите години на минатиот век секако биле привлечни за организираните религии, а посебно за многуте христијански деноминации во САД. На практичната психологија се гледало како на нешто што ја надополнува верата, како „разумно изложување на психологијата од дефинитивно христијанска гледна точка како основа врз која мора да почива целата структура на човечкиот карактер“.

А. Мидлтон, уредник на првото списание за практична психологија во Велика Британија, дал опис на улогата на практичната психологија во однос на религијата: „Модерната практична психологија е проширување на христијанството до тој степен што може да им служи на сите човечки потреби и духовни и временски. . . Основните вистини на христијанството беа верата, љубовта, мирот, радоста, моќа, вистината, духовното исцелување; и психологијата се појави за да ни покаже како да ги претвориме овие идеали во реалност “ (Myddleton, A., 1925, стр. 2-3).

Во Соединетите држави, религиозните теми и пораки, посебно христијанските, беа вообичаени теми во популарните списанија, а во 1930-тите три популарни магазини започнаа со објавување чија содржина беше популарна психологија како што се гледа во рамките на христијанството.

Во текот на 1920-тите Американското општество било исполнето со контрадикторност во религиозна смисла. Тоа биле времиња на прилив на голем број католици во протестантската Америка, раст на Кју Клукс кланот и омразата кон Афроамериканците, судир на науката со еволуционистите и обидот за нивно исфрлање од образованието, воведување забрани за производство и продажба на алкохол, раст на економската и политичка моќ на урбаните центри.

Голем број историчари ги карактеризираат дваесеттите години на минатиот век како деценија на индивидуализам, која започнала многу пред Херберт Хувер да го одржи својот познат говор на индивидуализмот во 1928 година. Социологот Thomson, I. T (1989) тврди дека токму индивидуализмот од дваесеттите години на минатиот век поттикнува развој на „нови религиозни движења и процут на популарните психологии“ (стр. 851).

Трагедиите што ги донеле пандемијата на грип и Првата светска војна дополнително влијаеле многу Американци да се посомневаат во своите верски убедувања. Иако многумина од нив не биле подготвени да се откажат од вербата во Бог, сепак биле во потрага по нешто што ветувало подобрување на човечката состојба. Науката заради нејзините достигнувања за многумина била новата религија, која поседува нови вистини, но сепак во се уште истата била под влијание на религијата односно не смеело да се зборува за безбожна наука.

Се чини дека новата (популарна) психологија се вклопила во секоја смисла. За неа се вели дека била втемелена во науката, но и покрај придржувањето кон експерименталните методи и раскинувањето со моралната филозофија, таа не ја изгуби душата. Pickren, W. E. (2000) напишал дека раните експериментални психолози, на пример, Стенли Хал, Џејмс Роланд Анџел и Џон Дви (Stanley Hall, James Rowland Angell, and John Dewey), се мачеле во своите написи за популарниот печат јасно да укажат на улогата на религијата во нивната нова наука: "Популарниот печат стана арена во која психолозите се обидоа да добијат поддршка за својата наука, да ги смират стравовите на јавноста за нејзините материјалистички импликации со нагласување на нејзината хармонија со религиозната вера и да ги нагласат моралните квалитети на нивната работа" (стр. 1024).

1.7. ПОП ПСИХОЛОГИЈА – САМОПОМОШ – ПСИХОТЕРАПИЈА

Потребно е да се се направи дистинкција на овие термини кои суштински се различки но и меѓусебно испреплетени. За жал сликата на поширокатa јавност за психологијата во оние земји каде што е посебно развиена индустријата за самопомош е дека се работи за техники кои можат да ни помогнат да постигнеме успех, да ги развиеме нашите скриени потенцијали и да ги оствариме нашите желби и соништа.

Она што пред 100 и повеќе години било психологија на јавноса денес е поп психологија – термин кој се користи за да се опишат автори, консултанти, предавачи и забавувачи кои се широко сфатени како психолози, но не заради нивните

академски квалификации, туку затоа што тие ја проектирале таа слика за себе и јавноста ги перцепирала на тој начин како одговор на нивната работа. Со други зборови "мудрувањето" и советите на овие автори, начинот како се пренесени, реториката пред се, помогната во создавањето на сликата за нив како едуцирани, стручни психолози, експерти за самопомош, па дури и психотерапевти (само затоа што дел од нив имаат формално завршено некој од психотерапевтските курсеви).

Сепак генерално терминот популарна психологија се поврзува големата популарна индустрија за психологија, односно огромната мрежа од секојдневни извори на информации за човековото однесување. Во тој контекст терминот најчесто се користи на пежоративно како начин да се опишат психолошки концепти кои се појавуваат премногу поедноставени, застарени, недокажани, неразбрани или погрешно протолкувани; сепак, има и такви кои терминот го користат за да се опише професионално произведено психолошко знаење, сметано од повеќето експерти како валидно и ефективно, а што е наменето за употреба од поширокатa јавност.[18]

Како што и претходно наведовме во историскиот преглед, може да сумираме дека популарната психологија најчесто има форма на:

- Книги за самопомош, како на пример, Патот кој поретко се оди, од М. Скот Пек;
- Советување дадени преку радио, ТВ и печатени медиуми; како на пример рубриката Драга Аби (Dear Abby на Абигејл Ван Бурен, според некои, најчитаната колумнистка на сите времиња), ТВ шоуто на др. Фил МекГров (клинички психолог кој ја води оваа емисија креирана од Опра Винфри) и Ден Севиџ (светски активист на ЛГБТ заедницата и колумнист на тема партнерски и сексуални односи);
- митови како што е „Луѓето користат само околу 10 проценти од капацитетот на нивниот мозок";[19]

[18] *APA Dictionary of Psychology*, 1st ed., Gary R. VandenBos, ed., Washington: American Psychological Association, 2007.
[19] Standing, Lionel G., and Huber, Herman. (2003) "Do Psychology Courses Reduce Belief in Psychological Myths?" *Social Behaviour and Personality*

- терминологија што може да има основа во психологијата, но која се појавува почесто во народниот јазик отколку во професионалниот дискурс - на пример, детето во нас (inner child), лев мозок / десен мозок, емоционална интелигенција, фројдовиот лапсус и енеаграм;
- јавни перцепции за психолошки методологии кои не се научно потврдени, како што е невро-лингвистичкото програмирање;[20]

Може да кажеме дека популарната психологија е основна состојка на индустријата за самопомош.[21]

Според Fried, S.B., and Shultis, G.A. (1995), критериумите за добра книга за самопомош подразбираат „тврдења изразени од авторот за ефикасноста на книгата, презентација на стратегии за решавање на проблеми засновани на научни докази и професионално искуство, ингеренциите на авторот и неговото професионалното искуство, и богата библиографија. “[22]

Fried, Stephen. (1998) во "An Undergraduate Course in American Popular Psychology." *Teaching of Psychology* Vol. 25, No. 1, pp. 38-39. препознава три потенцијални опасности од книгите за самопомош:

- луѓето можат лажно да се убедат себе си дека имаат психолошки нарушувања;
- луѓето можат погрешно да си постават дијагноза и да користат материјал што се занимава со погрешен проблем;
- луѓето можеби нема да можат да проценат одредена програма и можат да изберат неефикасна терапија;

APA Dictionary of Physicology, 1st ed., Gary R. VandenBos, ed., Washington: American Psychological Association, 2007 ја дефинира самопомоштa или самоподобрувањето

[20] Grant J. Devilly (2005) Power Therapies and possible threats to the science of psychology and psychiatry Australian and New Zealand Journal of Psychiatry Vol.39 p.437
[21] Cushman, P. (1990) "Why the self is empty: Toward a historically situated psychology. *American Psychologist*, 45, 599-611. Cited in Fried, Stephen. (1998) "An Undergraduate Course in American Popular Psychology." *Teaching of Psychology* Vol. 25, No. 1, pp. 38-39.
[22] Fried, S.B., and Shultis, G.A. (1995) "The best self-help and self-awareness books: A topic-by-topic guide to quality information." Chicago: American Library Association Editions. Cited in Fried, Stephen. (1998) "An Undergraduate Course in American Popular Psychology." *Teaching of Psychology* Vol. 25, No. 1, pp. 38-39.

како самостојно водство кон интелектуален, емотивен или економски напредок кој во својата основа има значителна психолошка основа. Во истата публикација е наведено дека карактеристично е тоа што лицата кои се дел од тој процес на самопомагање ги користат јавно достапните информации или таканаречени групи за поддршка, достапни како на интернет така и во живо, каде што луѓето во слична ситуација се здружуваат и се помагаат заедно. Придобивки од групите за самопомош, што професионалците најверојатно не можат да ги обезбедат, вклучуваат пријателство, емоционална поддршка, искуствено знаење, идентитет, осмислен живот и чувство на припадност.

Постојат многу различни групни програми за самопомош, секоја со свој фокус, техники, поврзани верувања, различни членови, лидери. Овие групи се состојат од оние кои бараат помош или од пациенти и од оние кои се нудат себе си како згрижувачи или се тука да го споделат своето искуство.

Совети поврзани со самопомагањето наоѓаме како во античките дела и ренесансниот период, така и во Библијата и другите свети списи каде што директно или индиректно сретнуваме совети за постигнување на благосостојба, хармонија, богатство, духовен напредок и слично.

Самиот термин само-помош (self-help) честопати се појавувал во 1800-тите во правен контекст, а се однесувал на доктрината дека една од страните во правен спор има право самоиницијативно да употреби законски средства за да спречи одредена неправда. Оксфордскиот речник (второ издание, 1989 година) ја следи правната употреба најмалку од 1875 година; со оглед на тоа што го открива терминот „самопомош“ како морална доблест уште во 1831 година.

Во литературата терминот самопомош, во една смисла блиска на она што се подразбира под самопомош денес, во рамките на веќе развиената индустрија, а во корелација со гореспомнатите области кои непосредно ја тангирале психологијата, го сретнуваме кај повеќе автори. На пример, кај еден од најистакнатите френолози, Џорџ Комб, во неговото дело "*The Constitution of man*" (1828), терминот се спомнува во контекст на “залагање за лична одговорност и можност за природно

санкционирано самоусовршување преку образование или соодветна самоконтрола“[23]

Во есејот со наслов *Компензација*, познатиот Ралф Валдо Емерсон, сугерира „секој човек во текот на својот живот треба да им се заблагодари на своите грешки“ и „да стекне навики на самопомош“, бидејќи „нашата сила расте од нашата слабост“.[24]

Самуел Смајлс (1812–1904), еден од основачите на Новата мисла (New Thaught Movement), во 1859 година ја објави првата книга за „самопомош“ и личен развој - насловена “Самопомош“. Нејзината почетна реченица: „Небото им помага на оние што си помагаат себеси“, претставува варијација на „Бог им помага што си помагаат самите себеси “, често цитираната максима, која исто така се појавува претходно во „Алманахот на сиромашниот Ричард“ на Бенџамин Френклин (1733–1758).

Поврзаноста на самопомошта ја наоѓаме и во други познати дела на почетокот на 20 век. Меѓу нив е делото “Какви што ти се мислите таков ти е животот“ на наводно еден од пионерите на движењето за само-помош, Џејмс Ален, кое се темели на убедувањето дека „човекот е буквално она што го мисли, а неговиот карактер е целосен збир на сите негови мисли“. Оттука, благородните мисли создаваат благородна личност, додека ниските (негативни) мисли создаваат бедна личност.[25] Самиот Ален вели: “... (справувањето) со моќта на мислата, а особено со употребата и примената на мислата за среќни и убави теми. Се обидов да ја направам книгата едноставна, така што сите лесно можат да го сфатат и следат нејзиното учење и да ги применат практичните методи што ги советува. Тоа покажува како, во својот мисловен свет, секој човек го држи клучот за секоја состојба, добра или лоша, што влегува во неговиот живот и дека, работејќи трпеливо и интелигентно на неговите мисли, тој може да го преправи својот живот и да ги трансформира неговите околности...“.

[23] John Van Wyhe, (2004). *Phrenology and the Origins of Victorian Scientific Naturalism* p. 189
[24] Ralph Waldo Emerson, *Compensation* (1841) p. 22 Essays
[25] The Christian Science Monitor, "10 Best Self-Help-Books of All Time" (https://www.csmonitor.com/Books/2012/0426/10-best-self-help-books-of-all-time/As-A-Man-Thinketh-by-James-Allen)

Неколку децении подоцна, „Мисли и збогати се“ Наполеон Хил (1937) ја опишува постојаната употребата на позитивни мисли како начин за привлекување среќа и богатство преку поврзување со „бесконечна интелигенција“[26].

Гласникот на познатата и влијателна црква Христијанска наука, ги наведува и следниве современи наслови како најдобрите книги за самопомош:

“Најдобриот продавач на светот“ од Ог Мандино, “Седумте навики на високоуспешните луѓе“ од Стивен Кови, “Патот по кој поретко се оди“ од Скот Пек, “Разбудете го џинот во себе“ од Тони Робинс, “Како да се здобијат пријатели и наклоност на луѓето“ од Дејл Карнеги, “Законот на привлечност“ од Мајкл Џ. Лоушр и се разбира најпознатата, “Тајната“ на Ронда Брн.

Во последно време, она што е забележително и во поранешните југословенски држави, е влијанието на два тренда, кои се дел од поширокатa култура на самопомош, а своја основа имаат во веќе споменатите движења и учења, како што е Новата мисла и Новото доба.

Едниот веќе го спомнавме. Станува збор за законот на привлечност и мотивациските говорници и автори кои исклучиво се баваат со советување кое се темели на учењето за постоење на т.н закон за привлечност според кој нашиот живот го обликуваме според нашите мисли; ако одиме и подлабоко, се во тој контекст се појавува и една нова онтологија и антропологија, во која човекот е креатор на својот живот, а на нашите простори како најголем промотор на овој концепт, кој свои корени има во делата на Абрахам и Естер Хикс, Невил Годард, Џозеф Марфи, е хрватскиот мотивациски говорник Ана Бучевиќ.

Вториот тренд се однесува на она што веќе одамна е дел од светот на бизнисот и деловната комуникација, но кај нас се инкорпорираше во општеството пред неколку години (барем стекна масовност). Тоа е коучингот кој иако тргнува од поединецот веќе доби разни форми, така што денес освен личниот/персоналниот коучинг сретнуваме животен коачинг, коучинг за родители, бизнис коучинг, коучинг за

[26] Starker, Steven (2002). *Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books*. Transaction Publishers. p. 62.

постигнување одличност, коачинг за здравје, коачинг за кариера, итн. Поврзаноста на коучингот со концептот за самопомош се состои токму во пристапувањето на оној кој сака да си помогне на поискусна личност која го води кон поставување и исполнување на личните цели. Воденият со помош на искусниот тренер самиот себе си си помага препознавајќи ги предизвиците, проблемите со кои се соочува, поставувајќи соодветни методи за надминување или активности за постигнување на зацртаните цели, без оглед на тоа дали тоа воедно значи соочување со своите емоции и во крајна линија ослободување од психолошкиот товар.

1.7.1 ИСТРАЖУВАЊЕ И КРИТИКА НА САМОПОМОШТА

Подемот на културата за самопомош неизбежно довела до спорови со други пристапи и дисциплини. Со цел да се истражат ефектите од практиките кои се применуваат низ превезот на самопомошта, спроведени се многу истражувања кои имаат за цел да ја утврдат можната научност на овие техники.

Ефектите со плацебо никогаш не можат да бидат намалени целосно. Така, внимателните студии за „моќта на сублиминалните аудио ленти за самопомош ... покажаа дека нивната содржина нема вистински ефект ... но, тоа не беше она што учесниците го мислеа“.[27] Или, “кога слушаа аудио ленти за зголемување на самодовербата (иако половина од нив беа погрешни), тие почувствуваа дека нивната самодоверба се искачи“. Токму затоа, заклучуваат Смит и Мекензи, не е ни чудо што луѓето продолжуваат да купуваат сублиминална аудио ленти, луѓето едноставно мислат дека тие имаат ефект, иако тие воопшто немаат.

Џон О’Нил ќе забележи дека се чини дека голем дел од индустријата за самопомош наликува на индустријата за “трговијата со кожа“. “Луѓето имаат потреба од фризури, масажа, стоматологија, перики и очила, социологија и хирургија, како и љубов и советување“.[28] Нејзините практичари на тој начин би функционирале како

[27] Eliot R. Smith/Diane M. Mackie (2007), Social Psychology, Psychology Press, Hovep. 264
[28] John O'Neill, (London 1972), *Sociology as a Skin Trade* p. 6

„дел од индустријата за лични услуги отколку како професионалци за ментално здравје“.[29]

“Под лупа“ посебно биле ставани разните програми кои гарантирале намалување на зависноста од алкохол или друг вид на зависности. Истражувачите не нашле никаков доказ дека програмите со дванаесет чекори е супериорен во однос на било која друга интервенција за намалување на зависноста од алкохол или проблеми поврзани со алкохол. [30]. Групите за самопомош како што се анонимни алкохоличари биле остро напаѓани како сурогат заедници.

Но, некои психолози сметале дека е потребно создавање на нова позитивна психологија, експлицитно определувајќи ја како емпириска филозофија за самопомош; „улогата на позитивната психологија е да стане мост помеѓу кулата од слонова коска[31] и главната улица - помеѓу академската строгост и забавата што ја носи движењето за самопомош“.[32]

Нивната цел била да го рафинираат полето за самоподобрување, по пат на свесно зголемување на научните истражувања и врз нив, создавање на добро осмислени модели и практики. Зависно од нивниот фокус и методологија, тие одредиле неколку полиња: општа позитивна психологија, која првенствено се фокусира на проучување на психолошките феномени и ефектите; и лична ефективност, која се фокусира првенствено на анализа, дизајн и имплементација на квалитативен личен раст. Ова вклучува обука на нови модели на размислување и чувство.

Само-разговорот или склоноста да се вклучите во вербален или ментален саморежиран разговор се сметал за инструмент самоподобрување. Психолозите дизајнирале низа експерименти кои имале за цел да расветлат како саморазговорот може да резултира во самоподобрување. Општо, истражувањето покажало дека луѓето претпочитаат да користат заменки од второ лице отколку заменки од прво

[29] Micki McGee, (Oxford 2005). Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life
[30] Twelve-step programs are mutual aid organizations for the purpose of recovery from substance addictions, behavioral addictions and compulsions. Developed in the 1930s, the first twelve-step program, Alcoholics Anonymous (AA), aided its membership to overcome alcoholism.
[31] An ivory tower is a metaphorical place—or an atmosphere—where people are happily cut off from the rest of the world in favor of their own pursuits, usually mental and esoteric ones
[32] Tal Ben-Shachar, (2010), "Giving Positive Psychology Away" in C. R. Snyder et al, Positive Psychology, Sage p. 503

лице кога се вклучуваат во саморазговор за да се постигнат цели, да се регулира сопственото однесување, мисли или емоции и да се олесни изведбата.[33] Се потврдило дека доколку саморазговорот го имал очекуваниот ефект, тогаш и пишувањето за лични проблеми со употреба на јазик во второ лице еднина (од перспектива на нашите пријатели) резултирал ниво на мотивација и емоционална добробит во споредба со употребата на јазик во прво лице еднина.

Кога треба да завршите тешка задача и не сте подготвени да направите нешто за да ја завршите оваа задача, обидувајќи се да напишете неколку реченици или цели што ќе ви ги прикажат вашите пријатели, ви даваат повеќе мотивациони ресурси во споредба со тоа што ќе си го напишете сами.

Истражување спроведено во Ирска потврдило дека кога луѓето, додека слободно пишувале за свој личен предизвик од перспективата на пријателот, при пишувањето користеле многу физички и ментални зборови, ја подобриле својата самоконтрола преку стекнување на позитивни емоциите, како што се гордоста и задоволството, што дополнително ги мотивирала да ја постигнат својата цел.[34]

Употребата на саморазговор во неколку наврати била потврдена како корисна форма за самопомош посебно во процесот на регулирањето на емоциите на луѓето под социјален стрес и степенот на нивнато самодистанцирање.[35] Што е уште поважно, оваа специфична форма на самопомош, исто така, е откриена дека може да ја зајакне способноста на луѓето да ги регулираат своите мисли, чувства и однесување под социјален стрес, што ќе ги наведе да ги проценат настаните што предизвикуваат социјална вознемиреност.

Дел од научната фела остро ги нападнале тврдењата за самопомагањето како погрешни и неточни. Во 2005 година, Стив Салерно го претстави американското движење за самопомош - тој го користи акронимот SHAM (*the Self-Help and Actualization*

[33] Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. G. (2001). A description of self-talk in exercise. Psychology of Sport and Exercise, 2, 233–247

[34] Ireland et al. (2014). A Friend to Myself: Thinking of a Friend in Self-Talk Strengthens Intentions to Improve Self-Control

[35] Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304

Movement): Движењето за самопомош и актуелизација - не само како неефикасно во постигнувањето на своите цели, туку и како социјално штетно.[36] „Салерно вели дека 80 проценти од клиентите за самопомош и мотивација се повторувачки клиенти, односно тие постојано се враќаат „без разлика дали програмата која ја следеле дали или не дала резултати“.

Други сметале дека “што повеќе книги за самопомош се создаваат, толку поголема е побарувачката за нив. Колку повеќе ги луѓето ги читаат, толку повеќе мислат дека им се потребни.

Дејвис смета дека писателите за самопомош работат „во областа на идеолошкото, замисленото, наративизираното .... иако низ нивните дела се провлекува научното, исто така постои голема количина на морализирање“.[37]

Кристофер Бакли во својата книга *Бог е мојот брокер* тврди: „Единствениот начин да се збогатиш од книга за самопомош е да напишеш една“.

Имало и такви психолози, како Џералд Росен, кој во неколку наврати ја изразил својата загриженост дека психолозите промовираат неиспитани книги за самопомош со претерани тврдења наместо да спроведуваат студии што можат да ја унапредат ефикасноста на овие програми и на тој начин да и помогнат на јавноста. Росен сметал дека постојат потенцијални придобивки од техниките за самопомош, но предупреди дека добрите намери не се доволни за да се осигури ефикасноста и безбедноста на само-администрираните наставни програми. Речиси 40 години подоцна, Росен и некои од неговите колеги се уште ја изразуваат својата загриженост дека многу психолози продолжуваат да промовираат непроверени програми за самопомош, наместо да придонесуваат за значајно унапредување на самопомош.[38] [39]

[36] Steve Salerno (2005) Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless
[37] Lennard J. Davis (2008). Obsession: A History. London. p. 171
[38] Rosen GM, Glasgow RE, Moore T, & Barrera M (2015). Self-Help Therapy: Recent developments in the science and business of giving psychology away. In SO Lilienfeld, SJ Lynn, & JM Lohr (eds), Science & Pseudoscience in Clinical Psychology (2nd edition). New York: Guilford Press.
[39] Rosen GM, & Lilienfeld SO (2016). On the failure of psychology to advance self-help: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a case example. Journal of Contemporary Psychotherapy, 46, 71-77.

Сепак, во последно време работите се чини дека се менуваат, па сретнуваме психолози и истражувачи кои сметаат дека научно базираните техники за самопомош даваат големи резултати и ја пополнуваат празнината што психотерапијата не може да ја пополни.

Во најпознатион магазин Психологија Денес, др. Гај Винч наведува неколку аспекти односно слабости поврзани со состојбата со психотерапијата во САД. Сметајќи дека целта на психолошкиот третман е да се намали индивидуалниот и општествениот товар на психолошките, емоционални, когнитивни и бихевиорални нарушувања, ги поставува прашањата, колку психотерапијата е денес достапна, колкав е процентот на лица кои, статистички гледано, имаат одредено психолошко нарушување или дијагноза, дали има доволно психотерапевти, и кои се финансиските импликации, во крајна линија.

Податоците велат дека секој втор Американец барем еднаш во животот ќе го исполни критериумот за она што се нарекува психијатриско нарушување, додека 25 % од популацијата го исполнуваат овој критериум на годишно ниво. Но, треба да се знае дека овие се груби проценки, затао што секој може да мине низ одредена емотивна криза или потешкотии кои не се дел од некои строги критериуми, а сепак постои потреба од терапевтска интервенција.

Во однос на ефектите врз општеството предизвикани од ваквите нарушувања, статистиката покажува дека трошоците за здравствена грижа во случај на анксиозност достигнува над 40 милијарди долари годишно, додека епизодите на длабока депресија ги чини работодавачите околу 36 милијарди долари годишно. При овие истражувања, исто така, било утврдено дека отсуствата или неефективноста на работниците се поврзани со ментални или емотивни тешкотии, многу повеќе во однос на отсуства или неефективност во работењето заради физички потешкотии.

Уште еден факт, кој Винч го нагласува е недоволниот број на психотерапевти во однос на статистичкиот податок дека околу 25 % од населението ги исполува критериумите односно има потреба од стручна помош. Над 700.000 илјади психотерапевти, заради доминантниот третман еден-на-еден, не се во можност да покријат околу 75 милиони лица.

Тоа е една од причините, смета Винч, зошто луѓето бараат решенија надвор од стручноста на психотерапевтите, односно бараат одговори и решенија во стотиците книги, артикли, вебстрани, аудио ленти, програми, работилници, семинари и коучинг сесии.

Од друга страна, среќна околност е што конечно потврдени се докази базирани на истражување на одредени техники за самопомош. Научно базираната самопомош вклучува практики и интервенции кои таргетираат специфични случаи, како панични напади или ADHD), но и вообичаени емотивни наручувања и стрес.[40]

Како дополнување, инспирирани од овие постигнувања, ваквите научно базирани третмани за самопомош се насочуваат кон превенција и тоа: управување со стрес, емоционално и когнитивно закрепнување, третирање на емоционални трауми[41], итн.)

Многу психолошки професионалци активни во јавноста, дека нивните книги, колумни и други медиуми допираат и помагаат на многу поголем број на луѓе во споредба со бројот на нивни клиенти. Тие додаваат, дека не постои разлика помеѓу задоволството кое го чувствуваат откако ќе добијат потврда, од некаде далеку, дека нивната книга/колумна помогнала некому, и задоволството од успешна приватна сесија и задоволниот клиент.

Сепак, и покрај признанието на помошта која може лицето да ја добие преку книгите и другите форми за самопомош, и покрај тоа што сето знаење и пристапот на психотерапевтот може да се сумираат и пренесат преку пишаниот збор, сепак, има нешто што книгата за самопомош едноставно не може да го понуди, а психотерапија може – имено, терапевтскиот однос, витална компонента на позитивните промени.

Години на истражување покажуваат дека односот помеѓу клиентот и психотерапевтот е посебно заздравувачки. Всушност, според некои научници токму оваа врска е она што дозволува промени.

[40] Kazdin, A..E.,& Blasé, S. L., 2011, "Rebooting Psychotherapy Research and Practice to Reduce the Burden of Mental Illness," Psychological Science, 6(1) 21-37.
[41] Winch, Guy, 2013, Emotional First Aid: Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries, Hudson Street Press.

Според познатиот психолог, Карл Роџерс, постојат три основни услови на промена што вашиот терапевт ги носи на вашите состаноци:

- конгруенција (сфатена како автентичност, оригиналност на тој однос. Терапевтот гради автентичен однос со вас, ја стекнува вашата доверба и најважно од се вие се чувствувате безбедно во негово присуство, се чувствувате свои, дека можете да се отворите пред него);
- соодветно, точно емпатиско разбирање (вашиот терапевт се обидува да ги разбере вашите уникатни искуства - вашите мисли, емоции, историја, поглед на светот и тешкотии. Вашиот терапевт го рефлектира ова разбирање назад на вас на топол, сочувствителен начин.);
- безусловна позитивна поддршка (вашиот терапевт навистина се грижи за вас и не ве осудува вас или вашите искуства. Вашиот терапевт ве прифаќа и цени целосно, такви какви што сте - дури и кога вие не се цените).

Во 2012 година Американската Психолошка Асоцијација (најголемата светска асоцијација на психолози), ја усвојува *Резолуцијата за признавање на ефективноста на психотерапијата*, документ со кој се дефинираат основните поими (што е психотерапија, што е третман, што е пракса заснована на докази, итн), цел и предмет на психотерапијата, односот помеѓу терапевтот и клиентот, но во која примарно се изложени резултатите од низа истражувања спроведени години наназад, а кои ја потврдуваат ефективноста на психотерапијата за еден широк спектар ментални здравствени проблеми.

Согласно оваа резолуција, а повикувајќи се на John C. Norcross, 1990, What is psychotherapy, p. 218-220, *Психотерапијата е информирана и научна примена на клинички методи произлезени од воспоставени психолошки принципи со цел да им се помогне на луѓето да ги менуваат своето однесување, когниција, емоции и/или други лични карактеристики во насоки за кои тие и терапевтот мислат дека се пожелни*.

Клучните наоди на резолуцијата се:

- Истражувањата покажуваат дека психотерапијата е ефикасна за различни ментални и бихевиорални здравствени проблеми кај различни групи на население. Просечните ефекти на психотерапија се поголеми од ефектите произведени од многу медицински третмани.
- Психотерапијата ја намалува попреченоста, морбидитетот и морталитетот; го подобрува функционирањето на работата; и ја намалува психијатриската хоспитализација.
- Психотерапијата ги учи на пациентите на животни вештини кои траат долго по завршувањето на третманот. Резултатите од психотерапијата имаат тенденција да траат подолго од психофармаколошките третмани и ретко произведуваат штетни несакани ефекти.

Додека лековите се соодветни во некои случаи, истражувањата покажуваат дека комбинацијата на лекови и психотерапија е често најефикасна во лекувањето на депресија и анксиозност, но и кај други ментални и физички здравствени проблеми.

Сепак, како што вели Melba J. T. Vasquez, поранешен претседател на АПА, "психотерапијата е високо-ефективна, но само кај оние кои можат да си ја дозволат".

Што повторно не враќа назад кон прашањето дали и во колкава мера популарната психологија и трендот за самопомош може да ги надомести недостатоците на психотерапијата или да бидеме коректни, да им помогнат на оние кои не можат да си дозволат психотерапевтски третман; посебно денес за време на пандемијата заради која имаме огромен раст на метални нарушувања и здравствни проблеми.

1.8. ВЛИЈАНИЕТО НА ПАНДЕМИЈАТА КАЈ НАС И ВО СВЕТОТ

Пандемијата предизвикана од КОВИД-19 предизвика на светско ниво здравствена криза која прерасна во социо-економска и хуманитарна криза со силни негативни импликации. Речиси сите земји беа принудени да воведат целосни или делумни ограничувања во движењето на луѓето, карантин, изолација, затворање на училиштата и градинките, затворање на сите објекти кои нудат културно-забавен

живот, затворање на други институции, а се со цел наводна одржливост на здравствениот, економскиот и социјалниот систем.

Но можеби на сметка на одржливоста на овие системи, непосредно настрада одржливоста на она што го нарекуваме ментално здравје при што истражувањата забележуваат дека со воведување на драстичните мерки мерки доаѓа и до нарушување на менталното здравје кај населението

Панемијата која брзо го зафати целиот свет, предизвика значителен степен на страв, вознемиреност и загриженост кај населението во целина, особено кај одредени групи, како што се постарите возрасни лица, кај работниците во дејностите кои даваат непсоредна грижа и здравствена помош.

Во однос на јавното ментално здравје, главното психолошко влијание е зголемената стапка на стрес или вознемиреност. Како што се воведуваа мерките за заштита - особено карантин и неговите ефекти врз вообичаените активности, рутини или средства за живот на многу луѓе – веќе имаме зголемено ниво на осаменост, депресија, употреба на штетен супстанции, алкохол, дрога, но исто така случаи на самоповредување и самоубиства.

Ваквата ситуација дополнително го оптовари здравствениот систем во повеќе држави кои си зададоа за цел внимателно да ја следат ситуацијата во оние области каде што е засегната одредена група население, заради големиот број постари граѓани (примерот со Ломбардија, Италија), но и да смислуваат начин како да продолжат со давањето услуги и помош на оние целни групи кои веќе имаат развојни или постоечки ментални здравствени состојби.

Како дел од одговорот за јавно здравје, Светската здравствена организација (СЗО) соработуваше со партнери за да развие сет на нови материјали за аспектите на менталното здравје и психосоцијалната поддршка предизвикана од КОВИД-19.

Првите студии известуваат за влијанието врз менталното здравје на општата популација кое покажува зголемено ниво на анксиозност, стрес и депресија. Неодамнешниот систематски преглед покажа дека се забележани релативно високи стапки на симптоми на анксиозност, депресија, посттрауматско стресно нарушување

и стрес кај општата популација и здравствените работници за време на пандемијата КОВИД-19 на глобално ниво[42][43]

Она што е карактеристично е фактот дека пандемијата предизвикала различни негативни последици зависно од општествените уредувања на државите, така што во навидум слични културно и економски високоразвиени земји (како што се Велика Британија и Германија) добиени се различни резултати во однос на непосредното влијание на пандемијата врз испитаниците.

Резултатите укажуваат на разлики помеѓу двете земји. Одговорите на на испитаниците од Велика Британија укажуваат посилно директно влијание врз здравјето, финансиската состојба и семејствата. Испитаниците имале повисоки клинички резултати на SCL-27 и поголема преваленца. Интересно е тоа што, од друга страна, германските испитаници биле повеќе песимистични и помалку се надевале на крај на пандемијата односно биле позагрижени за нивната стабилност во животот.

Исто така, резултатите покажале дека 25% од испитаниците од Германија и Велика Британија пријавиле субјективно влошување на општите психолошки симптоми, 20-50% од испитаниците од Германија и Велика Британија достигнале клинички пресек за депресивни и дистимични симптоми, како и за вознемиреност. Тоа конкретно ја покажува потребата за прилагодени системи за интервенција за поддршка на голем дел од поширокаа јавност.

Од друга страна во Израел, резултатите од спроведената истражување на психолошкото влијание на пандемијата врз јавноста за време на ширењето на вирусот покажуваат дека речиси 48 % од јавноста имале негативни емотивни реакции, а 20 % биле убедени дека се подложни на заразување со вирусот. Три главни теми се издвоиле од ова истражување – 1) чувството на шок и хаос, 2) постепено адаптирање на новата реалност и, 3) стравови и загриженост за семејството и себе си. Дополнително резултатите од студијата ги откри следниве

[42] Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LM, Gill H, Phan L, et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. Journal of affective disorders. 2020.

[43] Khan YH, Mallhi TH, Alotaibi NH, Alzarea AI. Work related stress factors among healthcare professionals during COVID-19 pandemic; a call for immediate action. Hosp Pract (1995). 2020:1–2.

извори на емоционални реакции и чувство на закана кај испитаниците: здравствени проблеми – лични и на нивните најблиски; грижи за вработување; проблеми со деца и сопружници предизвикани од останувањето заедно дома; и потешкотии при работа од дома.

Во заклучокот се вели дека иако социјалната дистанца дава некакво чувство на безбедност, сеапк исто така може да го зголеми чувството на лична изолација, стрес и фрустрација и заради тоа да предизвика дополнителни потешкотии во секојдневниот живот.

Зголемените психијатриски состојби и менталната благосостојба се идентификувани како десетта најчеста истражувачка тема за време на пандемијата КОВИД-19[44].

Ова исто така се почувствува во Северна Америка, каде дојде до ненадејната промена во поглед на економската безбедност за време на КОВИД-19 и се очекуваше да се зголемат стапките на самоубиства[45].

За време на пандемијата, Азиско-пацифичката мрежа за заштита на менталното здравје препорача да се воспостави агенда за ментално здравје за цела Азија[46]. Првиот чекор бил важноста од спроведување на истражување за да се процени психијатрискиот статус на Азијците кои живеат во средно развиените земји кои треба да одговорат на предизвиците предизвикани од КОВИД 19 и да ги развијат различните здравствени системи.

Спроведено е и истражување[47] во седум азиски држави со средни примања (Кина, Иран, Малезија, Пакистан, Филипини, Таиланд и Виетнам) чија цел била да ја истражи и спореди состојбата со менталното здравје во овие држави. Тоа се земји за кои се знае дека се соочуваат со огромни економски предизвици и ограничени

[44] Tran BX, Ha GH, Nguyen LH, Vu GT, Hoang MT, Le HT, et al. Studies of Novel Coronavirus Disease 19 (COVID-19) Pandemic: A Global Analysis of Literature. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(11):4095

[45] McIntyre RS, Lee Y. Projected increases in suicide in Canada as a consequence of COVID-19. Psychiatry research. 2020:113104. pmid:32460184

[46] Newnham EA, Dzidic PL, Mergelsberg EL, Guragain B, Chan EYY, Kim Y, et al. The Asia Pacific disaster mental health network: setting a mental health agenda for the region. International journal of environmental research and public health. 2020;17(17):6144.

[47] https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0246824

медицински ресурси за одржување на физичката и менталната благосостојба за време на пандемијата.

При истражувањето во сите држави се користени Скалата за влијание на настаните (Impact of Event Scale–Revised (IES-R)) и Скалата за депресија, анксиозност и стрес (DASS-21)

Вкупно 4479 Азијци го пополните прашалникот со податоци кои се однесуваат на демографските карактеристики, физички симптоми и користење на здравствените услуги, историја на контакти, знаење и загриженост, мерки на претпазливост, итн. При утврдување на заштитните фактори и факторите на ризик поврзан со параметрите на менталното здравје, биле користени дескриптивна статистика, ANOVA еднонасочната анализа и линеарна регресија. Воочени се значителни разлики во однос на резултатите добиени преку двете скали. Тајланд ги имал убедливо највисоките скорови според двете скали, додека Виетнам ги имал најниските показатели.

Како фактори на ризик кои негативно влијаат врз менталното здравје издвоени се: возраста (< 30 години), високото образование, статусот на самци (не влезени во брачна заедница) и разведени, дискриминација од другите држави и контактот со луѓе заразени со КОВИД-19.

Факторите на заштита на менталното здравје вклучуваат: машки пол, останување со децата или со повеќе од 6 лица во исто домаќинство, вработување, доверба во лекарите, висока перцепција на веројатноста за преживување, поминување помалку време во следење информации за здравје. ($p<0.05$). Оваа компаративната студија спроведена во овие 7 азиски држави допринесе за подобро разбирање на менталното здравје кај генералната популација за време на пандемијата.

Кај нас, на нашите простори, спроведени се неколку истражувања за влијанието на пандемијата предизвикана од КОВИД 19 врз различни социо-економски аспекти како и различни целни групи, меѓутоа за потребите на овој магистерски труд не успеав да најдам соодветно истражување за непосредното влијание врз менталното здравје. Претпоставувам дека такво истражување е спроведено но или како анализа

при која што се земени податоци надвор од државата или сепак можно е такво истражување да е спроведено од некои од официјалните психолошки и здравствени институции и организации но на многу помал пригоден примерок.

Како и да е, сосема е исправно да се претпостави дека и во нашата земја е забележан пораст на негативни психолошки нарушувања и проблеми како на пример стресот, анксиозноста и депресијата.

Истражувањето кое е спроведено за потребите на овој магистерски труд впрочем делумно го потврдува тоа, иако се работи за мал примерок.

II. МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

2. ЕМПИРИСКО ИСТРАЖУВАЊЕ

Во претходните поглавја од овој труд беше даден еден историски осврт односно беа претставени различните апсекти на популарната психологија во текот на изминатите два века со цел да се добие јасна слика за поврзаноста на популарната психологија со оние аспекти на научната психологија, нивниот пресек и разединување. Целта воедно беше подобро да се разбере суштината и природата на феномените поврзани со популарната психологија.

Она што е од особена важност е да откријат причини зошто голем дел од популациата ширум светот, но посебно на тлото на САД биле и се уште во огромни размери, се потпираат на содржината која авторите на популарната психолохија ја нудат при обидот да се соочат или ги надминат психолошките потешкотии со кои се соочуваат индивидуално.

Наместо да се осознаат причините и изворите за постоење на стрес, депресија, анксиозност или друга психолошка тегобност, луѓето избираат да избегнат соочувања со овие прашања или пак да им приоѓаат од поинаков аспект кој ќе им понуди поголем комфор односно помала нелагодност при обидот да излезат од непријатната ситуација.

Овој труд ќе се обиде да ја открие поврзаноста на дел од популациајта со различните форми на популарна психологија, но и начинот како истатата реагира на ситуации кои генерираат стрес и страдање, како што впрочем е и состојбата предизвиката од светската пандемија.

Ако се има предвид фактот дека и пред пандемијата беше забележан поголем раст на стресот и анскиозноста, како резултат на општествените околности и притисокот кој доаѓа од начинот на кој трката за профит го диктира начинот на работа – што значи потреба од голем степен на ефикасност и ефективност, реализација на поставените задачи по секоја цена, недостиг од колегијалност и разбирање (емоции) итн – што да се каже за начинот на работа во домашни услови каде притисокот да се заврши работата е уште поголем, како и стресот кај оние работници – родители кои воедно требаа да ги менаџираат и училишните обрски на своите деца, и слично.

Оваа нова слика, нова реорганизација на трудот беше навидум попријатна во однос на дотогаш нормалните работни услови. Наеднаш илјадници граѓани се соочија со нова ситуација каде што освен одговорност за себе во однос на своите работодавци, беа соочени со предизвикот да управуваат и стресот во семејството, стресот и анксиозноста на своите најблиски брачни партнери и деца. Македонското семејство беше ставено на огромен тест и резултатите од истражувањата покажуваат загрижувачки резултати, посебно кај најраливите категории на граѓани.

2.1 МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Со цел да имаме поголема јасност и прегледност во истражувањето, ќе биде користена соодветна методологија со аргументирање на оправданоста, предметот и целта на истражувањето, поставување на хипотезите и објаснување на квалитативните и квантитативните техники и методи за собирање и обработка на податоците.

Проблем на истражувањето

Основен проблем на ова истражување е да се утврди во колкава мера популацијата користи популарна психологија и дали и во колкава мера тоа влијае врз нивното

соочување со ситуации кои предизвикуваат дополнителен стрес, страдање или други психолошки проблеми.

2.1 ОПРАВДАНОСТ, ПРЕДМЕТ И ЦЕЛ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

2.1.1 Оправданост на истражувањето

Несомено модерното општество односно модерниот начин на живот, проткаен со големите промени на пазарот и влијанието на технологијата, притисокот да се опстане на пазарот на трудот и да се испорача резултат, како и големиот степен на отуѓеност помеѓу луѓето, низа други фактори придонесуваат за значителниот пораст на психичките нарушувања и проблеми.

Ваквата ситуација, најблаго кажано е алармантна, а последиците се несогледливи и бараат постојано менаџирање односно креирање политики за управување со стресот, депресијата кај работниците, се со цел заштита односно одржување на растот на профитот.

Со појавата на светската пандемија, ситуацијата драстично се влоши затоа што до нејзината појава главната негативна појава која влијае на психичкото здравје на луѓето беше стресот, сега одеднаш имаме епидемија на ментални нарушувања, исклучителен раст на анксиозноста и депресивните расположенија. Последните се поврзани со наглата промена на секојдневното функционирање. Воведувањето рестриктивни мерки, како карантин, ограничување на движењето, носење заштитни маски и сл., ги присили луѓето на изолација и опкруженост во “4 ѕида“, одземајќи им го тој “ментален чист воздух“ неопходен за нивно функционирање по напорниот ден.

Во ова истражување статистички ќе биде определен односот помеѓу стресот на работа и ефективноста во работењето во организациите. Стресот на работа, причините за негово појавување, последиците од него и правилните начини за негово контролирање ќе бидат разгледувани во две насоки: вработени и менаџери. Дали менаџерите сметаат дека причинителот на стресот е ист како што мислат и вработените, дали сметаат дека правилно го контролираат стресот на работно место, што вработените мислат за менаџирањето на стресот во нивната организација? Дали

менаџментот во организациите поттикнува на правилна контрола на стресот на работа со цел воспоставување здрава работна средина?

2.1.2 Предмет на истражувањето

Предмет на ова истражување е дали содржината на популарната психологија влијае врз намалувањето на негативните ефекти на психолошките проблеми кои популацијата се соочила за време на пандемијата.
Во теоретската позадина на истражувањето беше прикажана поврзаноста на многу психолошки феномени со многу аспекти на секојдневниот живот, односно во колкава мера во секојдневието ги сретнуваме пораките и информациите поврзани со идеите кои повикуваат на личен развој и напредок, надминување на стресот, постигнување на успех, остварување на соништата итн.

2.1.3 Цели на истражувањето

Главна цел
Да се испита дали постои поврзаност помеѓу користењето на содржината на она што се нарекува позитивна психологија и менталното здравје

Специфични цели

Да се испита дали постои поврзаност помеѓу користењето позитивна психологија кај луѓето кои се верници и намалувањето на негативните ефекти предизвикани од пандемијата;
Да се испита дали постои поврзаност помеѓу користењето на популарната психологија и начинот на соочување со стресни или други тешки ситуации;

Хипотетичка рамка
Основната хипотеза на ова емпириско истражување гласи:

Постои позитивна корелација помеѓу користењето на популарната психологхија и намалувањето на негативните ефекти предизвикани од пандемијата врз менталното здравје

Со цел да ја испитаме и реализираме поставената хипотеза во ова емпириско истражување, ќе бидат земени предвид и две посебни хипотези:

Помошна хипотеза 1
Постои позитивна корелација помеѓу користењето на популарната психологија и соочувањето со стресни ситуации

2.2 МЕТОДИ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

Со цел да се исполнат поставените цели и соодветно да се истражи поставениот проблем, користени беа користени комбинирани квалитативни и квантитативни методолошки постапки и методи, како што се следните: анализа, анкета, компарација.

Анализата е можеби и најсоодветниот метод за ова истражување затоа што преку неа дојдовме до суштинско разоткривање и препознавање на елементите на популарната психологија кои впрочем не се научни, што е важно во крајниот заклучок за вредноста на популарната психологија и нејзиниот однос кон психотерапијата.
Овој метод беше применет при анализа на проучуваната литература и останатиот вид на достапни материјали (онлајн видеа, веб страни, блогови, списанија итн) од оваа област. Дополнително се искористи при проучување на релевантните истражувања, посебно оние кои се однесуваат на негативните последици од пандемијата и дадените препораки од страна на психолозите.
Во недостиг на соодветни податоци односно истражувања од оваа област сметав дека најсоодветно за истражувањето би било да се спроведе анкета која барем би дала основна слика во однос на поставените хипотези. Прашањата беа конструирани соодветно на клучните проблеми и прашања кои се потенцираат во овој труд а се

тесно поврзани со пристапот кон содржината на популарната литература односно начинот на нејзиното конзумирање.
Анкетата како метод е лесно применлива, за краток период се покрива доволен број на испитаници, а проверката на податоци е едноставна. Единствен предизвик е искреноста од страна на испитаниците заради сензитивноста на некои прашања за кои е клучно да се одговори реално, без влијание на емоциите или предрасудите.
Главниот предизвик во спреведувањето на анкетата беше да се најде соодветната целна група која во принцип ја користи популарната психологија. Сепак, во недостиг на официјален клуб или организација посветена на популарната психологија (за разлика од минатиот век кога видовме дека такви организации постоеле), беше навистина предизвик да се најде соодветна група испитаници.

Токму затоа анкетета е спроведена анонимно, односно анкетниот прашалник кој е употребен во истражувањето е од затворен тип и се состои од дванаесет прашања при што на испитаниците им беа понудени прашања со заокружување на точниот одговор (7 прашања) и со избор на повеќе одговори (5 прашања).

Анкетирањето беше спроведено преку социјалните мрежи односно групи кои поддржуваат одредено учење/движење или мотивациски говорник, како и клубови на читатели.

Но, пред да се достави анкетниот прашалник а со цел добивање првичен впечаток за процентот на граѓани кои се конзумери на популарна психологија, беше спроведена кратка анкета, во која освен полот и возраста беше поставено едно прашање со цел да се дознае во колкав процент анкетираните користат литература и друг материјал од областа на популарната психологија и колкав процент од нив се мажи, а колкав жени. Прашалникот беше пополнет на доброволна основа. Беше поставено следното прашање, дадено во контекст:

Голем е бројот на бестселери од областа на литературата кои се во најмала рака кажано позитивни, се обидуваат да не инспирираат, мотивираат, да не насочат и да

ни помогнат да се справиме со потешкотиите со кои се соочуваме во секојдневието и животот воопшто.

Земајќи предвид дека се повеќе е забележливо влијанието на голем број мотивациски говорници како Тони Робинс, Луџза Хеј, Роберт Киосаки, Естер Хикс, Дипак Чопра итн , кои преку своите видео канали инспирираат милиони луѓе ширум светот. „Тајна“, “Мажите се од Марс, жените од Венера“, “Мисли и збогати се“, „Моќта на потсвеста“ само дел од огромниот спектар на книги кои инспирираат, мотивираат, вдахновуваат со нов поглед и разбирање на себе си и светот. Сите овие автори и дела се сместени во категоријата популарна психологија.

Во тој контекст ве молиме одговорете на следното прашање:

Дали користите односно сте конзумери на она што се нарекува популарната психологија, дефинирана како област која нуди различни содржини за самопомош, личен и деловен развој, совладување нови вештини, мотивација, инспирација или стекнување нов светоглед?

Она што е навистина интересно е што од вкупно 114 граѓани кои анонимно го одговориле прашалникот, дури 73,68 проценти или 84 граѓани изјавиле дека користат содржина која ја карактеризираме како популарна психологија. Од нив, 71,43 проценти или 60 лица се жени, а 21 маж.

Ова е табеларниот приказ:

Табела 1 – Опис на примерок испитаници на кратка анкета

Одговориле на прашање	Да	84	73,68
	Не	30	26,32
	Вкупно	114	100
Пол	Мажи	24	28,57
	Жени	60	71,43

По краткиот анкетен прашалник спроведена е анкета при што користен пригоден примерок, кој има вкупно 70 конзумери на популарната психологија, од кои 35 се жени и 35 се мажи.

Како релевантни варијабли, чие влијание не е предмет на истражување, се определени следните променливи:

- Пол
- Возраст
- Образование

Во Табела 2 се прикажани демографските податоци за испитаниците:

		f	%
ПОЛ	МАШКИ	35	50
	ЖЕНСКИ	35	50
ВОЗРАСТ	18-30	/	
	31-40	44	62,8
	41-50	22	31,4
	51-60	2	2,9
	60+	2	2,9
ОБРАЗОВАНИЕ	Високо	59	84,3
	Вишо	6	8,6
	Средно	5	7,1

Компарацијата како метод на истражување, се искористи со цел да се споредат трите области кои се непосреден предмет на ова истражување поп психологијата – самопомошта – психотерапијата.

2.2.1 МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ

Освен анкетниот прашалник со цел да се утврди како испитаниците реагираат на потешкотии во животот, со цел да се утврди нивниот начин на справување со стрес

и тешките ситуации во време на пандемијата, беше искористена и Скалата за одредување на стратегии за справување со стрес (COPING ORIENTATION TO PROBLEMS EXPERIENCED-COPE).

Скалата за одредување на стратегиите за справување со стрес накратко познат како COPE е инструмент изготвен од страна на Карвер, Шајер и Вајнтрауб (Carver, Scheier, & Weintraub, 1989). Таа бара искреност и реалност од страна на испитаниците кои имаат задача да одговорат како реагираат односно се чувствуваат при стресни ситуации. Вообичаено овој инструмент се користи при испитаување во живо, во присуство на испитаниците, но заради немањето услови за истото да се спроведе, скалата – прашалникот беше составен дел од анкетниот прашалник кој им беше понуден на потенцијалните испитаници.

При тоа за да им стане појасно на испитаниците беше објаснето следното:

„Луѓето се справуваат на различни начини со тешки, стресни ситуации во животот. Овој прашалник се однесува на тоа како Вие вообичаено се чувствувате и што правите кога сте соочени со стресен настан. Секако дека на различни настани реагираме на различен начин, но фокусирајте се на она што најчесто го правите во тие ситуации. На секое од тврдењата одговорете со помош на следнава скала од 1 до 4:

1. никогаш не го правам тоа
2. ретко го правам тоа
3. понекогаш го правам тоа
4. често го правам тоа

Оваа скала е соодветен инструмент кој може да даде слика каква е реакцијата и на кој начин испитаниците кои користат популарна психологија се соочуваат со оние случувања кои што непосредно или посредно се одразуваат на нашиот живот, тргнувајќи од секојдневни случки, брзање да стигнеме на работа, конфликт со претпоставените, притисок да се заврши задачата, реакција при погрешно сработена задача, губење на важни податоци заради невнимание, семејна расправија во која треба да се открие одговорноста итн, па се до трагични настани. Сето тоа несомено

води до стрес кое го сметаме најчесто за негативно и непријатно доживување кое негативно влијае на нашето (ментално) здравје.
Како што веќе спомнав, луѓето на различен начин реагираат при секојдневните ситуации кои предизвикуваат стрес. При одговарање на овој прашалник од испитаниците се очекува да одговараат така што кај секое тврдење го запишуваат степенот кој најдобро ја опишува нивната реакција, нив самите, при што ја користат четиристепената скала.

Скалата COPE се состои од 30 тврдења кои се групирани во 13 субскали, при што секоја субскала претставува една од можните стратегиии за соочување со стрес. Секое од триесетте тврдења припаѓа на една од подскалите, а **скорот на испитаникот за секоја од субскалите е збир од проценките на тврдењата за таа субскала.** Подолу се прикажани стратегии за соочување со стрес, заедно со броевите на тврдењата кои и припаѓаат на соодветната субскала:

1. Согледување на ситуацијата во поволно светло – позитивна интерпретација (24)
2. Избегнување односно ментално несоочување со стресната ситуација со помош на мечтаење, спиење и самодеструктивно однесување (17, 27)
3. Изразување на емоциите како знак за свесност за стресниот настан (9, 14)
4. Стратегија на барање социјална поддршка - барање помош, информации или совети за тоа што да се преземе понатаму (10, 25, 28).
5. Стратегија на активно справување односно преземање акции или напори да се отстрани или избегне стресорот (2, 7, 22).
6. Негирање се однесува на обидите да се негира реалноста на стресниот настан (3, 8)
7. Стратегија на религиозно справување со стресот, односно потпирање на личната религија или верата во Бог (11, 16, 23, 29)
8. Хумор се однесува на користење шега и хумор во врска со стресниот настан (12)
9. Стратегија на отстапување или повлекување од напорите за соочување со стресорот (6, 21)
10. Воздржување од вложување напори за соочување се додека тоа не биде потребно (13, 20, 30)

11. Барање социјална поддршка заради емоционални причини се однесува на примање симпатии или емоционална поддршка (5, 18, 26)
12. Употреба на супстанции претставува употреба на алкохол, дроги или апчиња за смирување и слични медикаменти (4)
13. Планирање на соочувачки активности (19)

Стратегиите можат да се поделат во три големи групи според начинот на соочување:
1. Стратегии насочени кон соочување со проблемот (стратегии бр.1,4, 5,10,13);
2. Стратегии насочени кон емоции (стратегии бр. 3, 11)
3. Стратегии на избегнување соочување со проблемот (стратегии бр.2, 6, 7, 8, 9, 12)

2.3 ОГРАНИЧУВАЊА И НЕДОСТАТОЦИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Една од причните за ваквиот вид анализа во кој изостанува статистичката обработка како методолошки инструмент, е фактот дека истражувањето има одредени недостатоци и ограничувања.
Во најголема мера недостатоците се однесуваат, пред се, на потешкотијата воопшто да се најде пригоден примерок, како и во однос на бројот така и во однос на другите демографски и социјални параметри.
Иако спроведувањето на анкетата онлајн овозможува избор на случаен примерок и можност добиените резултати да се генерализираат, сепак, ова е област која воопшто на нашите простори не е истражувана и бара подетална подготовка.
Исто така, ограничување претставува и неможноста, заради ограничувањата од пандемијата, да се стапи во физички контакт со поголема група испитаници одеднаш, при што би можеле да се применат и други методолошки инструменти и самиот предмет на истражување да се опфати од повеќе страни и подетално. Психолошките тестови, на пример, би биле добродојдени и би понудиле поголема објективност во однос на вистинските ефекти на пандемијата врз испитаниците, утврдување на нивното ментално здравје пред и по пандемијата.

Во таков контекст би се употребила и статистичката метода која би овозможила утврдување на статистички позитивни или негативни корелации помеѓу различните варијабли.

2.4 РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

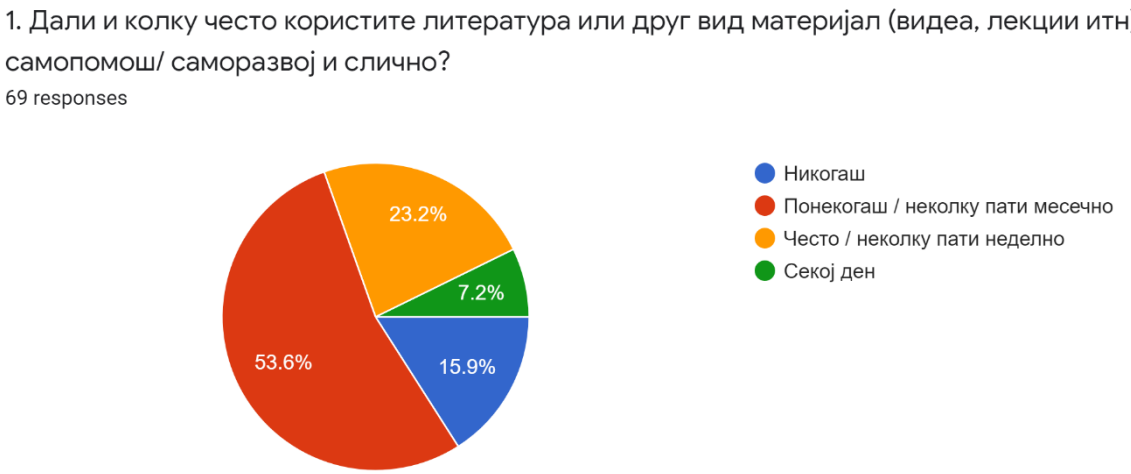
Имајќи предвид дека фокустот на истражувањето е да ја утврди поврзаноста помеѓу популарната психологија и нејзиното потенцијално (позитивно) влијание врз нејзините корисници во однос на справувањето со тешкотиите за време на пандемијата, но и во животот воопшто, анализата на спроведената анкета ќе се одвива во насока на констатирање на фактичката состојба во однос на поставените цели на истражувањето и анализа на одговорите на поставените прашања.
При тоа ќе се посвети внимание и ќе се споредат одговорите од скалата за одредување на стратегии за справување со стрес и одговорите од анкетата во делот кој се однесува на потпирањето врз верата при тешки ситуации, изразувањето на емоциите и несоочувањето со проблемите, кај оние испитаници кои одговориле позитивно во однос на позитивните ефекти кои популарната психологија ги има кај нив.

Најпрвин, накратко ќе ги презентираме сознанијата од спроведената анкета која имаше за цел меѓудругото да утврди и:

- Колку често испитаниците во својата секојдневна рутина практикуваат или ревносно следат одредени чекори, техники кои треба да го унапредат нивниот живот
- Каква потреба исполнуваат преку користењето на содржината на популарната психологија и кој вид на содржина најчесто го користат
- Дали и во колкава мера ваквата содржина влијаела врз нивната добросостојба
- Дали постојат конкретни личности од оваа област кои ги мотивираат
- Да утврди кој од постоечките т.н митови на популарната психологија се најзастапени и се сметаат за вистините

- Да ги провери негативните ефекти врз менталното здравје предизивкани од пандемијата
- Колкав број од испитаниците побарале помош (и каков вид) за време на пандемијата
- Во колкава мера популарната психлогија, перцепирана како позитивна заради својата содржина, им помогнала за време на пандемијата, но и им помага во животот воопшто.

Слика 6: Анкетно прашање 1



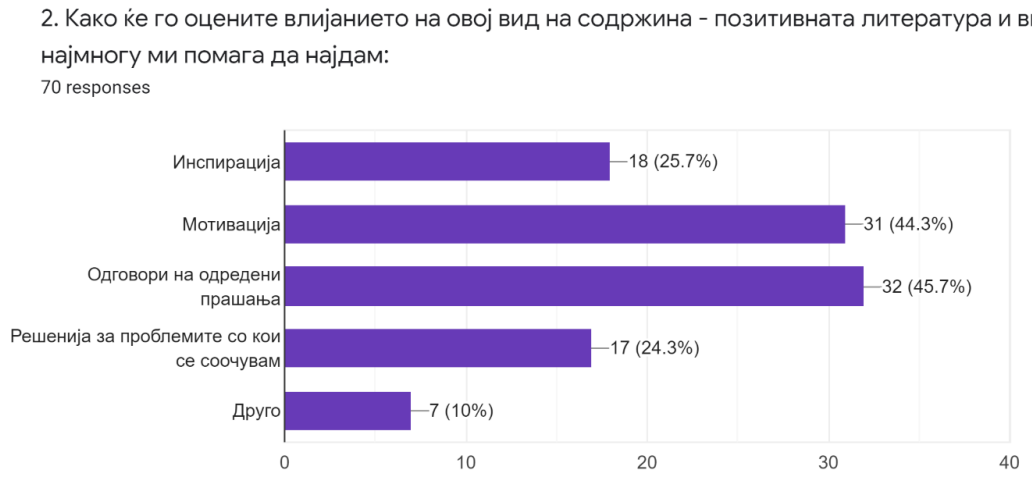
Интересно е сознанието дека од вкупно 69 испитаници, само 11 лица не користат одредени материјали кои укажуваат на т.н техники или методи за саморазвој, односно практики и принципи кои треба да им помогнат на корисниците да постигнат одредена цел односно да надминат одредена негативна состојба во нивниот живот. Таквите техники ги сретнуваме најчесто во литературата, во самите наслови од типот на 7 навики на успешните луѓе, 10 лесни чекори за постогнување успех и среќа, 8 чекори да добиете се што ќе посакате во животот, итн.
Од 58 испитаници чии животи имаат одредена рутина / пракса која им помага да "станат подобри верзии на себе", 5 испитаници секојдневно применуваат одредена техника или совет, додека 11 неколку пати неделно се посветуваат на својот личен развој со примена на конкретни совети.

Констатирани се значајни резултати во однос на прашањето кое се однесува на исполнувањето на одредена потреба, а која непосредно укажува и на тоа какви

решенија впрочем популарната психологија нуди, сфатена меѓудругото и како психологија перцепирана од јавноста. Со други зборови, што е она што популарната психологија им го нуди на луѓето а истото може и треба да се добие преку посета на психолог или психотерапевт. Што би било тоа? Она што во секојдневнието можеби и најмногу ни недостига или го забележуваме како такво. На пример: недостаток на мотивација, која и пред пандемијата, е чест проблем кај лицата кои се соочуваат со егзистензијални проблеми, безработица или промена на професија; потребна од одговори, потреба од совет и поддршка заради осмислување на нашиот живот, потреба од исполнување на онаа празнина која луѓето ја чувствуваат заради немоќноста да го променат својот живот; или можеби луѓето сакаат да го надминат она чувство на празнина, на безидејност и целосна загушеност на нивната креативност? Колку луѓето бараат решенија за надминување на нивните конкретни проблеми е исто така важно прашање поврзано и со начинот на справување со стресни ситуација, односно избирањето на стратегии за соочување или несоочување со проблемите.

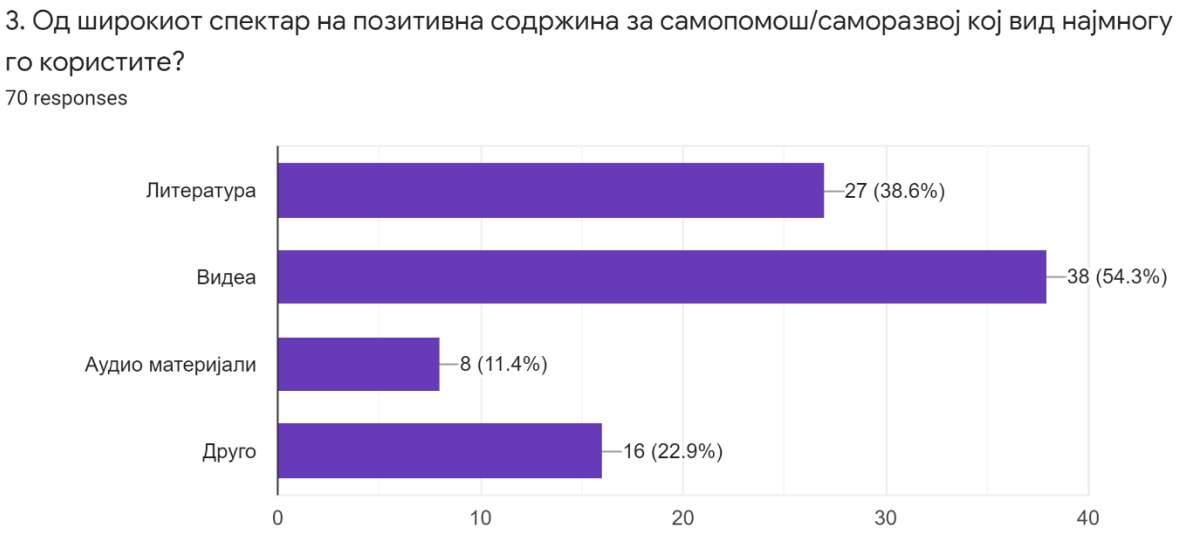
Во овој контекст, а во однос на второто прашање од анкетата испитаниците се изјасниле дека најмногу имаат потреба од наоѓање мотивација и одговори на одредни прашања, а со оглед на природата на популарната психологија, како што беше изнесено во теоретскиот дел тоа би значело одговори кои треба да го осмислат животот или да и помогнат на индивидуата да надмине одредена потешкотија.

Слика 7: Анкетно прашање 2



Третото прашање се однесува на еден практичен сегмент односно откривање кој е најчестиот медиум кој корисниците на популарната психологија го користат. Користењето на видео материјалите, што во пракса конкретно значи користење на видео каналите како Youtube или социјалните мрежи (фејсбук и инстаграм), само го потврдува фактот дека најголемиот дел од материјалите кои се дел од полето на популарната психологија се во форма на видео запис. Впрочем и зголемувањето на популарноста на овој вид содржина најмногу се должи на интензивното користење и споделување на видео записи од мотивациските говорници и модерни гуруа на среќата и благосостојбата. Т.н. бестселери од оваа категорија литература се уште се користат во голем процент пред се заради привлечните наслови и условното "навлекување" на конзумерите на ваквата литература кои се "жедни за уште".

Слика 8: Анкетно прашање 3



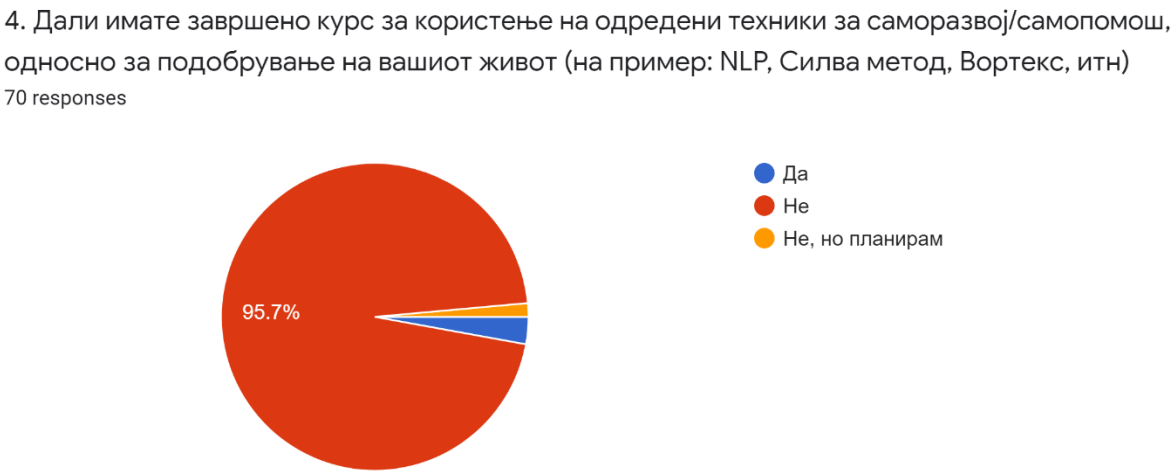
Интересно е што оваа група испитаници која во голема мера ја користи популарна психологија, сепак нема завршено конкретен курс за совладувње техника или метода која гарантира успех и промена на животот со нивната примена. Но ваквата состојба најверојатно се должи на прилично скапите цени на самите курсеви.

Да погледнеме само дел од насловите на наведените курсеви:

Силва метод – школа за развој на умот и контрола на стресот

Придружете се на новото Анино Вортекс патување – станете креатори на вашиот живот, поврзете се со вашиот Вортекс (во овој контекст вортекс претставува вртлог на позитивна енергија кој се наоѓа во друга димензија. Тоа е вртлог во кој се наоѓаат сите наши сништа и желби, односно нашето нефизичко јас. Овој концепт е тесно поврзан со популарниот закон на привлечност).

Слика 9: Анкетно прашање 4



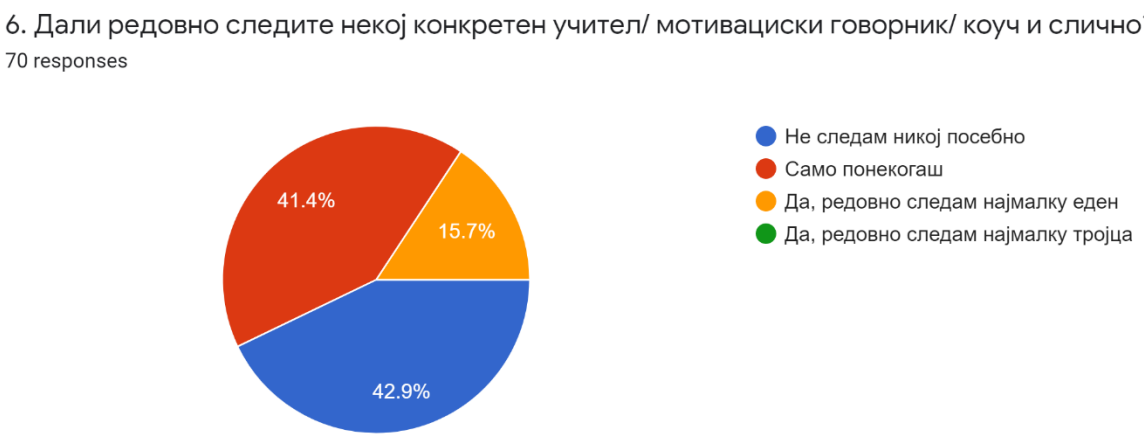
Убедеността дека популарната психологија и тоа како им го менува животот на подобро на оние кои ја користат ја согледуваме во одговорите на следното прашање. Интересно е што освен двајца испитаници кои сметаат дека немаат никакви промени на подобро, сите останати 68 во одреден спектар на влијание, веруваат дека ваквата содржина им го променила животот на подобро (или барем би го променила доколку редовно ја практикуваат). Овој факт беше претходно наведен во истражувањето на Eliot R. Smith/Diane M. Mackie (2007) кои ги признаваат пласибо ефектите добиени при користење на сублиминалните аудио ленти за самопомош.

Слика 10: Анкетно прашање 5



Нешто помалку од 60 % од испитаниците се изјасниле дека редовно следат одреден мотивациски говорник / учител, човек кој во секој случај ги инспирира или мотивира со своите совети. 11 лица сепак редовно следат најмалку еден таков говорник / автор, што сепак и не е мал процент доколку се земе предвид дека оваа област не е темелно истражена, а ваквата содржина бележи голем раст што е воочливо од многуте реклами на социјалните мрежи, написи во електронските медиуми итн.

Слика 11: Анкетно прашање 6



Слика 12: Анкетно прашање 7

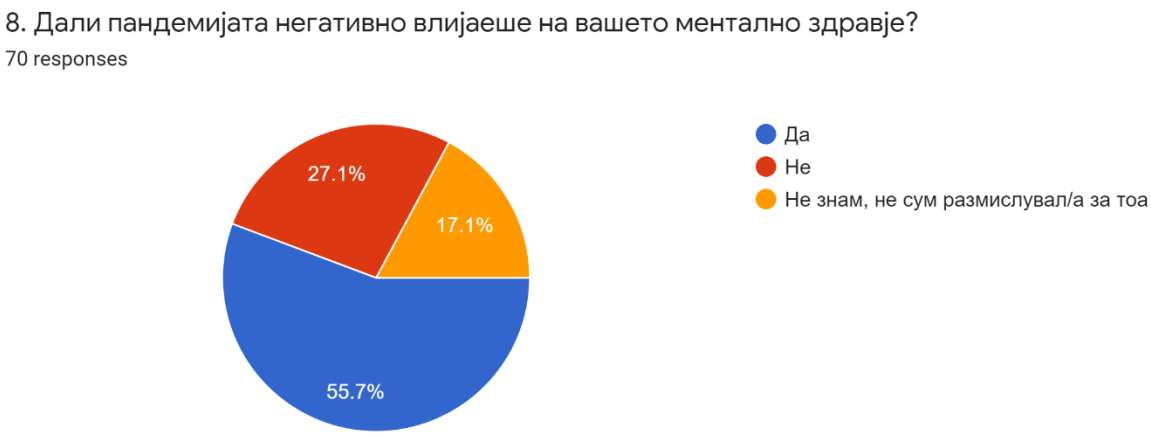


Седмото прашање се однесува на еден интересен феномен кој отсекогаш бил присутен во човечката култура, а се однесува на создавањето т.н митови односно невистини кои заради погрешна интерпретација или инфомирање се пренесуваат во јавноста и со голема брзина се прифаќаат како научно потврдени факти. Областа на психологијата изобилува со голем број такви митови кои се однесуваат на капацитетите на човечкиот ум и одесување. Причините за нивното појавување или барем неисчезнувањегиа наоѓаме и во нашата природа. Сепак секој од нас како човечко суштество, кое од прва рака го искусува животот и поминува години во набљудување како самите ние и другите се однесуваме во дадени ситуации, се поставува во позиција на еден психолог-аматер кој може да извлече одреден заклучок и истиот да го генерализира.

Постојат неколку автори кои укажале на овие митови во областа на психологијата. Можеби најтемелни во овој овид се Scott O. Lilienfeld, Steven Jay Lynn, John Ruscio, Barry L. Beyerstein кои во 2009 година ја објвауваат 50 Great Myths of Popular Psychology: Shattering Widespread Misconceptions about Human Behavior.

Бројките кои се однесуваат на негативното влијание на пандемијата врз нашето ментално здравје може да се каже дека се очекувани со оглед на порастот на психолошките проблеми и влошеното ментално здравје на граѓаните ширум светот.

Слика 13: Анкетно прашање 8



Зголемената анксиозност и стресот бележат најголем раст во последните години, но посебно се издвојуваат во 2020 и 2021 година, според истражувањето *Stress in America™: January 2021 Stress Snapshot,* conducted by The Harris Poll on behalf of the American Psychological Association.

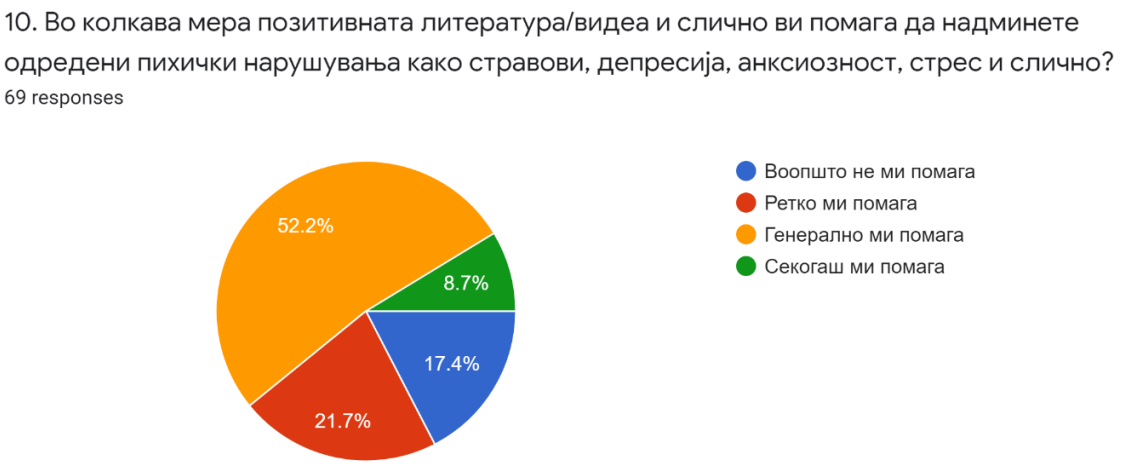
Кај нашите испитаници 34 % го посточиле зголемувањето на нивото на стресот како најголема негативна последица од пандемијата. Поради можноста да изберат повеќе одговори, дел од испитаниците заедно со стресот ги избрале и анксиозноста и гневот и агресијата. 25 % од испитаниците ја издвоиле депресијата како психичко нарушување со кои се соочиле во текот на пандемијата а ист е процентот на испитаници кои ја посочуваат зголемата анксиозност.

Слика 14: Анкетно прашање 9



Одговорите на едно од клучните прашања кои се однесуваат на ефектот на популарната психологија врз менталното здравје на испитаниците воопшто, во секојдневниот живот, уште еднаш го потврдуваат феноменот на позитивно искуство кај лицата што се конзумери на ваквата содржина. **Имено кај 52,2 % (36 испитаници) генерално ваквата содржина им помага. Ако ги додадеме оние кои сметаат дека ваквата содржина секогаш им помага добиваме значаен број од 42 испитаници (60,9 %).** Оттука можеме да заклучиме дека постои исклучително висок процент на задоволни корисници на популарната психологија, што од една страна може да значи уште поголема посветеност и користење на содржината од оваа област, а од друга страна поголема потешкотија до оваа група на граѓани да се дејствува едукативно бидејќи истите се благо кажано убедени во "позитивното терапевтско влијание" на популарната психологија врз нив. Или едноставно кажано, во нормални услови (надвор од негативни општествени влијанија како пандемијата) оваа целна група наместо разговор со психолог или работа со психотерапевт на конкретен психолошки проблем, би избрала добро мотивациско видео или книга. Тоа пак не води кон претпоставката дека наместо соочување со проблемите оваа целна група би користела стратегии за избегнување соочување со проблемите.

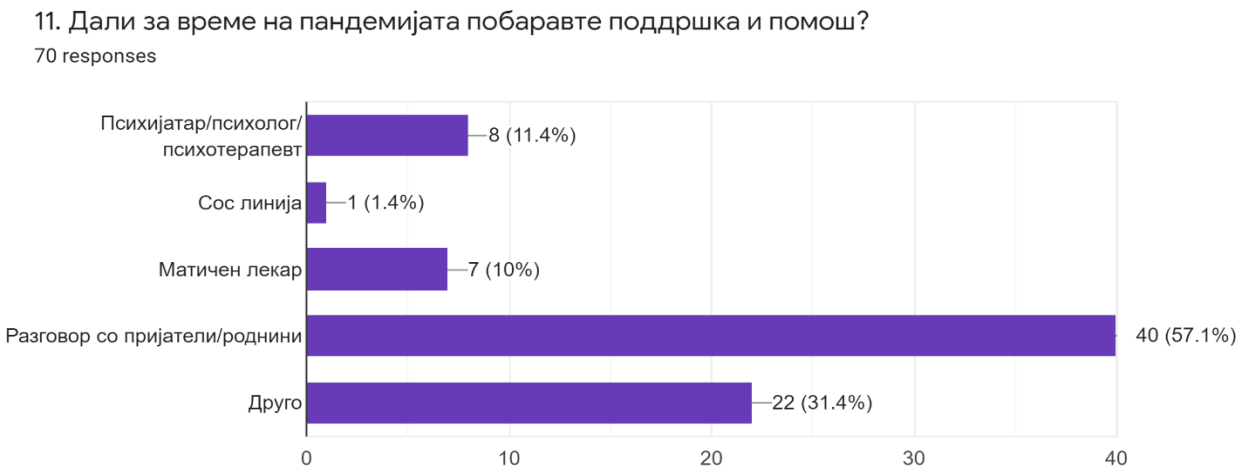
Слика 15: Анкетно прашање 10



Целта на единаесеттото прашање беше да се открие дали и каде испитаниците побарале помош или поддршка за време на пандемијата. Бројките покажуваат многу низок тренд на барање помош од оние од кои впрочем се очекува да се побара стручен совет и мислење при нарушено ментално здравје – психолозите/психотерапевтите/психијатрите.

Само 9 испитаници се обратиле и побарале стручна помош (вклучително сос линија), додека најголемиот процент граѓани (57,1 или 40 испитаници) одлучиле да разговараат со некој близок. Она што во продолжение ќе го анализираме се одговорите на овие 40 испитаници во однос на начините /стратегиите кои ги избираат за да се соочат со стресните ситуации

Слика 16: Анкетно прашање 11



Дванаесеттото прашање директно се надоврзува и на самата тема на ова истражување односно магистерски труд – влијанието на популарната психологија врз менталното здравје за време на пандемија.

Интересно е тоа што според дадените одговори се воочува понизок позитивен ефект на популарната психологија во однос на ублажувањето или олеснувањето на проблемите со кои се соочувале испитаниците за време на пандемијата. За разлика од 10-тото прашање каде се забележува дека позитивното влијание на популарната психологија е во голем процент, во овој случај само 23 испитаници (33,8%) истакнуваат значително позитивно влијание, додека големи 20 проценти сметаат дека позитивната литература и материјалите за самопомош кои и дотогаш ги користеле овој пат не им помогнале (спротивно на она што би се очекувало). Високи 45 проценти сметаат дека ваквата содржина им помогнала само понекогаш што всушност може да се толкува во негативен контекст односно да се смета како негативен одговор.

Слика 17: Анкетно прашање 12



Во однос на одговорите кои се однесуваат на COPE – скалата за одредување на стратегии за справување со стрес, како што и претходно напоменав, нема да користиме статистичка обработка на истите односно дескриптивни статистици за варијаблата од причина што таквата обработка на податоци би била соодветна кај поголем погоден примерок на испитаници, и поставување дополнителни варијабли кои ќе овозможат статистичка компарација.

Во ова стражување податоците од COPE скалата ќе бидат претставени табелеарно, при што ќе се земе предвид процентуалната застапеност на споменатите стратегии за соочување со стресот. Стратегиите ќе бидат претставени според трите генерални групи стратегии и нивните субскали.

Табела 3: Приказ на одговорите на COPE скалата соодветно за секоја група стратегии

Група 1: Стратегии насочени кон соочување со проблемот (субскали/стратегии бр. 1, 4, 5, 10, 13);				
Субскала 1: Согледување на ситуацијата во поволно светло – позитивна интерпретација (прашање 24)				
	никогаш не го правам тоа	**ретко го правам тоа**	**понекогаш го правам тоа**	**често го правам тоа**
24. Се обидувам на тоа да гледам од поинаква перспектива, за да изгледа попозитивно	8,6% (6)	24,3% (17)	38,6% (27)	28,6 (20)
Субскала 4: Стратегија на барање социјална поддршка - барање помош, информации или совети за тоа што да се преземе понатаму (10, 25, 28).				
10. Се обидувам да добијам совет од друг за тоа што треба да правам	7,1% (5)	45,7% (32)	32,9% (23)	14,3% (10)
25. Разговарам со некој кој може да направи нешто конкретно со проблемот	11,4% (8)	12,9% (9)	47,1% (33)	28,6% (20)
28. Ги прашувам луѓето со слични искуства како тие се справиле со проблемот	17,1% (12)	25,7% (18)	24,3% (17)	32,9% (23)
Субскала 5: Стратегија на активно справување односно преземање акции или напори да се отстрани или избегне стресорот (2, 7, 22)				
2. Ги насочувам сите напори кон тоа да преземам нешто	5,7% (4)	7,1% (5)	31,4% (22)	55,7% (35)
7. Преземам директна акција за да ја подобрам ситуацијата	2,9 % (2)	7,1% (5)	25,7% (18)	64,3 (45)
22. Преземам дополнителни активности за да се ослободам од проблемот	8,6% (6)	17,1% (12)	37,1% (26)	37,1% (26)
Субскала 10: Воздржување од вложување напори за соочување се додека тоа не биде потребно (13, 20, 30)				
13. Се воздржувам од било какви избрзани постапки	5,7% (4)	22,9% (16)	35,7% (25)	35,7% (25)
20. Одложувам да направам нешто се додека околностите не го дозволат тоа.	10 % (7)	24,3% (17)	48,6% (34)	17,1% (12)

30. Внимавам да не ги влошам работите со избрзани реакции	8,6 % (6)	20% (14)	31,4% (22)	40% (28)
Субскала 13: Планирање на соочувачки активности (19)				
19. Правам план за акција	8,6 % (6)	8,6% (6)	31,4% (22)	51,4% (36)
	никогаш не го правам тоа	**ретко го правам тоа**	**понекогаш го правам тоа**	**често го правам тоа**
Група 2: Стратегии насочени кон емоции				
Субскала 3: Изразување на емоциите како знак за свесност за стресниот настан (9, 14)				
9. Кажувам на глас секакви работи да се ослободам од негативните емоции	27,1 % (19)	32,9% (23)	28,6 (20)	11,4% (8)
14. Се вознемирувам и отворено ги покажувам емоциите	12,9% (9)	32,9% (23)	34,3% (24)	20 % (14)
Субскала 11: Барање социјална поддршка заради емоционални причини се однесува на примање симпатии или емоционална поддршка (5, 18, 26)				
5. Се обидувам да добијам емотивна подцршка од роднини или пријатели	22,9 % (16)	31,4% (22)	27,1 % (19)	18,6 (13)
18. Разговарам за моите чувства со некого	8,6% (6)	30% (21)	34,3 % (24)	27,1 (19)
26. Барам сочувство и разбирање од другите	25,7 % (18)	38,6 % (27)	27,1% (19)	8,6% (6)
Група 3: Стратегии на избегнување соочување со проблемот (стратегии бр. 6, 7, 8, 9, 12)				
Субскала 2: Избегнување односно ментално несоочување со стресната ситуација со помош на мечтаење, спиење и слично (17, 27)				
17. Мечтаам за нешто различно од ова шго ми се случува	11,4 % (8)	20 % (14)	38,6 % (27)	30% (21)
27. Гледам телевизија, читам, одам во шопинг или во кино за да размислувам помалку за пробемот	12,9 % (12)	25,7 % (18)	34,3 % (24)	27,1 % (19)
Субскала 6: Негирање се однесува на обидите да се негира реалноста на стресниот настан (3, 8)				
3. Си велам "Ова што се случува не е реално"	25,7 % (18)	30 % (21)	35,7 % (25)	8,6% (6)
8. Одбивам да верувам дека тоа се случило	48,6% (34)	28,6 (20)	18,6 % (13)	4,3 % (3)
Субскала 7: Стратегија на религиозно справување со стресот, односно потпирање на личната религија или верата во Бог (11, 16, 23, 29)				

11. Се препуштам на Божјата волја	48,6 % (34)	15,7 % (11)	25,7 % (18)	10 % (7)
16. Медитирам или се молам повеќе	38,6 % (27)	31,4 % (22)	18,6 % (13)	11,4 % (8)
23. Барам Божја помош	32,9 (23)	34,3 % (24)	22,9 % (16)	10 % (7)
29. Се обидувам да најдам утеха во мојата религија	50 % (35)	22,9 % (16)	20 % (14)	7,1 % (5)
Субскала 8: Хумор се однесува на користење шега и хумор во врска со стресниот настан (12)				
12. Се шегувам во врска со тоа	17,1 % (12)	30 % (21)	42,9 % (30)	10 % (7)
Субскала 9: Стратегија на отстапување или повлекување од напорите за соочување со стресорот (6, 21)				
6. Си признавам дека не можам да се справам со тоа и се откажувам од секаков понатамошен обид	64,3 % (45)	32,9 % (23)	2,9 % (2)	0 % (0)
21. Едноставно се откажувам од тоа да ја остварам целта	51,4% (36)	38,6 % (27)	8,6 % (6)	1,4 % (1)
Субскала 12: Употреба на супстанции претставува употреба на алкохол, дроги или апчиња за смирување и слични медикаменти (4)				
4. Користам алкохол или дрога/лекови за да се чуствувам подобро	67,1 % (47)	18,6 % (13)	11,4 % (8)	2,9 % (2)

Во однос на поставените групи стратегии за справување со стрес од добиените одговори може да се извлечат следните заклучоци:

- Мнозинството испитаници генерално избираат стратегии насочени кон соочување со проблемот, при што најчесто испитаниците најчесто разговараат со некој кој може да направи нешто во врска со проблемот, а исто така важно им е искуството на они кои веќе се соочиле со нешто слично
- Мнозинството се обидува да гледа на попозитивен начин на настанатата ситуација односно од поинаква перспектива
- Исклучително висок процент од испитаниците (во просек над 83%) избираат стратегија на активно справување со ситуацијата, односно преземање акција или напори да се избегне или отстрани стресорот.
- Значаен процент од испитаниците (во просек над 45%) понекогаш или често реагираат емотивно односно отворено ги покажуваат емоциите, но исто така,

од голема важност им е поддршката на роднините или пријателите, потребата да бидат разбрани, потребата од сочувство.

- Иако резултатите покажуваат дека значаен дел од испитаниците имаат потреба од “друга реалност“ при соочувањето со некоја стресна ситуација, односно избираат да практикуваат нешто што ќе им ги одвлече мислите како што е одење во кино, гледање филм, читање книга (субскала 2 - ментално несоочување со стресната ситуација со помош на мечтаење), сепак резултатите од останатите скали на избегнување на соочување со проблемот покажуваат многу низок процент на испитаници кои понекогаш или често избираат стратегии кои го негираат постоењето на проблемот, кои се потпираат на верата, кои значат повлекување од напорите за соочување со стресорот или во крајна линија кои значат употреба на супстанции.
- Иако над 50 изјавиле дека се шегуваат во врска со стресната ситуација, тоа, како и во случајот со стратегиите насочени кон емоциите, може да е едноставно израз на културата на нашето поднебје, кое се карактеризира со хумор и емотивност, кои како да се запишани во нашите гени како стратегии насочени кон емоции наследени од нашите предци кои доживеале големи стрдања во минатото.

III. АНАЛИЗА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО И ДИСКУСИЈА

Целта на овој труд беше да се утврди влијанието и улогата на она што се нарекува популарна психологија во нашите животи, но посебно за време на пандемијата. Со други зборови, целта беше да се утврди во колава мера индивудиалната перцепција и разбирање на психологијата, кај пошироката јавност помага во надминувањето на психолошките потешкотии кои се зголемија за време на пандемијата.

Прегледот на популарната психологија низ минатото ни даде слика за точките на поврзаност со научно втемелената психологија или поконкретно со психологијата и

нејзиниот развој како нова наука на тлото на Северна Америка во текот на 19 и 20 век.

Видовме како низа елементи и аспекти на психологијата се провлекуваат низ разни квази-научни дисциплини кои го носат превезот на научната вистина, а сепак во крајна линија, доминираат и се одржуваат како доходовни вештини чиј опстанок исклучиво зависи од степенот на убеденост на јавноста за поврзаноста на таквите вештини со некакво навидум научно објаснување на мистериите на умот и човечкото однесување.

И токму врз основа на таквата квази научност произлезе желбата да се проучи поставената хипотеза на овој труд – дали постои позитивна корелација помеѓу користењето содржината на популарната психологија и намалувањето на негативните ефекти предизвикани од пандемијата врз менталното здравје.

Помошната хипотеза беше поставена врз основа на склоноста на испитаниците да ги решаваат проблемите во животот и да живеат согласно одредени начела и принципи за кои веруваат дека се научни. Претпоставката беше дека голема е веројатноста луѓето кои применуваат одредени правила и начин на живот (кои во случајов произлегуваат од популарната филозофија), генерално би биле склони кон решавање на проблемите односно би се одлучиле за стратегии за соочување со проблемите.

Од прашањата 5, 9, 10, 11 и 12 од спроведената анкета може да се изведе општ заклучок за поврзаноста помеѓу популарната психологија и справувањето со негативните метални последици од пандемијата. Споредба на овие прашања со резултатите од вториот дел од анкетата кој се однесува на изборот на стратегии за соочување со проблеми може да ни даде дополнителна вредност при донесувањето на конечен заклучок.

Земајќи ги предвид резултатите

- дека на над 65 % од испитаници содржината од популарната психологија генерално им помага во животот но и конкретно во однос на справувањето со стресот, депресијата, анксиозноста и сл (прашања 5 и 10),

- дека само 11 % побарале помош од стручни лица, односно дека висок процент од испитаниците, со други зборови, избираат да ги надминат потешкотиите сами или разговарајќи со блиски пријатели,
- дека само 33 % од испитаниците се изјасниле дека популарната психологија им помогнала во намалувањето на негативните ефекти предизвикани од пандемијата,
- дека мнозинството испитаници генерално избираат стратегии насочени кон соочување со проблемот, при што најчесто испитаниците најчесто разговараат со некој кој може да направи нешто во врска со проблемот, а исто така важно им е искуството на они кои веќе се соочиле со нешто слично; мнозинството се обидува да гледа на попозитивен начин на настанатата ситуација односно од поинаква перспектива; висок процент од испитаниците (во просек над 83%) избираат стратегија на активно справување со ситуацијата, односно преземање акција или напори да се избегне или отстрани стресорот,

Не можеме со сигурност да ја потврдиме главната хипотеза дека постои позитивна корелација помеѓу намалувањето на негативните ефекти од пандемијата врз менталното здравје и користењето на популарната психологија, иако од друга страна можеме да ја потврдиме помошната хипотеза – дека постои позитивна корелациј помеѓу користењето на позитивната психологија и изборот на стратегии за справување со стресните ситуации односно проблемите.

3.1 ДИСКУСИЈА

Живееме во време на животни тренери, мотивациони говорници и гуруа кои нè учат како да бидеме среќни и да станеме најдобрата верзија за нас самите. Секој ден тие нè опсипуваат со пораки за „законот на привлекување“, позитивно размислување, создавање реалност, афирмација, самољубие што треба да го промени нашиот поглед кон животот и да ни помогне да се чувствуваме исполнето. Култот на самопомош се шири сè повеќе благодарение на книгите и прирачниците, видеата на Youtube, страниците на социјалните мрежи и веб-страниците. Поради брзото темпо на живот, многумина од нас бараат инстант решение и стануваат конзументи на она што се нарекува популарна психологија.

Разликата помеѓу сите наведени аспекти на популарната психологија и психотерапијата е што првата нуди краткорочно олеснување, еден вид моментално гасење на пожарот или нанесување шминка за да не се видат брчките на кожата. Првата нуди универзални решенија и формули, додека психотерапијата е лично автентично искуство кое му помага на поединецот воедно и да работи на оние аспекти кај себе кои не се доволно развиени или да ги исправи погрешно научените начини на постоење.

Еден од најпознатите принципи на позитивната психологија е дека „ние ја создаваме сопствената реалност со своите мисли“, или ако одиме подлабоко, “со цел да направиме позитивна промена во нашиот живот, треба да ги игнорираме работите какви што се сега и да придаваме значење и да го замислуваме какви сакаме работите да бидат“. Но ваквото размислување претставува голема одговорност и притисок што му се наметнува на поединецот. Од една страна, се пропагира како можеме да влијаеме на сè и како сè зависи од нас. Но, од друга страна, живееме во свет во кој има многу ограничувања затоа што секоја индивидуа е дел од одреден систем кој го условува на различни начини и создава чувство на немоќ. На пример, констатирано е дека работното време од 8 часа предизвикува големо количество на стрес и многу државни, спроведоа истражувања за ефектите од намалување на работното време но и ефективноста на работниците од скратеното работно време и неделни работни часови. Генерално е утврдено дека ефикасноста не е намалена со работните часови неделно а задоволството кај испитаниците е поголема заради добивање дополнителен слободен ден во неделата како и помалку работни часови во текот на денот. Всушност она што се бара е промена на системот кој создава стресна ситуација, затоа што воведувањето на флексибилно работно време не го неутрализира стресот.

Едно е да се обидеме да ги замислуваме работите какви што сакаме да бидат но друго е да вложиме напор за да го адаптираме светот околу нас, да се избориме за свој простор. Нема ништо да постигнеме доколку се преправаме дека работите кои ни сметаат не постојат. Она што е потребно е рамнотежа помеѓу нашето прилагодување на светот и прилагодување на светот на нас самите. Само на тој начин е можно да се остварат долготрајно ослободување и промена на подобро.

Едни од најследените автори, кои имаат големо влијание на милиони луѓе ширум светот заради универзалните и помалку езотерични решенија кои ги нудат за подобрување на животот, Естер и Џери Хикс, како следбеници на Абрахамовите учења, подучуваат "времето да го трошиме на мисли кои будат силни и позитивни емоции, за на тој начин ги привлечеме во своето искуство околностите и настаните кои сакаме да ни се случат". Со други зборови треба да размислуваме за работите кои ги сакаме толку силно и толку јасно што нашето внатрешно битие ќе појави одредена позитивна емоција.

Меѓутоа психологијата не се сложува со ваквото разбирање и игнорирање на стварноста, на нашата психичка состојба. Ние перцепираме селективно т.е. го перецепираме она што е во согласност со нашата слика за светот, во што ние веруваме и што влијае на тоа како се чувствуваме. И тоа е она што ги поврзува чувствата и настаните. Ако вклучиме само мисли во конечното решение нема да постигнеме многу. Нашите мисли се под контрола на централниот нервен систем, а нашите чувства се под влијание на автономниот. На првото можеме да влијаеме со своја волја, а на второто не можеме да влијаеме. Постои заеднички и сложен ефект од овие два система, но не можеме да одлучиме како ќе се чувствуваме. Човекот е создаден да чувствува различни нешта во зависност од условите во кои се наоѓа и да постапува соодветно. Се разбира, треба да се стремиме да се чувствуваме што е можно подобро, но тоа не се прави со игнорирање на неповолните услови во кои се наоѓаме. Нашите чувства се патокази кои ни испраќаат јасна порака за тоа што треба да направиме и да промениме.

ЗАКЛУЧОК

Популарната психологија на денешницата и во изминатите 70 години, во суштина и не се разликува многу од верзиите понудени во 1920-тите и 1930-тите години. Можеби повеќе ги нема психолошките клубови, но основните компоненти се уште се тука. Издавачките куќи изобилуваат со книги за психологија кои нудат совет како да постигнете успех во шест лесни чекори, или да ја развиете својата креативност во

пет чекори, да го развиете вашиот оптимизам во девет чекори, а среќата во седум; жанр на книги за самопомош што, според психологот Ли Шафер (1981)[48], се како рецепти (за знаење). Популарната психологија се наоѓа и во многу други жанрови кои навидум се издвојуваат како одвоени од психологијата (категориите популарна наука, бизнис литература, итн). Само во нашата издавачка куќа Три ќе сретнете над 100 наслови во категоријата попуоларна психологија. На најголемата онлајн платформа за продажба, Амазон, литературата поврзана со поп психологијата ќе ја најдете под најмалку две подкатегории: Education and teaching (Образовение и подучување) и Self-help (Самопомош).

Како и пред речиси стотина години и денес сè уште постојат голем број списанија за психологија. Можеби *Психологија денес*, основано во 1967 година, е најпознато.

Курсевите за домашно учење се заменети со онлајн курсеви од легитимни универзитети, но и од оние лажните. Понекогаш, на потрошувачот му е тешко да направи разлика. Постои изобилство од јавните предавања, семинари, работилници, симпозиуми бидејќи се работи за индустрија вредна милијарда долари денес, обезбедувајќи илјадници мотивациони говорници чии предавања ветуваат дека ќе ве научат:

“Како да добиете сè што сакате, како да ги прифатите вашите борби и да излезете на врвот, како да проектирате моќна и самоуверена слика, како да бидете препознаени и наградени за вашиот труд, како да поентирате често и на големо, како да се направите себеси вредно средство, како да се надминат непредвидените предизвици, како да се балансираат вашите лични и професионални приоритети, како брзо да се прошири вашиот круг на влијание, како да се развие лидерство за преземање одговорност...“ (Houston Chronicle, 2010, p. A9)

Впрочем тоа е популарната психологија или психологијата на јавноста. Нејзината општа природа како да не е променета многу во изминатите два века. Се уште луѓето сакаат да ги подобрат своите односи, сакаат да бидат поуспешни на работното место, да бидат поздрави, добро да ги воспитуваат своите деца, да бидат популарни, да

[48] Shaffer, L. S. (1981). The growth and limits of recipe knowledge. Journal of Mind and Behavior, 2, 71–83

бидат оптимисти, да бидат позитивни, да бидат посреќни и да бидат богати и советите за тоа како да го постигнат сето ова не ги бараат кај искусни психолози, туку ги бараат на полиците на некоја книжарница или на Гугл пребарувачот. А таму ќе наидат на изобилство од лични сведоштва, анегдоти и студии на случај, методот кој и пред стотина години ги користеле Семјуел Смајлс и останатите промотори на концептот за самопомош и позитивно размислување.

Поврзаноста пак на темите на популарната психологија со религијата денес е исклучително голема. Голем е бројот на цркви во Америка кои можат да се пофалат со големи конгрегации и харизматични лидери, како спомнатиот Хенри Најт Милер 100 години порано, кои нудат евангелие на здравјето, среќата и успехот. Слободно можеме да ги додадеме во новата генерација поп психолози.

Многумина го проповедаат она што се нарекува евангелие за просперитет, верувањето дека Бог сака неговите верници да бидат богати, да уживаат во елегантен начин на живот. Никој не го демонстрира тоа подобро од Џоел Остин, пастор на црквата Лејквуд во Хјустон, Тексас, евангелистичка христијанска црква која ужива во посета на повеќе од 40 000 лица и чии услуги се емитуваат на милиони гледачи преку телевизија во САД и многу други земји. Пораката на Остин е немилосрдно позитивна - „Бог сака да бидеш среќен, Бог сака да бидеш здрав, Бог сака да бидеш успешен, Бог сакаат да имаш убав дом и убав автомобил“. Анкета за списанието „Тајм“ во 2006 година покажа дека „17% од сите американски христијани од која било деноминација или црква се сметаат себеси за дел од движењето „Евангелие за просперитет“, а цели 61% се согласуваат со изјавата дека „ Бог сака луѓето да напредуваат“ (Ehrenreich, B. 2009, стр. 124). Како треба да се постигне тој просперитет? „Не преку древната техника на молитва, туку преку позитивно размислување“ (стр. 124). Ова е уште еден доказ дека популарната психологија и религија продолжуваат да имаат силни врски.

Психологијата денес е насекаде. Благодарение на медиумите веројатно полето на психологијата е сеприсутно, многу повеќе од времето на златната ера од 1920-тите. Психолозите денес ги рефлектираат своите колеги од пред повеќе од еден век, осудувајќи ги многуте психологии што ги сметаат за лажни, особено за новите

погрешни терапии[49]: енергетско дишење, регресија од минатиот живот, терапија со примарен крик, олеснета комуникација, техники на нервна реорганизација, терапија преку мисловно поле, хипнотичка регресија на возраста, невро-лингвистичко програмирање, терапија за повторно раѓање. Етикетирани како психотично џагорење и биобанк од страна на психологот и автор Керол Таврис (Tavris, C. 2000), овие терапии се дел од јавната психологија што ја доведуваат во прашање валидноста на науката за психологија. Ретко, ако воопшто некогаш, овие терапии се одобрени од кој било легитимен психолог и, за жал, повеќето од овие терапии никогаш не се широко осудени од психолошката заедница. Наместо тоа, тие главно се игнорираат. Можеби психолозите заклучиле дека не можат да направат никаква штета или дека ќе исчезнат доколку луѓето само ја користат својата интелигенција, препознавајќи ги лажните терапии за тоа што се.

Кредибилитет на психологијата како наука е главната грижа, како и на пионерските психолози во 1880-тите кои ги основаале првите лаборатории во Америка, така и на современите психолози кои за жал се сметаат како научни граѓани од втора класа на нивните универзитети, сместени во колеџи за либерални уметности или општествени науки и ретко во група со „реалните“ науки за физика, хемија и биологија.

Од политичка гледна точка, психологијата исто така не ја уживала популарноста кај носителите на одлуки. Така во 80-тите години од минатиот век тогашниот претседател на САД, Роналд Реган ги елиминирал сите средства наменети за Националната фондација за наука (NSF) за психологија, бидејќи таа област тој ја сметал за псевдонаука. Истото барање се повторува и некаде во 2006 година но за среќа на психолозите (и социолозите, економистите, антрополозите и политиколозите) предлог амандманот не бил прифатен.

2009 година била прогласена за „Година на науката“ во САД. За да ја прослави оваа награда, Националната академија на науките на својата веб-страница за секој од 12-те месеци во годината објавила одредена научна карактеристика. Ниту една од тие

[49] energy breathing, past-life regression, primal scream therapy, facilitated communication, neural organization techniques, thought field therapy, hypnotic age regression, neuro-linguistic programming, rebirthing therapy

12 одлики не се однесувале на општествените науки, кои се дел од Националната академија на науките.

Ако постои голема потреба за потврдување на психологијата како наука, која треба да еднакво третирана и поддржана како и останатите науки, во САД, што да кажеме за потребата од решавање на статусот на психолозите и психотерапевтите во нашата земја.

Што е она што е потребно да се стори и кој треба да го стори, за психологијата да добие фер удел во државното финансирање, но најмногу да се овозможи психолозите да бидат вклучени во носењето одлуки при креирањето на државната политика каде човечкото однесување е клучна грижа, во здравствената заштита каде што повеќето од најголемите убијци денес (срцевите заболувања, ракот, мозочните удари, итн.) имаат важни бихевиорални компоненти како дел од нивната етиологија. Ако сакаме да ги натераме луѓето да се однесуваат поетички, да го намалат насилството, да го подобрат родителството, да го подобрат образованието, да спречат и да лекуваат зависности, да го намалат загадувањето, да ги подобрат комуникациските мрежи и да ги намалат предрасудите , тогаш психологијата треба да се почитува и поддржува како наука што може да биде клучен играч во дваесет и првиот век, каде толку многу проблеми со кои се соочува светот се проблеми во однесувањето.

Morawski, J. G., & Hornstein, G. A (1991) го поставуаат прашањето “зошто психолозите имаат толку потешкотии „да се воспостават како арбитри на психолошкото знаење“ (стр. 127). Моравски и Хорнштајн сугерираат дека:

“… Дел од проблемот има врска со предметот на психологијата. Луѓето се чини дека се чувствуваат акутно амбивалентно во врска со давањето на анализа на нивното приватно искуство на надворешни лица, алтернативно барајќи и отфрлајќи ги мислењата на овие „експерти“. За психологијата да успее да создаде хегемонија над психолошкото царство, треба да ги убеди луѓето дека се целосно неспособни да ги разберат однесувањето и значењето на нивните сопствени животи.“ (стр. 127)

Знаејќи го овој факт, можеби не треба да не чуди тоа што јавноста е сопственик на својата психологија. Со оглед на понуденото објаснување погоре и различните

извештаи за научната неписменост на популацијата ширум светот, ситуацијата веројатно нема да се промени.

Од клучна важност е правилното разбирање на потенцијалот на психолошката наука и пракса и максималното искористување на нејзините искуства и наоди. Како што рекол психологот Џорџ Милер (Miller, G. A., 1969) пред повеќе од 40 години, „Најитните проблеми на светот денес се проблемите што си ги направивме самите на себе. Тие не се предизвикани од некоја безгрижна или злонамерна нежива природа, ниту пак ни се наметнати како казна од волјата Божја. Тие се човечки проблеми чии решенија ќе бараат од нас да го смениме нашето однесување и нашите општествени институции “ (стр. 1063). Потребата од психолошка наука е голема, но мора да се признае нејзината валидност, доколку сакаме да го реализира својот потенцијал. Психолозите можат да направат нешто во врска со тоа, и треба да го сторат тоа сега.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Adams, G. (1934). The rise and fall of psychology. Atlantic Monthly, pp. 89–92.
2. American Institute of Psychology. (1927). Accept this thrilling lecture free (advertisement). Psychology, p. 8.
3. Anderson, C. A. (1993). Healing hypotheses: Horatio W. Dresser and the philosophy of new thought. New York: Garland.
4. APA Dictionary of Psychology (2007), 1st ed., Gary R. VandenBos, ed., Washington: American Psychological Association,
5. Badger, A. J. (1989). The new deal: The depression years, 1933–1940. New York: Hill and Wang.
6. Bäuerle A, Teufel M, Musche V, Weismüller B, Kohler H, Hetkamp M, et al. Increased generalized anxiety, depression and distress during the COVID-19 pandemic: a cross-sectional study in Germany. J Public Health (Bangkok). 2020;42:672–8.
7. Bengough, T. (1923). Toronto applies psychology. The Golden Rule Magazine, 5(1), 34–35.
8. Benjamin, L. T., Jr. (2000). The psychology laboratory at the turn of the 20th century. American Psychologist, 55, 318–321.
9. Benjamin, L. T., Jr. (2006). Hugo Munsterberg's attack on the application of scientific psychology. Journal of Applied Psychology, 91, 414–425.
10. Benjamin, L. T., Jr. (2007). A brief history of modern psychology. New York: Wiley.
11. Benjamin, L. T., Jr. (2009). You too can be healthy, successful, and happy: The promises of British practical psychology. The Psychologist, 22, 460–462.
12. Beran, W. (1933). Calm your nerves: The prevention and cure of nervous breakdown. New York: Farrar and Rinehart.
13. Bisch, L. E. (1936). Be glad you're neurotic. New York: Whittlesey House.
14. Blackford, K. M. H., & Newcomb, A. (1914). The job, the man, the boss. New York: Doubleday & Page.
15. Blackford, K. M. H., & Newcomb, A. (1916). Analyzing character: The new science of judging men, misfits in business, the home, and social life (2nd ed.). New York: Review of Reviews.

16. Brooks, S.K.; Webster, R.K.; Smith, L.E.; Woodland, L.; Wessely, S.; Greenberg, N.; Rubin, G.J., (2020), The psychological impact of quarantine and how to reduce it: Rapid review of the evidence. Lancet, 395, 912–920. [CrossRef]
17. Brophy, P. (1997). Weltmer, Stanhope, and the rest: Magnetic healing in Nevada, Missouri. Missouri Historical Review, 91, 275–294.
18. Burnham, J. C. (1987). How superstition won and science lost: Popularizing science and health in the United States. New Brunswick: Rutgers University Press.
19. Campbell, A.M., (2020), An increasing risk of family violence during the Covid-19 pandemic: Strengthening community collaborations to save lives. Forensic Sci. Int. Rep., 2, 100089. [CrossRef]
20. Caplan, E. (1998). Mind games: American culture and the birth of psychotherapy. Berkeley: University of California Press.
21. Carnegie, D. (1936). How to win friends and influence people. New York: Simon and Schuster.
22. Cheshire, K., & Pilgrim, D. (2004). A short introduction to clinical psychology. London: Sage.
23. Combe, G. (1835). The constitution of man considered in relation to external objects. Boston: Marsh, Capen, & Lyon.
24. Connolly, M. (1925). The life story of Orison Swett Marden, a man who benefited men. New York: Thomas Y. Crowell.
25. Coon, D. J. (1992). Testing the limits of sense and science: American experimental psychologists combat spiritualism. American Psychologist, 47, 143–151.
26. Cordón, Luis A. (2005). Popular Psychology: An Encyclopedia. Greenwood.
27. Craighead, L., McNamara, K., and Horan, J. (1984) "Perspectives on self-help and bibliotherapy: You are what you read." In S. Brown and R. Lent (eds.), Handbook of counselling psychology. New York: Wiley. pp. 878 – 929. Cited in Fried, Stephen. (1998) "An Undergraduate Course in American Popular Psychology." Teaching of Psychology Vol. 25, No. 1, pp. 38-39.
28. Crowder, C., & Lowe, P. (2000).Her name was Candace. Denver Rocky Mountain News, pp. 1A, 1 M–7 M, 9 M–12 M.
29. Cushman, P. (1990) "Why the self is empty: Toward a historically situated psychology. American Psychologist, 45, 599-611. Cited in Fried, Stephen. (1998)

"An Undergraduate Course in American Popular Psychology." Teaching of Psychology Vol. 25, No. 1, pp. 38-39.

30. Cushman, P. (1995). Constructing the self, constructing America: A cultural history of psychotherapy. Reading: Addison-Wesley.
31. Dembling, Sophia and Lisa Gutierrez, (2003), The Making of Dr. Phil. John Wiley
32. Dumenil, L. (2001). The twenties. In P. S. Boyer (Ed.), The Oxford companion to United States history (pp. 788–789). New York: Oxford University Press.
33. Dumont, T. Q. (1913). The art and science of personal magnetism. London: L. N. Fowler.
34. Ehrenreich, B. (2009). Bright-sided: How the relentless promotion of positive thinking has undermined America. New York: Metropolitan Books
35. Eliot, C. W. (1909). Letter to Hugo Munsterberg. In Hugo Munsterberg Papers, Rare Books and Manuscripts Collection, Boston Public Library, Boston, MA.
36. Emerson, R.W Compensation (1841) p. 22 Essays
37. Evans, R. B., & Koelsch, W. A. (1985). Psychoanalysis arrives in America: The 1909 psychology conference at Clark University. American Psychologist, 40, 942–948.
38. Fancher, R. E. (2000). Snapshots of Freud in America, 1899–1909. American Psychologist, 55, 1025–1028.
39. Fegert, J.M.; Vitiello, B.; Plener, P.L.; Clemens, V. Challenges and burden of the Coronavirus 2019 (COVID-19) pandemic for child and adolescent mental health: A narrative review to highlight clinical and research needs in the acute phase and the long return to normality. Child. Adolesc. Psychiatry Ment. Health 2020, 14, 1–11. [CrossRef]
40. Freud, S. (1910). The origin and development of psychoanalysis. American Journal of Psychology, 21, 181–218.
41. Freud, S. (1913). The interpretation of dreams. New York: Macmillan.
42. Freud, S. (1914). The psychopathology of everyday life. New York: Macmillan.
43. Fried, S.B., and Shultis, G.A. (1995) "The best self-help and self-awareness books: A topic-by-topic guide to quality information." Chicago: American Library Association Editions. Cited in Fried, Stephen. (1998) "An Undergraduate Course

in American Popular Psychology." Teaching of Psychology Vol. 25, No. 1, pp. 38-39.

44. Fuchs, A. H. (2000). Contributions of American mental philosophers to psychology in the United States. History of Psychology, 3, 1–18.
45. Gammage, K. L., Hardy, J., & Hall, C. G. (2001). A description of self-talk in exercise. Psychology of Sport and Exercise, 2, 233–247
46. Gottman, J. (1994). Why marriages succeed or fail. New York: Simon and Schuster.
47. Grant J. Devilly (2005), Power Therapies and possible threats to the science of psychology and psychiatry Australian and New Zealand Journal of Psychiatry Vol.39 p.437
48. Gray, J. (1992). Men are from Mars, women are from Venus. New York: Harper, Collins.
49. Guidance for Parents and Carers on Supporting Children and Young People's Mental Health and Wellbeing during theCoronavirus (COVID-19) Pandemic. Gov.uk. Available online: https://www.gov.uk/government/publications/covid-19-guidance-on-supporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing/guidance-for-parents-and-carers-onsupporting-children-and-young-peoples-mental-health-and-wellbeing-during-the-coronavirus-covid-19-outbreak (accessed on 7 October 2020).
50. Hall, G. S. (1901). The new psychology. Harper's Monthly Magazine, 103, 727–732.
51. Hallam, A. M. (1922). Course of instructions in practical psychology. Glasgow: McCorquodale.
52. Hallam, A. M. (1922). Outline of course of instructions in practical psychology. Rochester: Gilles.
53. Hallam, A. M. (1925). Practical psychology. The Practical Psychologist, 1(1), 4–5.
54. Hallam, A. M. (n.d.). The modern science of human life. Pamphlet announcing a lecture by Hallam at the First Baptist Church in Syracuse, NY.
55. Hill, N. (1937). Think and grow rich. Meriden: The Ralston Society.
56. Hilton, W. (1920). Applications of psychology to the problems of personal and business efficiency. New York: The Society of Applied Psychology. 12 vols.

57. Horesh, D.; Brown, A.D. Traumatic stress in the age of COVID-19: A call to close critical gaps and adapt to new realities. Psychol.Trauma Theory Res. Pr. Policy 2020, 12, 331–335. [CrossRef]
58. Hornstein, G. A. (1992). The return of the repressed: Psychology's problematic relations with psychoanalysis, 1909–1960. American Psychologist, 47, 254–263.
59. Ireland et al. (2014). A Friend to Myself: Thinking of a Friend in Self-Talk Strengthens Intentions to Improve Self-Control
60. Jakovljevic, M.; Bjedov, S.; Jaksic, N.; Jakovljevic, I. COVID-19 pandemia and public and global mental health from the perspective of global health security. Psychiatr. Danub. 2020, 32, 6–14. [CrossRef] [PubMed] Sustainability 2021, 13, 3221 21 of 21
61. James,W. (1890). The principles of psychology. New York: Henry Holt. 2 vols.
62. Jarzombek, Mark (2000). The Psychologizing of Modernity. Cambridge University Press.
63. Jastrow, J. (1900). Fact and fable in psychology. Boston: Houghton, Mifflin.
64. Jastrow, J. (1928). Keeping mentally fit. Garden City: Garden City.
65. Jastrow, J. (1930). Piloting your life: The psychologist as helmsman. New York: Greenberg.
66. Jastrow, J. (1931). Effective thinking. New York: Simon and Schuster.
67. John O'Neill, (London 1972), Sociology as a Skin Trade p. 6
68. Justman, Stewart (2005). Fool's Paradise: The Unreal World of Pop Psychology. Ivan R. Dee.
69. Kaufman, K.R.; Petkova, E.; Bhui, K.S.; Schulze, T.G. A global needs assessment in times of a global crisis: World psychiatry response to the COVID-19 pandemic. BJPsych Open 2020, 6, 1–11. [CrossRef] [PubMed]
70. Kazdin, A..E.,& Blasé, S. L., "Rebooting Psychotherapy Research and Practice to Reduce the Burden of Mental Illness," Psychological Science, 2011 6(1) 21-37.
71. Khan YH, Mallhi TH, Alotaibi NH, Alzarea AI. (1995). Work related stress factors among healthcare professionals during COVID-19 pandemic; a call for immediate action. Hosp Pract 2020:1–2.
72. Kohl, H.W., 3rd; Craig, C.L.; Lambert, E.V.; Inoue, S.; Alkandari, J.R.; Leetongin, G.; Kahlmeier, S. Lancet Physical Activity Series Working Group. The pandemic

of physical inactivity: Global action for public health. Lancet 2012, 380, 294–305. [CrossRef]

73. Kross, E., Bruehlman-Senecal, E., Park, J., Burson, A., Dougherty, A., Shablack, H., & Ayduk, O. (2014). Self-talk as a regulatory mechanism: How you do it matters. Journal of Personality and Social Psychology, 106(2), 304
74. Ladd-Franklin, C. (1916). Letter to the editor. The Nation, 103, 373–374.
75. Laird, D. A., & Laird, E. C. (1942). The psychology of supervising the working woman. New York: McGraw-Hill.
76. Lavater, J. C. (1775/1789). Essays on physiognomy. London: John Murray. (Originally published in 1775).
77. Leacock, S. (1924, March). A manual of the new mentality. Harper's Monthly Magazine, pp. 471–480.
78. Leahey, T. H., & Leahey, G. E. (1983). Psychology's occult doubles: Psychology and the problem of pseudoscience. Chicago: Nelson-Hall.
79. Lebel, C.; MacKinnon, A.; Bagshawe, M.; Tomfohr-Madsen, L.; Giesbrecht, G. Elevated depression and anxiety symptoms among pregnant individuals during the COVID-19 pandemic. J. Affect. Disord. 2020, 277, 5–13. [CrossRef] [PubMed]
80. Lennard J. Davis (2008). Obsession: A History. London. p. 171
81. Lombroso, C. (1911). Criminal man. New York: G. P. Putnam's Sons.
82. Lombroso, C., & Ferrero, W. (1899). The female offender. New York: D. Appleton.
83. Marano, H. E. (1997). Gottman and Gray: The two Johns. Psychology Today, 30(6), 28.
84. Marden, O. S. (1894). Pushing to the front or, success under difficulties. New York: Thomas Crowell.
85. Marden, O. S. (1896). How to succeed; or, stepping stones to fame and fortune. New York: The Christian Herald.
86. Marden, O. S. (1906). Every man a king or, might in mind. New York: Thomas Crowell.
87. McIntyre RS, Lee Y. Projected increases in suicide in Canada as a consequence of COVID-19. Psychiatry research. 2020:113104. pmid:32460184
88. Mercer, J., Sarner, L., & Rosa, L. (2003). Attachment therapy on trial: The torture and death of Candace Newmaker. Westport: Praeger.

89. Micki McGee, (Oxford 2005). Self-Help, Inc.: Makeover Culture in American Life
90. Mikesell, W. H. (Ed.). (1932). Psychology and life (Vol. 1). Chicago: Society for Adult Education.
91. Miller, G. A. (1969). Psychology as a means of promoting human welfare. American Psychologist, 24, 1063–1075.
92. Miller, H. K. (1924). Practical psychology (in seven volumes). New York: Psychology.
93. Miller, H. K. (1928). A chat with the editor: The ministry of psychology. Psychology: Health, Happiness, Success, 9((4), 10–11.
94. Morawski, J. G., & Hornstein, G. A. (1991). Quandary of the quacks: The struggle for expert knowledge in American psychology, 1890–1940. In J. Brown & D. K. Van Keuren (Eds.), The estate of social knowledge (pp. 106–133). Baltimore: Johns Hopkins University Press.
95. Munsterberg, H. (1898, February). The danger from experimental psychology. Atlantic Monthly, 81, 159–167.
96. Munsterberg, H. (1908). On the witness stand: Essays on psychology and crime. New York: Doubleday, Page.
97. Murphy, G., & Ballou, R. O. (Eds.). (1961). William James on psychical research. London: Chatto and Windus.
98. Myddleton, A. (1925). Editorials. Practical psychology: Health, success, happiness, 2(2), 2–3.
99. Napoli, D. S. (1981). Architects of adjustment: The history of the psychological profession in the United States. Port Washington: Kennikat.
100. Newnham EA, Dzidic PL, Mergelsberg EL, Guragain B, Chan EYY, Kim Y, et al. The Asia Pacific disaster mental health network: setting a mental health agenda for the region. International journal of environmental research and public health. 2020;17(17):6144.
101. Nicola, M.; Alsafi, Z.; Sohrabi, C.; Kerwan, A.; Al-Jabir, A.; Iosifidis, C.; Agha, M.; Agha, R. The socio-economic implications of the coronavirus pandemic (COVID-19): A review. Int. J. Surg. 2020, 78, 185–193. [CrossRef] [PubMed] Sustainability 2021, 13, 3221 18 of 21
102. Norcross, John C., 1990, What is psychotherapy, p. 218-220

103. Ornell, F.; Schuch, J.B.; Sordi, A.O.; Kessler, F.H.P. Pandemic fear" and COVID-19: Mental health burden and strategies. Braz. J.Psychiatry 2020, 42, 232–235. [CrossRef] [PubMed]

104. Parker, G. T. (1973). Mind cure in New England: From the civil war to world war I. Hanover: University Press of New England.

105. Parsons, F. (1909). Choosing a vocation. Boston: Houghton Mifflin.

106. Peale, N. V. (1952). The power of positive thinking. New York: Simon and Schuster.

107. Pfefferbaum B, North CS. Mental health and the Covid-19 pandemic. N Engl J Med. 2020;383:510–2.

108. Pickren,W. E. (2000). Awhisper of salvation: American psychologists and religion in the popular press, 1884–1908. American Psychologist, 55, 1022–1024.

109. Price, W. R. (1900). Price's magazine of psychology, 2(2).

110. Public Health Agency of Canada. COVID-19: Taking Care of Your Mental and Physical Health during the Pandemic—Canada.ca. Published 13 September 2020. Available online: https://www.canada.ca/en/public-health/services/diseases/2019-novelcoronavirus-infection/mental-health.html (accessed on 7 October 2020).

111. Richards, J. (1982). Spreading the gospel of self-help: G. A. Henty and. Journal of Popular Culture, 16, 52–65.

112. Robitscher, Jonas B.: The powers of psychiatry. Boston: Houghton Mifflen. 1980, page 455.

113. Rosen GM, & Lilienfeld SO (2016). On the failure of psychology to advance self-help: Acceptance and Commitment Therapy (ACT) as a case example. Journal of Contemporary Psychotherapy, 46, 71-77

114. Rosen GM, Glasgow RE, Moore T, & Barrera M (2015). Self-Help Therapy: Recent developments in the science and business of giving psychology away. In SO Lilienfeld, SJ Lynn, & JM Lohr (eds), Science & Pseudoscience in Clinical Psychology (2nd edition). New York: Guilford Press.

115. Rosenzweig, S. (1994). The historic expedition to America (1909): Freud, Jung, and Hall the king maker. St. Louis: Rana House.

116. Schmit, D. (2005). Re-visioning antebellum American psychology: The dissemination of mesmerism, 1836–1854. History of Psychology, 8, 403–434.

117. Shaffer, L. S. (1981). The growth and limits of recipe knowledge. Journal of Mind and Behavior, 2, 71–83.

118. Shaffer, L. S. (1981). The growth and limits of recipe knowledge. Journal of Mind and Behavior, 2, 71–83

119. Shah, K.; Kamrai, D.; Mekala, H.; Mann, B.; Desai, K.; Patel, R.S. Focus on Mental Health During the Coronavirus (COVID-19) Pandemic: Applying Learnings from the Past Outbreaks. Cureus 2020, 12, e7405. [CrossRef]

120. Simmons, D. A. (1936). The realization system: Private lessons in practical psychology. Manchester, England: Psychology.

121. Smiles, S. (1859). Self-help; with illustrations of character and conduct. London: John Murray.

122. Smith, J. S. (1963). The day of the popularizers: The 1920's. South Atlantic Quarterly, 62, 297–309.

123. Smith, R.E / Mackie, M.Dianie (Hove 2007), Social Psychology

124. Sokal, M. M. (2001). Practical phrenology as psychological counseling in the 19th-century United States. In C. D. Green, M. Shore, & T. Teo (Eds.), The transformation of psychology: Influences of 19th-century philosophy, technology, and natural science (pp. 21–44). Washington: American Psychological Association.

125. Standing, Lionel G., and Huber, Herman. (2003) "Do Psychology Courses Reduce Belief in Psychological Myths?" Social Behaviour and Personality, 31(6), 585-592

126. Starker, Steven (2002). Oracle at the Supermarket: The American Preoccupation With Self-Help Books. Transaction Publishers. p. 62

127. Steve Salerno (2005) Sham: How the Self-Help Movement Made America Helpless

128. Stolberg, B. (1930). Degradation of American psychology. The Nation, 113, 395–398.

129. Tal Ben-Shachar, (2010), "Giving Positive Psychology Away" in C. R. Snyder et al, Positive Psychology, Sage p. 503

130. Tan, W.; Hao, F.; McIntyre, R.S.; Jiang, L.; Jiang, X.; Zhang, L.; Zhao, X.; Zou, Y.; Hu, Y.; Luo, X.; et al. Is returning to work during the COVID-19 pandemic stressful? A study on immediate mental health status and psychoneuroimmunity prevention measures of Chinese workforce. Brain Behav. Immun. 2020, 87, 84–92. [CrossRef]

131. Tavris, C. (2000). Psychobabble and biobunk: Using psychology to think critically about issues in the news (2nd ed.). Upper Saddle River: Prentice Hall.

132. Thompson, R.S.; Strong, P.V.; Fleshner, M. Physiological Consequences of Repeated Exposures to Conditioned Fear. Behav. Sci. 2012, 2, 57–78. [CrossRef]

133. Thomson, I. T. (1989). The transformation of the social bond: Images of individualism in the 1920s versus the 1970s. Social Forces, 67, 851–870.

134. Thomson, M. (2001). The popular, the practical and the professional: Psychological identities in Britain, 1901–1950. In G. C. Bunn, G. Richards, & A. D. Lovie (Eds.), Psychology in Britain: Historical essays and personal reflections (pp. 115–132). Oxford: Blackwell.

135. Thomson, M. (2006). Psychological subjects: Identity, culture, and health in twentieth-century Britain. New York: Oxford University Press.

136. Tran BX, Ha GH, Nguyen LH, Vu GT, Hoang MT, Le HT, et al. Studies of Novel Coronavirus Disease 19 (COVID-19) Pandemic: A Global Analysis of Literature. International Journal of Environmental Research and Public Health. 2020;17(11):4095

137. Travers, T. H. E. (1977). Samuel Smiles and the origins of “Self-Help”: Reform and the New Enlightenment. Albion: A Quarterly Journal Concerned with British Studies, 9, 161–187.

138. Twelve-step programs are mutual aid organizations for the purpose of recovery from substance addictions, behavioral addictions and compulsions. Developed in the 1930s, the first twelve-step program, Alcoholics Anonymous (AA), aided its membership to overcome alcoholism.

139. Watson, J. B. (1925). Behaviorism. New York: The People’s Institute.

140. Wells, H. G. (1924) The gifts of the new sciences. AmericanMagazine, vol. 97.

141. Wells, S. (1866). New physiognomy or signs of character as manifested through temperament and external forms and especially in the human face divine. New York: Fowler & Wells.

142. Weltmer, S. A. (1921). Suggestotherapy (16 pamphlets). Nevada, MO: Weltmer Institute.

143. Westefeld, J.S. (2009). Supervision of psychotherapy: models, issues, and recommendations. The Counseling Psychologist, 37, 296–316

144. Whitesell, F. L. (1932). The cure for depression. New York: Loizeaux Brothers.

145. WHO. Mental health and psychosocial considerations during the COVID-19 outbreak, 18 March 2020. World Health Organization; 2020.

146. Wiggam, A. E. (1928). Exploring your mind with the psychologists. New York: Bobbs-Merrill.

147. Winch, Guy, 2013, Emotional First Aid: Practical Strategies for Treating Failure, Rejection, Guilt, and Other Everyday Psychological Injuries, Hudson Street Press

148. Woodworth, R. S. (1917). Some criticisms of the Freudian psychology. Journal of Abnormal Psychology, 12, 174–194.

149. Wyhe, J.V. (2004). Phrenology and the Origins of Victorian Scientific Naturalism p. 189

150. Xiong J, Lipsitz O, Nasri F, Lui LM, Gill H, Phan L, (2020), et al. Impact of COVID-19 pandemic on mental health in the general population: A systematic review. Journal of affective disorders.

151. Zhang, J.; Lu, H.; Zeng, H.; Zhang, S.; Du, Q.; Jiang, T.; Du, B. The differential psychological distress of populations affected by the COVID-19 pandemic. Brain Behav. Immun. 2020, 87, 49–50. [CrossRef] [PubMed]

152. The Christian Science Monitor, "10 Best Self-Help-Books of All Time" (https://www.csmonitor.com/Books/2012/0426/10-best-self-help-books-of-all-time/As-A-Man-Thinketh-by-James-Allen)

153. https://collections.countway.harvard.edu/onview/exhibits/show/talking-heads/the-fowler-brothers

154. https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0246824

ПРИЛОЗИ

Прилог А: Анкетен прашалник

Влијанието на популарната психологија

Популарната психологија, како област која нуди различни содржини за самопомош, личен и деловен развој, совладување нови вештини, мотивација или стекнување нов светоглед, веќе одамна е присутна кај нас. Голем е бројот на бестселери од областа на литературата кои се дел од оваа категорија, а исто така, забележливо е влијанието на голем број мотивациски говорници како Тони Робинс, Луџза Хеј, Роберт Киосаки, Естер Хикс, Дипак Чопра итн , кои преку своите видео канали инспирираат милиони луѓе ширум светот. „Тајна“, “Мажите се од Марс, жените од Венера“, “Мисли и збогати се“,
„Моќта на потсвеста“ само дел од огромниот спектар на книги кои инспирираат, мотивираат, вдахновуваат со нов поглед и разбирање на себе си и светот.
Оваа кратка анкета има за цел да ги утврди придобивките и влијанието на популарната психологија врз нашите животи, а посебно во изминатиот период, за време на пандемијата.

Демографија

1. Пол

Машки / Женски

2. Возраст

18-25
25-30
30-35
35-40
40-50
50-60
60 +

3. Образование

Средно / Вишо / Високо

АНКЕТА

1. Дали и колку често користите литература или друг вид материјал (видеа, лекции итн) за самопомош/ саморазвој и слично?

Никогаш
Понекогаш / неколку пати месечно
Често / неколку пати неделно
Секој ден

2. Како ќе го оцените влијанието на овој вид на содржина - позитивната литература и видеа најмногу ми помага да најдам (Изберете еден или повеќе од понудените одговори):

Инспирација
Мотивација
Одговори на одредени прашања
Решенија за проблемите со кои се соочувам
Друго

3. Од широкиот спектар на позитивна содржина за самопомош/саморазвој кој вид најмногу го користите? Изберете еден или повеќе од понудените одговори

Литература
Видеа
Аудио материјали
Друго

4. Дали имате завршено курс за користење на одредени техники за саморазвој/самопомош, односно за подобрување на вашиот живот (на пример: NLP, Силва метод, Вортекс, итн)

Да
Не
Не, но планирам

5. Дали сметате дека со примената на техниките само-развој/само-помош вашот

живот е променет и подобар од претходно?

- Апсолутно е подобрен
- Има големи промени
  - Има промени на подобро
  - Нема никакви промени
  - Нема, затоа што не ги применувам

6. Дали редовно следите некој конкретен учител/ мотивациски говорник/ коуч и слично?

- Не следам никој посебно
- Само понекогаш
- Да, редовно следам најмалку еден
- Да, редовно следам најмалку тројца

7. Кои од наведените тврдења сметате дека се вистинити? Изберете еден или повеќе од понудените одговори

- Луѓето употребуваат само 10 % од потенцијалот на мозокот Музиката на Моцарт ја зголемува интелигенцијата кај доенчињата
- Нашата меморија е како видео рекоредер кој снима/памти се што ни се случило во животот
- Луѓето најчесто ги потиснуваат сеќавањата на трауматските искуства Хипнозата може да ни помогне да оживееме заборавени случки
- За време на безстелесните искуства (“out-of-body experience, т.н астрални проекции) свеста на луѓето излегува од нивното тело
- Стресот е главен причинител за појавата на гастролошки проблеми Со позитивни мисли може да се исцелува секоја болест
- Се што ни се случува во животот е последица на нашите позитивни или негативни мисли
- Спротивностите се привлекуваат
- Ниската самодоверба е една од главните причини за појавата на психолошки проблеми
- НЛП (Neuro Linguistic Programming - Невролингвистичко програмирање) е корисна техника која е научно заснована
- Ниедно тврдење не е точно

8. Дали пандемијата негативно влијаеше на вашето ментално здравје?

Да
Не
Не знам, не сум размислувал/а за тоа

9. Кои форми на ментална непријатност или состојби ги доживеавте за време на пандемијата? Изберете еден или повеќе од понудените одговори:

Зголемена анксиозност
Панични напади
Фобии
Депресија
Стрес
Гнев и агресивност
Друго

10. Во колкава мера позитивната литература/видеа и слично ви помага да надминете одредени психички нарушувања како стравови, депресија, анксиозност, стрес и слично?

Воопшто не ми помага
Ретко ми помага
Генерално ми помага
Секогаш ми помага

11. Дали за време на пандемијата побаравте поддршка и помош? Изберете еден или повеќе од понудените одговори

Психијатар/психолог/психотерапевт
Сос линија
Матичен лекар
Разговор со пријатели/роднини
Друго

12. Позитивната литература и материјалите за саморазвој/самопомош ми помогнаа полесно да ги надминам предвизиците со кои се соочував за време на пандемијата

Воопшто не ми помогнаа
Понекогаш
Генерално ми помогнаа
Многу ми помогнаа

ПРИЛОГ Б:

Справување со потешкотии во животот

Луѓето се справуваат на различни начини со тешки, стресни ситуации во животот. Овој прашалник се однесува на тоа како Вие вообичаено се чувствувате и што правите кога сте соочени со стресен настан. Секако дека на различни настани реагираме на различен начин, но фокусирајте се на она што најчесто го правите во тие ситуации. На секое од тврдењата одговорете со помош на следнава скала од 1 до 4:

1. никогаш не го правам тоа

2. ретко го правам тоа

3. понекогаш го правам тоа

4. често го правам тоа

1. Се свртувам кон работа или други активности за да не мислам на тоа што ми се случува
2. Ги насочувам сите напори кон тоа да преземам нешто
3. Си велам "Ова што се случува не е реално"
4. Користам алкохол или дрога/лекови за да се чуствувам подобро
5. Се обидувам да добијам емотивна подцршка од роднини или пријатели
6. Си признавам дека не можам да се справам со тоа и се откажувам од секаков понатамошен обид
7. Преземам директна акција за да ја подобрам ситуацијата

8. Одбивам да верувам дека тоа се случило
9. Кажувам на глас секакви работи да се ослободам од негативните емоции
10. Се обидувам да добијам совет од друг за тоа што треба да правам
11. Се препуштам на Божјата волја
12. Се шегувам во врска со тоа
13. Се воздржувам од било какви избрзани постапки
14. Се вознемирувам и отворено ги покажувам емоциите
15. Се обвинувам себе си за ситуацијата
16. Медитирам или се молам повеќе
17. Мечтаам за нешто различно од ова шго ми се случува
18. Разговарам за моите чувства со некого
19. Правам план за акција
20. Одложувам да направам нешто се додека околностите не го дозволат тоа.
21. Едноставно се откажувам од тоа да ја остварам целта
22. Преземам дополнителни активности за да се ослободам од проблемот
23. Барам Божја помош
24. Се обидувам на тоа да гледам од поинаква перспектива, за да изгледа попозитивно
25. Разговарам со некој кој може да направи нешто конкретно со проблемот
26. Барам сочувство и разбирање од другите
27. Гледам телевизија, читам, одам во шопинг или во кино за да размислувам помалку за проблемот
28. Ги прашувам луѓето со слични искуства како тие се справиле со проблемот
29. Се обидувам да најдам утеха во мојата религија
30. Внимавам да не ги влошам работите со избрзани реакции