МЕЃУНАРОДЕН СЛАВЈАНСКИ УНИВЕРЗИТЕТ

„ГАВРИЛО РОМАНОВИЧ ДЕРЖАВИН“

СВЕТИ НИКОЛЕ, БИТОЛА

РЕПУБЛИКА СЕВЕРНА МАКЕДОНИЈА

Факултет за психологија

(*клиничка и советодавна психологија*)

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

ВЛИЈАНИЕ НА ВОСПИТНО-ОБРАЗОВНИТЕ ПРОГРАМИ ВО СРЕДНИТЕ УЧИЛИШТА, ВРЗ НИВОТО НА ПРИМЕНЛИВО ЗНАЕЊЕ

(знаење од теми кои современата психотерапија ги смета за корисни за да една личност се насочи кон зрел развој на личноста)

Ментор

проф. д-р Анита Ристевска

Студент

Зоран Стојанов

Св. Николе, 2020

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ.....4

ВОВЕД.....10

Прв дел:

ТЕОРИСКИ ПРИСТАП НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Безусловно себевреднување.....13

Емоции.....14

Развојни задачи.....17

Конфликти..... 20

Постоечки теории за проблемот на истражување.....21

Зошто едукација за безусловно себевреднување и себеприфаќање?.....21

Зошто едукација за конфликти?.....28

Зошто едукација за емоции, чувства?.....30

Зошто едукација за развојни задачи на личноста?.....35

Животни вештини.....44

Граѓанско образование.....49

Социологија.....46

Релевантни истражувања.....57

Втор дел:

МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

1. Предмет на истражувањето.....61

2. Цел на истражувањето.....61

3. Задачи во истражувањето.....62

4. Истражувачки хипотези.....63

5. Варијабли во истражувањето.....64

5.1. Операционализирање на варијаблите.....64

6. Методи, техники, мерни инструменти.....66

7. Популација и примерок.....67

8. Статистичка обработка.....70

9. Организација и тек.....70

Трети дел

АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА РЕЗУЛТАТИТЕ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Анализа и интерпретација на резултатите од секое прашање.....72

Анализа и интерпретација на резултатите по теми.....90

Четврти дел

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА.....106

ПРЕПОРАКИ.....108

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....110

ПРИЛОЗИ.....113

АПСТРАКТ

Психотерапијата е применлива и во превенирачки цели. Сознанијата кои ги поседува, со кои успешно помага на оние кои заглавиле во развојот, на оние кои имаат разни психички потешкотии, проблеми, нарушувања, се применливи и во училиштата. Во училиштата, е потребно да се применуваат овие сознанија, со цел да кај учениците се осигура развој во здрава, зрела, успешна и среќна личност. Не само како советување на ученици кои имаат проблеми, но и преку предавања и работилници, преку кои се опфаќа целата здрава популација, со цел да им се дадат информации и искуство кое ќе им го олесни правилниот развој и ќе ги заштити од разни погрешни заклучоци. Но, дали овие сознанија им се нудат на нашите ученици во основното и средно образование со цел да им се помогне во нивниот правилен развој? Впрочем за таа цел, Бирото за образование, во соработка со психолози, изготви учебник за животни вештини и како предмет го вметна да го изучуваат основците и средношколците. Тој е многу добро конципиран со намера да влијае да се катализира развојот во зрела и успешна личност. Но, за жал, е ставен да го предаваат класните раководители, на класен час, кои малку ја познаваат психологијата и што сè таа може да придонесе на децата. Па, затоа во пракса тој речиси и да не се предава, или се прават големи содржински и методолошки импровизации. За да и емпириски се докаже тоа согледување, се прави ова истражување помеѓу средношколците од разни училишта во нашата држава. Свесен сум дека ова истражување нема голема прецизност и не е доволно репрезентативно, бидејќи е извршено на 100 испитаници. Сепак, резултатите навестуваат дека учениците се сиромашни од ваков тип знаење кое може многу да им помогне за правилен развој на нивната личност. Од добиените резултати, недвосмислен е заклучокот дека неопходно е предметот Животни вешини да се предава со многу поголема сериозност и редовност. За да се постигне тоа, потребна е поголема обученост на учителите и наставниците, или да се помести како редовен предмет кој би се предавал од психолози. Без ова, нашиот основен и средношколски училиштен систем не може да ги опфати сите ученици во нивна едукација со применливи знаења од областа на психологијата, кои би имале големо позитивно влијание за развојот на личноста. Се истражува колку учениците имаат знаења за тоа: Што е безусловно себевреднување и себеприфаќање; Кои се развојни задачи на

личноста и дали во училиште се работело за нивно освестување и правилно остварување? За емоциите, чувствата и нивната функција во нашиот живот? За конфликтите во една личност и помеѓу личности и како се надминуваат? Ова се само некои од позначајните теми кои би биле од корист на секој ученик кога би имал суштински, применливи информации за нив. Не дефиниции, автори, години, но само таков вид знаење кое директно има применлива вредност во животот. Ние како психолози ќе се сложиме дека на ова поле потребно е уште многу работа. Мојот придонес кон ова, е придонес кон освестувањето на овој горчлив проблем и апелирањето да се насочиме малку повеќе кон него за да почне да се разрешува.

ABSTRACT

Psychotherapy is also applicable for preventive purposes. The knowledge it possesses, which successfully helps those who are stucki n development, those who have various psychological difficulties, problems, disorders, are also applicable in schools.
In schools, in order to ensure the development of a healthy, mature, successful and happy person. Not only to advise students who have problems, but also through lecturesand workshops that cover the whole healthy population, in order to provide them with information and experience that will facilitate proper development and protect them from various wrong conclusions.
But in my view, unfortunately, this is not implemented sufficiently in our country.
For that purpose, the Bureau of Education, in collaboration with psychologists, developed a life skills textbook and insertedit as a subject for primary and secondary school students. It is very well conceived with the intention of influencing to catalyze development in a mature and successful person.
But, unfortunately, it has been put in the classroom to teach class leaders who know little about psychology and what it can do for children. So in practice it is never taught properly. Or large content improvisations are made.
To prove this empirically, I did this research among high school students from various schools in our country.
I am aware that this survey is not very accurate and not representative enough, as it was conducted on 100 respondents. However, the result ssuggest that students are really poor at this type of knowledge which can greatly help them in their proper personal development.
From the results obtained, it is clear that it is necessary to teach the subject of life skills with much more seriousness and regularity. To do so requires more training of teachers and teachers, or moving to a regular course taught by a psychologist.
With outt his, our primary and secondary school system may not include all students in their education with applicable knowledge in psychology, which would have a great positive impact on personality development.
I research ed how much students know about:
What is unconditional self-esteem and self-acceptance;

What are the developmental tasks of a person, and was the school focused on their awareness and proper performance?

About emotions, feelings and their function in our lives?

About conflicts in one person and betwee npersons, and how are they overcome?

These are just some of the important topics that would be helpful for any student to have essential, applicable, information about them. I am not referring to definitions, authors, but only to such knowledge that has directly applicable value in life.

We as psychologists will agree that much more work is needed in this field. My contribution to this is contributing to the awareness of this bitter problem and the appeal to focus a little more on it to begin to resolveit.

Психотерапия также применима в профилактических целях. Знания, которыми он обладает, которые успешно помогают тем, кто застрял в развитии, тем, у кого есть различные психологические трудности, проблемы, расстройства, также применимы в школах.

В школах, чтобы обеспечить развитие здорового, зрелого, успешного и счастливого человека. Не только консультировать студентов, у которых есть проблемы, но также и через лекции и семинары, которые охватывают все здоровое население, чтобы предоставить им информацию и опыт, которые будут способствовать правильному развитию и защитят их от различных неправильных выводов.

Но, на мой взгляд, к сожалению, в нашей стране это недостаточно реализовано.

С этой целью Бюро образования в сотрудничестве с психологами разработало учебник по жизненным навыкам и включило его в качестве предмета для учащихся начальной и средней школы. Это очень хорошо задумано с намерением повлиять на катализировать развитие в зрелом и успешном человеке.

Но, к сожалению, это было положено в классной комнате, чтобы обучать классных руководителей, которые мало знают о психологии и что это может сделать для детей. Так что на практике он почти никогда не сдается. Или делать большие импровизации контента.

Чтобы доказать это эмпирически, я провел это исследование среди учеников старших классов из разных школ нашей страны.

Мне известно, что этот опрос не очень точный и недостаточно репрезентативный, так как он был проведен на 100 респондентах. Тем не менее, результаты показывают, что ученики действительно плохо владеют этим типом знаний, которые могут значительно помочь им в их личном развитии.

Из полученных результатов ясно, что необходимо обучать предмету жизненным навыкам гораздо серьезнее и регулярнее. Для этого требуется более тщательная подготовка учителей и преподавателей или перевод их на обычный курс, преподаваемый психологом.

Без этого наша система начального и среднего школьного образования может не включать всех учащихся, имеющих соответствующие знания в области психологии, что могло бы оказать большое положительное влияние на развитие личности.

Я выяснил, что студенты знают о:

Что такое безусловная самооценка и самопринятие;

Каковы задачи развития человека, и была ли школа сфокусирована на его осведомленности и правильной работе?

Об эмоциях, чувствах и их функции в нашей жизни?

О конфликтах в одном человеке и между людьми, и как они преодолеваются?

Это лишь некоторые из важных тем, которые могут быть полезны для любого студента, чтобы иметь важную, применимую информацию о них. Я не имею в виду определения авторов, а только те знания, которые имеют непосредственное отношение к жизни.

Мы, психологи, согласимся, что в этой области требуется гораздо больше работы. Мой вклад в это способствует осознанию этой горькой проблемы и призыву еще немного сосредоточиться на ней, чтобы начать ее решать.

ВОВЕД

За да се воспита, односно да се израсне една личност до степен на зрелост и успешност која добро ќе функционира од аспект на индивидуалните потреби и од аспект на општествените потреби, е задача која отсекогаш била доделена пред сè на образованието. Во минатото за таа цел се изучувала филозофијата, моралот, религијата, марксизмот. Но, денес сето тоа е надминато. Веќе тие предмети не се употребуваат за таа цел. Но, откако се тргнати, до неодамна, немаше други предмети преку кои би се грижеле за насочување на личноста кон зрелост и успех. Најверојатно поради хуманистичкото верување дека личноста сама може да се оформи како зрела и здрава. Тоа е точно, но хуманистите велат дека тоа така ќе се случи само ако личноста не е попречена во тој развој. Но, за жал, во нашето секојдневие сè уште постојат безброј штетни фактори кои можат да направат застој или застранување во развојот. Затоа е потребно да се има предмет во кој ќе се зборува на оваа тема и ќе се помогне во овозможување на правилен развој. Денес овој воспитен аспект е запоставен, малку се работи на оваа тема, а резултатите се видливи во нашето секојдневие.

Сè повеќе деца, ученици, развиваат какрактер на разгалени и себични личности, со мала доза на одговорност кон себе и кон другите. Сè позачестена е употребата на алкохол, дроги, цигари, екстремна индивидуалност каде другите се доживуваат само како средство за своите цели. Природниот развој на личноста сè почесто како да запира во фаза на успевање да се грижат за себе и тогаш се појавува егзистенцијалниот вакум. Не активирајќи ги биолошките предиспозиции за грижа кон другите, кои на природен начин би им донеле чувство на радост и смисла, тие почнуваат да чувствуваат летаргија и празнина. Оваа празнина се обидуваат да ја исполнат со пријатност на најразличен начин, кој најчесто се покажува како штетен на индивидуално и колективно ниво. Како што кажав погоре, дрогата, марихуаната, тутунот..., и стилови на живот каде не се грижат за другите, но само за себе и како да пронајдат начин да се почувствуваат вредни и среќни.

Денес оваа воспитна цел мора да ја постигнат психолозите со своите современи сознанија и методи. Тоа најдобро би се постигнало ако предмет како што е животни вештини, се предава како важен и од соодветен кадар. Но, бидејќи до моментов тоа не е така, ќе се истражува колку нашите ученици имале можност во училиштето да дојдат до знаења од психологијата кои можат да им помогнат во нивниот правилен развој.

Преку ова истражување ќе откријам колку нашите, одлични и многу добри ученици, имале учено во училиштето за:

За важноста на безусловната љубов кон себе и себеприфаќањето и дали работеле на тоа да ја стекнат таа вештина?

Дали учат да се ценат себеси многу и без услови?

Да се прифаќаат себеси со своите силни и слаби страни?

Но, и другите исто како себеси имаат силни и слаби страни и како такви да ги прифаќаат. Дали имаат свесност дека е нормално и потребно себеси да се сакаат безусловно, но и да знаат дека и секој друг човек го има истото право. Дека правилното безусловно себеприфаќање е основа за здрав и зрел развој и за правилна самодоверба.

Дали учениците знаат дека е потребно да се урамнотежи индивидуализмот и колективизмот?

И дека тоа не е филозофска и релативна културолошка детерминанта, но биолошка? Бидејќи имаме инстинкти и нагони кои се во функција за грижа на нашиот вид, нашите блиски и кога ги исполнуваме, се чувствуваме исполнети, среќни.

Дали во училиштето имаат учено за поврзаноста на мислењето, емоциите и телесните сензации (однесувањето)? Што се емоциите? Зошто е битно да знаат да ги препознаат своите и туѓите? Кои се начините за управување со своите емоции и чувства? Зошто е битно да ги препознаваме и изразуваме соодветно?

Дали во училиштето се учи како изгледа правилниот развој на една личност?

Кои се природните развојни задачи, развојни кризни периоди и зошто е битно тоа да се знае? Бидејќи треба да знаат дека сите овие потреби и развојни задачи кога се остваруваат, овозможуваат развој на личноста како зрела, способна, слободна и среќна. Биолошки се предизвикува чувство на задоволство, исполнетост и смисла во својот живот. Поинаку се запаѓа во егзистенцијален вакуум кој отвора простор на проблеми, болести и штетни зависности.

Дали знаат дека секој развоен период пред личноста има биолошки поставена задача да формира ментален став и вештина кои ќе овозможат правилена адаптација во тој период и основа за понатамошен развој?

Кои се тие задачи?

Дали воопшто се запрашуваме колку децата ги имаат постигнато тие задачи?

Дали се работи со учениците, кои не успеале да излезат од развојниот период со корисен заклучок?

Дали учениците учат за начините за решавање конфликти?

Тоа знаење е корисно за решавање на меѓучовечки недоразбирања и за хармонизирање на сопствената личност.

Има многу знаења кои би им помогнале на учениците за нивен правилен развој, но ете, јас ќе се ограничам на овие.

Поентата е да се види, дали сегашниов основен и средношколски образовен систем нуди знаења и вештини од овој тип, или треба да се направи некоја промена?

Психолошкото советување и психотерапијата денес нудат сознанија за тоа како да се помогне на личност која има недостаток на зрели сознанија, заклучоци, животни вештини и како да се откочи развојот на личноста. Кога макар дел од овие сознанија би ги вклопиле во нашиот образовен систем, и како битни, сериозно би се работело децава да ги апсорбираат, квалитетот на живот би се подобрил и на индивидуално и на општествено ниво.

Одговорот е премногу привлечен и затоа мислам дека сериозно би требало да се погрижиме за да овозможиме тоа да се случи.

ПРВ ДЕЛ

ТЕОРИСКИ ПРИСТАП КОН ИСТРАЖУВАЊЕТО

ТЕОРЕТСКО ЗАПОЗНАВАЊЕ И ДЕФИНИРАЊЕ НА ПОИМИТЕ: БЕЗУСЛОВНО СЕБЕВРЕДНУВАЊЕ, ЕМОЦИИ, КОНФЛИКТИ И РАЗВОЈНИ ПОТРЕБИ

БЕЗУСЛОВНО СЕБЕВРЕДНУВАЊЕ

Безусловното себевреднување најмногу го истакнува и популаризира Алберт Елис. Според него, беусловното себевреднување е вреднување на себеси високо, како што заслужува секој да се вреднува себеси, независно од покажаниот успех во нешто, и независно од вреднувањето од другите.[1]

Според Елис, преувеличувањето на потребите да се биде успешен и да се биде прифатен од другите, е сигурен пат кон психолошки проблеми и нарушувања. Особено ако тоа е поврзано со проценката и чувството за сопствена вредност.[2]

За да се стигне до ниво на безусловно себевреднување, првин е потребно да се постигне безусловно себеприфаќање.

Безусловното себеприфаќање е состојба кога личноста себеси се прифаќа со своите слаби и силни страни без да чувствува вина или тага. Односно состојба кога се поседува разбирање дека е нормално секоја личност да поседува силни, но и слаби страни, успеси и неуспеси, одобрување и прифаќање од другите, но и критики и одбивања. Разбирање дека сите се должни да се прифатат себеси за да можат да продолжат со животот, со полн капацитет. Не да ги оправдуваат и величаат своите

[1]Ellis, A. (2001). How to make yourself happy and remarkably disturbable. San Luis Obispo: CA Impact. 32–33

[2]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије. Загреб: Наклада слап. 299–300

слаби страни, или ги оправдуваат и величаат своите неуспеси и грешки. Но, ги прифаќаат како неминовна појава која се случува на секоја личност во животот.[3]

Значи, ова сознание и состојба на безусловно себеприфаќање е потребна за да се стигне до состојба на безусловно себевреднување. Состојба каде личноста се вреднува себе високо, но ни помалку ни повеќе од она што и секоја друга личност има право и обврска да се вреднува. Како што велат во трансакционата анализа: „јас сум ОК, и ти си ОК“.[4]

Нема критериуми за вреднувањето. Едноставно тоа е обврска, должност и право на секоја личност.

Ако земеме во обзир дека главен репрезент на личноста е всушност мозокот, би рекле дека како и сите други органи, така и нему, главна задача му е да се грижи за животот без услови. И тоа е апсолутна биолошка, објективна вистина. Кој друг орган го интересира дали се поседуваат успеси или одобрувања, па да знае дали да работи со полна сила? Никој. Па и мозокот би требало да ја следи истата логика. Всушност тоа нему му е и најнормално така да функционира, доколку ги нема условувањата од средината во обид да се манипулира личноста. Првин од страна на родителите, а потоа од речиси сите останати во општеството.

ЕМОЦИИ

Емоциите се психички процеси што го изразуваат човековиот однос кон предметите, настаните и другите луѓе, но и неговиот однос кон самиот себе и кон сопствените постапки и доживувања. Емоциите ја определуваат и насочуваат личноста кон активност. Тие се присутни и кај животните како биолошки адаптивен механизам со цел да го насочи и активира организмот во активност која ќе му обезеди егзистенција и хомеостаза. Постои разлика меѓу поимите емоција и чувство. Емоциите се јавуваат и кај луѓето и кај животните, а чувствата се емоции што се јавуваат само кај

[3]Barry, H. (2012). Self - Acceptance. London: Penguin Compass. 22–23

[4]Frontier, D.(2015). Self esteem . Guide to improve your personal confidence, reduce your anxiety and self doubt, and love yourself unconditionally. Amazon. Kindle Edition. 23–24

луѓето. Голем дел од нив се резултат на потребите што човекот ги има во социјалниот живот.[5]

Емоциите можеме да ги класифицираме според неколку критериуми:[6]

- *Според важноста за животот:*

Според овој критериум, тие можат да бидат *примарни* и *секундарни*. Примарни се оние што се важни за биолошкиот опстанок. Тоа се вродени емоции (страв, гнев, тага, радост).

Секундарни се оние што се создаваат по пат на учење. Тие претставуваат сложени комбинации од основните емоции. Секундарни чувства се: љубов, љубомора, завист, љубопитност, изненаденост, сомнеж...

- *Според интензитетот и траењето:*

Разликуваме: расположенија, афекти, страсти и сентименти. Расположенијата се чувства со слаб интензитет, но долготрајни. Афектите се силни чувства со кратко траење. Се карактеризира со губење контрола. Страстите се чувства со голем интензитет и долго траење. Ја изразуваат човековата приврзаност кон нешто. Можат да бидат позитивни (страст кон литература, музика, уметност) и негативни (страст кон коцкање, алкохол, пушење). Сентиментите се трајни, многу сложени и научени чувства.

- *Според насоченоста кон себе или кон другите:*

Насочени кон себе (гордост, срам, вина...); Насочени кон други луѓе (љубов, љубомора, завист, гнев ...)

- *Според манифестната активност (пристапување, отстапување или борба):*

Чувства што предизвикуваат желба да пристапиме кон објектот или субјектот. (гнев, бес, љубов, радост...). Чувства што предизвикуваат желба да отстапиме. (страв, завист, љубомора, омраза...). Чувства што предизвикуваат желба да се спротивставиме. (бес, гнев, храброст ...).

---

[5]Мицева Л., Кацарски К. (2012) Психологија. Скопје: МОН. 67–68
[6]Мицева Л. и сор.(2012) Психологија. Скопје: МОН. 68–70

Иако емоциите, чувствата се природно присутни кај секој од нас, сепак се разликуваме според тоа колку добро ги користиме за наша полза. Познато е дека секој не поседува емоционална зрелост. Сè повеќе се зборува и за емоционална интелигенција и писменост. Почнува да се увидува дека знаењето за овие психички процеси знаат да направат огромна разлика во животот.

Човекот има можност да постигне емотивна зрелост кога неговите чувства нормално се развиваат во текот на неговиот живот и неговиот развој на личноста се одвива нормално без пречки (трауми, конфликти и фрустрации неразрешени). Карактеристики се:

1. Соодветност на чувствата – тажниот настан предизвикува тага.
2. Богатство на чувствата – изразува различни чувства во соодветна ситуација. Личноста не е заглавена во мал број чувства.
3. Контрола на чувствата – зрелиот човек управува со чувствата. Свесен е за нив, но бира начин, место и време за нивно изразување. Ја познава поврзаноста помеѓу мислите, телесните сензации и емоциите и знае тоа да го користи.

Контрола на чувствата

За да го сочува своето ментално и физичко здравје, човекот треба да научи како да ги контролира чувствата.

Контролата на чувствата подразбира:

- Поседување свесност за своето чувство;
- Изразување на чувството на начин, време, место, кое е соодветно за да не биде на штета ниту на себе ниту на другите, но на корист;
- Поседување свесност за поврзаноста и заемното делување на емоциите, когницијата и однесувањето;
- Освен ова, за контрола на своите чувства можеме да преземеме и одбегнување ситуации што ни предизвикуваат премногу силна емоција, која сакаме да ја избегнеме. Или намерно вовлекување во ситуации или реакции кои предизвикуваат чувство кое сакаме да го имаме;
- Оптимизам и хумор зашто човек се брани од непријатните чувства со откривање на ведрата и смешна страна на непријатниот настан (секое зло има свое добро). На тој начин ги менува когнитивните елементи кои ги предизвикуваат емоциите;

- Физичка релаксација зашто опуштањето на мускулите доведува до чувствена релаксација (одмор, истегнување, медитација...); -
Ангажирање со активност (работа, хоби, спорт, фитнес...) за да вишокот енергија се насочи за полезна активност, бидејќи знаеме дека неизразеното чувство значи заробена енергија која бара да се потроши;

РАЗВОЈНИ ЗАДАЧИ НА ЛИЧНОСТА

Една личност растејќи, од бебе до возрасен, па до старост, постојано се менува, се развива. Како што се менува биолошки, така се менува и психолошки. Психолошкиот развој е резултат на биолошките промени, социјалното окружување и од влијание на сопственото искуство, заклучоци и одлуки.

Кога човекот е бебе и мало дете, тогаш насоката на неговиот развој, најмногу е одредена од биологијата и од влијанието на средината. Како личноста расте, сè повеќе влијание зазема и факторот сопствено одлучување, заклучување.

Развојот оди во правец од зависност од другите, кон независност, па до состојба кога се помага на други. Овој процес е биолошки одреден со нагони, инстинкти.[7]

Во процесот на созревање, личноста минува во неколку животни фази каде специфично, според возраста, се соочува со карактеристични предизвици и животни задачи, со цел да се оспособи, да се адаптира на животот карактеристичен за таа возраст. Ако успее да ги постигне тие способности и ментални ставови, заклучоци, кои ќе ја направат адптирана за тој стадиум, тогаш развојот може да продолжи кон следната фаза, кон следното адаптирање. Но, ако таквата адаптација во некоја фаза е

[7]Перлс, Ф, Гудмен, П, Фицералд. Хеферлин, Р. (1971). Гешталт терапија. Џулиан Прес. 25–26

несоодветна, тогаш развојот е отежнат и за следната фаза. Веројатноста дека следната фаза ќе биде успешно постигната, е саботирана.

Според Ерик Ериксон, постојат осум развојни задачи на личноста. Тој ја иницира идејата во училиштата да се работи на успешно завршување на развојните задачи.[8]

Првична задача која една личност треба да ја усвои, е довербата и љубовта кон родителите. Тоа е периодот од првата година. Подоцна истата доверба се проектира како доверба кон себе и другите. Станува првично искуство за градење на самодоверба и верба и позитивен однос кон другите и светот. Ако тоа не го постигне, во личноста се вметнува недовербата кон себе и другите.

Втора задача е усвојување став дека можат да се потпрат на своите способности потенцијали, знаење и труд. Став кој ги води кон автономија, независност и слобода, среќа. Ако тоа не се оствари, во личноста се појавува непотребно чувство на срам и сомнеж. Период од втората до третата година.

Трета развојна задача е усвојување иницијативност кон пробување нови нешта без непотребни стравови од неуспех, исмејување, одбивање, критики... Без ова, учењето и трудот е премногу отежнат. Ако ова не се оствари, се појавува непотребно чувство на вина. Претшколски период, до шеста година.

Четврта развојна задача е да усвои одговорност за своите постапки, за своите избори, за својот успех или неуспех во било која област и да научи дека може да успева ако знае како и се труди. Ако ова не го усвои, во личноста се појавува чувство на инфериорност. Училиштен период до пубертет.

Петта задача е да се оформи свој идентитет. Во оваа фаза личноста пробува разни улоги, ставови, вредности и се пронаоѓа себеси. Оформува стабилен идентитет. Во овој период се формулираат целите и идеалите кон кои се стреми во животот и на кој начин. Ако не успее во ова, наместо стабилен идентитет поседува конфузија. Период на тинејџерските години.

Шеста задача е да научи да остварува и интимен контакт со љубов која не манипулира, која нè заробува, но која знае да даде и да прима, без калкулации. А тоа е можно ако претходно се има усвоено безусловна љубов и безусловно прифаќање на себе и на другите. Иако секој има слаби и силни страни, сепак има обврска безусловно

[8]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије. Загреб: Наклада слап. 73–81

да се вреднува. Во оваа фаза се оспособува личноста за зрели односи со другите. Неуспехот во оваа фаза значи отуѓување и изолација. Ова е во период на адолесценција.

Седма задача е оспособување да се пронајдат себеси како продуктивни и корисни за себе и другите. Да почнат да работат, да формираат семејство за кое ќе се грижат. Во средовечните години пак, да направат рекапитулација на својот живот. За да проценат како да продолжат, за да се прилагодат на промените предизвикани во својата биологија, во општеството, опкружувањето и во промените настанати во своите размислувања под дејство на многу нови информации и заклучоци. Ова е и период кога треба конечно да се надмине разликата помеѓу посакуваното и можното. Што се сака од една страна и што се може од друга. Ако ова не се постигне, се стагнира, се чувствува неадекватност, фрустрираност. Ова е период на рана и средна зрелост.

Осма задача, во периодот на старост, е помирување и осмислување на својот живот. Помирување со сè што поминало. Простување на другите, простување на себеси. Помирување со фактот дека всушност секој го прави она што мисли дека е најдобро за себеси и другите во дадени околности (според информациите што ги има во тој момент, навиките, заклучоците, искуството, предвидувањата..., свесното и несвесното во себеси). Отпосле, речиси секој може да изнајде подобро решение, но тогаш во тие услови, се постапило најдобро што се можело. Бидејќи, осудувањето на други и на себеси, ако е претерано, може многу да наштети. Ако ова не се постигне, може да се јават очај, вина, лутење и отфрлање на другите или себеси.

КОНФЛИКТИ

Состојба на судир или спротивставување на мотивите се нарекува конфликт.

Има три вида конфликти[9]:

1. Конфликт на двојно привлекување. Личноста не може да се одлучи помеѓу две привлечни цели.

2. Конфликт на двојно одбивање, кога и двете цели не ѝ се привлечни, или ѝ се одбивни, а мора да се одлучи за една. Ако ваквиот конфликт трае предолго, може да произведе психосоматски и невротски реакции.

3. Конфликт на истовремено привлекување и избегнување. Лицето има една цел, но таа истовремено му е и привлечна и одбивна. И оваа ситуација ако трае предолго, доведува до психосоматски и невротски заболувања.

При неможност да се надминат и разрешат овие внатрешни конфликти, личноста честопати прибегнува кон одбранбени механизми. Тие пак, се корисни ако се применуваат како привремено решение, но ако се трајно, тогаш се влегува во невротски и психосоматски реакции.[10]

Освен конфликти во личноста, постојат и конфликти помеѓу личности и групи. За да се надминат, потребно е да се знае како се надминуваат конфликтите. Тие најдобро се надминуваат со разговор, преговарања, сами или со помош на трето лице како посредник, или со арбитрирање.

При решавањето на конфликтите со преговарање, се доаѓа побрзо ако се знае дека и другата страна има свое гледиште и интерес и ако се може да се „влезе во кожа“ на другата личност. Ако се пронајде заеднички интерес, тогаш решавањето е уште полесно.

Најдобро решение е заедничко решение. Тоа се добива со прецизирање што е битно, а што споредно и со заедничка решеност да се откажат од спорединте во процесот на преговарање.

Решавање со посредување на трето лице се применува кога конфликтот е толку голем, што е прекината комуникацијата помеѓу спротивставените страни. Затоа

[9]Мицева, Л. и сор. (2012). Психологија. Скопје: МОН. 45–47

[10]Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт. 87

третото лице е посредник за да организира разговор и преговори за да се надмине конфликтот.

При користење на арбитража, третото лице ги сослушува страните и само решава како ќе го реши конфликтот.

Најдобро решавање на вакви надворешни конфликти е со преговарање.

Потребно е да се знае дека конфликтите се нормална појава. Само е потребно да се знаат начини на разрешување.

ПОСТОЕЧКИ ТЕОРИИ ЗА ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

Зошто едукација за безусловно себевреднување и себеприфаќање?

За безусловното себеприфаќање како вакцинација која осигурува формирање на здрава и успешна личност, многу зборува Алберт Елис, основачот на рационално-емотивно бихејвиоралната терапија, „дедото“ на когнитивно-бихејвиоралниот пристап. Во оваа теорија, безусловната љубов кон себе, безусловното себевреднување е претставено како услов за превенција на ментални проблеми од психогено потекло. Имено, за да една личност има емоционална стабилност, таа својата вредност, својата поддршка мора да ја има во себеси, а не надвор од себе, во прифаќањето на другите или од проценката дали е успешна или не. Ако се сака да се избегнат емотивни нарушувања, потребно е да се внимава желбите за успех и за прифаќање од другите, да не се преувеличуваат. Тие се корисни, пожелни, но не и насушни за едно зрело

функционирање. Понекогаш и покрај најдобриот перформанс на личноста, фидбекот од средината е негативен. На пример, личноста е со најдобри намери и однесување и манифестира успех во нешто, но од љубомора, завист, наидува на одбивање кај другите или успехот се прикажува како неуспех. Значи, ако личноста нема здрав столб на самовреднување кој е безусловната љубов кон себе, таа би се повредила премногу. И во случај кога личноста манифестирала однесување кое е за критика или манифестирала неуспех, ако нејзината перцепција за себе се држи на тоа дали другите ја прифаќаат или на тоа колку е успешна, тогаш ако наиде на критики, отфрлање, исто така би се доживувала повредена. Затоа најдобро е себевреднувањето да се заснова на безусловна љубов кон себе и на себеприфаќање, независно на своите доблести или слабости.[11] Всушност ова е можно кога една личност расте во средина каде се манифестира безусловна љубов кон неа, па на тој начин тој став кој родителите го имаат кон детето, се трансформира во став на детето спрема себеси. Се разбира подоцна и спрема другите. Но, тоа така би се случило во идеални услови каде и другата средина каде се социјализира детето, не би делувала спротивно од тој начин на безрезервно почитување на личноста. Но, тоа е речиси невозможно, бидејќи детето ќе има контакт со другарчиња кои се по дефиниција незрели и по години и по својот капацитет. Друго, во општеството ќе наиде и на возрасни незрели личности кои не го применуваат правилото на безусловно почитување на личноста на другиот. Ќе се наиде на примери од филмови, музички идоли, кои се однесуваат крајно незрело и спротивно од ова што го зборуваме, а сепак се прикажани како идоли. Ќе наиде на индоктринација од реклами кои всушност сакаат да создадат размислување дека ако се нема нешто вредно кое мора да се купи скапо, личноста всушност е малку вредна. Колку поскапи работи се поседува, толку повредна е во очите на другите и во своите.[12]

Значи, за да се разбијат сите овие негативни влијанија кои ја насочуваат личноста да размислува и да се чувствува далеку од она што е зрело и здраво, ние во училиштата треба да ги едуцираме децата за овие теми. Со предавања, работилници, групно и индивидуално работење. Во зависност од потребата.

Алберт Елис уште забележал и дека големото осудување на другите и себеси е уште еден фактор кој влијае врз нарушување на својата емотивна стабилност. Имено,

[11]Ellis, A. (2001) How to make your self happy and remarkably disturbable. San Luis Obispo, CA:Impact. 67–68

[12]Frontier, D. (2015). Self esteem . Guide to improve your personal confidence, reduce your anxiety and self doubt, and love yourself unconditionally. Amazon. Kindle Edition. 87–89

ако се има безусловно почитување кон себе и кон другите, ако се има безусловно себеприфаќање на себеси и на другите, тогаш и осудувањето на себе или другиот не би било толку големо за да се нарушува внатрешната рамнотежа или односот помеѓу различни личности.

Преголемата желба да се биде прифатен од другите, преголемата желба да се биде успешен и преголемото осудување на себе или другите, се трите клучни фактори кои една личност ја водат во психичка нестабилност. А лекот за ова, вакцината за ова, е безусловната љубов кон себе, односно безусловното себеприфаќање на себеси, кое води и до прифаќање и на другите.

Еден период во Америка било премногу интензивно тврдењето дека самодовербата треба да се гради преку постигнување успех во нешто и преку сознанието дека секој е посебен и најдобар во нешто. Тоа цели генерации ги однесе во правец да се биде различен од другите, па макар и по нешто штетно за себе и останатите и во натпревар преку покажан успех, да се манифестира дека се вреди повеќе од останатите. Зборот „губитник“ и зборот „посебен“ беше карактеристика на еден тинејџер од Западот. Но, тоа им донесе и многу негативни последици. Фрустрации преточени во тепачки, па и убиства. Фрустрации преточени во консумирање алкохол и дрога и разни други алтернативи за да се утешат тие незадоволства, вештачки создадени. Елис како решение на тој проблем го нуди градењето на безусловното себевреднување на себеси и другите како еден здрав и прв темел на самодовербата.[13] Се разбира, освен овој темел за самодовербата, е потребен и вториот темел: сознание и чувство дека може да се успева. Заедно во овој темел е и сознанието дека е нормално човек да не може во сè да е успешен. Бидејќи, ако човек решил да инвестира време во постигнување на една цел, тогаш автоматски тој нема време да се посвети за постигнување на други цели. Значи, во нешто ќе е успешен, а во многу поголем број нешта, нема да е успешен. Ако Ајнштајн е успешен во физика, тој е неуспешен во кошарка, фудбал, бидејќи не инвестирал време и труд за тие области. Затоа, вториот темел на самодовербата би бил, сознание како може да се биде успешен во нешто ако се сака. Значи, самодовербата би била изградена на два темела: Првиот

[13]Ellis, A. (2001) How to make your self happy and remarkably disturbable. San Luis Obispo, CA:Impact. 45–46

темел: вредам безусловно; Вториот темел: можам да успевам (ако сакам, ако знам како до целта, и ако се трудам).[14]

Елис безусловното себеприфаќање го гледа и како неопходен услов за да се работи тераписки со клиент. Начин да се намалат отпорите. Затоа тој во првичните фази со клиентот разговарааат на оваа тема и работи ова сознание да навлезе во личноста. Кога кај клиентот ќе навлезе ова сознание, тој е подготвен да се освести дека не е совршен, дека има слабости, дека има погрешни заклучоци, дека има интроекти кои се дел од него и со кои се поистоветува, но кои ќе мора да ги напушти. Затоа колку повеќе личноста се прифаќа безусловно со силните и слаби страни, толку повеќе таа нема да користи нефункционални и штетни обрасци на однесување и размислување, односно ќе биде отворена за откривање на истите и нивна замена со реално и автентично размислување и однесување.[15] Зашто најчесто, тие штетни обрасци на размислување и однесување се само одбранбен систем за да личноста себеси се перципира како вредна, сигурна.

Когнитивната психотерапија ги анализира начините на кои се донесуваат заклучоците, односно се формираат верувањата. Дали и како личноста ја користи логиката и фактите. Еден од начините преку кои тоа се проверува, е преку критериумот, на каде водат овие заклучоци, верувања. Дали кон безусловно себеприфаќање или во себеприфаќање кое е условено од разни непотребни или штетни услови.[16]

Трансакционата анализа проблемот за почитување на себе и другите на исто ниво, го смета за суштински. Таа зборува за возрасна личност која себе и другите ги доживува ОК. Односно, иако сите се различни, секој со свои силни и слаби страни, но сепак секој си вреди многу.[17] Барем така е од индивидуална перспектива. И тоа е ОК. Се разбира, има и перспектива според која секој човек различно придонесува за општеството и за доброто на другите. Но, затоа секој се плаќа соодветно на неговата корисност за другите. Но, оваа социјална перспектива не треба да ја засенува индивидуалната перспектива преку која секој си е многу вреден, бидејќи во суштина и немаме ништо друго освен себеси и својот живот што всушност и сме. Всушност и

[14]Frontier, D. (2015). Self esteem . Guide to improve your personal confidence, reduce your anxiety and self doubt, and love yourself unconditionally. Amazon. Kindle Edition. 19–22

[15]Ellis, A. (1979) .Rational - emotive therapy. Pacific Grove, CA:Brooks/Cole. 42–43

[16]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије. Загреб: Наклада слап. 301–302

[17]Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт. 377–379

нашето размислување за себеси се случува во мозокот кој како и сите други органи, безусловно се „грижат“ за нас како заедница од многу органи. Бубрегот дали прашува дали сме исполниле некој услов, па да знае дали да ја прочистува крвта; белите дробови дали прашуваат дали сме исполниле некој услов за да знаат дали да примаат воздух; срцето дали прашува дали сме исполниле некој услов, па да знае дали да продолжи со пумпање на крв до секоја клетка? Не, се разбира. Освен во случаи кога мозокот заразен со условна грижа за личноста, не заклучи дека нема причина да продолжи со грижата бидејќи и така личноста не вреди поради неисполнувањето на дадени услови, па влијае потсвесно на срцето, на белите дробови, на бубрезите, да го променат режимот на своето делување. Но, тоа се случува поради условната грижа, љубов, од мозокот. Кога мозокот би функционирал незагаден од разни „ментални вируси“ – услови, тогаш и тој не би се прашувал дали треба да исполнува услови за да се грижи за себе и за целиот организам.

Значи, биолошки гледано, а не филозофски, доаѓаме до заклучокот дека секоја личност треба да се грижи за себеси безусловно. Но, не треба да заборавиме дека биолошки сме предиспонирани и со нагони за да се грижиме и за нашиот вид. Значи биолошки сме програмирани безусловно да се грижиме и за другите. Се разбира, според можностите и согледувајќи да не ја нарушиме и првата биолошка програма за грижа на себеси.[18]

За разлика од овој идеал на зрело, возрасно функционирање, постојат и други начини на незрело функционирање кои носат многу ризици за индивидуата и општеството, а тоа е функционирање како дете кое се смета инфериорно и функционирање како родител кој се смета за супериорен.

Трансакционата анализа ни објаснува дека во желбата една личност да си потврди дека има право на живот и право на вредност, таа се вклучува во разни игри, сценарија кои сама си ги направила. И клучниот проблем е токму тоа сознание, чувство дека животот на личноста има вредност. Родителите, авторитетите кои влијаат врз развојот на личноста, понекогаш несакајќи ја наведуваат личноста да донесе заклучок дека, ако не исполни некој услов, таа не вреди. Трката по исполнување на такви услови знае да биде истоштувачка и честопати такви личности бараат психолошка помош откако ќе се појави разна симптоматологија. Тогаш во психотераписката работа, се бараат разните погрешни услови и се обидуваме да ја распрограмираме личноста, да ја

[18]Жинжер, С. (2008). Гешталт терапија. Скопје. Р Македонија: Кокиче Прес. 84–86

извадиме од тоа лошо животно сценарио и да ѝ понудиме повторно да си напише ново сценарио каде таа како личност си вреди безусловно многу, подеднакво како и сите други личности, независно дали има слабости, доблести, или други услови кои некои погрешно ги сметаат за критериум за вредност.[19]

Теоријата на индивидуална психологија на Алфред Адлер, кој всушност го трасира патот на современата психотерапија, исто така зборува дека личноста во својот развој и во своето однесување во многу се води од несвесната желба да постигне поголема вредност, да почувствува дека е вредна. Тој зборува за надминување на комплекс на инфериорност. Тоа е така зашто премногу често се случува при воспитувањето на децата да им се всадува чувството на мала вредност и им се интроектираат услови (што треба да направат) за да го надминат тоа чувство и да се почувствуваат прифатени, вредни, среќни. Се разбира, родителите и авторитетите тоа го прават за да ја насочат личноста кон развој на способности со кои ќе биде корисна за себе и општеството. Но, понекогаш тие условувања знаат да имаат штетни последици. Всушност Адлер прв ја воочува штетноста од тие услови кои подоцна повеќето тераписки правци ќе ги инкорпорираат во своите теории како битни за надминување на симптоматологијата. Целта на неговата терапија е да ја оспособи личноста да се чувствува рамноправна во општеството во кое ќе придонесува и од кое ќе се ползува.[20]

Адлер воочува дека чувството да се биде вреден е базично за ментална стабилност. Тој начинот за негово добивање го гледа во оспособувањето да се биде корисен за себе и корисен за општеството. Затоа како цел на развојот на личноста, освен развивањето на чувство на вредност, го гледа и развивањето на чувство на заедништво. Да се сака да се биде дел од заедница, во која ќе се придонесува со своето учество, а и ќе се користи од нејзините членови.[21] Во таа заедница, иако сите се различни, личноста, сепак треба да се чувствува еднакво вредна. Е тогаш по кој критериум, по која способност треба личноста да се мери за да биде еднакво вредна, кога сите таму имаат различни способности? Ако одговорот е по способноста што ја има и со која е корисен за себе и заедницата, тогаш се доаѓа до градација на способностите, бидејќи некоја способност е повеќе барана и вреднувана од друга. Па така тоа ќе предизвика да се скалираат по вредност и личностите. Тоа е една нова стапица. Излезот

[19]Ерић, Љ. и Димитриевић, А. (2018). Психотерапија. Београд, Р Србија: Клио. 390–391
[20]Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт. 74–78
[21] Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 111–112

од неа е безусловното вреднување на личноста. Овој одговор прв го популаризира Карл Роџерс.[22] Затоа неговиот пристап станува инкорпориран во сите нови психотераписки правци. Безусловно прифаќање и безусловно вреднување. Само така личноста ќе се чувствува рамноправна во заедницата од различни личности со различни способности, бидејќи на заедницата ѝ се потребни различни способности. Секој да придонесува со она што го има кон заедницата, а во исто време и секој да ја користи заедницата за да го добие она кое го нема. Всушност ја едуцира личноста себе и другите да се доживуваат еднакво вредни, иако секој си има силни и слаби страни.

Карл Роџерс во својот пристап насочен кон клиентот, оваа безусловно прифаќање го смета за клучно за да една личност е зрела и успешна. Имено, тој негов професионален однос каде не го критикува, осудува клиентот и со својот пример му покажува дека сите независно какви и да се, сепак заслужуваат почит како и секоја друга личност, е со цел кај клиентот да се развие став кон себе и другите за безусловно себеприфаќање. На тој начин ја смалува потребата за постоење ригидни правила кои ја ограничуваат свесноста и ја тераат личноста во претерано користење на одбранбени механизми, неадаптивно однесување. Тој од своето тераписко искуство утврдил дека тој однос во многу случаи е сам по себе тераписки корисен и доволен. Имено, полека во клиентот се раѓа чувство дека и покрај сите слабости или грешки, сепак и тој е прифатен, почитуван што му дава право и тој самиот да се прифати и почитува без да користи разни штетни однесувања за да потсвесно си обезбеди такво чувство на вредност. На тој начин создавањето на свесност за безусловна љубов кон себе, на безусловно себеприфаќање, всушност делува тераписки во многу случаи.[23]

Гешталтистите слично зборуваат, но со поинакви термини. Имено, зборуваат за интроекти од треба, мора..., кои се поврзани со себеприфаќање и себевреднување. Односно за условена љубов од најразличен начин кој го ограничува егото, ја ограничува свесноста, ја води личноста во круто однесување кое не само што ѝ пречи во креативната адаптација, но честопати ја води во ментални проблеми.

Имено, интроектите кои всушност ја дефинираат личноста како добра, успешна, дека поседува вредност, се всушност строги граници кои го дефинираат егото. Ја ограничуваат свесноста на личноста. Сè она што овие интроекти ќе го детектираат како

[22]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 73–81

[23]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 175–177

опасност да ја наруши позитивната, вредна слика за себеси, одбранбените механизми мораат да го исфрлат од свесноста со потиснување, проекција, дефлексија, ретрофлексија, конфлуенција ...

Личноста отфрла делови од себеси, односно чувства и однесувања кои се природни за секоја личност. Не сака да ја прифати реалноста за себеси, поради стравот дека на тој начин ќе се почувствува ништожна, безвредна, неприфатена. Бидејќи условите за вредност на личноста велат дека ако го имаш тоа чувство, однесување, тогаш си помалку вредна. Затоа крајниот слој на лупење на лажните слоеви на личноста е доаѓање до сознанието дека сè почнало од стравот да не се биде безвредна, ништожна, отфрлена.[24] А всушност, воопшто и немало потреба така да се чувствува личноста. Сето тоа вештачки е создадено од низа штетни влијанија и погрешни заклучоци.

Затоа е потребно учениците да ги едуцираме за безусловно себеприфаќање и безусловното вреднување на сопствената личност за да се избегнат ограничувања на свесноста, отцепувања на делови на личноста, неможност да се има реална слика за себеси и другите, а тоа знаеме е почеток и состојба на менатални нарушувања.

Таквата едукација е неопходна за да овозможиме да имаат поголема интегрираност на личноста, со која не само што ќе ги заштитиме од нарушувања, но и ќе им овозможиме поголем успех на личен, семеен, социјален и професионален аспект од животот.

Зошто едукација за конфликтите?

Секоја личност во себе има разни вредности, различни желби, потреби, кои ја енергизираат и водат во разни правци. А што кога во личноста се појави конфликт на такви спротивни тенденции, движења?

[24]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 200

Тогаш знаеме дека може да дојде до нарушување на нејзиното ефикасно функционирање, па сè до појава на различни симптоми на нарушено ментално здравје.

Гешталт психотерапевтите зборуваат за динамичка рамнотежа. Имено, во секоја личност постојано се нарушува рамнотежата преку појавувањето на потреби кои бараат да бидат задоволени и нашиот личен ангажман откако ги задоволиме, да воспоставиме повторна рамнотежа. И тој циклус на нарушување на рамнотежата и нејзино повторно воспоставување, е принцип на животот. Сè додека успеваме да ја воспоставиме рамнотежата, сè дотогаш и ќе бидеме живи. Затоа велат, животот е борба. Односно сè додека сме живи, ќе се бориме со различни пречки кои ни оневозможуваат воспоставување на рамнотежата.

Понекогаш во личноста можат да постојат различни потреби кои се во конфликт. Ако едната ја задоволиме, тогаш другата останува незадоволена. Во таков случај рамнотежата се чини како невозможна. Ако таква состојба се одржува подолго време, личноста доживува хронична фрустрација која може да го наруши ефикасното функционирање, а може да доведе и до посериозни симптоми на нарушено здравје.

Постојат и конфликт на желби кога и двете ни се привлечни, или и двете ни се одбивни, или во исто време една иста желба е и привлечна и одбивна. Тоа се разни ситуации кои доведуваат до голема фрустрираност на организмот.

Затоа е потребно да ги едуцираме децата да бидат свесни за конфликтите како фактори за нивниот успех и здравје и да ги обучиме како да ги надминуваат.

А за тоа дека меѓу децата, па и меѓу возрасните се појавуваат интерперсонални конфликти и дека е добро да се знаат техники за нивно позрело надминување, мислам дека сите би се сложиле. Очигледно дека на децата и на возрасните им недостасува таква едукација.

Гешталт психотерапијата поседува ефикасни техники за освестување на конфликти во сопствената личност и како да се хармонизира доколку се во конфликт. Техниката „празно столче“ може да биде корисна и за надминување на конфликти во личноста и помеѓу личности. Зошто да не ги обучиме децата да знаат да ја користат?

На тој начин ќе успееме да создадеме личности со поголемо разбирање и толеранција на себе и другите. Со поголема одговорност и поголема зрелост. А зар не е тоа цел на воспитувањето, односно развојот на личноста кој треба образованието да го обезбеди?

Значи, знаењето за конфликти и нивно надминување, е потребно за интраперсонална хармонија и за хармонични интерперсонални односи.

Знаењето кое треба да им го нудиме на децата, треба да е пред сè применливо. Да не биде премногу оптоварено со податоци кој автор што рекол или открил. Пред сè да биде: 1. што се конфликтите; 2. зошто е корисно да се има свесност за нив; 3. начини како да се разрешуваат; 4. веднаш да се почне со работилници каде секој ученик ќе искуси разрешување на лични конфликти и разрешување на конфликт помеѓу себе и друга личност.

Зошто е потребна едукација за емоциите?

Уште психоаналитичарите увиделе дека емоционалната катарза знае да направи ослободување од симптомите. Само рационалниот увид од каде почнува целиот проблем, сам по себе е малку корисен. Тој е корисен ако на него се надоврзат изразувања на соодветни чувства, а кои целокупната личност ја водат на поинаков начин на однесување и доживување на себе, другите и светот.[25] Но, пред сè психоаналитичарите работеле на когнитивниот увид. Ова е нивна слабост која подоцнежните психотераписки правци се труделе да ја надминат.

Гешталт психотерапевтите ја доградуваат психотерапијата со тоа што посветуваат повеќе внимание на емоциите. Емоциите се индикатор на тоа што се случува во личноста. Тие се индикатор на тоа што ѝ е потребно на личноста за нејзино хармонизирање. Затоа е неопходно во процесот на психотерапија да се обрне внимание на нив во насока да се помогне на личноста.[26]

[25]Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт. 87

[26]Жинжер, С.(2008) Гешталт терапија. Скопје. Р Македонија: Кокиче Прес.105–106

Гешталт психотерапевтите даваат објаснување колку и како може да наштетат емоциите за кои не сме свесни, или ако ги избегнуваме, потиснуваме, проектираме. Нудат начини како да ги препознаеме, изразиме, да управуваме со нив. Начини како да станеме одговорни за нашите чувства.[27]

Значи, нормално е во организмот да се нарушува рамнотежата. Таква е самата природа на функционирање на живиот организам. Таа се нарушува кога биолошките или социјалните или психолошките потреби стануваат незадоволени. Тогаш во нашиот организам се појавуваат сензации од внатрешните или надворешни сетила кои праќаат сигнал до централниот нервен систем. Таму тие сензации се толкуваат што тоа значи за организмот, личноста, односно што треба да преземе за да се задоволи потребата која ќе донесе повторно хармонија во организмот, личноста, а на психата чувство на задоволство, успех...

Значи, овој пресек на сензациите од организмот и когнитивно толкување на истите се основа на појавување на емоциите и чувствата.[28]

Преку гештaлтистите сознавме дека нема добри и лоши чувства. Има само пријатни и непријатни. А тие пак од своја страна имаат иста задача: да нè насочат кон одредена цел, со што ќе се овозможи воспоставување на хармонија.[29] Ова сознание е многу корисно да го поседува секоја личност. Секое чувство е индикатор за тоа што ни се случува и што ни е потребно за да воспоставиме хармонија. Така подобро и себе и другите би ги разбрале. Затоа е потребно да ги едуцираме децата за ова.

Значи, кога се чувствуваат нерасположени, не е решение да се потиснува тоа чувство бидејќи е непријатно. Но, потребно е да се разбере зошто тоа чувство се појавило? Што сака да ни каже? Која потреба ни е незадоволена? Па да се преземе нешто во врска со тоа: можеби личноста ќе се активира кон задоволување на потребата; можеби рационално ќе увиди дека всушност и не е толку битна таа потреба во моментот; можеби потребата е можно да се задоволи и преку друга цел. Ете затоа, сè додека не се соочи со чувството, за да разбере кон што цели, на каде енергизира, и сè додека не се изрази, чувството како сенка ќе биде присутно. Ќе биде присутно и ќе

[27]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 213
[28]Теории за емоцииhttps://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717 29. 11.2019
[29]Рејнвотер, Џ. (2014) Бидете свој психотерапевт. Скопје: Три. 56

интерферира со други чувства, односно ќе сака да се изрази во време и место несоодветни за него. А сето тоа ќе ѝ пречи на личноста за адекватно функционирање.[30]

Понекогаш, возрасни и деца, како да не се свесни за својата емотивна состојба. Не можејќи да решат некој проблем, да задоволат некоја своја потреба, желба, тие го решаваат тоа на начин што се десензитизираат од чувствата кои всушност се индикатори за проблемот.[31] На тој начин остануват хронично фрустрирани, и нивното функционирање на индивидуално и социјално ниво е нарушено.

Многумина немаат познавање дека е потребно да ги изразуваат своите чувства. Бидејќи ако се потиснуваат, или на било кој друг начин се дистанцираат од нив, ќе им направат проблеми. Енергијата од неизразените чувства често прави и психосоматски тешкотии.

Немаат познавање дека управувањето со емоциите значи да се биде свесен за нив, кон што водат и да се изразат на начин и ниво кој нема да ги повредува ниту другите ниту себеси.

Тоа би можело да се постигне со кратка едукација за емоциите и преку работилници.

Да искусат која емоција, што им укажува. Која потреба им е нарушена. На каква активност ги насочува за да си ја повратат рамнотежата во личноста, организмот.

Да искусат како немањето свесност за емоциите всушност води во фрустрација и користење на одбранбени механизми, кои ако долго се користат, предизвикуваат нефункционално однесување и психопатолошки симптоми.

Да искусат како една емоција може на различен начин да се изрази. Како во зависност од начинот на изразување, може да се постигне сосема различна реакција кај другите и кај себеси.

Сите сме биле сведоци кога емоција создадена поради една ситуација, бидејќи не е освестена доволно, или не е изразена соодветно, се носи во себе и несакајќи се изразува во друга ситуација, каде се доживува крајно несоодветна и штетна. Пример за тоа е лутина, гнев, која од некоја причина, се носи во себе и се истура на личност која е сосема ирелевантна со причината на лутината. Слично е и со тагата која се носи во себе. Таа е поради една причина, ситуација, а се носи и во други ситуации каде

[30]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 198–199

[31]Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт. 201–202

реалната реакција би требало да биде радост. Значи, прави погрешно да се доживува реалноста и ја тера личноста да се однесува несоодветно.

За жал, малку луѓе подлабоко размислувале за поврзаноста на емоцијата со мислењето и однесувањето и како тоа може да се искористи за поголема свесност што всушност се случува со нас.

Зошто размислуваме како што размислуваме? Зошто се чувствуваме како што се чувствуваме? И зошто се однесуваме како што се однесуваме?

Алберт Елис вели дека емоциите, размислувањето и однесувањето се заемно поврзани и едно на друго си делуваат.[32] Всушност ако сакаме нешто да промениме, треба две од тие три да промениме и третото само ќе се наклони кон другите две. Пример, ако сакаме да ја промениме тагата, потребно е во исто време да ги промениме мислите и држењето на телото. Во мислите да имаме согледување на нешто за што сме среќни, благодарни, а телото да го исправиме, релаксираме, односно да го поставиме во позиција на радост. Когнитивно емоционално-бихејвиоралната, а и сите други тераписки правци ја истакнуваат поврзаноста на мислите, емоциите и однесувањето. Како ќе се реагира на некоја случка, дразба, зависи од тоа какви мисли, толкување се има за таа дразба. Како една личност ќе чувствува, зависи од сензациите кои ги добива од сензорите од надворешните сетила, но и од внатрешните сензори кои се по мускулите, тетивите, внатрешни органи. Затоа свесното управување на нашето седење, дишење, движење во посакувана положба, може да влијае на чувството кое се доживува. На пример, ако се оди или седи со спуштени рамења и глава, поверојатно е дека ќе се има тажно расположение. Ако пак се оди и седи со рамења благо кренати и завлечени наназад и подигната глава, поверојатно е дека ќе се доживува радост. Секоја личност би требало да ја знае оваа поврзаност, за да ја преземе судбината на својата среќа и успех во свои раце. Но, дали учениците ги учиме за тоа? Би можело преку работилници, секој ученик да ја искуси поврзаноста на начинот на толкување и однесувањето со емоциите, и сè што може да направи за да управува со својот живот.

Емоционалната писменост, развој на емоционалната интелигенција, е нешто што се нагласува во последниве декади. Но, во нашето образование многу малку се настојува за нејзин развој.

За да личноста успева да се менаџира себеси, прво е потребно да знае како функционира. За жал, многу малку луѓе се свесни за функцијата на емоцијата во нас.

[32]Ellis, A. (1979) Rational - emotive therapy. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole. 22–23

Зашто е потребно да ја препознаваме и да ја изразуваме, а и како соодветно да ја изразиме.

Затоа е потребно да се обрне поголемо внимание за оваа тема за да се обезбеди похармонично функционирање на личноста на индивидуален и социјален план.

Во минатото под влијание на менталитетот на поголем и помал, побитен и понебитен, кој постоел со векови, споредувањето по важност се одомаќинило во свеста на човекот како единствено решение при проценка на нештата. Тоа како да наметнуваше размислување дека и помеѓу емоциите и разумот, нешто е побитно, а нешто споредно. Што е побитно, емоциите или разумот? Многу векови одговорот на тоа прашање беше дека емоциите се споредни, грешни, а разумот мора да доминира. Затоа емоциите во речиси сите култури беа ставани во втор план. Денес со менталитетот на демократичност, на еднаквост на различностите, како да ни е полесно да увидиме дека всушност и двата психички процеса (емоциите и размислувањето) се подеднакво битни. Потребно е да се пронајде баланс меѓу нив, да се хармонизираат, бидејќи и двата процеси се потребни за да личноста има живот, благосостојба, односно да се чувствува исполнета, слободна и среќна.

Значи не е решение да ги фаворизираме емоциите, па да се препуштаме на нив без да размислиме зошто се појавиле, кои причини довеле до нивно појавување, и на крај суштинското на каде водат? Дали е корисно за мене како личност, како живот? Дали не е штетно за мене или за останатите? Бидејќи биолошки имаме потреба да се грижиме за себе, но и за другите. Со разумот мора да се трудиме да најдеме рамнотежа помеѓу различни тежненија кои ги имаме во себеси, и помеѓу себе.

И обратно, начинот да ги потиснуваме емоциите, да ги сметаме помалку важни, е исто така многу штетен. Тоа буквално нè одделува од нашата биолошка природа, а тоа веднаш продуцира низа штетни последици. Од немање радост, смисла, успех, па до појава на психосоматски нарушувања и ментални нарушувања.[33]

Ете затоа темата емоции презентирана на начин за да се дојде до овие сознанија е корисна да ги поседува секоја личност за да има зрел и успешен живот.

[33]Ерић, Љ. и сор. (2018). Психотерапија. Београд: Клио. 54

Зошто развојни задачи на личноста?

Живееме во време кога воспитувањето на децата, учениците, е ослободено од културолошки и религиски норми. Затоа ако се прашуваме како да им влијаеме на децата за да пораснат во зрели, здрави, успешни и среќни, тогаш одговорот мора да го бараме во науката која се занимава со таа проблематика. Тоа е пред сè психологијата и педагогијата. Еден од позначајните придонеси кон ова прашање е на Ерик Ериксон со неговото објаснување дека личноста на човекот има осум развојни периоди во кои треба да оствари различни задачи кои го оспособуваат за успешен среќен и осмислен живот во тој период. Доколку личноста успешно ги завршува тие развојни задачи, тогаш овозможува успешно функционирање на тој стадиум на развојот и обезбедува добра основа за понатомошен развој. Но, доколку развојната задача е завршена делумно или несоодветно, тогаш личноста има проблеми во адаптацијата и функционирањето и лоша прогноза за понатамошен развој.[34]

Училиштето може многу да направи во превенција и санација на овие проблеми, со едукација и работилници за развој на личноста. Оваа идеја прв ја популаризира самиот Ериксон со настојувањето во училиштата да се работи на правилно завршување на развојните задачи и давање помош за успешно завршување и на оние кои допрва треба да дојдат.

Според Ерик Ериксон, развојните задачи се следниве: Првата развојна задача, развојна фаза е стекнување основна доверба. Таа трае првата година од животот кога детето треба да создаде чувство на доверба во другите дека се добронамерни. Ова се создава од топлиот однос со неговата мајка. Ова чувство подоцна се проширува кон доверба и љубов кон другите, светот, и е темел за безусловното прифаќање на себеси.

[34]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије. Загреб: Наклада слап. 73–78

Ако оваа фаза помине несоодветно, може да се развие кај детето чувство на недоверба кон другите и себеси.

Некои деца можеби излегле од оваа фаза со чувство на недоверба кон другите и себеси. Би било добро преку работилница да се поработи преку вежби кај сите да се стимулира ова чувство на доверба во другите и себеси. Ова може да биде преку замислена фантазија на повторно родителство, каде родителот со љубов му зборува и се грижи за своето дете. Му вели дека безрезервно и безусловно го сака такво какво што е и дека никој и ништо не може да ја намали неговата љубов кон него. И дека тоа треба да знае дека вреди многу, дека никој и ништо не може да му ја намали вредноста. Секако ова е само една можна вежба, а постојат речиси безброј.

Вториот развоен стадиум е стекнување на автономија и самодоверба. Имено во втората година детето почнува да оди, да зборува, само да ги извршува физиолошките потреби, само да руча, и сето тоа дава искуство и чувство дека може само. Ако се згреши со прекрого однесување или со преголем заштитнички однос, на детето му се одзема ова искуство на самостојност и самодоверба и кај него се развива чувство дека не може само, или дека е лошо или дека е нечисто.

И овде со работилница, со водечка фантазија може да ги вратиме децата на таа возраст и да им кажеме да си замислат како нивните родители ги пофалуваат бидејќи сами ручкаат, сами мочкаат, а ако се извалкаат, да не им се кара, но благо им зборуваат дека не е страшно, па друг пат ќе успеат, зашто е нормално некогаш да не се успее, да не се откажуваат... Кога зборуваат, макар неразбирливо и со грешки, пак ги пофалуваат, и слично. Децата ќе ги сакаат овие работилници. Ќе се смеат, ќе им изгледаат чудни. Но, ние знаеме дека со тоа на многумина ќе им дадеме нови С – Р врски кои ќе бидат поврзани со сеќавањато од нивното минато, а и ќе им се ублажат болните сеќавања од тој период. Исто така може да направиме работилница во која секој ученик посебно ќе биде поддржуван и охрабруван од сите во одделението. Или обратно, да истрае во својот став, со свесност дека дека вреди и може, и покрај неодобрувањето и критиките од другите ученици.

Третиот развоен стадиум е развој на иницијативност кај детето. Тоа се случува во период од трета година до почетокот на училиште, кога децата си играат најразлични игри. Притоа треба да се дозволи на детето да испробува разни нешта без да се биде прекрог. За разните палавштини строго да не се кара и казнува, да не се обесхрабрува дека не знае, не може, но да му се даде стимул со пофалба за сѐ добро

направено. Ова ќе биде неопходно за подоцна, да се има храброст и да работи без да се плаши од неуспех или од критики.

Четвртиот стадиум е усвојување на одговорност. Ова е за време на школскиот период, кога одејќи на училиште, научува дека мора да учи, пишува домашни, да следи правила на добро однесување, зашто секое однесување си има соодветна последица. Од детето зависи дали ќе има добри оцени и дали ќе има другарчиња. Во овој период треба да се внимава да не се споредуваат децата едни со други и да не се вреднуваат според оценки или други критериуми, за да не им се развие чувство на мала вредност, или чувство на вредност условена од разни критериуми (телефони, гардероба ...).

Освен кратка едукација за овој период, потребно е, преку работилници, децата да разберат дека навистина нивниот живот пред сè, зависи од нив самите. Преку примери на свое искуство, преку драматургија, би можело тоа полесно да го увидат и запомнат.

Петтиот стадиум е адолесценција, каде децата полека почнуваат да навлегуваат во светот на возрасните. Сакаат да се почувствуваат возрасни, независни од своите родители. Тоа ги тера на спротивни мислења, ставови, бидејќи сакаат да се доживеат различни, одделени од влијание од родителите. Да потврдат дека имаат своја глава и свој живот. Ова треба да им се каже на децата за да разберат зошто толку им се одбивни родителите кога се обидуваат да им дадат совет. Во овој период хормоните им пробудуваат потреби за блискост со спротивниот пол. Многумина кои имаат предрасуди во врска со тоа, можат да си го искомплицираат животот со непотребен срам, вина. Некои пак, ако неодговорно се впуштаат во интимни односи, можат на друг начин да си наштетат на себе и други, бидејќи сексуалните и интимни врски можат да бидат само компензација на трауми или компензација на несоодветните заклучоци донесени во развојните периоди. И за ова е потребно да се разговара со учениците. Со добри предавања би можело многу да се постигне. Во овој период е карактеристично и планирањето на својот живот, професија, каде би сакале да живеат, што да работат, и слично. За ова можеме да им помогнеме со работилници каде ќе ги освестат своите желби, ќе разговараме за тоа како се стигнува до нивно остварување; ќе разговараме за тоа дали тие имаат способности за да го остварат тоа. Ако се спремни да го изодат патот до целта, ги стимулираме да си направат повеќегодишен план за учење и активности до целта. Долгорочен и краткорочен план. Секој ден што да прават. Ќе ги едуцираме дека со развојот, целите можат да се сменат, но начинот на остварувањето останува ист: треба да се одреди начинот и да се делува секојдневно.

Шестиот стадиум е стадиум на интимност. Во овој период, задача е да се успее да се создава блискост и интимност со други личности. Треба да се прифатат другите со сознание дека сите по нешто се различни, а по нешто слични. Иако сите имаат силни, но и слаби страни, сепак, сите заслужуваат почит. Ако тоа сознание недостасува во овој период, се појавува осамување и страв од интимност. Наместо интимност се јавува страв од интимност за да не се дознае дека е различна личност, со некоја слабост, па да не биде исмеана, отфрлена, омаловажена. За да се овозможи непречен развој во овој период, би било добро да се едуцираат за тоа дека сите се различни, дека сите поседуваат силни и слаби страни; дека сите имаат неотуѓиво право и обврска, да се чувствуваат вредни, иако сите се различни и со некои слабости; дека во релациите личност со личност, секој треба сам да се почитува безусловно и да го почитува другиот, иако го согледува со негови силни и слаби страни; во овој период, потребно е да ги учиме и на асертивно однесување.

Седмиот стадиум е стадиум на создавање. Во овој стадиум личноста создава семејство и се вработува. Преку работа придонесува за себе, за семејството и пошироко. Неуспехот во оваа фаза доведува до осаменост и длабоко незадоволство.

За ова треба добро да ги припремиме учениците зашто многу млади не се свесни дека незнаењето за ова може да им се случи. Тие сакаат да живеат без обврски за да бидат среќни, но во потрагата по таа среќа всушност го саботираат својот природен развој и тоа ги води во длабоко незадоволство. А за да го прикријат тоа и за да внесат малку радост во својата психа, измислуваат различни начини, од кои многумина се штетни. Мислам на алкохол, марихуана, екстази, потешка дрога. Не мора сите да формираат семејство, но треба да знаат дека грижата за другите е начин да се чувствуваат добро, кој е најприроден и секогаш достапен. Тоа може да биде со добар однос кон другите, со некоја помош што можеби и ништо не чини, само добра волја и малку време. Може и на работилници да се работи на таа тема.

Осмиот стадиум на развој на личноста е фаза на интеграција. Овој стадиум е уште наречен стадиум на мудрост. Во овој стадиум личноста треба да се помири со своето минато. Да знае дека секоја личност, самата е одговорна за својот живот. Дека секоја личност се труди да го избере и направи она што е најдобро за себе, но според околностите и информациите што ги има во својата глава во тој период. Да, после многу години, откако ситуацијата се промени, и откако личноста располага со нови информации, можеби тој избор од минатото ќе го доживува како грешка. Но, ако го знае ова, не би требало да се нервира, гневи на себе или на други, или да паѓа во

депресија. Мислам дека ова учениците треба да го научат како порака дека секој се труди да го направи најдоброто за себе, па и за другите, но понекогаш се располага со информации или други околности кои го ограничуваат изборот, па затоа се донесуваат решенија кои од друга перспектива, се перципираат како грешка. Работилница преку која учениците ќе влегуваат во улога на други личности, обидувајќи се да ги разберат зошто така постапиле, а притоа да имаат предвид дека и тие се труделе да го направат најдоброто за себе и другите, ќе ги доведе до оваа мудрост.

Ете, затоа е добро да се посвети време за едукација за развојните задачи на личноста: Притоа да ги едуцираме да ја разберат суштината; Преку работилници да се обидеме и да го поправиме оштетеното; За оние развојни фази кои допрва ќе дојдат, да ги имунизираме со знаење и искуство преку работилници.

Егзистенцијализмот е инкорпориран во современата психотерапија. Преку него личноста не е заробеник на минатото, но добива поголема слобода да се менува и развива постојано. Но, некои оваа слобода изгледа погрешно ја разбираат. Да, човекот има слобода, но во границата на своите биолошки законитости.[35] Излегувањето од таа рамка прави голем проблем. Токму поради тоа, многумина влегуваат во егзистенцијален вакуум: Оддалечувајќи се од својата природа, автентични потреби, се влегува во живот каде се поседува незадоволство хронично, односно како да се има вакуум во душата. Егзистенцијалниот вакуум е уште една тема карактеристична за егзистенцијализмот која е инкорпорирана во современата психотерапија.[36] Една од причините за психолошките проблеми, може да биде и тоа што личноста губи ориентација за тоа што треба да прави за да чувствува дека има смисла нејзиното живеење. Имено, со развојот на демократската мисла, се оди во крајност каде слободата се дига на пиедестал дури и повеќе од што треба, односно се заборава дека сме биолошки битија кои се врзани со биолошки закони. Имаме секојдневни потреби и развојни потреби кои се одговорни за лачење на биолошки материи кои предизвикуваат чувство на задоволство, радост, исполнетост. Всушност овие чувства се показател на личноста дека е на правиот животен и развоен пат, односно успешно ги задоволува своите биолошки назначености. Но, во новиот век, многумина не помислуваат дека психата е неразделно поврзана со останатиот дел од себеси. Расцепот помеѓу психа и тело ги прави да мислат дека психичкиот живот е независен од биолошкото функционирање, па се обидуваат сами да го дизајнираат својот развој на

[35]Жинжер, С. (2008). Гешталт терапија. Скопје. Р Македонија: Кокиче Прес.81–83

[36]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 161

начини кои се косат со многу биолошки детерминанти.[37] Една од нив е откако ќе станат самостојни и успешни во грижата сами за себе, како да стопираат со развојот и не сакаат да се грижат и за други. И тогаш почнуваат проблеми. Влегуваат во начин на живот каде полека се појавува чувство на летаргија и бесмисленост. А така е бидејќи биолошките материи кои треба да дадат чувство на радост поради исполнување на нагоните за грижа за другите, не се активираат. Како што вели Роло Меј:

> „Нашиот индивидуализам мора да биде урамнотежен со она што Адлер го нарекува друштвен интерес. Терапевтите треба да им помогнат на клиентите да пронајдат начин како ќе придонесат за подобрување на општеството. Ако поединците во општеството цврсто би се држеле за таквите виши вредности, тогаш терапевтите би останале без работа“.[38]

Истото пред него го тврдеа Алфред Адлер (да се развие и чувство на заедништво) и Сигмунд Фројд (да се биде способен за љубов и работа).[39]

Ерик Ериксон во своето објаснување на осумте развојни периоди на секоја личност, каде ги опишува и развојните задачи, јасно укажува дека неисполнувањето на развојните задачи, води во проблеми во функционирањето на личноста. Имено, зборува дека развојот на личноста е биолошки детерминиран во возрасен период да се појави интерес за формирање семејство, за грижа на своето потомство. Сметам дека на децата треба да им дадеме до знаење дека всушност психичкиот живот е во функција на животот на човекот како индивидуа и човекот како вид. И тоа не е филозофија, но реалност која е запишана во нашата биологија.[40] Секоја задоволена потреба независно дали е секојдневна или развојна, биолошки е програмирана да даде чувство на задоволство и исполнетост. Во суштина психичкиот живот примарно е енергизиран од потребите на нашата биологија која го стимулира мозокот да пронајде начини да ги задоволи животните потреби на себе како индивидуа и својот вид. Ако не успева да ги задоволи тие потреби, се создаваат непријатни чувства кои бидејќи се непријатни, го стимулира да ги отстрани на тој начин што ќе ги задоволи потребите преку најразлични желби. Во колку поавтентично се задоволуваат потребите преку остварените желби, во толку чувството на пријатност, задоволство и радост е

[37]Жинжер, С. (2008). Гешталт терапија. Скопје: Кокиче Прес/81
[38]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 142.
[39]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада склап.108–110
[40]Жинжер, С. (2008). Гешталт терапија. Скопје: Кокиче Прес. 86

поголемо. Овој факт е очигледен. Добро објаснет уште од Сигмунд Фројд[41], но малку популаризиран. Во бркотниците на секојдневието лесно се заборава, па личноста се губи во желби кои имаат малку врска со своите базични животни потреби. Затоа честопати, иако се остваруваат разни и многубројни желби, сепак личноста останува фрустрирана и незадоволена.

Пример, во трката да се сработат еден куп задачи за да се дојде до поголема пара потребна за скапи облеки, патувања, поскапи возила, во трката да се остави впечаток на успешна и богата личност, честопати не се успева да се има квалитетен здрав оброк, не се успева да се има мирен ден, не се успева да се има добар сон, не се успева да се има време за љубов кон своите деца, не се успева да се има добри односи со другите. И ете, гледаме колку битни животни потреби остануваат незадоволени. На тој начин не се успева да се активира природниот механизам на лачење на материи кои го предизвикуваат чувството на пријатност, задоволство, опуштеност. Затоа не треба да се оддалечуваме од нашата биолошка програма за живот и развој. Поинаку навистина ќе станеме приморани да користиме разни вештачки психички стимуланси за да почувствуваме радост и смисла во животот.

Ете поради заборавањето што е битно и корисно за животот, личноста се впушта во начин на живот кој навистина знае да ја оддалечи од природата. Така живее неавтентичен, но отуѓен живот, кој знае да донесе хронични стресови, фрустрации, конфликти, трауми, а сето тоа е причина и за најразлична психопатологија.

Депресијата честопати знае да биде предизвикана и од недостаток на квалитетни социјални контакти.[42] Тоа е реалност која секој психолог ја знае и ја применува во својата работа.

Затоа треба да им укажеме на учениците на оваа едноставна вистина која е заборавена од прегласноста на рекламите, филмовите и разните музички и филмски идоли.

Треба да престанеме да ја премолчуваме вистината и отворено да зборуваме што е квалитет на зрела и успешна личност.

Гешталтистите зборуваат за биолошко детерминирање на развојот на една личност од зависност кон независност. Првин е зависна од грижата на родителите и од добрата волја на возрасните и другите, а потоа пораснува и станува независна и

[41]Ерић Љ. и сор. (2018). Психотерапија: Клио. 45

[42]Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт. 210–211

почнува таа да се грижи за свои деца и да помага на другите, да биде корисна за себе и другите. Тркало на животот.

Гештaлтистите развојот го гледаат и преку развојот на одговорноста[43] за сопствениот живот, успех и среќа. Првин другите се одговорни за малото дете, а со развивањето, личноста станува одговорна за себе, па до степен да е одговорна и за оние кои сè уште се мали, неразвиени.

И пак ќе нагласам, сето тоа е биолошки програмирано, кога се остваруваат тие развојните потреби, биолошки да се лачат материи преку кои личноста доживува задоволство и исполнетост.[44]

Ф. Перлс својата терапија ја гледал како отстранување на пречките кои го спречуваат овој правилен развој на личноста. Да се созрее во индивидуа која е способна да стои на свои нозе, односно да се потпира на своите способности и да биде одговорна за својот живот и чувства и што помалку да користи одбранбени механизми. За грижата кон другите, особено зборува Лаура Перлс. Таа ја нагласува потребата една зрела личност успешно да менаџира со своите потреби без да им попречи на другите да ги задоволат своите,[45] но и дека мора да постои грижа и за другите. Таа тоа го истакнувала зошто првично, особено во Америка, многумина психотерапевти, гештaлт психотерапијата погрешно ја разбирале дека го потенцира индивидуализмот до крајност. Бидејќи дава нагласок на сопствените чувства, на освестување на своите автентични потреби и желби, независно што другите со своите интроекти и влијанија ни наметнуваат. Но, Лаура ги потсетува дека една од автентичните потреби на личноста е и потребата да се грижиме и за другите.[46] Дека тоа не е филозофска размисла, но биолошка одредница запишана во нашите гени и која има свој претставник преку нагон и механизам на излачување на ендрофин и сератонин кога ја задоволиме таа несебична потреба.

За правилниот развој на личноста до степен на грижа и за другите зборува и Сигмунд Фројд кој развојот на личноста го гледа во оспособување за работа и љубов. Под љубов не подразбира само секс, но подразбира и грижа за потомство, семејство и други.

[43]Перлс, Ф. и сор. (1971). Гештaлт терапија. Лондон: Џулиан Прес.43–44
[44]Жинжер, С.(2008) Гештaлт терапија. Скопје: Кокиче Прес.86
[45]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 194
[46]Корej, Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 195

Алфред Адлер исто така правилниот развој го гледа до развој на чувство на заедништво, дури до степен каде доброто на заедницата е над индивидуалното добро.[47] И навистина ако се сетиме како на родителите честопати природно им доаѓа да се жртвуваат за доброто на своите деца, мислам дека ова е премногу очигледно. Но, овој нагон се активира уште од најмала возраст. Преку желбата да се има другарче, каде всушност другарството се одржува преку ова чувство на заедништво, односно преку биолошки програмираниот нагон да се направи добро на другиот. Да се почитува, да се помогне.

Значи, општо познато е и во биологијата и во психологијата дека нашиот развој на личноста е детерминиран во правец да станеме способни и успешно да се грижиме и за себе како индивидуа и за својот вид.

Треба да ги едуцираме нашите ученици оваа вистина која е толку очигледна, да ја инкорпорираат во својот живот, а не само како податок кој треба да го знаат за на час, бидејќи следењето на тој развој може да ги запази од многу проблеми.

Денес во модерната западна индивидуалистичка култура, егзистенцијален вакуум е премногу присутен. Како да не се смее да се зборува дека сепак ние сме биолошки битија. И што тоа всушност значи? Дека тоа значи и грижа и за видот, а не само за индивидуалното постоење. Разни здруженија пропагираат преголема слобода до степен да се губи ориентација на здрав психосоцијален развој. На големите корпорации со своите потреби за поголем профит им одговара личностите да бидат незрели, односно својата вредност да ја врзуваат со поседување на нови вредни предмети. Можеби оваа корист стои во позадина на целава оваа преголема демократија каде се губат сите ориентири за зрел развој. Ако земеме во обзир дека по трка за пари се спремни и на војни, ова држење на образованието во заложништво, во споредба со тоа, е многу мало зло.

Како и да е, ние како врботени во образованието кое е задолжено да воспита зрела и вешта личност, мора да зборуваме за ова и да дадеме придонес кон нашава цел.

Затоа се одлучив на вакво истражување, кое ќе покаже дека е потребно ние психолозите да дадеме поголем удел за да се постигне саканава цел.

[47]Корej, Ц. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије.Загреб: Наклада слап. 111

Дали преку едукација на овие теми преку соодветен предмет, или можеби преку поактивна работа на психолозите веќе вработени во училиштата со индивидуална или групна работа со децата.

ЖИВОТНИ ВЕШТИНИ

Во светот постојат цели средни училишта каде специјалноста не им е компјутери, или економија, или математика, или некоја друга струка, но животни вештини.

Во Јапонија, во првите класови децата не ги оценуваат бидејќи пред сè, се трудат да ги пораснат, оформат во личности кои ќе бидат одговорни за себе, другите и околината. Воспитниот процес доминира над собирањето информации за светот или по разни предмети.

Велат, во Финска училишниот систем е најдобар во светот. Таму психолозите имаат водечка улога во дизајнирањето на тој систем. Пред сè, се трудат детето, ученикот да го изградат како зрела, слободна и одговорна личност, која има сигурност во себе и знае како да учи и како да успее во она што ќе одлучи да го сработи или оствари. Тоа е најбитното, а другото е второстепено.

А кај нас е обратно. Ги учиме безброј информации, а од кои можеби осумдесет посто никогаш нема да им се потребни, а она најбитното кое е основа за да една личност биде зрела, одговорна и успешна, не ги учиме. Тоа го оставаме на случајноста, родителите да им го пренесат, ако знаат, или сами некако да дојдат до дел од тие знаења, ставови и вештини.

Можеби затоа таква ни е состојбата во целото општество.

Во 2009 година, се појави зрак светлина, кој ветуваше дека сепак нешто и кај нас ќе се направи во тој правец. Во нашиот образовен систем е воведен предметот Животни вештини. Тој е изработен од тим на психолози, со цел преку едукација,

работилници, децата да апсорбираат знаења, ставови и вештини кои ќе им помогнат да созреат во зрели и вешти личности. Значи го покриваше воспитниот дел од образовниот процес, од психолошка перспектива.

Имаше изготвено учебници за основно и средно образование. Бидејќи беше предвидено да го предаваат учителите на класен час, многу учители, наставници беа на обука за да увидат зошто сето тоа е неопходно и како сето тоа да го изведат.

Но, за жал, изгледа дека тој проект како да е оттурнат настрана, како небитен, некорисен.

Од мои првични прелиминарни истражувања, дојдов до сознание дека темите предвидени од овој предмет, или не се предаваат, или многу ретко и со многу слаб квалитет. Се прават содржински и методолошки импровизации.

Изгледа сè уште, општеството нема доволен увид што се еден ученик би добил ако му се овозможи да има знаења, ставови и вештини кои би го оспособиле за зрело и вешто однесување.

Затоа го ставиле овој предмет да биде предаван на класен час, без да има статус на задолжителен за да ги натера учениците да го научат бидејќи би биле оценувани.

Сето тоа придонесе овој предмет да е нефункционален и не дава резултати за кои е предвиден да ги даде.

Инаку целта на овој предмет е конципирана да понуди стекнување на знаење, вештини, вредности и ставови за здрав и зрел живот на една вешта и среќна личност.

Тој треба да се предава на класен час од учители кои поминале соодветна обука по предметов.

Темите кои се обработуваат во основно образование се[48]:

Јас – личен развој; (Градење самодоверба; Препознавање и изразување на своите емоции; Градење слика за себе како член на семејство и како ученик; справување со успех и неуспех; Справување со загуба и жалење; Искажување мислење; менаџирање на слободно време.)

Јас и Ти – Интерперсонален развој: (Прифаќање сличности и разлики; формирање, одржување, и прекинување врски; кажување лаги и вистини; давање и примање помош; Прифаќање и признавање грешки; справување со емоции; комуницирање; справување со насилничко однесување; разрешување конфликти).

[48]Балажи, С, Петровска, Бешка, В. (2008). Животни вештини – основно образование (трето и четврто одделение). Скопје: Биро за развој на образованието.

Јас и Другите – Општествени односи: (права на децата; почитување на другите; меѓусебно поддржување и соработка; донесување одлуки во група; одолевање на социјални притисоци; преземање на одговорност за постапките; градење позитивен однос кон својата земја; градење чувство на општоцивилизациска припадност; развивање критички однос кон медиумите; позитивни модели на идентификација; користење на институциите за заштита и безбедност).

Јас и Здравјето – Здраво живеење: (Стекнување навики за здрава храна; водење грижа за лична хигиена; Превенција од болести и заболувања; Развивање свест за сексуално здравје).

Јас и Околината – Однос со надворешна средина: (Безбедно однесување во средината; Грижа за хигиена во околината; Градење позитивен однос кон животните и растенијата; Одржување, подобрување и разубавување на околината; Заштита на планетата Земја)

Теми за Животни вештини во средно училиште, се[49]:

1. Личен развој

Ученикот да развива знаења, вештини и ставови за:

- концепт за себе и сопствената личност;
- заштита на личните податоци;
- изразување на сопственото мислење;
- донесување промислени одлуки;
- одговорно однесување, грижа за сопственото емоционално здравје;
- градење здрави пријателски и емоционални врски;
- прифаќање на вредноста на животот;
- конструктивно исполнување на слободното време;
- подготовка за улогата и одговорноста што ја носи градењето сопствено семејство и станувањето родител;
- промените кои што настануваат во периодот на адолесценцијата и полнолетството.

2. Здраво живеење

[49]Учебници по животни вештини за средно образование. https://www.учебници-по-животни-вештини-за-средно-образование-5673823. 22.11.2019

Ученикот да развива знаења, вештини и ставови за:

- позитивен однос кон сопственото тело;
- влијанието на здравата исхрана врз физичкото и емоционалното здравје;
- одржување на своето здравје;
- симптомите и ефектите од неправилната исхрана и неисхрана;
- одржување на хигиената, лична и околината во која се живее;
- медицинските, социјалните, емоционалните и законски ризици од користење алкохол, дрога;
- превенирање несакана бременост, полово преносливи болести и одговорноста за сопствена заштита од заболувања;
- препознавање ризични ситуации во секојдневниот живот и справување со нив.

3. Односи со другите

Ученикот да развива знаења, вештини и ставови за:

- успешно справување со ризиците во интерперсоналните односи, со групното насилство, со булингот, со сексуалното вознемирување;
- справување со социјален и врснички притисок;
- успешно учествување во врсничкото посредување и разрешување конфликти;
- добри манири во секојдневниот живот;
- градење однос кон различни врснички групи;
- позитивен однос кон лица кои припаѓаат на различни групи (според род, возраст, попреченост, сексуална ориентација, етничка припадност);
- позитивен однос кон родители;
- позитивен однос кон авторитети.

4. Одговорно граѓанство

Ученикот да развива знаења, вештини и ставови за:

- почитување и заштита на човековите права и одговорности;
- развивање национален и граѓански идентитет;
- обврските кои ги носи полнолетството;
- значењето и начините на учество во различни организации во училиштето и надвор од него;
- важноста на волонтерството во општеството;
- важноста и начините на спречување општествени проблеми;

- значењето на достапните сервиси на различните институции.

5. Однос кон животната средина
- градење на позитивен однос кон природата, нејзино зачувување, како и зачувување на нејзините ресурси;
- практикување на одржливи алтернативни методи, еколошки здруженија и организации.

6. Глобални процеси и влијанија
- постапките за заштита во случај на катастрофа и кризни ситуации;
- градење на критички однос кон влијанијата на различни медиуми, политики;
- безбедно и културно комуницирање и користење интернет и телефон.

7. Подготовка за осамостојување:
- потребата од доживотно учење;
- техники за постигнување на конкретни цели;
- правилно распоредување, штедење и инвестирање на парите;
- обезбедување дополнителни извори на приходи;
- градење критички однос кон потрошувачкото однесување;
- соодветен избор на професија;
- значењето и одговорностите за плаќање даноци;
- превземање активности насочени кон понатамошно школување и вработување;
- права на вработените.

8. Теми кои произлегуваат од практиката:
- зачувување на традицијата;
- чествување на празниците на татковината;
- развивање на чувство за патриотизам;
- зачувување на животната средина;
- промовирање одржлив развој.

Цели кои треба да се постигнат со темиве, се следниве:
- Созревање во личност која знае да се почитува себе и другите.
- Создавање вредности и вештини за хумани односи меѓу половите.

- Здрав начин на живеење.
- Запознавање на методи и техники за успешно учење, решавање проблеми.
- Самостојно донесување одлуки за својата професија и воопшто за својот живот.
- Преземање поголема одговорност за сопствениот живот.

ГРАЃАНСКО ОБРАЗОВАНИЕ

Во последниве години, како дополнување кон воспитната цел, е воведен предметот Граѓанско образование. Целта е децата да добијат информации кои ќе им овозможат да пораснат во личности кои зрело, одговорно и успешно ќе се вклучат во општеството.[50] Се обработуваат теми како доаѓа до општествено живеење и како функционира општеството. Овде се нагласува дека таквиот начин е биолошки детерминиран, бидејќи човекот како индивидуа има потреба од други за да обезбеди подобар живот.

Интересен е начинот на кој објаснуваат зошто во општеството се појавувуваат недоразбирања, незадоволство, непријателство, па дури и војни. Одговорот е бидејќи луѓето, иако се различни, понекогаш како да забораваат дека тоа е непобитна вистина која не треба да ги дели на повредни и помалку вредни. Како решение за да нема такви појави се нуди опцијата секој да разбере дека е различен од другите и тоа е она што го дефинира неговиот идентитет. Зборуваат за личен идентитет и социјален идентитет. Личен е она што поединецот си мисли за себе, а социјален е она што општеството мисли за личноста. Понатаму учат како се формира тој идентитет, за појавата на културата и како таа влијае во изградувањето на идентитетот.

[50]Трајкова, Костова, Г. (2014). Граѓанско образование. Скопје: Министерство за образование и наука

Децата учат за појавата на култура на живеење, дека таа подразбира сè она што едно општество го достигнало и инкорпорирало во својот начин на постоење. Се зборува за вредности, норми, обичаи, морал, правни закони, религија, филозофија, наука, јазик, градби. Поентата е постепено детето да увиди како средината во која живее, му влијае на начинот на кој се перципира себеси и другите во позитивен, но и негативен аспект. Тоа треба да го оспособи да ја увиди релативноста на многу правила, и догми кои луѓето ги прават да бидат разделени, па дури и непријателски настроени. Да увидат дека разбирањето за себеси, светот, правилата на однесување, произлегува од степенот на развој на општеството, од сознанијата што се поседуваат во тој период, и затоа тие се релативни. Да разберат дека постојат објаснувања засновани на научни докази, но и такви наметнати со авторитет од поединци или заедницата.

Учат за појавата на етноцентризмот. Убедувањето дека својата култура е најдобра, најисправна, а другите како погрешни, заостанати. За појавата на контракултурни феномени, на генерациски разлики во начинот на сфаќање и живеење на животот.

Учат за појавата на религиите. Дознаваат за различните верувања кои постојат во различни делови во светот и во различни историски периоди. И како постои убедување дека само своето е најисправно, а туѓото погрешно, па дури честопати туѓото се доживува како непријател.

Се учи за социјализација на личноста. Како семејството, врсниците, културата, медиумите, влијаат за оформување на личноста. Како социјализацијата всушност трае постојано. Дека социјализацијата ја оспособува личноста да се вклучи во општествениот живот. Да може да биде корисна за себе и општеството, односно другите личности.

Се зборува за причините за појава на отстапувања од правилата во општеството. За кршење на обичаите, моралот, законите. Дека човекот е свесно битие кое може да бира на кој начин ќе ги задоволи своите потреби. Понекогаш несакајќи да ги задоволи на општествено прифатлив начин, бира поинаков начин кој може да е штетен за општеството и за него како индивидуа. Како главна причина за појавата на неодговорно однесување кон себе и другите во најразличен облик, во учебникот се дава едно социолошко објаснување: Семејството ја изгубило позитивната улога во воспитувањето; Глобализацијата и достапноста на информации од различни култури, начини на живеење; Релативизацијата на нормите што е исправно, а што не, до степен на дезориентација на младите и прифаќање на она што им изгледа најлесно. А

најлесното честопати е и штетно. На пример, без работа, но со измами, крадење да се дојде до ресурси за живот.

Убав начин преку едукација за овие феномени, детето да оформи ставови кои ќе го ослободат од непотребни фрустрации. Ќе ја оспособат личноста секој да се доживува како различен, но во суштина ист како и другите.

Учат за улогите во општеството кои секој поединец ги има. За конфликтот на улоги. За конфликт помеѓу личности, групи, држави. За нетолеранцијата како најчеста причина за конфликт. За неспособноста да се сфати дека сите се различни, а сепак секој има право на живот исполнет со среќа, дека секој има силни страни и слаби страни и дека тоа е нормално.

Учат за интеракција помеѓу две личности. Што е потребно за да се има квалитетна интеракција.

Учат за појавата на здружување на луѓето во разни групи. За појавата на бракот. За појавата на семејство. Какви сè семејства постоеле порано и денес. За традиционално и модерно семејство.

Децата учат за поделбите на личностите во општеството. За ропството. За касти, сталежи, класи, слоеви. Како било порано, а како е денес.

За етнички групи. За дискриминација. За мултикултура.

За еднаквоста на мажот и жената и како тоа се остварува.

За вклучувањето на жената во работа надвор од дома исто како и мажот, и како тоа влијае на семејниот живот, односно до промена на начинот на функционирање на семејството. До поинаква поделба на улогите.

За појавата на царства, па сè до денешните држави.

За слободата и еднаквоста што индивидуата можела да ја има во царството, односно државата, порано и денес. За појавата на размислата дека сите се еднакви и слободни, независно од разликите кај секого. Како таа размисла е присутна уште кај најстарите филозофи, во религиите и како денес е општоприфатена научна вистина која е заштитена од општеството со правни норми.

За разните права и слободи што личностите ги поседуваат во современото општество.

За начините на управување со општествата. За појавата на демократијата. Што тоа значи и како функционира во современото општество.

За општественото уредување во современото капиталистичко општество. За капиталот. За сопственост. За поделба на трудот. За појава на различни професии. За организираност на претпријатијата.

За пазарот и парите.

За социјална политика.

За нашата држава во светот и Европа. За настојувањето да станеме дел од Европската Унија и кои се придобивките.

Всушност, овој учебник е добро конципиран и од оваа година се воведува да биде задолжителен во прва година во средните стручни училишта, а во некои училишта за во четврта година.

Од моите истражувања согледувам дека е присутен во речиси сите стручни средни училишта. Освен во училишта каде се изучува психологија (медицински училишта) или социологија (општа гимназија).

Сметам дека на свој начин ќе придонесе за правилен развој на учениците. Ќе овозможи да имаат позрел однос кон себе и другите, поголема толеранција кон различностите и основа за градба на самодоверба на здрави темели.

Се надевам дека овој предмет ќе го предаваат наставници со голем ентузијазам и осет да обрнат повеќе внимание на вистини кои можат да направат позитивно влијание врз децата во насока на нивен правилен развој и одговорно вклучување во општествениот живот.

Овие два предмета се предвидени да имаат силно воспитно влијание врз децата преку стекнување знаења кои ќе придонесат за нивниот правилен развој.

Но, дали се предаваат како треба? Дали се бара знаење со разбирање и кои би имале животна применлива вредност или учење информации напамет?

Дали учениците преку нив имаат можност да научат знаења за емоциите, за себеприфаќање, за безусловно себевреднување, за развојот на личноста, за конфликти? Тоа ќе покаже истражувањето што го правам.

СОЦИОЛОГИЈА

Во средните гимназиски училишта, како начин да се влијае учениците за да созреат во одговорни и зрели граѓани, се нуди предметот социологија. Ако се гледа содржински, би можело да се рече дека 90 проценти е ист со оној на граѓанско образование. Во социологијата некои работи се објаснети малку поопширно. Значи, поентата е преку презентирани факти за тоа како се појавува здружувањето на луѓето од дамнина до денес, децата да заклучат дека општествениот живот е начин на задоволување на своите егзистенцијални потреби.[51] Имено, бидејќи човекот во заедница полесно ги остварува своите потреби, тој формира заедници. Но, заедниците подразбираат правила на функционирање. Формални и неформални. Учениците учат за настанокот на културата, дека таа е начин на кој една заедница успеала да функционира, односно да ги задоволува човековите потреби. А пак, тој начин зависи од знаењето што се поседува во даден историски момент.

Учат за етноцентризам и за културен релативизам. За супкултура и за антикултура. Учат за појавата на религиите и за тоа зошто човекот како индивидуа и општество сè уште ги негува, односно за корисноста што ја даваат на поединци и општеството, а и за нивната потенцијална штетност.

Учат за социјализација на личноста. За вклучување на личноста во општествениот начин на живот. За влијанието на примарното семејство, на врсниците, на медиумите, на групите и организациите во кои се вклучува. Дека таа адаптација трае постојано.

Се учи за идентитетот кој една личност го добива поради интеграцијата во некоја култура. Од разните општествени улоги. За статусот и угледот што другите им ја даваат на личноста поради таквите улоги.

Во овој учебник, за разлика од оној на граѓанско образование, има вметнато тема за развојни стадиуми на личноста. Тие се презентирани како: детство, младост, зрелост и старост. За детството се спомнува дека е неопходно од страна на примарното семејство да има топол и грижлив однос од една страна и строгост во однос на

[51]Угриновски, К. и Крстески, Т. (2012). Социологија. Скопје: Македонска искра

неодговорното и штетно однесување. Понатаму во темата за социјализација, се вели дека најдобро би било кога во семејството би имало хармонични односи, но не е објаснето како ова е битно за развојот на детската личност.

При поаѓање на училиште се вели дека еден од приоритетите е да научи да се вклопи со различни другарчиња, да соработува.

За периодот младост наведуваат дека е карактеристичен стремежот личноста да се почувствува самостојна, независна од возрасните. Потоа дека се обидува да направи промени, подобрување на животот на младите. Се обидува да се афирмира како важна, славна, личност. Да привлече внимание и почит од врсници. Дека во тој период честопати се доживува неуспех и разочарување кој преоѓа во повлекување или револт изразен на деструктиван начин кон себе или другите.

За возрасниот период дека е карактеристично решавање на главните егзистенцијални проблеми: пронаоѓање работа, формирање семејство, грижа за децата.

За периодот старост се вели дека личноста полека ги губи своите способности со кои бил активно вклучен во општеството и постои опасност од повлекување што уште повеќе би го отежнал животот во овој период. Дека е потребно општеството да стори услови за нивен активен живот.

Се зборува за вредностите, обичаите, моралните и правни норми. Преку овие теми учениците увидуваат дека тие се релативни. Се разликуваат во различни култури кои живееле и живеат во различно време и на различни места.

Учат за девијациии во однесувањето на поединци, групи. За криминал на државата.

Учат за општествени институции. За семејство, за религија. За политика, власт и држава. За економија, за образование.

Учат за население и екологија.

За општествени движења.

За општествена диференцијација и стратификација.

За општествени промени.

За глобализација на општествениот живот.

Се учи за конфликт помеѓу групи, држави. За конфликт како што го познава социологијата. Но, не се даваат начини како тој да се надмине. Само се вели дека конфликти се појавуваат и тие се штетни.

Информациите во овој учебник помагаат ученикот да разбере зошто е потребно општеството, институциите, групите. Ќе разбере дека е потребно да се почитуваат правила, бидејќи тие се неопходни за функционирање на тие заедници.

Ќе научи дека многу правила, закони, обичаи се релативни, но сепак мора да постојат за да се одржи структурата на организацијата.

Според мене, единствено што недостасува на овие учебници е поедноставно презентирање на битните факти. Битното да се продлабочи и усвои преку искуство. А овде се шири во разни информации кои се неупотребливи за ученикот во секојдневието. Таквото ширење на сознанијата е потребно во повисокото образование, кога личноста ја избира науката и ја интересира од каде доаѓа таквото сознание. А овде на ова ниво, треба да им се презентираат факти од науката и да се потрудиме тие да станат дел од нивната личност, односно применливи.

Приметив дека честопати се користат преопширни реченици кои за голем број деца, ќе бидат тешко разбирливи.

Од психолошка перспектива, на децата е потребно да им се понудат и знаења со кои подобро ќе се разберат себеси, своите индивидуални проблеми, а не само општествениот живот и како да се вклопат во него.

Добро, можеби се мислело дека општеството ги предизвикува сите проблеми со кои поединецот се справува, па затоа се нуди само социологија и граѓанско образование. Тоа делумно е точно, но сепак потребно е да се едуцираат и за тоа како функцјонира психичкиот систем, и што можат да направат, за да обезбедат успешен и среќен живот за себе и другите.

За едукација за емоциите, од аспект која е нивната функција, зошто е корисно да знаеме да ги препознаваме и соодветно изразиме чувствата. Како можеме да имаме некаква контрола врз тој аспект од нашата личност. Зошто знаеме за многумина најголемо тежнеење е чувството на среќа, слобода... значи станува збор за чувства. А дали децата имат знаење како да менаџираат со нив? Не гледам дека им се нуди такво знаење.

Од гледна точка за поедноставно и помалку комплицирано живеење е потребно да се едуцираат за безусловното прифаќање и безусловното себевреднување.

Потребна е едукација за решавање на конфликти кои се појавуваат и на интерперсонално и интраперсонално ниво. Овде, како што кажав, е само спомнат конфликтот како штетна појава во општеството. Како општествен феномен.

Овој учебник дава придонес кон релативизирањето на нормите, културните влијанија, разлики кои знаат да ја притискаат личноста, да создадат конфликти. Од тој аспект има големо позитивно влијание. Но, би било добро да се вметне темата за безусловното себеприфаќање како биолошка потреба и како културолошка придобивка особено на нашиот век. Иако како што е спомнато во учебникот по граѓанско образование, тие идеи се присутни уште од строгрчките филозофи, религиските учители и речиси во секој век од човековата историја. Ова сознание денес станува пошироко присутно, а мислам дека е дојдено време нашироко да зборуваме и во училиштата.

Овде е спомнато дека кога човек се оддалечува од своите човечки потреби, во обид да постигне почит, афирмација, вклопување во општествениот начин на живот, се случува отуѓување на личноста. И само толку, само една реченица. Ова отуѓување е многу побитна тема, од многу други теми на кои овде им е посветено внимание преопширно, како за академски ученици.

Всушност една заедничка црта на нашиве средношколски учебници е нивната непотребна и штетна опширност, на штета на битното и неговата применливост.

Граѓанското образование и социологијата се учебници наменети на учениците да им понудат знаење со кои полесно би се социјализирале, вклопиле во новото, демократско општество. За таа цел овие учебници добро си ја завршуваат задачата.

Би било добро на учениците да им се понуди и знаење кое ќе им помогне подобро запознавање и на себеси, својот психички живот, а не само запознавање на општеството и вклопување во него.

Во Англија е воведен предмет Свесност. Ширење на свесност за себе, за другите, за општеството.

Предметот Образование за животни вештини е добро конципиран за запознавање на ученикот за теми кои ќе му помогнат да има подобро ментално здравје и успех во животот. Но, дали се предава со доволна сериозност, ќе се открие од истражувањето.

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

Следниве истражувања, кои се спроведени во различни делови во светот, недвосмислено докажуваат дека добро осмислените програми за развој на животни вештини, имаат дејство како вакцина која спречува неприлагодено и нездраво функционирање и се како катализатор, кој поттикнува и олеснува правилен развој кон зрела и успешна личност.

Од крајот на 1970-тите до почетокот на 1990-тите многу Американци заклучија дека самодовербата на учениците делува како критичен фактор во оценките што ги заслужуваат во училиште, за односите со своите врсници и во нивниот подоцнежен успехво животот. Под оваа претпоставка, неколку американски здруженија создале програми кои имале за цел да ја зголемат самодовербата на учениците. При анализа на резултатите, недвосмислено се потврдува дека учениците кои имале едукација за животни вештини каде се работело на зголемување на самодовербата, покажале подобри резултати и во училиштето и во однесувањето и намалувањето на проблематичното однесување.[52]

Истражувања покажале дека ако самодовербата е вештачки надуена, само со фактот дека секој е посебен, нема позитивно влијание врз оценките. Роj Баумистер покажал дека надувувањето самопочит, без валидна причина, всушност може да ги намали оценките. Имено, од таква преголема самодоверба се тргнува по полесниот пат, наместо разумно да се избере корисниот начин. „Обидите за зголемување на самодовербата кај учениците исклучиво само со фактот дека се единствени, уникатни, ќе пропаднат, ако чувството на благосостојба не е придружено со искуство на успех. Само кога учениците се ангажираат во активности за нив важни и кога постигнуваат успеси, тогаш самодовербата расте, а тоа пак, предизвикува понатамошни постигнувања“.[53]

[52]Effectivness of life skills training on increasing self-esteem https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020283 22.11 2019

[53]Reasoner, R,.W. . "research.htm Extending self-esteem theory and research." Retrieved February 20, 2011. https://www.self-esteem-international.org/ed 22.11 2019

Високата самодоверба има голема корелација со самопријавената среќа. Дали ова е причинско-последична врска не е утврдено.[54] Но, оваа корелација е присутна во индивидуалистичките култури.[55]

Високата самодоверба не ги спречува децата да пушат, да пијат, да земаат дрога или да имат сексуални искуства премногу рано.[56]

Еден важен исклучок е дека високата самодоверба ги намалува шансите за булимија кај жените.[57]

Алберт Елис тврди дека дефинирањето на самодовербата се заснова на арбитрарни дефиниционски примеси и дека е прегенерализирано и перфекционистичко размислување.[58] Елис признава дека рејтингот и вреднувањето на однесувањата и карактеристиките на личноста е функционално, па дури и неопходно во општествениот живот. Сепак тој на рангирањето и вреднување на другите луѓе и на себеси, гледа како на ирационално и неетичко однесување. Поздрава алтернатива на самодовербата изградена на споредување, е самодоверба изградена врз безусловно самоприфаќање и безусловно прифаќање на другите. Според Елис, само ако самодовербата се изгради на вакво безусловно прифаќање, тогаш може да очекуваме однесување и размислување карактеристично за една зрела личност. А обратно, ако е изградена на некаква уникатност, споредување и натпревар, таа може да предизвика други проблеми[59].

---

[54]Baumeister, R. F.; Campbell, J. D.; Krueger, J. I.; Vohs, K. D. (2003). "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?". *Psychological Science in the Public Interest*. **4** (1):1–44. doi:10.1111/1529-1006.01431. ISSN 1529-1006. PMID 26151640. https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1529-1006.01431 22.11 2019

[55]Ulrich Schimmack and Ed Diener (2003). "Predictive validity of explicit and implicit self-esteem for subjective well-being" (PDF). *Journal of Research in Personality*. **37** (2): 100–106. doi:10.1016/S0092-6566(02)00532-9. https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656602005329?via%3Dihub 22.11 2019

[56]Baumeister, R. F.; Campbell, J. D.; Krueger, J. I.; Vohs, K. D. (2003). "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?". *Psychological Science in the Public Interest*. **4** (1): 1–44. doi:10.1111/1529-1006.01431. ISSN 1529-1006. PMID 26151640. https://www.files.clps.brown.edu/jkrueger/journal_articles/baumeister-2003-doeshigh.pdf 22.11 2019

[57]Baumeister, R. F.; Campbell, J. D.; Krueger, J. I.; Vohs, K. D. (2003). "Does High Self-Esteem Cause Better Performance, Interpersonal Success, Happiness, or Healthier Lifestyles?". *Psychological Science in the Public Interest*. **4** (1): 1–44. doi:10.1111/1529-1006.01431. ISSN 1529-1006. PMID 26151640. https://www.files.clps.brown.edu/jkrueger/journal_articles/baumeister-2003-doeshigh.pdf 22.11 2019

[58]Ellis, A. (2001). Feelingbetter, gettingbetter, stayingbetter. New York. Impact Publishers .

[59]Ellis, A. (2005). *The Myth of Self-esteem*. Amherst, NY: Prometheus Books. ISBN 978-1-59102-354-8). *Rational Emotive Behavior Therapy* is a psychotherapy based on this approach.[91] (PhD, Albert Ellis; PhD, Windy Dryden (31 July 2007). *The Practice of Rational Emotive Behavior Therapy: Second Edition*. Springer Publishing Company. ISBN 9780826122179. Retrieved 11 December 2017 – via Google Books.). https://books.google.mk/books?id=pPeFALg673MC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false 22.11.2019

Во Соединетите Американски Држави, во една студија која опфати речиси 6.000 ученици од 56 училишта, се спровела програма за обука за животни вештини, врз основа на интерактивен модел за личност и животна средина, кој претпоставува дека постојат повеќе патишта кои водат до употреба на тутун, алкохол и дрога. Резултатите од тригодишната студија за интервенција, покажале дека имплементирањето на животни вештини имало значително влијание врз намалување на употреба на цигари, марихуана и алкохол. Здравственото образование базирано на животни вештини покажало:

• Дека ги намалува шансите младите луѓе да се вклучат во деликвентно однесување.

• Го одложува почетокот на употребата на алкохол, тутун и злоупотреба на психотропни супстанци. Резултатите од шестгодишното следење покажале дека ефектите од програмата траеле до крајот на дванаесеттото одделение.[60]

Од истражувања за ефикасност на спроведени интерактивни програми со цел: • Да се спречи отфрлање од врсниците (Mizeand Ladd, 1990) и малтретирање (Oleweus, 1990); • Да се стекнат вештини за контролата на гневот (Deffenbacher, Oetting, Huff, Thwaites, 1995; Deffenbacher, Lynch, Oetting и Kemper, 1996;); • Да се научат вештини за позитивно социјално приспособување (Elijas, Gara, Shujler, Brendon-Miler и Sajet, 1991) и да се намалат емоционалните нарушувања (Mc Conaughy, Kayand Fitzgerald, 1998); • Да се подобри однесувањето и самопочитта поврзани со здравјето (Young, Kelley, и Дени, 1997); • Да се подобрат академските перформанси (Elijas, Gara, Shujler, Brendon-Miler и Sajet, 1991); Од истражувањата се заклучува дека, широкиот пристап на едукација насочена кон развој на личноста на младите, дава позитивни резултати во однесувањето на младите и во спречувањето на проблематично однесување. Сите програми покажале позитивни промени во однесувањето на младите, вклучувајќи значајни подобрувања во квалитетот на односите со врсниците и возрасните, самоконтролата, решавањето на проблеми, когнитивните компетенции, самоефикасноста, посветеноста кон школување и академските постигнувања. Дваесет и четири ефективни програми дале позитивни резултати во правец на намалување на проблематичното однесување кај учениците: употребата на дрога, алкохол, пушење, несоодветно однесување во училиштата, агресивно однесување, тепачки, високоризично сексуално однесување. Ова покажува дека програмите за

[60]Who information series on school health. (2007). World Healt Organization https://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/FINAL%20Final.pdf 22.11 2019

промоција на позитивното и превенција на штетното, кои се однесуваат на развој на позитивни конструкти кај младите, дефинитивно даваат резултати.[61]

Заклучок:

Истражувањата по светот недвосмислено докажуваат дека вреди да се размислува во правец на поактивно вклучување на психологијата и психолошките теми во едуцирањето на младите, за да се овозможи формирање на позрели, поздрави и поуспешни личности. Токму кон таа цел е и ова истражување, да се покаже дека нашиов школски систем малку заостанува во тој поглед. Навистина ние имаме инкорпорирано предмет кој би требало да го понуди тоа, но за жал, него го предава кадар кој не е доволно едуциран да ја разбере неговата важност и да го предаде на начин на кој кај децата тие знаења би ги вградиле како трајни вредности и вештини. А изгледа дека тој предмет, многу малку или воопшто не се ни предава, бидејќи е поставен како необврзувачки.

[61] "PositiveYouthdevelopmentinthe U.S.: Research Findings on Evaluations of Positive Youth Development Programs". 2016-11-15. Retrieved April 9, 2014 https://aspe.hhs.gov/report/positive-youth-development-united-states-research-findings-evaluations-positive-youth-development-programs

ВТОР ДЕЛ

МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕ

Истражувањево има дескриптивен карактер зашто се обидува да го опише нивото на знаење кај нашиве ученици од областа на психологијата кои современата психотерапија ги препорачува да бидат дел од програмата на школскиот систем или во програмите за превенција и развој.

1. Предмет на истражувањето

Предмет на ова истражување е знаењето што го поседуваат одличните и многу добрите средношколци од темите за решавање конфликти, безусловно себевреднување и прифаќање, емоционална писменост, развојот на личноста и како тоа знаење може да го користат за правилен развој и оспособување на личноста?

Проблем во истражувањето е дали нашите средношколци имаат можност во училиштето да добијат практични и применливи знаења и искуства за темите: безусловно себевреднување, емоции, развојни задачи и конфликти?

2. Цел на истражувањето

Цел на ова истражување е со дескриптивен карактер. Целта е да се открие колку во училиштата се предава за емоции, конфликти, развојни потреби, безусловно себевреднување. Бидејќи сознанието од современата психотерапија, недвосмислено укажува дека овие теми можат значително да го катализираат развојот на личноста кон во зрелост, успех и среќа.

За оваа намена во образованието е вметнат предметот Образование за животни вештини. Тој од психолошки аспект се труди да го обработи воспитниот аспект на училиштето. Затоа се обработуваат слични теми. Но, за жал, е оставен да се предава на класен час од класните раководители.

Првичните сознанија укажуваат дека во поголем број случаи тој предмет доволно не се предава, а и ако се предава, тоа е со многу слаб квалитет. Што е и разбирливо бидејќи класните наставници немаат подлабоки знаења од психологијата.

Целта е, преку ова истражување, и преку овој труд, да се насочи вниманието кон оваа тема која заслужува поголемо внимание. Затоа што воспитната, односно развојна функција на образованието е многу битна, а изгледа како да е запоставена. Целта е да се освести овој проблем и да се понуди соодветно решение за него. Решение кое докажано дека дава добри реултати. Тоа решение е всушност предавања, работилници на вакви и слични теми кои имаат сила да го стимулираат развојот на личноста во вистински правец.

3. Задачи на истражувањето

Да се утврди влијанието на средношколскиот образовен систем врз стекнувањето знаења и вештини кои водат кон зрела и вешта личност. Односно поконкретно:

1. Да се утврди колку средношколскиот образовен систем им нуди на учениците знаење од областа за конфликти, кое е корисно за одржување хармонија во личноста, односно за правилно решавање на внатрешни конфликти, а е корисно и за одржување на добри меѓучовечки односи.
2. Да се утврди колку образовниот процес, средношколскиот, нуди знаење и вештини на учениците да можат правилно да ги користат емоциите при меѓусебната комуникација, во проширување на својата свесност за себе и во менаџирање на својот емотивен живот.
3. Да се утврди колку образовниот систем, средношколскиот, им нуди знаење кои ќе им помогне да оформат безусловно самовреднување и самоприфаќање.

4. Да се утврди коку образовниот систем, средношколскиот, им нуди на учениците знаења од областа на развојот на личноста, кое ќе им помогне да остварат среќен и исполнет живот.

4. Истражувачки хипотези

Истражувањево има дескриптивен карактер зошто се обидува да го опише нивото на знаење кај нашиве ученици од областа на психологијата кои современата психотерапија ги препорачува да бидат дел од програмата на школскиот систем или во програмите за превенција и развој.

Поради дескриптивниот карактер на истражувањето, хипотезата е со описен карактер.

Главна хипотеза: Нашиот средношколски образовен систем каков што е до сега, не дава доволно знаења и вештини кои современата психотерапија ги препознава како катализатори во здрава и вешта личност.

Потхипотеза 1: Нашиот средношколски образовен систем не нуди знаење од областа на конфликтите и како тоа да се користи за функционирање како успешна личност и за одржување на добри меѓучовечки односи.

Потхипотеза 2: Нашиот средношколски образовен систем, не нуди доволно знаење и вештини од област на емоциите и како тоа да го искористиме за наше хармонично функционирање и меѓучовечка комуникација.

Потхипотеза 3: Нашиот средношколски образовен систем не нуди доволно знаења за тоа како безусловното себеприфаќање и себевреднување е корисно за постабилно индивидуално и колективно функционирање.

Хипотеза 4: Нашиот средношколски образовен систем не нуди доволно знаење од областа на развојните потреби на една личност и како тоа е битно да се знае за да се има живот со чувство на задоволство, исполнетост, радост.

5. Варијабли во истражувањето

Независна варијабла: Ниво на учење предмети кои обработуваат вакви или слични теми. Се истражува дали и колку се учат предметите животни вештини, психологија, социологија и граѓанско образование.

Зависна варијабла: Ниво на знаење кај средношколците за безусловното себевреднување, емоции, развојни задачи и конфликти.

Релевантни варијабли:

Влијание од родители

Влијание од поширокаta средина.

5.1. Операционализирање на варијаблите

Операционализирање на независната варијабла:

Се истражува кој од овие предмети се изучувал или се изучува, или е предвидено да се изучува? Се истражува колку часови и колку неделно се предава, односно дали се предава според предвидената програма? Варијаблава ќе биде претставена на ординална скала со две категории: учел и не учел.

Операционализирање на зависната варијабла:

Нивото на знаење за важноста за безусловното себеприфаќање, се проценува според тоа дали учениците имаат знаење дека безусловното себеприфаќање значи дека секој човек има обврска да се сака себеси, да се грижи за себе. Во присуство на други да се доживува подеднакво важна личност и дека тоа не е филозофска размисла, но дека тоа произлегува од биолошките закони? Дали знаат дека условената љубов кон себе, знае да ја ограничува свесноста за себе, за другите, а може да предизвика нефункционално однесување во различен степен? Дека самодовербата изградена само на споредување со другите, врз ароганција, може да биде штетна? Дека правилна

самодоверба се гради од безусловна љубов кон себе и знаење како може да се биде успешен во нешто, ако се сака, но и да се знае дека е нормално секој човек во нешто да е успешен, а во нешто не? Оваа варијабла ќе се претстави на ординална скала со три категории: не знае, делумно знае и знае.

Нивото на знаење за развојните потреби и зошто е потребно да се знаат за да се обезбеди здрав и успешен живот се проверува според тоа:

Дали знаат дека во различна возраст личноста има задачи да стекне способности и ставови кои ќе ја оспособат за успешен и среќен живот во тој период? Дали знаат за тие задачи? Дали работеле на тие задачи и ставови?

Дали и колку имаат познавање за развојот на човековата личност како развој од неспособност за грижа за себе (бебе), па до способност за грижа за себе и продолжување со развојот до способност за грижа за семејство и други (позитивен однос кон другите луѓе и развој на општеството)?

Дали знаат дека таквиот развој е биолошки предодреден и дека следејќи го, си овозможуваат на природен начин да чувствуваат среќа и смисла во животот? (наспроти егзистенцијалниот вакуум кој сè повеќе е присутен поради неследењето на овој биолошки ритам).

Дали знаат дека секоја биолошки зададена потреба, независно дали е секојдневна или развојна (после дваесет, четириесет, шеесет години), е поврзана со биолошки законитости, односно неисполнувањето носи последица од нелачење на биолошки материи кои се задолжени за чувството на исполнетост, среќа, смисла? Оваа варијабла ќе се претстави на ординална скала со три категории: не знае, делумно знае и знае.

Нивото на знаење од областа на емоиците се проценува според нивото на знаење:

Дали и колку знаат за тоа што е емоција и која е нејзината функција? Дали знаат дека емоциите се психички процеси што го изразуваат човековиот однос кон себе, другите и светот? Дека емоциите ја определуваат и насочуваат човековата активност. Како емоциите и чувствата се поврзани со потребите? Дали знаат дека емоцијата и чувството е всушност индикатор и енергизатор на организмот кон цел која ќе ги задоволи потребите, желбите? Дали знаат дека неизразената емоција знае

однесувањето да го направи нефункционално? Дали знаат како се поврзани емоциите со размислувањето и однесувањето и како тоа може да го искористат за да имаат одредена контрола над емоциите? Оваа варијабла ќе се претстави на ординална скала со три категории: не знае, делумно знае и знае.

Нивото на знаење од областа на конфликтите се проценува според тоа дали знаат што се конфликти и како да се надминат?

Дали знаат како да ја искористат техниката „празно столче“ за таа намена? Дали знаат дека личноста има потреба да се воведе во рамнотежа и преку разрешување на спротивните тенденции во неа?

Во животот различни луѓе имаат различни потреби, па нормално е понекогаш да се дојде до судир на интереси. Но, дека е потребно да се надмине тоа, а тоа полесно се постигнува ако се знае природата на конфликтите и начини како да се надминуваат. Оваа варијабла ќе се претстави на ординална скала со три категории: не знае, делумно знае и знае.

.

7. Методи, техники и мерни инструменти

Методот е неекспериментално истражување.

Техниката на интервјуирање е користена за собирање на податоците, со претходно подготвени прашања. Интервјуто е отворено и полуструктурирано. Прашањата се исти за сите, но одговорите сами ги конструираат, со тоа што по потреба ги потпрашувам со цел да добијам релевантен податок за тоа колкаво и какво е нивното знаење. Ја бирам оваа техника на интервјуирање, бидејќи сакам да дознаам колку го разбрале прашањето, па ако е потребно со потпрашање и со дообјаснување да го добијам потребниот податок.

За спроведување на ова техника на интервју е изготвен прашалник. Прашалникот е составен од истражувачот и е проверен со прелиминарно истражување. Тој е всушност прашања од кои се открива колкаво е познавањето на темите кои се истражуваат и дали и колку имале предавања од животни вештини и други предмети кои обработуваат слична тематика.

Од сите теми има прашање преку кои се согледува дали се поседува знаење и дали е на ниво на разбирање и способност да се примени во сопствениот живот.

Освен дали поседува знаење, има потпрашање дали сознанието е стекнато од училиштето, или од други извори, како родители, интернет, телевизија, сопствена литература ...?

Прашалникот е наменет за средношколци со многу добар и одличен успех.

Прашањата се од отворен тип. Се спроведува интерактивно со прашување и потпрашување, ако има потреба, за да ме разберат што барам и за да добијам одговор релевантен за истражувањето. Навистина ќе има повеќе работа за да се сумираат одговорите во категории, но на овој начин ќе се добие подобар увид колкаво е знаењето и на кој степен е познавањето на учениците.

Податоците ги собирам од средношколци кои учат во различни училишта. Испитаниците ги наоѓам во средните училишта и средошколските домови.

5. Популација и примерок

Примерокот е 100 ученика, од различни училишта, со одличен и многу добар успех. Поради различноста на училиштата може да се смета за случаен, бидејќи има стручни и општи насоки. Примерокот ќе биде стратификуван поради потребата да имам ученици кои релативно добро внимаваат на час и се трудат да научат тоа што им е дадено. Затоа земав само многу добри и одлични ученици.

Следниве табели се приказ на испитаниците според возраста, полот и успехот во училиште.

		Пол		
		Женски	*Машки*	*Вкупно*
Возраст	*Прва*	*5*	*6*	*11*
	Втора	*3*	*6*	*9*
	Трета	*8*	*10*	*18*
	Четврта	*26*	*36*	*62*
	Вкупно	*42*	*58*	*100*

		Успех		
		Многу добар	*Одличен*	*Вкупно*
Возраст	*Прва*	*8*	*3*	*11*
	Втора	*6*	*3*	*9*
	Трета	*13*	*5*	*18*
	Четврта	*36*	*26*	*62*
	Вкупно	*63*	*37*	*100*

Сумирано во една табела:

			УСПЕХ				
			МНОГУ ДОБАР	*ОДЛИЧЕН*	*Вкупно машки*	*Вкупно женски*	*Вкупно по години*
В О З Р А С Т		женски	*3*	*2*		*5*	*11*
		машки	*5*	*1*	*6*		
	Втора година	женски	*2*	*1*		*3*	*9*
		машки	*4*	*2*	*6*		
	Трета година	женски	*6*	*2*		*8*	*18*
		машки	*7*	*3*	*10*		
	Четвра година	женски	*16*	*10*		*26*	*58*
		машки	*20*	*16*	*36*		
Вкупно			*63*	*37*	*58*	*42*	100

6. Статистичка обработка на податоците

Одговорите на прашањата беа анализирани за да се види колку од учениците имаат знаења на ниво на разбирање и употребливост и дали тоа е добиено од училиштето.

Бидејќи се истражува дали учеле во училиштето и дали тоа знаење што го добиле е на ниво на употребливост, ќе се сумираат резултатите во три категори:

Имаат употребливо знаење; Имаат делумно или неупотребливо знаење; Немаат знаење.

Освен ова, ќе се одреди колку од оние што покажале употребливо знаење го имаат добиено од училиште, а колку од други извори?

Од статистичките методи на обработка на податоци ќе се примени одредување фреквенција, процент, мод, хи квадрат и корелација.

Со хи квадрат ќе утврдам дали истражувачки добиените фреквенции статистички значајно се разликуваат од теориски претпоставената фреквенција.

Со корелацијата ќе ја утврдам поврзаноста помеѓу учењето на предметите, како што се социологија, граѓанско образование, психологија и ментална хигиена, со нивото на знаење од темите кои ги истражувам.

Модот ќе се наведе како интересен податок за тоа кој одговор е најчесто даван на прашањата.

7. Организација и тек на истражувањето

За да се избегне пристрасност од учителите кои најверојатно не би сакале да се покаже дека предметот Животни вештини не се предава со должна сериозност, истражувањето е правено во средношколски домови каде се сместени ученици од разни училишта. Најмногу се испрашувани ученици во средношколските домови „Здравко Цветковски“ и „Партенија Зографски“. Испитаниците посетуваат 15 различни училишта. Повеќето се од стручни училишта, но има и ученици од гимназија со општа

насока. Теренскава работа е во месеците септември, октомври, ноември и декември. Теоретското истражување беше во претходните месеци поинтензивно, но и во месеците на теренско истражување, бидејќи се добиваа информации кои насочуваа во соодветен правец. Првично се имаше сознание дека предметот Животни вештини е воведен со цел да послужи за едукација за развој на личноста, но се покажа дека тој е запоставен. А како замена за таа цел, е воведен Граѓанско образование и Социологија, кои првично беа изборни предмети. За разлика од Образование за животни вештини кој е ставен за на класен час, Социологија и Граѓанско се ставени како редовни предмети. Откако го завршив истражувањето, следуваше статистичка обработка на податоците и нивна интерпретација.

ТРЕТИ ДЕЛ

АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА

Откако се прегледани прашалниците, резултатите се подредени за секое прашање поединечно и за секоја тема сумирано.

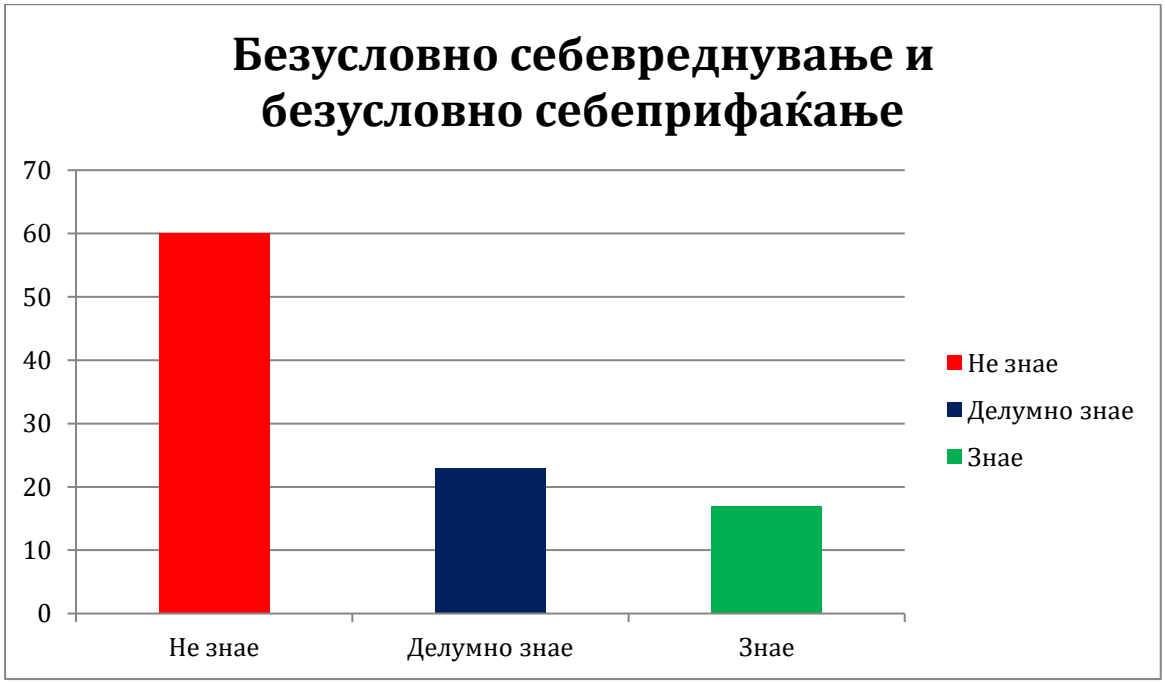
За поголема прегледност, резултатите ги претставив табеларно и со столбови.

1.Што е тоа безусловно себевреднување и безусловно себеприфаќање?

Не знае /60

Делумно знае/ 23

Знае /17



Од 100 ученици, 60 немаат знаење, 23 делумно, а 17 имаат знаење.

Од овде се гледа дека речиси 84 проценти (60 + 23) од испитаниците немаат свесност дека секоја личност има биолошка обврска безусловно да се вреднува и прифаќа себеси. И дека тоа го има секоја личност. Дека доколку една личност се

развива во здрава средина, ова чувство, вредност и став би биле инкорпорирани во секоја личност. Значи, нешто што е насушно за развој во здрава, зрела, успешна и среќна личност, нашите ученици немаат можност да го инкорпорираат во себеси. Само за 17 проценти може да се каже дека го поседуваат. Дел од нив бидејќи имале среќа да учат психологија или ментална хигиена, а другиот дел го добиле од други извори, а не од училиште. Најчесто преку влијание од родителите, или од свое собирање на податоци преку книги, интернет и свои заклучоци.

Мод на ова прашање беше одговорот, не знам и зачуденост од таквото прашање како нешто излишно.

.....

2. Дали сфаќањето за безусловно себевреднување е културно, филозофско гледиште, или нешто што произлегува од законитоста на која функционираме како биолошки организам?

Не знае / 70

Делумно знае/ 12

Знае / 18



Ова прашање се поставува за да се истражи дали ставот за безусловно себевреднување и себеприфаќање кои некои го поседуваат, им стои на стаклени нозе, или е цврст и корисен. Имено, ако одговорат дека е културолошки, тоа значи дека го доживуваат како релативна вистина. Значи не е нешто апсолутно вистинито на кое можат како личност да се потпрат во кризни ситуации.

За жал, и овде се гледа дека знаење поседуваат само 18 проценти. Но, ако се спореди со процентот на точни одговори од претходното прашање кој е помал, може да се увиди дека и овој процент во суштина е помал. Одреден процент одговориле точно со погаѓање или претпоставка.

Значи, под 18 проценти имаат цврст точен одговор. Под 18 проценти од учениците имаат знаење дека имаат обврска, а не само право да се ценат себеси безусловно. Останатиот дел сметаат дека е нормално вредноста дека треба да се заслужи преку исполнување на најразлични услови, правила, или да се добие од другите. Во себе како да имаат ментален „вирус“ кој ќе ги прави подложни на манипулација, самите со себе и со други.

Учениците кои одговориле точно на ова прашање, изјавиле дека знаењето го добиле од други извори, а не од училиште.

Мод: Не знам.

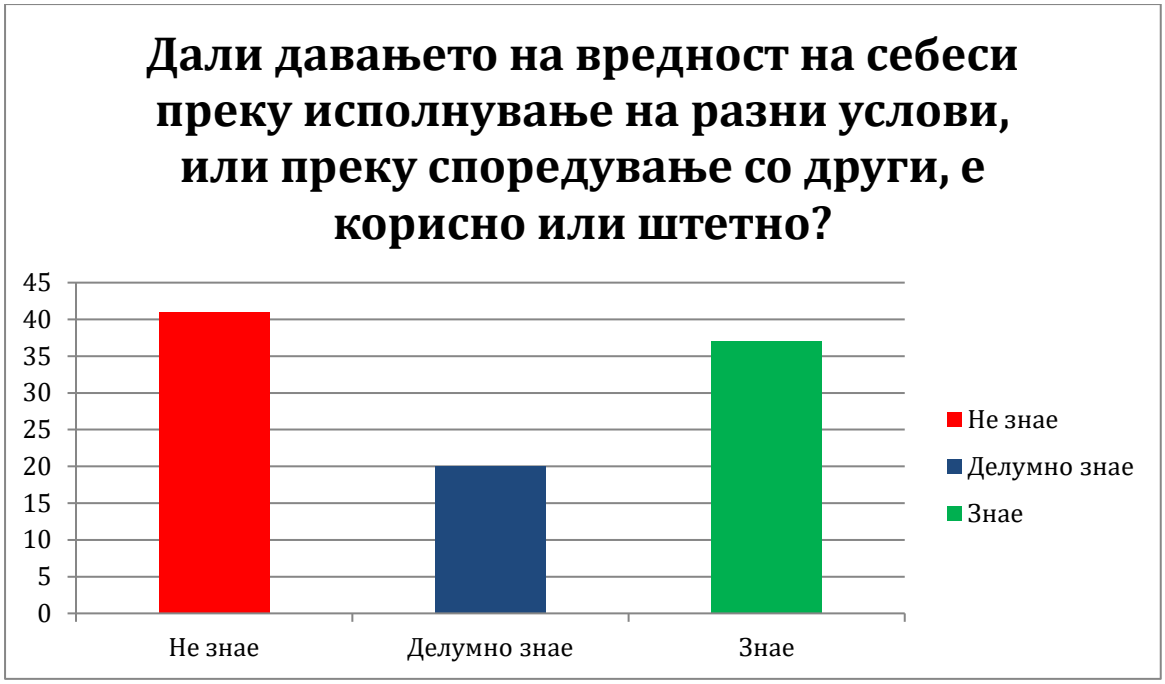
.....

3. Дали давањето вредност на себеси, преку исполнување разни услови или преку споредување со други, е корисно или е штетно? Објасни:

Не знае / 41

Делумно знае / 20

Знае / 37



Овде се гледа дека 37 проценти одговориле дека таквото вреднување на себеси преку споредување е штетно. Тоа е една третина од популацијата. 20 проценти имаат делумно познавање. Значи околу 40 до 50 проценти би можеле да кажеме дека имаат знаење дека ова споредување со другите е штетно. Но, и ова знаење е дојдено од други извори, не е од училиште. Освен кај учениците кои учеле психологија или ментална хигиена, кои изјавиле дека им е од училиште.

Мод: Може да е штетно.

.....

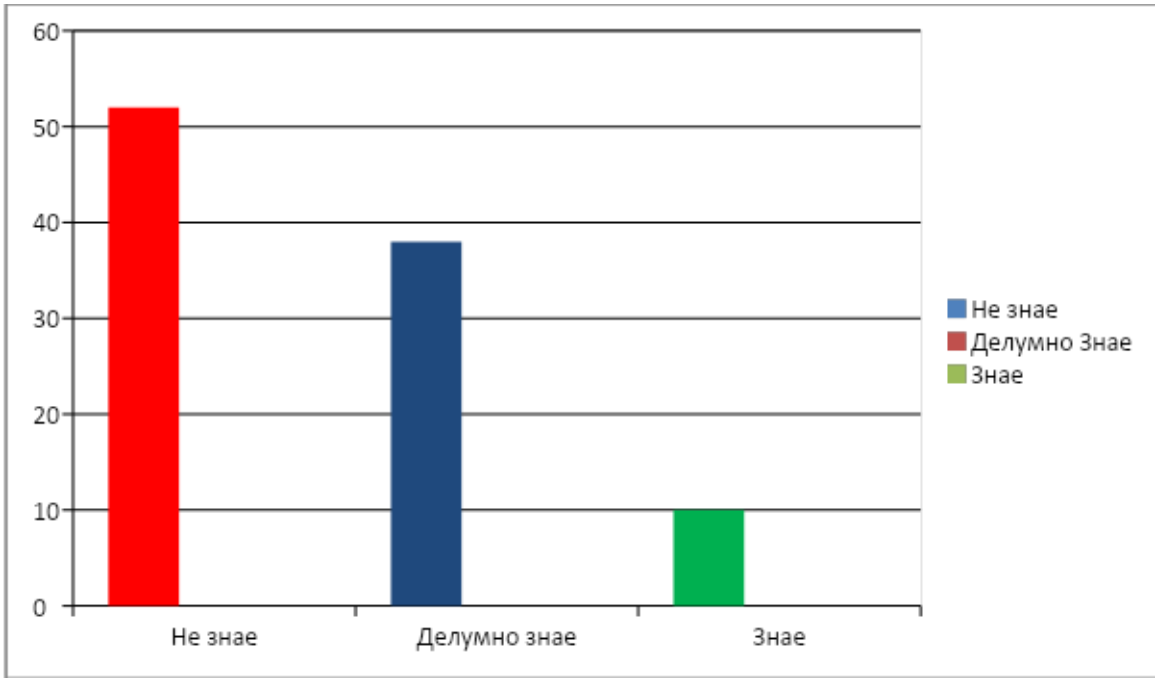
4. Како се формира правилна самодоверба?

Не знае/ 52

Делумно знае/ 38

Знае/ 10

Како се формира правилна самодоверба?



Само 10 проценти можат да одговорат дека таа се гради врз база на своите успеси, односно од сознанието дека можат да бидат успешни, и од сознанието за безусловното себевреднување и себеприфаќање. И овие ученици ова знаење го имаат добиено надвор од училиштето, освен неколку ученици кои одговориле дека го добиле од ментална хигиена или психологија. Останатите со точни одговори, имале среќа да израснат во средина која им го сервирала тоа знаење или им пружила услови тоа да биде приемчиво за нив. Останатите 90 проценти импровизираат со рецепти кои помалку или повеќе се штетни и за нив и за другите.

А сите знаеме што значи самодовербата за една личност. И за нејзиниот успех, здравје, зрелост, среќа. А училиштето изгледа многу малку презема во тој правец.

Мод на ова прашање беше одговорот: од воспитување, родители.

.....

1.Што се тоа конфликти?

Не знае/ 12

Делумно знае/ 13

Знае/ 75



За конфликтите имаме обратна ситуација. Знаење поседуваат 75 проценти од испитаниците кои, да потсетам, во училиштето важат за ученици со одличен и многу добар успех. Ова знаење кај нив е од училиштето. Делумно знаат 13 проценти, а не знаат 12 проценти. Овие 12 проценти на незнаење се бидејќи имам вклучено ученици од спортска гимназија каде целокупното внимание е на спортот, тренинзите, а не на образованието. Оттаму добив најголем број неточни одговори.

Мод на ова прашање беше одговорот: Конфликт е расправија, несогласување.

.....

2. Дали е нормално понекогаш да се појавуваат конфликти во личноста и помеѓу личности?

Не знае/ 25

Делумно знае/ 14

Знае/ 61



Точно одговориле 61 процент од испитаниците, солидни ученици. Значи малку помалку од оние 75 кои одговориле точно за тоа што се конфликти. Како и да е, сепак 65 проценти не е лоша бројка во споредба со претходните. Но, би можело да се поправи. И овде одговориле дека знаењето им е од училиште.

Мод на ова прашање беше одговорот: нормално е.

.....

3. Како се решаваат конфликтите?

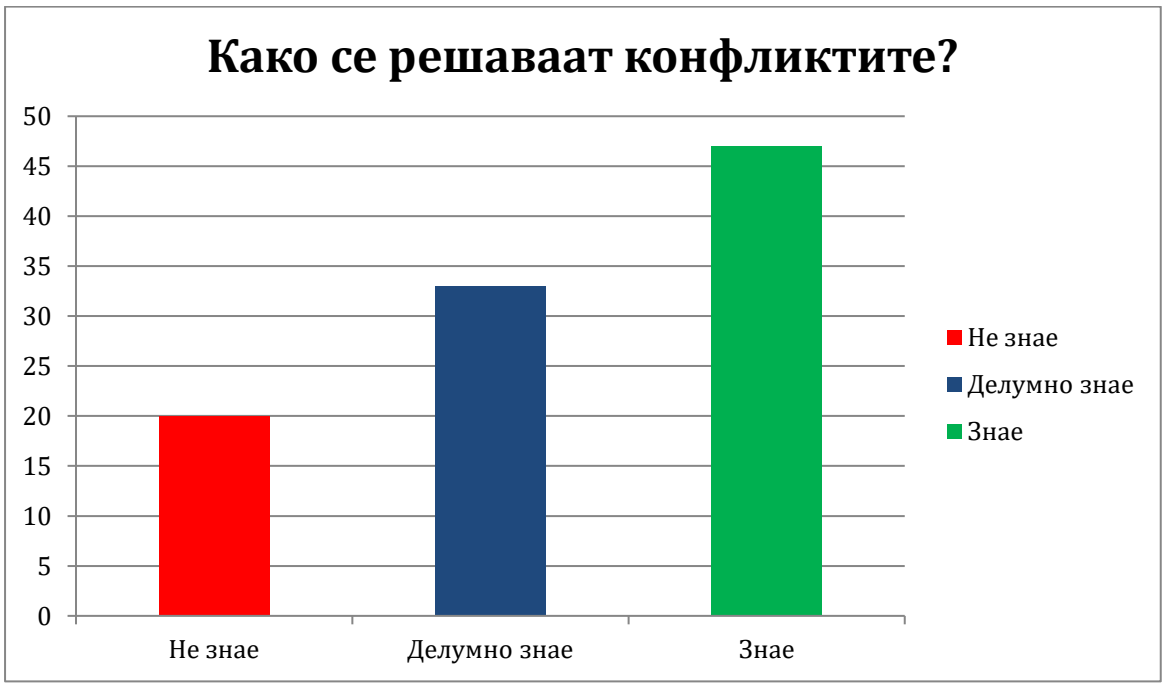
Не знае/ 20

Делумно знае/ 33

Знае/ 47

Само 47 проценти имаат знаење како се решаваат конфликтите, 33 проценти само делумно. Значи не знаат повеќе начини за нивно надминување. Сепак се гледа дека во училиштата се учело на оваа тема. Тие тоа го потврдуваат преку изјавата дека знаењето им е од училиште.

Мод на ова прашање е одговорот: Решавањето е преку разговор, дијалог, усогласување.



.....

4. Дали си запознаен со техниката „празно столче“?

Не знае/ 98

Делумно знае/ 2

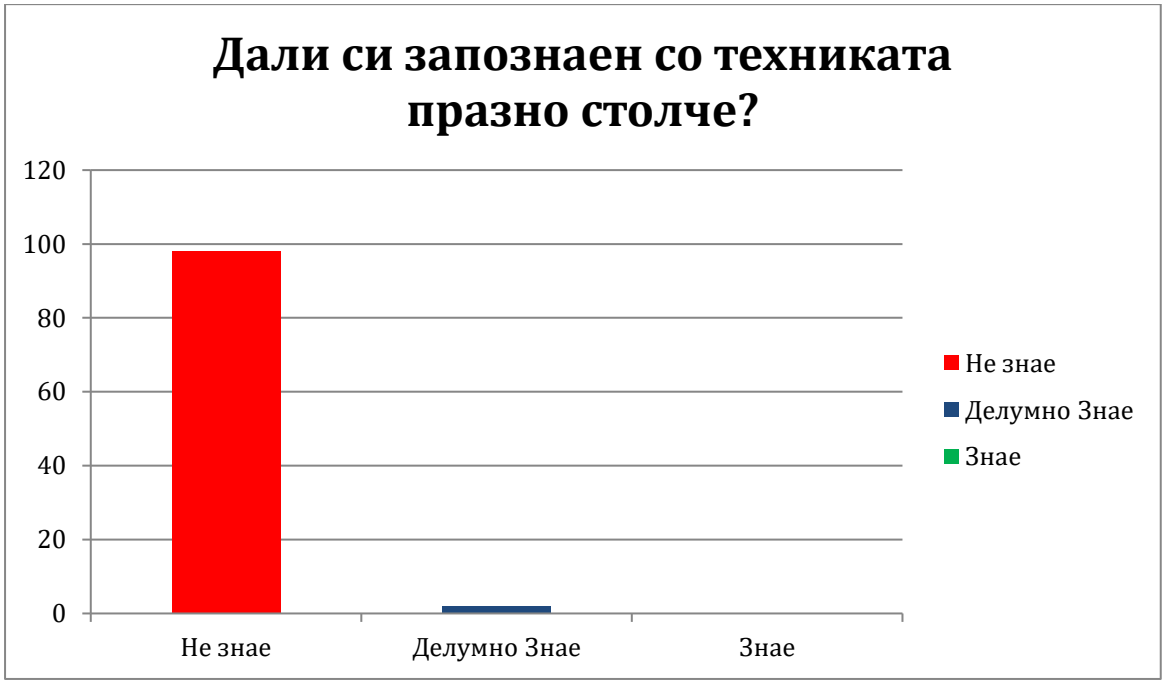
Знае/ 0

Ова прашање е поставено за да се види дали учениците работеле практично на разрешување конфлити со примена на психолошки техники. Техниката „празно столче“ е добар начин за согледување на ситуацијата од очите на другиот. Добар начин

да се разрешат недоразбирањата и различните гледишта и да се дојде до заеднички прифатлив компромис. Но, како што и очекував, за ова речиси и да не знаат.

Оние 2 проценти кои чуле за техникава, имале контакт со психолог од кој барале совет, и помош.

Мод на ова прашање е одговорот: не знам што е тоа.



.....

1. Која е функцијата на емоцијата, на чувството?

Не знае/ 63

Делумно знае/ 23

Знае/ 14

Само 14 проценти одговориле точно. Дел од учениците кои учеле психологија или ментална хигиена, наведуваат дека знаењето им е од училиште. Останатите кои дале точен или делумно точен одговор, навеле дека знаењето им е од други извори. Кај некои, точните одговори едноставно произлегуваа од моменталното размислување на ова прашање кое си го поставиле за прв пат во животот. Тие одговараат дека нивната функција е да го изрази она што се случува во нас. Да го изрази она што го

доживуваме. Ете, таквите одговори ги земам за точни. Значи и овој процент кој е толку мал, сепак и не е толку колку што изгледа. Бидејќи како што кажав, повеќето од учениците за прв пат во животот се запрашуваат себеси, за што служат емоциите.

Најчест одговор, мод, на ова прашање беше одговорот: не знам.



.....

2. Зошто е потребно да сте свесни за нив и да ги изразувате?

Не знае/ 67

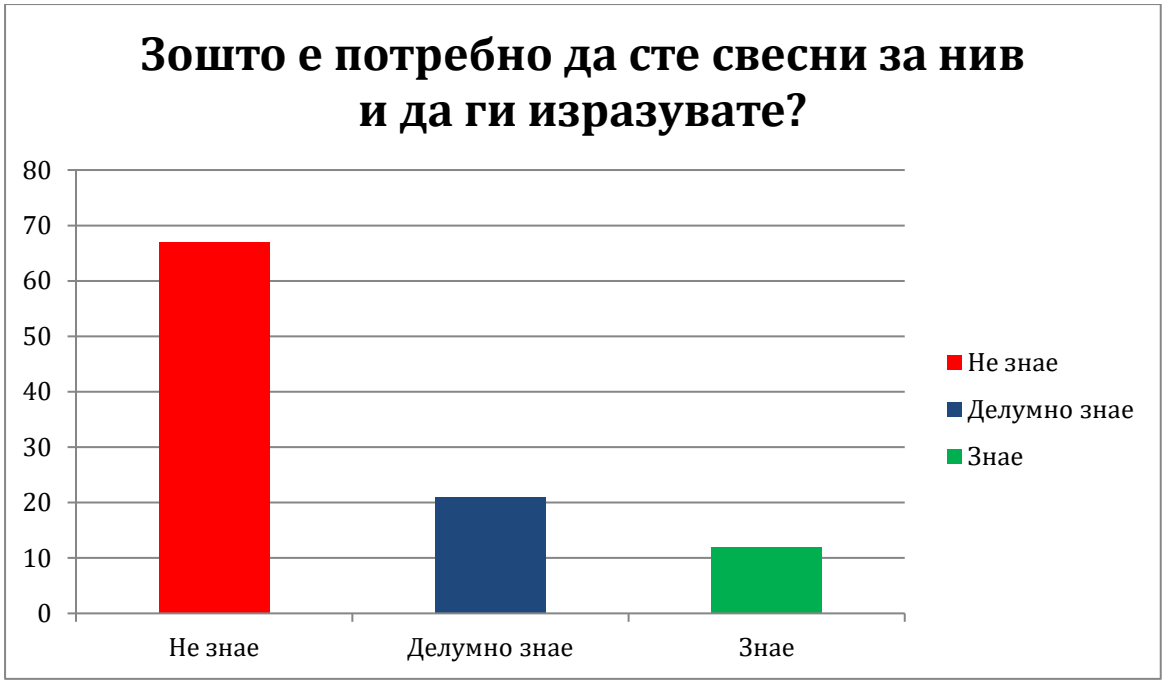
Делумно знае/ 21

Знае/ 12

Точен одговор дале само 12 проценти. Истите ученици кои точно одговориле и на претходното. Оние кои учеле психологија и ментална хигиена, наведуваат дека е од училиште, а останатите од други извори.

Останатите 78 проценти дале незадоволителен, неточен или никаков одговор. Очигледно и тие не само што за прв пат си го поставуваат ова прашање, но и немале добиено соодветни информации со кои би можеле да склопат импровизирачки одговор за него.

Мод на ова прашање е одговорот е: не знам.



.....

3. Дали е потребно секогаш да се изразуваат, или треба да се внимава како, кога, колку и каде? Објасни.

Не знае/ 48

Делумно знае/ 27

Знае/ 24

Само 24 проценти точно одговориле, дека е потребно да се изразуваат, но да се внимава како, каде и колку. Ова покажува колкава е емоционалната писменост која им ја нудиме на учениците.

Делумно точно одговориле 27 проценти. Односно, дека е потребно и корисно да се изразуваат, но без потреба да се внимава како, каде и колку. Заклучокот е очигледен.

И овде потеклото на знаењето за одговорите е иста. Од училиште, таму каде се учи психологија и ментална хигиена, а од други извори, таму каде учат граѓанско образование, социологија.

Неточно одговориле 48 проценти. Но, ако на нив ги додадеме и 27 проценти кои имаат делумно, односно неприменливо знаење, процентот е многу поголем.

Мод за ова прашање е одговорот: не знам, или не треба секогаш да се изразуваат.



.....

4. Каква е поврзаноста помеѓу мислењето, чувствата и телесните сензации?

Не знае/ 48

Делумно знае/ 37

Знае/ 14

Само 14 проценти одговориле точно, односно дек тие се поврзани и си влијаат едно на друго. Делумно одговориле 37 проценти дека се поврзани, но не даваат објаснување како. И овде ситуацијата за потеклото на знаењето е иста. Таму каде учеле психологија и ментална хигиена, одговориле дека им е од училиште, а останатите дека им е од други извори.

Не знам или некој незадоволителен одговор дале 48 проценти. Ако на овој процент ги додадеме и 37 проценти со делумно и неприменливо знаење, тогаш сликата ни станува појасна.

Мод за ова прашање е одговорот, не знам.



.....

5. Како знаењето за оваа поврзаност ја користиш во својот живот?

Не знае/ 81

Делумно знае/ 10

Знае/ 9

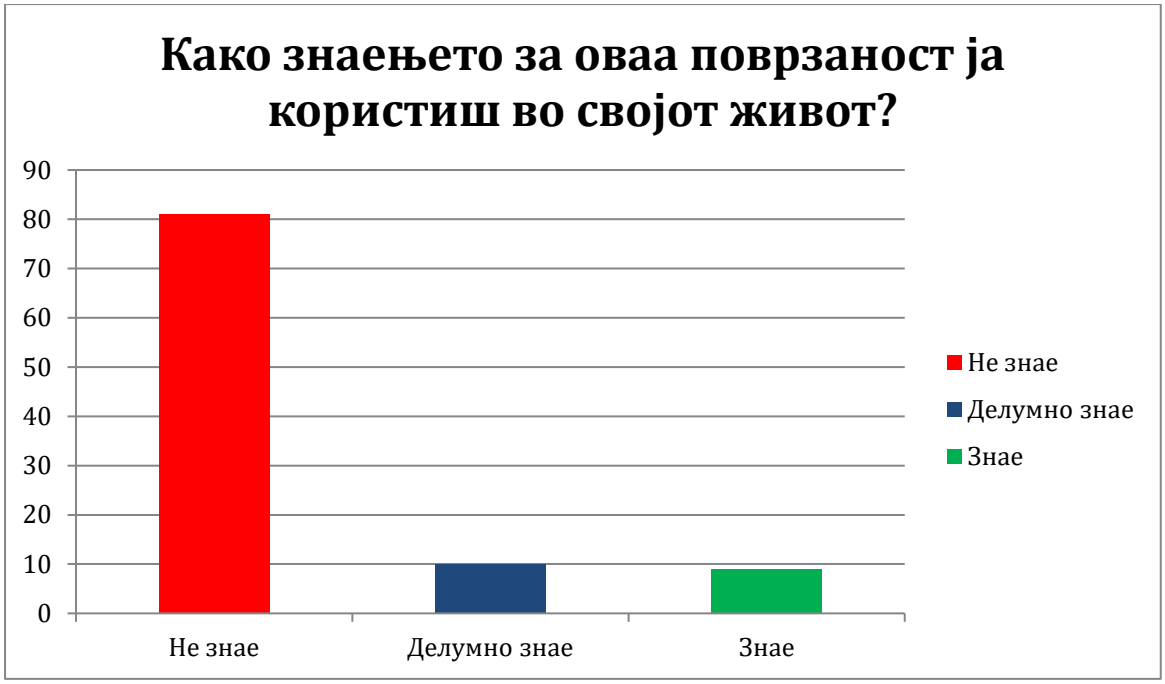
Само 9 проценти навеле дека ја користат за да имат увид што се случува со нив, да преиспитаат зошто се појавило чувството и што треба да направат. Дали да постапат според чувството, или можеби да променат нешто за да се промени и чувството.

Се разбира со поедноставни изрази, но сепак ги земав како точни, бидејќи се приближуваа или ја насетуваа суштината.

Овие точни одговори ги знаеле од училиште каде се учи психологија и ментална хигиена, а од други извори, каде не се изучуваат овие предмети.

На прашањето, од кои други извори? Одговараат: преку интернет, филмови, воспитување, информации добиени од најразлични извори кои во нивните глави довеле до правилен заклучок.

Мод за ова прашање е одговорот: не знам.



.....

1.Кои се развојни задачи на личноста?

Не знае/ 77

Делумно знае/ 16

Знае/ 7

Само 7 проценти одговориле точно. Но, бидејќи и овде имаше големо непознавање, како точен одговор почнав да ги сметам и одговорите кои се приближуваа според смислата до точниот: да се формира автономност, независност, иницијативност, одговорност, друштвеност, продуктивност...

Делумно знаење покажале само 16 проценти. Дале одговор кој само дава навестување за што станува збор.

Погрешен одговор или не знам, одговориле 77 проценти.

Повеќето испитаници навеле дека знаењето им е од други извори.

Мод за ова прашање е одговорот : не знам.



.....

2.Дали е корисно да ги исполнуваш своите развојни задачи? Објасни го твоето мислење?

Не знае/ 58

Делумно знае/ 24

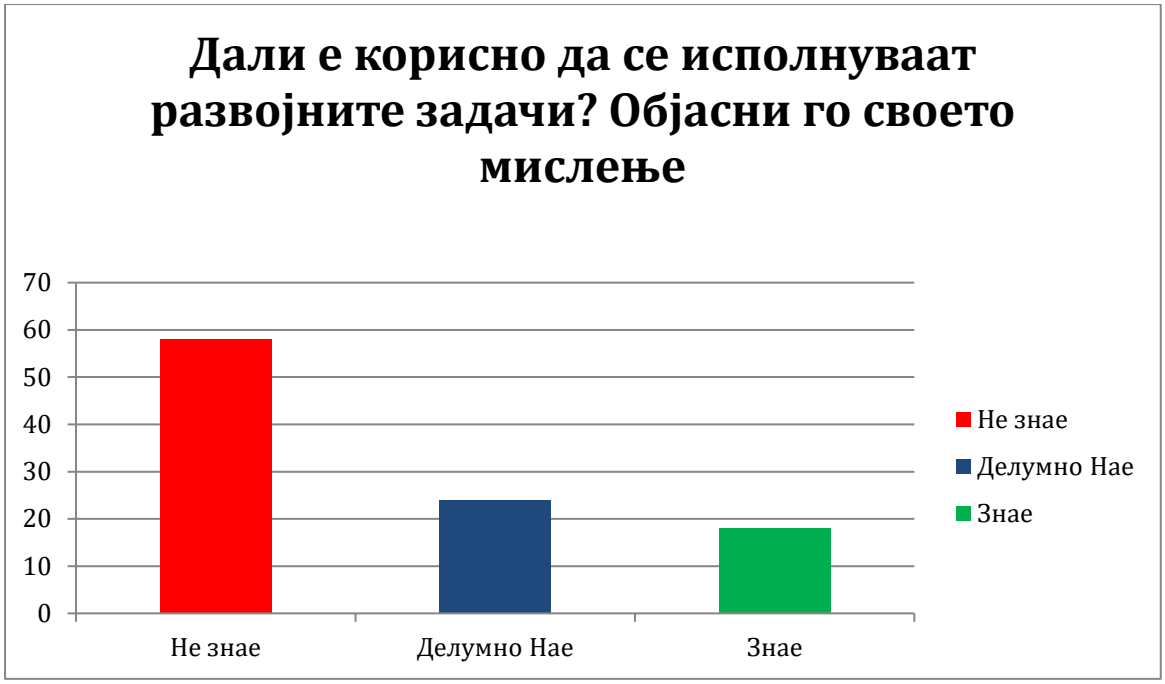
Знае/ 18
---

18 проценти одговориле дека е корисно. Се разбира дел од овие одговарале чисто здраворазумски и погодиле, иако не знаат за кои развојни задачи станува збор, бидејќи од нив само 7 проценти знаат.

24 проценти делумно го погодиле одговорот што не е на ниво да биде корисно таквото знаење.

Повеќето испитаниците кои дале одговор на ова прашање, навеле дека знаењето им е од други извори.

Мод за ова прашање е одговорот: не знам, веројатно да.



.....

3.Дали во училиште сте работеле на остварување на развојни задачи? (не, делумно, да)

Не/ 69

Делумно / 17

Да/ 22

---

69 проценти одговориле дека не работеле на теми поврзани со развојните задачи.

22 проценти одговориле дека имале работилници или предавање поврзани со овие теми.

17 проценти само некои од овие теми обработиле.

Ова е многу малку ако се земе во обзир дека училиштето освен образовниот аспект, го има и воспитниот како задача. Најверојатно за остварување на таа задача не се потпира многу на сознанијата од психологијата.

Мод за ова прашање е одговорот: не сме работеле.



.....

4. Како изгледа развојниот пат на личноста според тоа колку успева да оствари независност во функционирањето и според тоа колку успева да оствари одговорност за себе и за своите блиски?

Не знае/ 60

Делумно знае/ 34

Знае/ 16

---

60 проценти одговориле дека не знаат да одговорат на ова прашање.

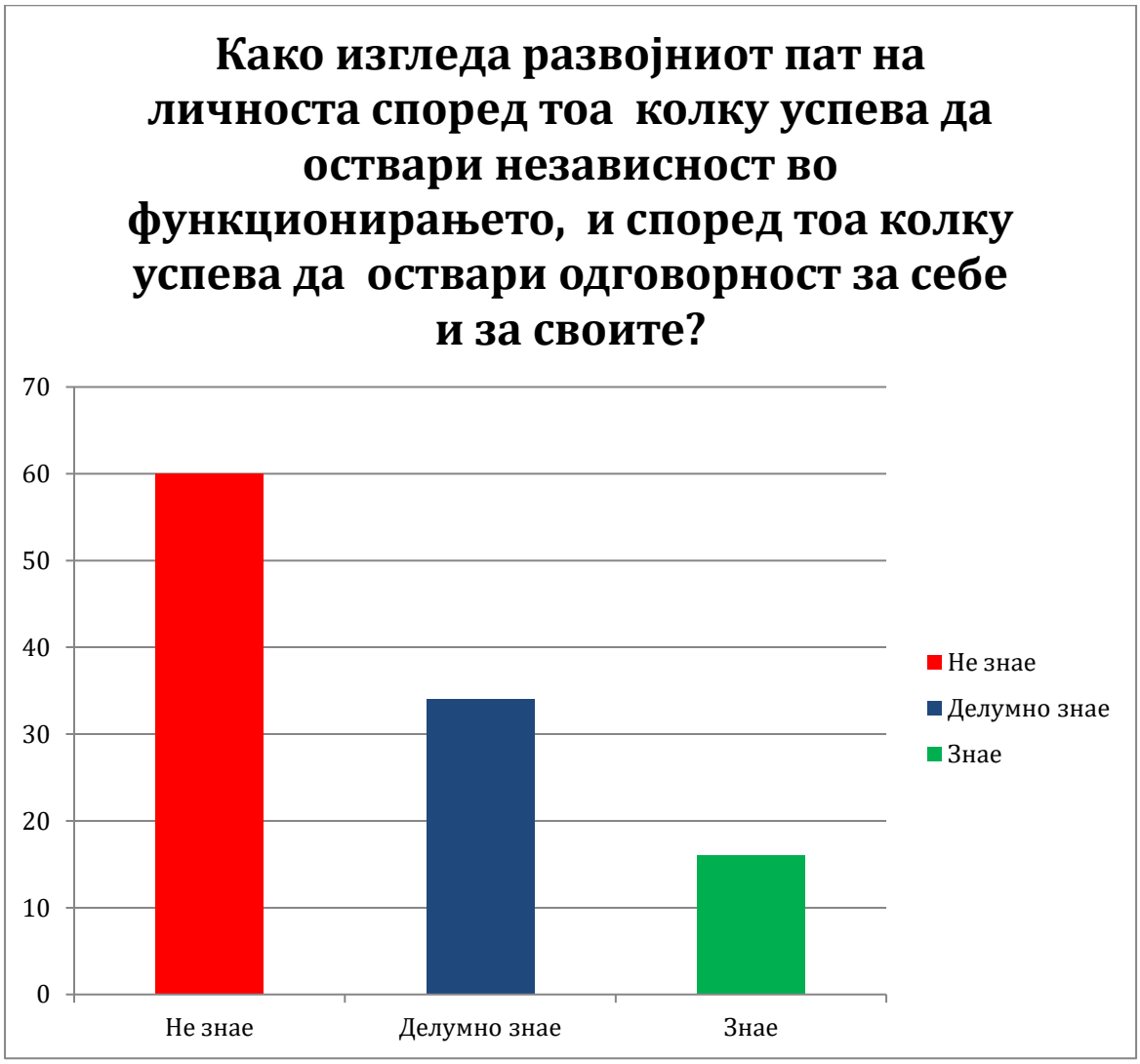
34 проценти дале некаков одговор кој се приближува до точниот, па го сметав како делумен.

16 проценти дале одговор кој е задоволителен.

Учениците кои дале одговор на ова прашање, навеле дека знаењето им е од други извори.

Колку е мал процентот на учениците кои имаат информација дека треба да се развиваат во правец на самостојност и одговорност за својот живот, па дури и одговорност за свои деца и блиски, во одреден степен.

Мод на ова прашање е одговорот: не знам.



СТАТИСТИЧКА ПРЕЗЕНТАЦИЈА ПО ТЕМИ

Знаење за безусловно себевреднување и себеприфаќање:

1. Што е тоа безусловно себевреднување и безусловно себеприфаќање?

Не знае/ 60

Делумно знае/ 24

Знае/ 17
---

2. Дали сфаќањето за безусловно себевреднување е културно, филозофско гледиште, или нешто што произлегува од законитоста на која функционираме како биолошки организам?

Не знае/ 70

Делумно знае/ 12

Знае/ 18
---

3. Дали давањето вредност на себеси, преку исполнување разни услови или преку споредување со други, е корисно или е штетно? Објасни:

Не знае/ 41

Делумно знае/ 20

Знае/ 37

4.Како се формира правилна самодоверба?

Не знае/ 52

Делумно знае/ 38

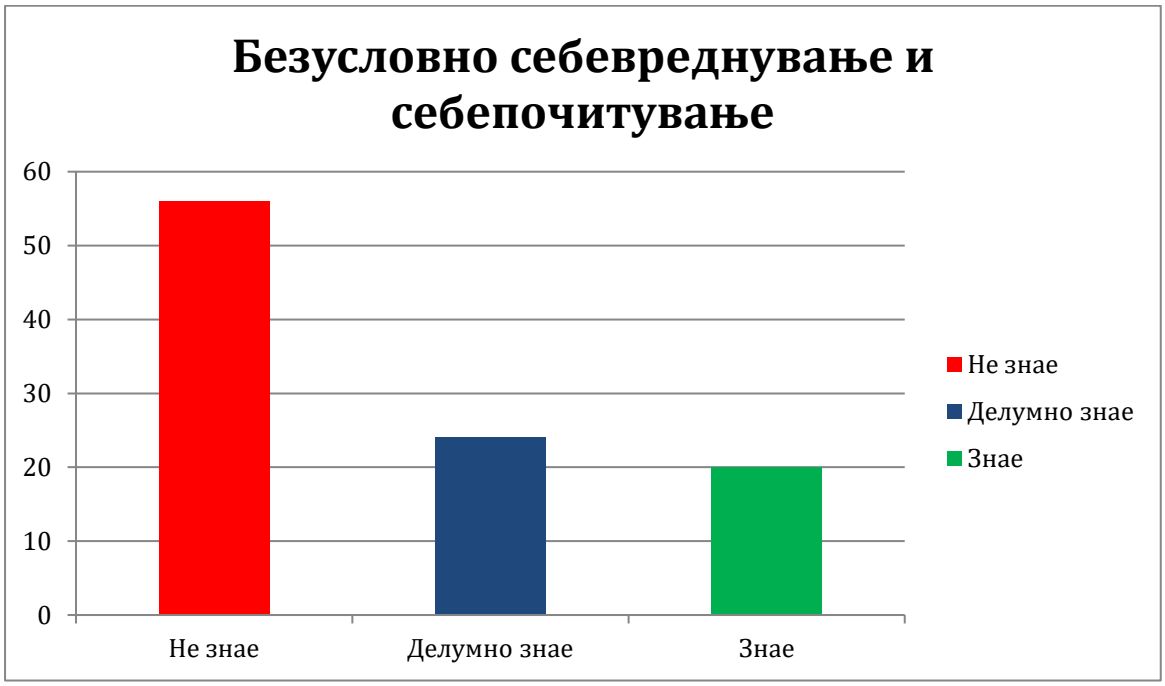
Знае/ 10

Сумирање на сите прашања:

Не знае/ 60 + 70 + 41 + 52 = 56

Делумно знае/ 24 + 12 + 20 + 38 = 24

Знае/ 17 + 18 + 37 + 10 = 20



Околу 20 проценти од испитаниците имаат знаење кое би можеле да го употребат во својот живот за да формираат здрава самодоверба, слика за себе во која вредат безусловно, се прифаќаат безусловно и покрај своите слаби страни. И другите можат да ги прифатат со своите силни и слаби страни, бидејќи тоа е реално, здраво, зрело.

Останатите 80 проценти немаат предуслови за правилен развој.

Овие 20 проценти, таквото знаење изјавиле дека го добиле пред сè надвор од училиштето или од училиште каде се изучувало психологија или ментална хигиена.

Значи училиштето во поглед на оваа тема кој е еден од битните столбови за правилен и зрел развој на личноста потфрлило во својата намена.

.....

Тема конфликти

1. Што се тоа конфликти?

Не знае/ 12

Делумно знае/ 12

Знае/ 75
---

2. Дали е нормално понекогаш да се појавуваат конфликти во личноста и помеѓу личности?

Не знае/ 25

Делумно знае 14

Знае/ 61
---

3. Како се решаваат?

Не знае/ 20

Делумно знае/ 33

Знае/ 47
---

4. Дали си запознаен со техниката „празно столче“?

Не знае/ 98

Делумно знае/ 2

Знае/ 0

Сумирање на одговорите од сите прашања:

Не знае /12 + 25 + 20 + 98 = 39

Делумно знае /12 + 14 + 33 + 2 = 15

Знае /75 + 61 + 47 + 0 = 46

Бидејќи последново прашање од оваа тема е екстремно, во анализата нема да влегува. За него дистрибуцијата е очигледна. 99 проценти не знаат да одговорат. Затоа ја имаме следнава ситуација:

Не знае /12 + 25 + 20 = 19

Делумно знае /12 + 14 + 33 = 20

Знае /75 + 61 + 47 = 61



61 процент имат знаење кое можат да го применат во ситуации на разрешување на конфликти во себе или помеѓу себе и другите. Знаат дека конфликтите се појавуваат кај здрава личност која нормално влегува во такви сутуации понекогаш во животот. Но и дека е нормално и да ги надминува на зрел начин. За оваа тема се учи во училиште. И овие 61 проценти своето знаење го должат на училиштето. Забележав дека информациите се дадени на ниво на разбирање, но без да се има можност да се подигнат на ниво на применливост.

.....

Тема емоции, чувства:

1. Која е функцијата на емоцијата, на чувството?

Не знае/ 63

Знае/ 14

Делумно знае/ 23
---

2. Зошто е потребно да сте свесни за нив и да ги изразувате?

Не знае/ 67

Делумно знае/ 21

Знае/ 12
---

3. Дали е потребно секогаш да се изразуваат, или треба да се внимава како, кога, колку и каде? Објасни.

Не знае/ 48

Делумно знае/ 27

Знае/ 24
---

4. Каква е поврзаноста помеѓу мислењето, чувствата и телесните сензации?

Не знае/ 48

Делумно знае/ 37

Знае/ 14
---

5. Како знаењето за оваа поврзаност ја користиш во својот живот?

Не знае/ 81

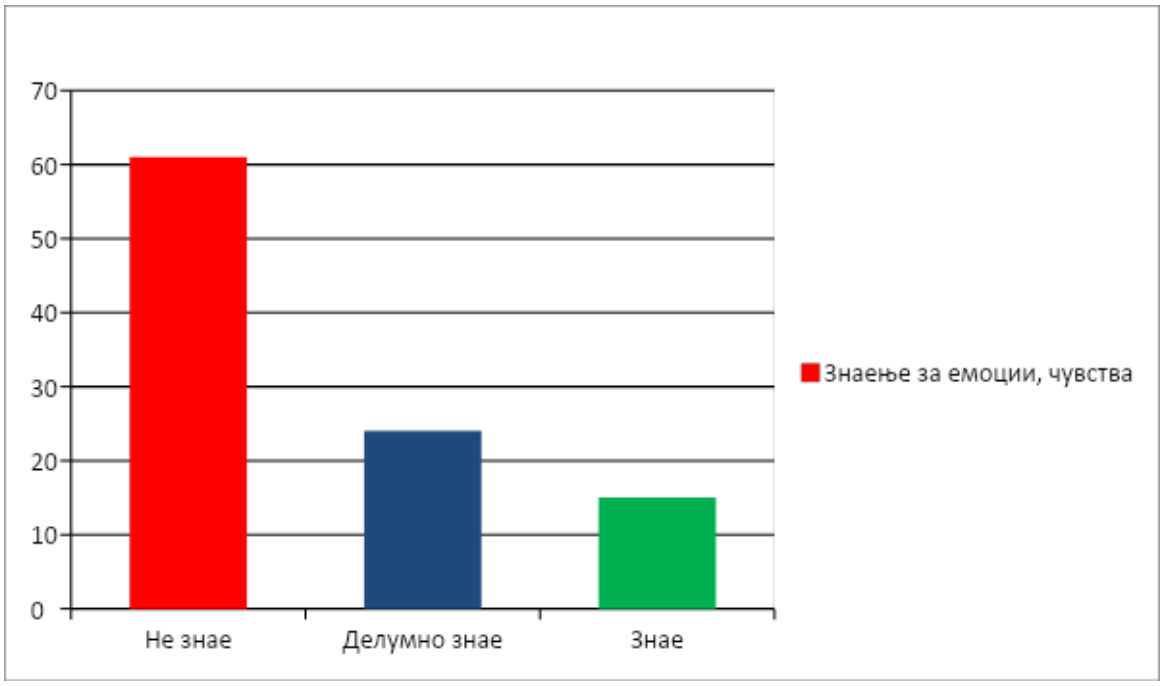
Делумно знае/ 10

Знае/ 9

Не знае / 63 + 67 + 48 + 48 + 81=61

Делумно знае / 23 +21 +27 + 37 + 10=24

Знае / 14 +12 +24 + 14 + 9= 15
.....



Само 15 проценти од учениците имаат знаење за емоции и чувства. Знаење кое може да се смета основа за емоционална писменост и кое е битен аспект за формирање на зрела и одговорна личност. Учениците од медицинските училишта и хемиското каде учат психологија и ментална хигиена, одговориле точно или делумно точно на прашањата од оваа тема и навеле дека знаењето им е од училиште, односно од овие предмети. Останатите ученици, од други училишта каде не се изучуваат овие предмети, но изучуваат граѓанско образование или социологија, навеле дека знаењето им е од други извори. Значи, само психологијата ги третира овие теми.

Не поседуват знаење 61 процент, едноставно одговараат со не знам, или наведуваат сосема нерелевантен одговор.

Делумно, што е и незадоволително за да има применлива вредност, имат 24 проценти.

Значи, вкупно 85 проценти немаат сознанија што всушност се чувствата, емоциите, како да ги перципираат, како да реагираат на нив. Едноставно се водени од импулсите или од условените ставови во врска со нив.

.....

Тема развојни задачи на личност

1. Кои се развојни задачи на личноста?

Не знае/ 77

Делумно знае/ 16

Знае/ 7
---

2. Дали е корисно да ги исполнуваш своите развојни задачи? Објасни го твоето мислење.

Не знае/ 58

Делумно знае/ 24

Знае/ 18
---

3. Дали во училиште сте работеле на остварување на развојни задачи?(да, не, делумно)

Не/ 69

Делумно/ 15

Да/ 16
---

4. Како изгледа развојниот пат на личноста според тоа колку успева да оствари независност во функционирањето и според тоа колку успева да оствари одговорност за себе и за своите?

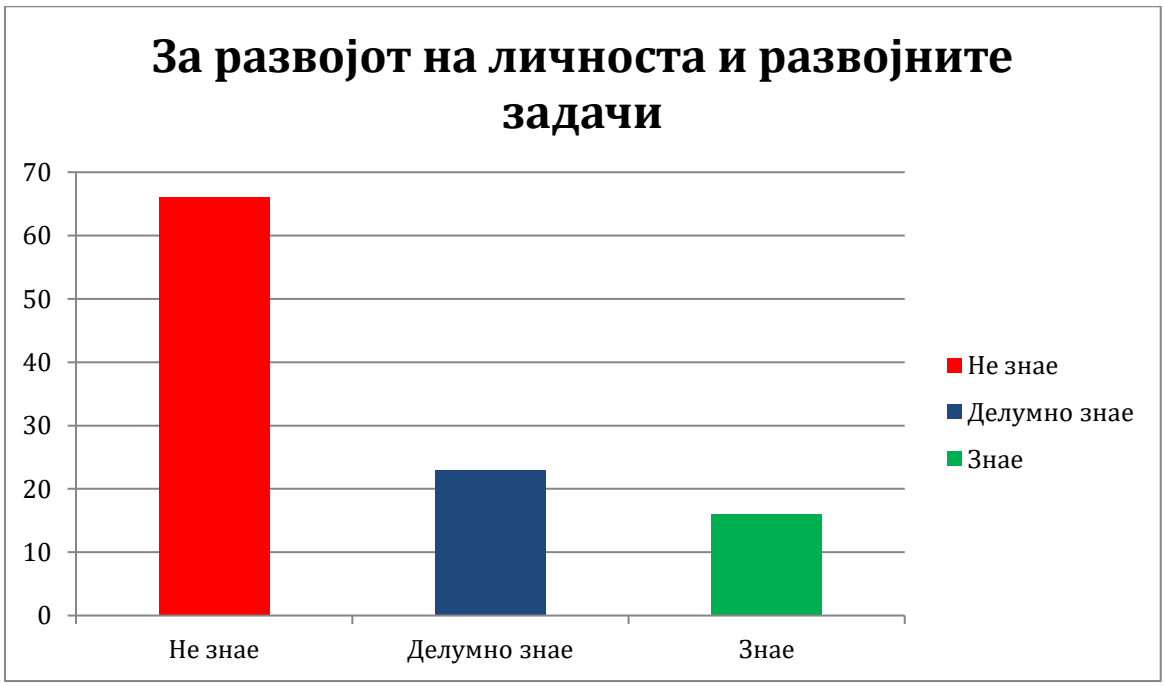
Не знае	60
Делумно знае	24
Знае	16

За развојот на личноста и развојните задачи.

Не знае / 77 +58 + 69 + 60 = 66

Делумно знае / 16 +24 + 15 + 24 = 20

Знае / 7 + 18 + 16 + 16 = 14



Само 14 проценти од учениците имаат знаење на оваа тема.

Поголем број од учениците кои дале точен одговор за оваа тема, одговориле дека знаењето им е од учењето психологија.

Интересно е што 34 проценти се сеќаваат дека во училиште имале некаво предавање во кое се спомнуваат темите кои всушност се развојни задачи, но и покрај тоа навеле дека знаењето, одговорот што го даваат им е од други извори. Најверојатно поимите биле само спомнати и недоволно разјаснети или обработени за да им остане како знаење.

Да се развие ученикот во зрела, одговорна и успешна личност е цел која отсекогаш е доделувана на училиштето. Но, за жал, изгледа многу малку се ангажира кон ова задача. Или поточно би било да кажеме дека многу малку се користат современите научни сознанија од психологијата за да се оствари таа цел.

.....

Истражувањето почна со цел да се открие колку средношколците имаат знаење за теми кои се изберени како релевантни и потребни за нивниот поуспешен развој на личноста. На тој начин ќе ја потврдиме или отфрлиме хипотезата дека училиштето малку придонесува за да учениците стекнат применливо знаење од областа на темите кои се истражуваат.

Знаевме дека во образованието е воведен предметот Образование за животни вештини. Се надевавме да видиме каков е ефектот од предавањата на овој предмет. Но, истражувањето покажа дека во средните училишта овој предмет е речиси целосно запоставен. Наставниците не го применуваат на класен час. Во основните се применувал, ретко и со содржински и методолошки импровизации, но во средните речиси воопшто не се предавал. Наместо животни вештини е воведено социологија и граѓанско образование. Во некои стручни училишта се предава психологија и ментална хигиена, наместо социологија или граѓанско образование.

Затоа ако бараме корелација помеѓу ниво на знаење од областа на темите кои ги истражуваме, би требало да биде корелација помеѓу:

Степен на учење на граѓанско образование или социологија со степен на знаење од темите кои се истражуваат; И степен на учење на психологијата или менталната хигиена со степенот на знаење од темите кои се истражуваат. Поконкретно:

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за безусловно себевреднување.

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за развојни задачи

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за емоции

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за конфликти

Степен на учење на психологијата и менталната хигиена со степен на знаење за безусловно себевреднување.

Степен на учење психологија и ментална хигиена со степен на знаење за развојни задачи

Степен на учење психологија или ментална хигиена со степен на знаење за емоции

Степен на учење психологија или ментална хигиена со степен на знаење за конфликти

За да се направи тоа, податоците добиени од истражувањето, ги сумирав и искористив на следниов начин:

Од одговорите на испитаниците, кои што учат во средно училиште, дали социологија, граѓанско или психологија, или ментална хигиена, добив податоци за варијаблата степен на учење социологија или граѓанско и варијаблата степен на учење психологија или ментална хигиена.

Оваа варијабла, степен на учење предмети, ја претставив на ординала скала со две категории. Не учел и учел. За да можам да ги обработувам податоците нумерички, за да може да се аплицира формулата за корелација, на овие две категории им дадов нумерички вредности. На не учел му дадов вредност 1, а на учел му дадов вредност 5.

Не учел психологија	Учел психологија
1	5

Другата варијабла, степенот на знаење ја претставив исто на ординална скала со три категории: Не знае, делумно знае и знае. И овде поради нумеричката обработка морав да ги нумерирам овие категории. На не знае доделив број 1. На делумно знае доделив број 3. На знае доделив број 5.

Не знае	Делумно знае	Знае
1	3	5

За да полесно се види како се обработувани податоците, се прикажани клучните податоци потребни за равенката која го пресметува коефициентот на корелација:

$\sum x$ $\sum y$ $\sum xy$ $\sum x^2$ $\sum y^2$

По сумирањето и обработката на податоците од истражувањето се добиени следниве резултати:

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за безусловно себевреднување.

$\sum x = 412$ $\sum y = 228$ $\sum xy = 706$ $\sum x^2 = 1972$ $\sum y^2 = 772$

Корелација, r = - 0,89

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за развојни задачи.

$\sum x = 412$ $\sum y = 196$ $\sum xy = 604$ $\sum x^2 = 1972$ $\sum y^2 = 596$

Корелација, r = - 0,84

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за емоции.

$\sum x = 412$ $\sum y = 208$ $\sum xy = 656$ $\sum x^2 = 1972$ $\sum y^2 = 652$

Корелација, r = - 0,82

Степен на учење граѓанско образование или социологија со степен на знаење за конфликти.

$\sum x = 412$ $\sum y = 384$ $\sum xy = 1808$ $\sum x^2 = 1972$
$\sum y^2 = 1724$
Корелација, r = 0,86

Степен на учење на психологијата и менталната хигиена со степен на знаење за безусловно себевреднување.

$\sum x = 188$ $\sum y = 228$ $\sum xy = 652$ $\sum x^2 = 628$
$\sum y^2 = 772$
Корелација, r = 0,85

Степен на учење психологија и ментална хигиена со степен на знаење за развојни задачи.

$\sum x = 188$ $\sum y = 196$ $\sum xy = 572$ $\sum x^2 = 628$
$\sum y^2 = 596$
Корелација, r =0,88

Степен на учење психологија или ментална хигиена со степен на знаење за емоции.

$\sum x = 188$ $\sum y = 208$ $\sum xy = 592$ $\sum x^2 = 628$
$\sum y^2 = 652$
Корелација, r = 0,82

Степен на учење психологија или ментална хигиена со степен на знаење за конфликти.

$\sum x = 188$ $\sum y = 384$ $\sum xy = 824$ $\sum x^2 = 628$
$\sum y^2 = 1724$
Корелација, r =0,39

Добиениве резултати покажуваат дека постои негативна линеарна поврзаност помеѓу учењето граѓанско образование или социолигија со знаењето на тема безусловно себевреднување, емоции и развојни потреби. Степенот на корелација е – 0, 85. Ако учеле граѓанско образование или социологија, тогаш знаењето од овие теми е на помало ниво. Ова е така бидејќи учењето граѓанско образование и социологија значи дека истите тие ученици нема да учат психологија или ментална хигиена. Оние пак ученици кои не учеле граѓанско образование или социологија, наместо нив учеле

или психологија или ментална хигиена. А овие предмети покажуваат голема позитивна корелација со знаењето од овие теми.

Корелацијата за знаењето за конфликти со граѓанско и социологија, покажува висока позитивна корелација од 0,86. Очигледно е дека оваа тема е застапена во овие предмети. Корелацијата за знаење за конфликти со учењето психологија или ментална хигиена е помала 0,39. Ваквиот резултат се појавува поради тоа што во пресметувањето се земани сите испитаници. И тие што учеле и тие што не учеле психологија или ментална хигиена. Бидејќи сите испитаници покажале речиси исто ниво на познавање од оваа тема, се добива дека знаењето не е исклучиво поврзана со варијаблата дали учеле психологија или ментална хигиена. Но, сепак се гледа дека постои позитивна поврзаност.

Од добиениве резултати се гледа дека за да се добие поголемо знаење од темите безусловно себевреднување и себеприфаќање, емоции и развојни задачи, е неопходно да се воведат предмети од типот на Психологија, Ментална хигиена или нешто слично, како на пример Образование на животните вештини. За темата конфликти, е добро и досегашното образование. Се гледа дека децата имаат теоретско познавање за конфликтите. Единствено што им недостасува, се работилници во кои ќе стекнат искуство за нивно надминување. И за надворешните и за внатрешните конфликти.

Освен степенот на корелација, ќе се пресметува и хи квадрат тест за да се утврди дали истражувачките фреквенции значајно се разликуваат од теориски претпоставуваните фреквенции, кои велат дека учениците од средните училишта немаат доволно знаење од темите за безусловно себевреднување, развојни задачи, емоции и конфликти. Бидејќи станува збор за испитаници кои се со одличен и многу добар успех, теориски се претпоставува дека би покажале слабо ниво на знаење. Претпоставката е дека, иако недоволно се учи во училиште за овие теми, сепак бидејќи се одлични или многу добри ученици, тие сепак би имале некое делумно знаење за овие теми. Барем некој мал процент би имале знаење, мал процент би имале делумно знаење, а најголем процент би немале знаење,односно дека 65 проценти не би знаеле, 25 проценти би знаееле делумно, а околу 15 проценти би покажале знаење. Вака ја претставувам дистрибуцијата бидејќи се претпоставува дека учениците, бидејќи се солидни, нешто успеале да научат за овие теми и од надворешни други извори, а и од наставниците кои во помала мера сепак некогаш се навратиле на тие теми. Во колку би

се учело за овие теми, а бидејќи испитувам ученици со одличен и многу добар успех, теориски дистрибуцијата на точни одговори би биле 65 точни, 25 делумно точни и 15 неточни. Но, бидејќи теориската хипотеза е дека не се учи за овие теми, затоа е обратно. Затоа теориски претпоставената дистрибуција е таква, а не 100 проценти дека не знаат ништо.

Ако истражувачката фреквенција значајно се разликува од претпоставената, тогаш се отфрла хипотезата дека во училиштата не се учи доволно за овие теми.

За безусловното себевреднување и себеприфаќање, дистрибуцијата на фреквенција добиена со истражувањето е следнава:

За безусловно себевреднување

Не знае/ 60 + 70 + 41 + 52 = 56

Делумно знае/ 24 + 12 + 20 + 38 = 24

Знае/ 17 + 18 + 37 + 10 = 20

	F istr.	F teoriska	Fi - Ft	$(Fi - Ft)^2$	$\frac{(Fi - Ft)^2}{Ft}$
Не знае	56	65	9	81	1,246
Делумно знае	24	20	4	16	0,8
Знае	20	15	5	25	1,667
$\sum$					3,713

Од статистичките таблици за гранични вредности на хи квадрат за два степени на слобода, за ниво од 5 проценти е 5,991. Бидејќи ние добивме хи квадрат од 3,713, тоа значи дека истражувачката фреквенција и теоретско-претпоставената, значајно не се разликуваат,односно дека се поврдува теориската хипотеза дека училиштето доволно не придонесува за да учениците имаат применливи знаења од областа на безусловното себевреднување и себеприфаќање. Ова уште повеќе е потврдено од фактот дека оние кои дале точен одговор, голем дел изјавиле дека одговорот го знаат од други извори.

За развојот на личноста и развојните задачи, фреквенцијата на дадени одговори е следнава:

Не знае / 77 +58 + 69 + 60 = 66

Делумно знае / 16 +24 + 15 + 24 = 20

Знае / 7 + 18 + 16 + 16 = 14

	F istr.	F teoriska	Fi - Ft	$(Fi-Ft)^2$	$\frac{(Fi-Ft)^2}{Ft}$
Не знае	66	65	1	1	0,01
Делумно знае	20	20	0	0	0
Знае	14	15	1	1	0,067
Σ					0,077

Од статистичките таблици за гранични вредности на хи квадрат за два степени на слобода, за ниво од 5 проценти е 5,991. Бидејќи ние добивме хи квадрат од 0,077 тоа значи дека се поврдува теориската хипотеза дека училиштето недоволно придонесува за да учениците имаат применливи знаења од областа на развојни задачи на личноста.

За емоции, дистрибуцијата на дадените одговори е следнава:

Не знае / 63 + 67 + 48 + 48 + 81= 61

Делумно знае / 23 +21 +27 + 37 + 10= 24

Знае / 14 +12 +24 + 14 + 9= 15

	F istr.	F teoriska	Fi - Ft	$(Fi-Ft)^2$	$\frac{(Fi-Ft)^2}{Ft}$
Не знае	61	65	-4	16	0,246
Делумно знае	24	20	4	16	0,8
Знае	15	15	0	0	0
Σ					1,046

Од статистичките таблици за гранични вредности на хи квадрат за два степени на слобода, за ниво од 5 проценти е 5,991. Бидејќи ние добивме хи квадрат од 1,046 тоа значи дека се поврдува теориската хипотеза дека училиштето недоволно придонесува за да учениците имаат применливи знаења од темата емоции.

За конфликти, дистрибуцијата на фреквенциите е следнава:

Не знае /12 + 25 + 20 = 19

Делумно знае /12 + 14 + 33 = 20

Знае /75 + 61 + 47 = 61

	F istr.	F teoriska	Fi - Ft	$(Fi - Ft)^2$	$\frac{(Fi - Ft)^2}{Ft}$
Не знае	19	65	-46	2116	32,553
Делумно знае	20	20	0	0	0
Знае	61	15	46	2116	141,067
$\sum$					173,619

Од статистичките таблици за гранични вредности на хи квадрат за два степени на слобода, за ниво од 5 проценти е 5,991. Бидејќи ние добивме хи квадрат од 173,619 тоа значи дека за оваа тема конфликти, не се потврдува теориската хипотеза дека училиштето недоволно придонесува за да учениците имаат применливи знаења од оваа тема, односно очигледно е дека придонесува за да се поседуваат знаења за конфликти.

ЧЕТВРТИ ДЕЛ

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Истражувањето беше спроведено на стратификуван примерок, ученици, средношколци. По критериум да бидат одлични или многу добри. Тоа беше потребно за да се обезбедат релевантни податоци за тоа дали во училиштето се учело за темите кои ги истражувам. Имено, овие ученици кои вообичаено внимаваат на час и учат, би требало да знаат дали се учело и да апсорбираат барем дел од таквото знаење.

Учениците ги бирав повеќето од ученичките домови во Скопје. Тоа го направив за да избегнам пристрасност од учители и наставници кои би сакале да покажат дека во нивните училишта сепак се изучува животни вештини.

Од домовите добив испитаници од различни градови кои посетувале различни основни училишта, а и учениците беа слободни да го искажат своето мислење и ставови во врска со прашањата. И не беа во позиција да бидат под влијание на наставниците кои би сакале да се добие добра слика за нив и нивното училиште.

Резултатите од истражувањето недвосмислено навестуваат дека учениците во основно и средно училиште немаат можност во училиште да обработуваат теми за развојот на личноста, за безусловното себевреднување и себеприфаќање, за емоциите. За овие теми поседуваат знаење само многу мал процент од ученици.

Значи, солидните ученици кои би требало да имаат барем 85 (65 + 15) проценти знаење, тие во просек имат од 15 до 20 проценти знаење за овие теми. Тоа знаење, голем дел од нив, го имат добиено пред сè од други извори. Не од училиште. Знаењето го стекнале од родители, книги, интернет, свои заклучоци.

Само во училишта каде се учи психологија и ментална хигиена, а тоа се медицинските училишта и хемиското во Скопје, има голем процент на добри одговори и за кои се наведува дека се од училиште.

Од овде заклучокот е дека само овие предмети ја увидуваат значајноста на овие теми, па затоа се учи за нив.

Предметите кои се предвидени да имаат некаква воспитна улога во средните училишта се: животни вештини, граѓанско образование, социологија, психологија, филозофија.

Од истражувањето се согледува дека во стручните училишта најчесто се изучува граѓанско образование. Со исклучок на медицинските во Штип и Скопје и хемиското во Скопје каде се изучува психологијата и менталната хигиена.

Во гимназиските средни училишта се учи најчесто социологија во прва или втора година, што по концепт 90 проценти е слична на граѓанското образование. Во трета и четврта година имаат можност да бираат да изучуваат психологија или филозофија.

Од истражувањето, резултатите покажуваат дека во нашата држава, во средно училиште, од предметите кои би имале некаква воспитна улога, најчесто се изучува граѓанско образование, потоа социологија, па на крај психологија.

Според програмата за средни училишта, е предвидено на класен час да се обработуваат теми од предметот животни вештини, но од исказите на испитаниците, може да се заклучи дека тоа воопшто не се практикува. Како овој предмет да е премолчено исфрлен од употреба.

За животни вештини, Бирото за развој на образованието има изработено учебници, прирачници со разработени теми, со разработени работилници, чекор по чекор. Доволно е наставникот да ја има книгата пред себе и да чита инструкции на учениците. Да поставува прашања од книгата. Но, тоа како воопшто да не се практикува. Посебно во средно училиште, на класен час, воопшто не се практикуваат теми од животни вештини.

Во основно училиште речиси сите ученици во 8 или 9 одделение имале една година граѓанско образование како изборен предмет кој се предава еднаш неделно.

Во основно училиште речиси сите ученици имале животни вештини на класен час. Само не на секој, и според кажувањата на учениците како се одвивале, можам слободно да кажам дека биле само импровизација според можностите на учителите. Значи не се одело по учебниците. Темите ги бирал учителот произволно, што тој мисли дека би спаѓало во животни вештини. Се одело дури дотаму како животни вештини да се изучувало и шиење и готвење. Точно е дека и тоа се животни вештини, но не оние кои треба да се изучуваат по планот и програмата, за да се обезбеди развој во здрава, зрела и успешна личност.

Психолошки теми, кои би му овозможиле на ученикот здрав и зрел развој, отсуствуваат.

Впрочем, резултатот од истражувањето, недвосмислено го покажува тоа.

Резултатите од истражувањето се со навестувачки карактер поради ограниченият мал број испитаници во однос на целокупната популација. Сепак резултатите недвосмислено укажуваат дека овие теми учениците малку ги владеат и дека училиштето не им нуди доволно можност за да научат.

ПРЕПОРАКИ

Од истражувањето заклучив дека како клучни предмети кои би требало воспитно да влијаат на личноста на ученикот, за да ја созрее да биде соодветна за денешново модерно општество, се предвидени социологијата и граѓанското образование. На хартија е предвидено и животни вештини, но премолчено е запоставена. Со цел да утврдам какво позитивно влијание имаат учебниците по социологија и животни вештини, ги прегледав содржински.

Тие се добро замислени и сметам дека доколку еден ученик со разбирање ги усвои содржините, тие би имале позитивно влијание врз личноста. Поточно да има демократски погледи кон различностите кои се присутни во современите општества. Пред сè различности од национален и верски карактер. Тоа е неопходно во денешните мултикултурни општества, за да се има соживот без непотребни конфликти.

Како слабост на овие учебници би ги навел:

Отсуството на теми, слични на овие од истражувањето, кои би воделе во развој на зрела и вешта личност;

Преопширните реченици кои непотребно ја комплицираат содржината;

Непотребното оптоварување со имиња, години и други информации кои немаат директна применлива вредност.

Непотенцирање на битното во лекцијата. Забележав дека нема извлекување и потцртување на битните суштински заклучоци и поими што би имале позитивен импакт врз личноста. Сметам дека овие битни работи би требало да се бараат од ученикот, а сè останато е само начин да се дојде до нив. Треба да се извлечат и да се разговара за нив, каде и како би ги применувале во животот. Така овие знаења би биле запаметени и применливи, односно би имале вистинско позитивно влијание врз личноста. Оваа забелешка најмногу се однесува на учебникот по социологија.

Но, освен граѓанско образование и социологија, сметам дека треба да се спроведува посериозно предавањето на учебникот за животни вештини, каде се опфатени теми исти или слични на овие од истражувањето. Но, за да може да се предава овој предмет со сериозност и квалитет кој би дал вистински применливи резултати, потребно е да се предава од наставник кој ја познава психологијата на повисоко ниво, односно да има завршено психологија и да поминале обука за животни вештини.

Некои би рекле дека непотребно би ги оптоварile децата со уште нови предмети. Но, сметам дека непотребно ги оптоваруваме со преголеми лекции по историја, географија, физика, хемија и воопшто со преголема опширност на сите учебници. При истражувањето на учебниците и разговор со професори, дознав дека и професорите по физика и хемија се зачудени од комплицираноста на учебниците кои им се нудат на учениците од средно училиште. Изгледа кога се изработувал учебникот, воопшто не бил консултиран психолог и педагог. Очигледно, ептен се утнала мерката, што треба да им се понуди на децата од одредена возраст.

Сметам дека наместо да им понудиме на учениците информации кои се битни за нивниот живот, личен и професионален, ние ги претрупуваме со информации кои се ирелевантни за нив.

Поголема специјализираност и опширност во учебниците по сите предмети, би требало да има во стручните училишта и на факултетите, каде учениците веќе се насочиле кон некои струки.

Но, што се случува кај нас? Во гимназија каде се учат речиси сите предмети, наместо да се сервираат применливи информации, се оди во опширност. И при таа опширност, ученикот се губи и не ја приметува применливата вредност на тоа знаење.

Во стручните училишта, наместо да се насочат во изучување на предмети во врска со струката и навлегување во она што е применливо, и таму се оди во теориска преопширност и во предмети кои немаат врска со струката. А пракса многу малку.

Ако учебниците се пишуваат од тимови составени, освен од стручњак по предметот, но и од педагози и психолози, мислам дека би имале подобар квалитет. Би биле појасни, поедноставни, со помалку информации, но сепак со поголема сознајна вредност за ученикот. Тогаш би имале простор и за предмет како што е животни вештини.

Мислам дека ова е причината зошто нашите ученици се речиси на последно место според истражувањето на светско ниво. Да, парадоксот е во тоа што нашите

ученици учат од големи учебници, имаат многу информации, но при испитување колку од тоа можат да го применуваат, тие покажуваат многу слаби резултати.

Имаат многу информации, а умеат малку.

Тоа е поради претрупаноста со предмети и нивна несреденост и преопширност од една страна, а од друга страна, што не создаваме личности кои ќе имаат иницијативност, одговорност, независност, соработување, здрава самодоверба, креативност.

Ако сакаме да промениме нешто, тогаш ова може да биде добар почеток.

Потребна е ревизија на учебниците од тимови каде би имало и психолози и од воведување на предметот животни вештини кој сериозно би се изучувал.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

Адлер, А. (2003) Вспитание на децата. Софија: Здраве и шастие

Адамческа, С. (2002) Активна настава. Скопје: Легис

Бенџамин, С. (2006) Книга за родителите. Софија: Емас

Brene, B. (2004) The gifts of imperfections Center City, United States: Hazelden

Barry, H. (2017). Self – Acceptance. London: Penguin Compass

Балажи, С., Петровска Бешка, В. (2008) Животни вештини – основно образование (трето и четврто одделение). Скопје: Биро за развој на образованието.

Викис, К. (2006) Помош за вашите нерви Скопје: Мартина

Дако, П. (2015) Фантастичните победи на модерната психологија. Софија: Колибри

Добсн, Џ. (2017) Смелостта да вспитаваш. Софија: Нов Човек

Джеп, Х. (2016) Как да претпазим децата си. Софија: Хеизл.

Ellis, A. (1979) Rational - emotive therapy. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole

Ellis, A. (2001) How to make yourself happy and remarkably disturbable. San Luis Obispo, CA: Impact.

Elis, A. (2018) Keep People From Pushing Your Buttons: Ebook
Erikson, E. (1998) The Life Cycle Completed. New York: W.W. Norton and Company
Ерић, Љ. (2010). Психотерапија. Нови Сад: Психополис институт.
Ерић, Љ., Димитриевић, А. (2018) Психотерапија. Београд, Р Србија: Клио
Јунсн, К, Хендерсон, М, (2011) да преодолем срамежливоста и самотността.Софија: Наука и изкуство
Кембл, Р. (2015) Тинејџерот – как да го обичаме истински.Софија: Нов Човек
Кенинг, Н. (2008). Квалитативни методи на истражување. Скопје: Филозофски факултет.
Корej Џ. (2004). Теорија и пракса психолошког саветовања и психотерапије. Загреб: Наклада слап.
Клод, С. (2014) Емоционална писменост. Скопје: Магор
Ксенофон У. и Крстески Т.(2017) Социологија. Скопје: Македонска искра
Lowen A. (2018) Bioenergetics USA: Penguin Compas
Мицева Л., Кацарски К. (2017) Психологија. Скопје: МОН
Нелсон Р. (2017). Практичне вештине у психолошком саветовању и помагању. Загреб: Наклада Слап.
Поповски Киро (2002) Психолошки основи на современата настава. Скопје: Просветно дело.
Песешкин Н. Источњачке приче у психотерапии. (2013). Белград: Нолит
Пит Коенс, Стен Каминс (2017). Збогум навики. Скопје: Феникс.
Rogers, R. C.(2017). Client Centered Therapy: Its Current Practice, Implications, and Theory. London: Constable and Robinson Ltd
Ровира, А., Тријас Де Бес, Ф. (2008) Среќа. Скопје: Панили
Рејнвотер, Џ. (2016) Бидете свој психотерапевт, Скопје: Три.
Russ, H. (2016) The Happiness Trap.London, United Kingdom: Little
Стивенс, Џ. (2018) Моќта на свесноста, Наша култура, Скопје Срна J. (2012). Психотерапија и советување. Белград: Завод за уџбенике
Стивенс, Џ. (2008) Моќта на свесноста. Скопје: Наша култура
Симоновска, В., Унковска, Л. (2001) Што е тоа училиште што го унапредува здрвјето. Скопје: Скенпоинт
Stuard, J. A. (2018). Changeable: How Colaborative Problem Solving changes Lives at Home, at School, and at Work. Los Angeles: Tarcher Perigee
Стајнер К. (2014). Емоционална писменост. Скопје: Магор.

Tol, E. (2017). Mokta na segasniot mig.Skopje: Tri

Трајкова, Костива, Г. (2016) Граѓанско образование. Скопје: Министерство за образование и наука

Уаит, Д. (2017) Родители с болка. Софија: Нов Човек

Frederick, S. Perls. (2002). Gestalt Therapy Verbatim. Gouldsboro: The Gestalt Journal Press

Фредерик Перлс, Пол Гудмен, Р. Ф. Хеферлин (1971) Гешталт терапија: Џулиан Прес

Филд, Л. (2017) 60 начини како да го промените својот живот. Скопје: Феникс

Филд, Л. (2011) 60 начини за стекнување самодоверба. Скопје: Феникс.

Frontier, D. (2015). Self esteem . Guide to improve your personal confidence, reduce your anxiety and self doubt, and love yourself unconditionally: Amazon. Kindle Edition

Жинжер, С.(2008) Гешталт терапија. Скопје. Р Македонија: Кокиче Прес

Харис, Р. (2016) Стапица на среќата. Скопје: Култура

Cooper, M. (2013) The Handbook of Person Centred Psuchotherapu and Counselling. London: Red Globe Press

Чешларов, М., Чонтева, Ж. (2008). Животни вештини за седмо и осмо одделение. Скопје: Биро за развој на образованието.

Веб-страници:

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S187704281102028322.11 2019

https://www.self-esteem-international.org/ed 22.11 2019

https://journals.sagepub.com/doi/10.1111/1529-1006.01431 22.11 2019

https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0092656602005329?via%3Dihub 22.11 2019

https://www.files.clps.brown.edu/jkrueger/journal_articles/baumeister-2003-doeshigh.pdf 22.11 2019

https://www.files.clps.brown.edu/jkrueger/journal_articles/baumeister-2003-doeshigh.pdf 22.11 2019

https://books.google.mk/books?id=pPeFALg673MC&printsec=frontcover&redir_esc=y#v=onepage&q&f=false 22.11.2019

https://www.who.int/school_youth_health/resources/information_series/FINAL%20Final.pdf 22.11 2019

https://aspe.hhs.gov/report/positive-youth-development-united-states-research-findings-evaluations-positive-youth-development-programs

https://centerforparentingeducation.org/library-of-articles/child-development/developmental-tasks/#twelveyear https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3025161/

https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1877042811020283

https://www.journalcra.com/article/life-skill-education-among-adoloscents

https://www.publicsafety.gc.ca/cnt/rsrcs/pblctns/2016-r013/index-en.aspx

https://www.enotes.com/research-starters/teaching-life-skills

https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1126842.pdf

https://www.academia.edu/27615188/LIFE_SKILLS_EDUCATION_NEEDS_AND_STRATEGIES

https://www.учебници-по-животни-вештини-за-средно-образование-5673823. 22. 11. 2019 Учебници по животни вештини за средно образование.

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2018.1479278

https://www.tandfonline.com/doi/full/10.1080/02673843.2018.1479278

https://www.verywellmind.com/theories-of-emotion-2795717 Теории за емоции 29. 11. 2019.

И други страници пребарувани преку Гугл, со назнака: life skill researches

ПРИЛОЗИ

Прилог 1. Прашалник по кој е спроведена техниката интервјуирање:

1. Што е тоа безусловно себевреднување и безусловно себеприфаќање?

2. Дали сфаќањето за безусловно себевреднување е културно, филозофско гледиште, или нешто што произлегува од законитостите на кои функционираме како биолошки организам?

3. Дали давањето вредност на себеси, преку исполнување разни услови или преку споредување со други, е корисно или е штетно? Објасни:

4. Како се формира правилна самодоверба?

.....

1. Што се тоа конфликти?

2. Дали е нормално понекогаш да се појавуваат конфликти во личноста и помеѓу личности?

3. Како се решаваат?

4. Дали си запознаен со техниката „празно столче“?

.....

1. Која е функцијата на емоцијата, на чувството?

2. Зошто е потребно да сте свесни за нив и да ги изразувате?

3. Дали е потребно секогаш да се изразуваат, или треба да се внимава како, кога, колку и каде? Објасни.

4. Каква е поврзаноста помеѓу мислењето, чувствата и телесните сензации?

5. Како знаењето за оваа поврзаност ја користиш во својот живот?

.....

1. Кои се развојни задачи на личноста?

2.Дали е корисно да ги исполнуваш своите развојни задачи? Објасни го твоето мислење.

3.Дали во училиште сте работеле на остварување на развојни задачи? (да, не, делумно)

4. Како изгледа развојниот пат на личноста според тоа колку успева да оствари независност во функционирањето и според тоа колку успева да оствари одговорност за себе и за своите?

.....

1. Дали имавте животни вештини во основно училиште?
2. Дали во животни вештини обработувавте вакви или слични теми или нешто друго?
3. Ако е нешто друго, тогаш напишете што.
4. Ако сте имале, колку пати неделно и која година сте го имале?
5. Дали сте имале друг предмет во кој сте учеле вакви или слични теми? Ако сте имале, кој предмет е тоа?

.....

6. Дали имавте животни вештини во средно училиште?
7. Дали во животни вештини обработувавте вакви или слични теми или нешто друго?
8. Ако е нешто друго, тогаш напишете што.

9. Ако сте имале, колку пати неделно и која година сте го имале?

10. Дали сте имале друг предмет во кој сте учеле вакви или слични теми? Ако сте имале, кој предмет е тоа?

.....

Прилог 2:

Сумирање на резултатите за тоа кој предмет колку се учи.

Во проценти изразено колку се учело во основно и во средно, предметите животни вештини, граѓанско образование, социологија, психологија, ментална хигиена, филозофија.

Во основно:

Животни вештини во основно: 80

Граѓанско образование: 98

Во средно:

Животни вештини 10

Граѓанско 70 (Во стручни средни училишта)

Социологија 8 (Во гимназија)

Психологија 11 (Медицина Штип; Медицина Скопје; Хемиско Скопје)

Ментална хигиена 11 (Медицина Штип; Медицина Скопје)

Филозофија

Прилог 3:

Училишта од каде се земени испитаниците:

1. „Михаило Пупин“, 7 испитаници Скопје, електро, компјутери
2. АСУЦ „Боро Петрушевски“ Скопје, осигурување, сообраќајно
3. „Здравко Цветковски“ Скопје, градежно

4. „Лазар Танев“ Скопје
5. „Димитар Влахов“ Скопје
6. СУГС „Владо Тасевски“ Скопје
7. „М. М. Брицо“ Скопје, фискултурно
8. СЕПУГС „Васил Антевски-Дрен“ Скопје
9 „Панче Караѓозов“ Скопје, медицинско
10. „Јане Сандански“ Штип, медицинско
11. „Марија Кири“ Скопје, фармацевтско и хемиско училиште
12. „Илија Николовски - Луј“ Скопје, уметничко училиште
13. „Љупчо Сантов“ Кочани, гимназија