
Dr. Lulzim Murtezani

PSIKOLOGJIA

PËR VITIN IV TË SHKOLLAVE TË MESME



Çabej, 2026

MIRATUAR NGA MINISTRIA E ARSIMIT

Recensentë:

Prof. Dr. Avzi Mustafa

Prof. Dr. Besnik Spahiu

Lektor:

Prof. Salajdin Saliu

Redaktor teknik:

Sami Beqiri

Me vendim të Ministrisë për Arsim dhe Shkencë të Republikës së Maqedonisë nr. 11-4560/1 të datës 18.08.2005 lejohet përdorimi i tekstit nga PSIKOLOGJIA për shkollat e mesme të gjimnazit.

Tirazhi: 300 copë

Shtypi; ÇABEJ Tetovë

PËRMBAJTJA

HYRJE	5
-------------	---

Kapitulli 1

ÇKA STUDION PSIKOLOGJIA?	7
Historiku i zhvillimit të psikologjisë...7	
Lindja e psikologjisë si disiplinë shkencore	9
Shkollat psikologjike	10
METODA TË HULUMTIMIT	11
Studimet e rastit.....	11
Studimet arkivore	12
Metoda introspektive	12
Metoda e intervistës	12
Metoda e testimit	12
Anketa.....	13
Vëzhgimi natyror	14
Studimet korelative.....	14
Metoda eksperimentale	15
Konsiderimi etik në studimet psikologjike	15
Eksperimentimet me kafshët	16
Matje të aktivitetit të trurit.....	17
PSIKOLOGJIA DHE SHKENCAT	
TJERA	17
Fusha kryesore të studimit.....	18
Aplikimet praktike të psikologjisë	18
TEKNIKAT E MATJES STATISTI-	
KORE NË PSIKOLOGJI	20
Popullata dhe mostra.....	20
Statistika deskriptive (përshkruese)20	
Ndryshueshmëria (Variabiliteti)	21

Kapitulli 2

BAZAT BIOLOGJIKE TË SJELLJES	23
Neuroni.....	23
SISTEMI NERVOR	25
SISTEMI NERVOR I NJERIUT	26
Sistemi nervor qendror	26
Sistemi nervor periferik.....	29
Sistemi endokrin.....	30

Kapitulli 3

NDIJIMET (SENSACIONET) DHE PERCEPTIMET	33
Ngacimimet dhe ndijimet	33
Llojet e sensacioneve.	33
MASHTRIMET SHQISORE	42
VËMENDJA	44
Faktorët që përcaktojnë vëmendjen.	44
Llojet e vëmendjes.	45
Karakteristikat e vëmendjes	45

Kapitulli 4

MOTIVACIONI	47
Teoritë mbi motivacionin.....	47
Motivet biologjike.....	50
Motivet stimuluese	53
Motivet sociale	53

Kapitulli 5

EMOCIONET	57
Eksitimi (ngacmimi) fiziologjik	57
Sjellja emocionale	58
Përjetimi emocional	59
Kognicioni	59
Llojet e emocioneve	60
Kontrollimi i emocioneve.....	62

Kapitulli 6

STRESI DHE PËRSHTATJA.....	65
Konfliktet psikologjike.....	65
Frustrimet.....	66
Reagimet ndaj stresit	67
Teknikat e përshtatjes	69

Kapitulli 7

TË MËSUARIT	75
Kushtëzimi klasik.....	75
Kushtëzimi operues	78
Të mësuarit kognitiv	80

Kapitulli 8

KUJTESA	83
Stadet e kujtesës	83
Sistemet e kujtesës.....	84
Ndryshimet kualitative të kujtesës	86
HARRESA	88
Shkaqet e harresës.....	88
Teknikat mnemonike.	89

KAPITULLI 9

TË MENDUARIT DHE GJUHA	91
Të menduarit	91
Gjuha	97
Të menduarit dhe gjuha	98
Komunikimi	100

Kapitulli 10

GJENDJET E NDRYSHUESHME TË VETËDIJES	103
Gjumi dhe ëndrra.....	103
Ëndrrat.....	106
Hipnoza.....	107
Meditimi	108

Bioinformacioni	108		
Substancat narkotike- drogat.....	109		
Kapitulli 11		Kapitulli 12	
ZHVILLIMI I JETËS PSIKIKE TË		PERSONALITETI	129
NJERIUT	113	TEORITË E PERSONALITETIT	131
Zhvillimi filogjenetik i jetës		Teoritë psikanalitike	131
psikike.....	113	Teoritë e tiparit.....	134
Zhvillimi ortogjenetik.....	113	Vlerësimi i personalitetit.....	137
Ecuria e zhvillimit të individit.....	113	Teste objektive të personalitetit....	138
TEORITË E ZHVILLIMIT	117	STRUKTURA E PERSONALITETIT ...	140
Teoria Bihejvioristike e Skinnerit ..	117	Karakterit	140
Teoria Kognitive	117	Interesimet.....	141
Teoria psikanalitike e Frojdit			
(Sigmund Freud)	117	Kapitulli 13	
PERIUDHAT E ZHVILLIMIT TË		SJELLJA NORMALE DHE JONORMALE	
INDIVIDIT	118		153
Periudha paranatale (paralindjes).118		Çrregullimet psikike	154
Periudha postnatale (paslindjes) ..118		Trajtimi i çrregullimeve psikike	158
ROLI I PRINDËRVE, I SHKOLLËS DHE		Psikoterapia.....	161
MOSHATARËVE NË ZHVILLIMIN E		Terapia biologjike	162
INDIVIDIT	122	Kapitulli 14	
Shkolla	123	INDIVIDI SI PJESË E SHOQËRISË ..	165
KULTURA DHE ZHVILLIMI	124	Grupi	165
Teknologjia ndikimet e saj në jetën		Qëndrimet.....	167
e njeriut	125	Perceptimi social	175
		LITERATURA	179

HYRJE

Njeriu është krijesa më kureshtare në planet. Këtë të gjithë e dinë. Kureshtja është një prirje instinktive që buron nga brendia e shpirtit të tij. Ajo na shtyn që orë e çast të eksplorojmë botën që na rrethon dhe brenda saj njerëzit tjerë edhe veten tonë. Megjithëse njeriu është qenie shoqërore ai, që nga kohërat e vjetra, është përpjekur të gjejë rrugët dhe mënyrat që sa më mirë ti kuptojë njerëzit që e rrethojnë atë.

Në jetën e përditshme, njerëzit shprehin interesim shumë të madh për informacionet që kanë të bëjnë me ndjenjat, mendimet dhe veprimet e tyre. Nuk është aspak e rastit që në kohën e sotme shumë njerëz janë kureshtarë të përfitojnë njohuri psikologjike drejt të cilave shpien rrugë të ndryshme: libra të popullarizuar me tematikë psikologjike; revista dhe programe televizive-filma; debate, kurse dhe analiza psikologjike të personalitetit, madje edhe duke studiuar psikologjinë (shumë të rinj dhe të reja, deklarojnë se kanë dëshirë të studiojnë psikologjinë me shpresë se ajo do t'ju mundësojë më lehtë të përballen me vështirësitë jetësore - me vetveten)

Po të mos i kishte djegur parardhësit tanë dëshira për të qenë domethënës, atëherë nuk do të kishte ekzistuar qytetërimi njerëzor.

Dale Carnegie

Për të ilustruar sa thamë më lartë, do tu referohemi disa pyetjeve më të shpeshta që i bëhen psikologut (tab.1), të evidentuara në revistën për të rinj, Dëshira, ku isha i angazhuar si bashkëpunëtor profesional për gjatë një periudhe tri vjeçare:

Tab. 1 Disa brenga që i shqetësojnë adoleshentët

Brengat	Pikët
Si ta evitojë të skuqurit në fytyrë, sidomos para gjinisë tjetër.	1 2 3 4 5
Më shqetësojnë probleme të tilla si: flirti, xhelozia, tradhtia në dashuri, përballja me ndarjen nga personi i dashur etj.	1 2 3 4 5
Jam i pasigurt dhe frikacak në kontakt me femrat/ meshkujt. Si të çlirohem nga gjithë kjo?	1 2 3 4 5
Ndjej humbje të vetëbesimit ndjehem i paaf të për të kontrolluar situatën.	1 2 3 4 5
Përse kam frikë kur duhet të flas para auditorit (publikut) ose kamerave?	1 2 3 4 5
Ndjehem ambicioz, por edhe i ngathët. Asgjë nuk mund të çoj deri në fund atë që e f illoj nuk e përfundoj. Si ti harmonizoj të dyja?;	1 2 3 4 5
Si të bëhem i sigurt se kam zgjedhur profesionin që më përgjigjet?	1 2 3 4 5
Prindërit e mi kanë botëkuptime të vjetruara që nuk përputhen me të mijat. Si tu shm angem situatave familjare që prodhojnë konflikte?	1 2 3 4 5

Vërejtje: Në tabelën e mësipërme shprehni opinionet lidhur me atë se sa ndjeheni të prekur nga këto shqetësime: (1- kjo s'vlen aspak për mua; 2- shumë pak ka të bëjë me mua; 3- mesatarisht vlen edhe për mua; 4- shumë vlen edhe për mua; 5- plotësisht e kam të njëjtën brengë), dhe pastaj debatoni lidhur me përgjigjet e raportuara në nivel të klasës.

Koment: Në qoftë se keni probleme që u shkaktojnë brenga, atëherë provoni t'u përgjigjeni pyetjeve në vazhdim: Si e ka emrin problemi në fjalë? Cili është shkaku? Cilat janë variantet(gjasat) e mundshme të zgjidhjes së problemit? Cila zgjidhje, prej të gjithave, është më e qëlluara?

Megjithëse njohuritë psikologjike nuk do të na mundësojnë gjithmonë që problemet e këtilla ti zgjedhim deri në fund, gjithsesi ata do të na lehtësojnë që të kuptojmë më mirë prapavijën e tyre dhe të paktën pjesërisht ti zbusim pasojat nga të njëjtat. Në këtë drejtim, mbase, do të jap kontribut edhe ky libër i cili sintetizon të arriturat bashkëkohore nga fusha e psikologjisë.

I konceptuar që të tërheq kërshërinë e nxënësit (por edhe të personave tjerë që shfaqin interesim për psikologjinë), libri përmban udhëzime dhe këshilla të dobishme për ti bërë gjërat më të qarta për lexuesin: shumica e kapitujve fillojnë me hyrje të shkurtër nga jeta e përditshme duke u ndërlidhur me parimet psikologjike.

Një ndër objektivat më të rëndësishme, përgjatë konceptimit të librit, ishte kyçja apo angazhimi aktiv i lexuesit drejt çështjeve të prezantuara në të. Këtu lindi ideja që përmbajtjen e këtij teksti ta plotësojmë me rubrika të caktuara, të emërtuara si:

Komente, pra vështirime plotësuese të temës bazë që shqyrtohet në kapitullin gjegjës, dhe

Tema diskutimi që synon të sfidojë kërshërinë e lexuesit për të diskutuar dhe debatuar mbi një sërë situatash që trajtohen në këtë punim.

Shumë tema vetëm se kanë prekur disa çështje të rëndësishme psikologjike. Mbetet një mundësi e hapur që nxënësit të debatojnë lirshëm për sa u përket temave të shqyrtuara, sepse shpesh herë ndërlidhen me ndjenjat dhe besimet e tyre.

Teksti vazhdimisht do ti nënshtrohet ev aluimit gjatë punës me nxënës (por edhe me studentë dhe të tjerë). Sugjerimet dhe vërejtjet e bazuara gjithnjë do të merren në konsideratë përgjatë formësimit përfundimtar të fizionomisë së tij.

Kapitulli 1

ÇKA STUDION PSIKOLOGJIA?

Termi psikologji rrjedh nga fjala greke : psy che që në gjuhën shqipe do të thotë shpirt, dhe lo gos- studim. Ky kombinim i fjalëve së pari është përdorur në shekullin e XVI, atëherë kur shpirti apo mendja janë llogaritur si pjesë të ndara nga trupi.

Psikologjia paraqet studim shkencor të sjelljes dhe proceseve

Për psikologët bashkëkohorë, Psikologjia paraqet studim shkencor të sjelljes dhe proceseve mentale. Ky përkufizim përmban tre elemente. I pari: psikologjia është shkencë që ka për qëllim të siguroj njohjen përmes metodave sistematike dhe objektive të eksperimentit dhe të të vërejturit. I dyti: psikologjia studion sjelljen, e cila shfaqet tek secili akt apo reaksion që mundet të vërehet apo matet sikurse lëvizja e syve, rritja e shpejtë e të rrahurit të zemrës, apo mos përmbajtja e dhunës apo urrejtjes, që shpesh shpërthen në turmë. Me fjalë të tjera, sjellja nënkupton shumë gjëra të ndryshme: nuk kemi të bëjmë vetëm me aksionet (veprimet) e njeriut, por edhe me qëndrimet e tyre, ndjenjat, perceptimet, proceset e të rezonuarit, të memories dhe aktiviteteve biologjike. Së treti: psikologjia studion mendjen, e cila shfaqet në dy forma: mendje e vetëdijshme dhe e pavetëdijshme, të cilat nuk mund të vërehen vetëm nëpërmjet sjelljes.



Sokrati

Historiku i zhvillimit të psikologjisë

Me shekuj të tërë filozofët dhe dijetarët religjioz i janë qasur me përkushtim të madh raportit midis mendjes dhe shpirtit. Për këtë arsye, historia e psikologjisë mendohet se fillon në filozofi.

Shtylla filozofike e psikologjisë. Gjurmë të ideve psikologjike në filozofi gjejmë te grekët e lashtë. Duke filluar prej vitit 600 deri 300 para erës sonë, filozofët grek ishin të interesuar për një sërë temash psikologjike. Ata, në veçanti, ishin të interesuar për të kuptuar sesi qeniet njerëzore arrijnë të njihnin botën; një fushë kjo e filozofisë e njohur si epistemologji. Filozofët grek Sokrati dhe pasuesit e tij Platoni dhe Aristoteli, debatonin nëse tiparet njerëzore ishin të lindura apo ishin produkt i përvojës.

Mendimtarët antik, gjithashtu, debatonin për shkaktarët e sëmundjeve mendore. Në shoqëritë antike ekzistonte bindja se sëmundjet mendore shkaktoheshin prej fuqive mbinatyrore; si pasojë e zhgënjimit të perëndive nga sjellja e njerëzve apo shkak i ndikimeve magjike të shpirtave të këqij.

Sokrati edhe Platoni u fokusuan në fenomenet psikologjike si shkaktarë të çrregullimeve mentale. Platoni mendonte se çmenduria shfaqej kur mendja irracionale pushtonte mendjen racionale të njeriut. Nga ana tjetër, mjeku grek Hipokrati çrregullimin mental e shpjegonte si rrjedhojë e shkaqeve natyrore.



Platoni



Aristoteli



Hipokrati

Koment: Hipokrati

Hipokrati, ishte ndër dijetarët e parë që kontestoi botëkuptimin sipas të cilit sëmundja ishte dënim i dërguar nga perënditë. Ai besonte se të gjitha sëmundjet, përfshirë edhe ato mendore, kishin origjinë natyrore (jo mbinatyrore).

Pas periudhës së mesjetës, psikologjia zhvillimin e saj e ka vijuar në shekullin e XVII me paraqitjen e Dekartit dhe Spinozës. I pari analizoi emocionet, reflekset, gjëndrat endokrine, ndërsa i dyti, shumë më herët se Frojdi, përmend motivimin e vetëdijshëm dhe të pavetëdijshëm.

Dekarti pohonte se trupi dhe mendja janë entitete të ndara. Ai e konsideronte trupin si qenie fizike, kurse mendjen si shpirtërore. Kjo pikëpamje u bë e njohur si dualizëm. Sipas dualizmit sjellja e trupit është e përcaktuar nga ligjet mekanike dhe mund të matet në mënyrë shkencore. Ndërkaq, mendja nuk mund të studiohet në mënyrë të njëjtë sikurse trupi.



R. Dekarti

Filozofët anglez Tomas Hobs dhe Xhon Lok nuk pajtoheshin me pozicionin e dualizmit. Ata argumentonin se të gjithë përvojat njerëzore - duke përfshirë ndijimet, imazhet, mendimet dhe ndjenjat- ishin procese fizike që ndodhnin brenda trurit dhe sistemit nervor. Kështu, ndryshe nga çka mendonte Dekarti, këto përvoja janë subjekte valide të studimit, pra që mund të maten. Kjo pikëpamje më vonë u bë e njohur si monizëm: mendja dhe trupi janë një tërësi.

Shtyllat fiziologjike. Në shekullin e XIX fiziologët filluan të studionin trurin njerëzor dhe sistemin nervor, duke i kushtuar kujdes të veçantë procesit të sensacionit (ndijimit). Kështu, gjatë viteve 1850 dhe 1860 shkencëtari gjerman Helmholtz (H. Helmholtz), studioi funksionimin e shqisave: vizuale, të dëgjimit etj.



Spinoza

Shkencëtari tjetër gjerman G. Fehner (G. Fechner) themeloi psikofizikën: studimin e marrëdhënies midis stimulimit fizik dhe ndijimeve subjektive të njeriut. Në vitin 1860, Fehneri botoi veprën: Elementet e psikofizikës në të cilën përshkroi metodën eksperimentale të matjes së përvojës shqisore.

Natyralisti anglez Ç. Darwin (Ch. Darwin) spikati, veçanërisht, me ndikimin që pati në zhvillimin e psikologjisë. Ai është i njohur me teorinë e evolucionit. Studimet e veta ai i mbështeti duke u bazuar në bimë dhe në kafshë të ndryshme. Më vonë ai pohoi se njerëzit kanë evoluar përmes një procesi të ngjashëm: të gjitha format e gjalla ishin produkt i procesit evolutiv të zgjedhjes natyrore. Anatomia njerëzore dhe sjellja mund të analizoheshin në të njëjtën mënyrë, ashtu si veprohej me bimët dhe kafshët.

Të frymëzuar nga pikëpamjet e Darvinit, psikologët filluan të studiojnë ndikimin që kanë faktorët e trashëgimisë dhe të mjedisit në funksionet intelektuale dhe dallimet individuale mes njerëzve.

Temë diskutimi: Çarls Darvini

Darvini (Ch. Darwin) ishte një shkencëtar natyralist vëzhgimet e të cilit, të bëra gjatë një udhëtimi për rreth botës, u publikuan në librin e tij P rejardhja e llojit (1859). Një vepër tjetër e tij, P rejardhja e njeriut, hodhi dritë mbi ngjashmërinë që ekzistonin mes disa proceseve intelektuale (operacioneve) të kafshëve të rangut të lartë të zhvillimit dhe njeriut.

Lindja e psikologjisë si disiplinë shkencore

Ska dyshim se psikologjia bashkëkohore i ka të shtrira rrënjët e saj në disiplinat e vjetra të filozofisë dhe fiziologjisë, prej ku u krijua një shkencë që objektiv studimi do ta kishte përshkrimin dhe sqarimin e mënyrës sesi njerëzit **mendojnë**, **ndjejnë** dhe **veprojnë**. Me kalimin e kohës studimet e dukurive psikologjike bëheshin më voluminoze. Në përputhje me një trend të këtillë ekspansioni studimesh të fenomeneve psikologjike, u krijuan kushte të përshtatshme që sollën në diferencimin e një shkencës së re: PSIKOLOGJISË. Kështu, në vitin 1879, zyrtarisht shënohet themelimi i psikologjisë, kur në Universitetin e Lajpcigut (Leipzig) të Gjermanisë, psikologu V. Vunt (Wilhelm Wundt) themeloi laboratorin e parë dedikuar studimeve shkencore të mendjes. Laboratori i Vuntit ishte mjaft atraktiv për shumë shkencëtarë dhe studentë nga Evropa dhe SHBA, sikurse psikologun amerikan XH. Katell (J. M. Catell), i cili i pari studioi ndryshimet individuale duke zbatuar testet mentale; psikiatrin gjerman E. Krepelin (E. Kraepelin) që publikoi sistemin e parë klasifikues të çrregullimeve mentale dhe H. Misternberg (H. Munsterberg) i cili i pari zbatoi psikologjinë në industri dhe në sferën e ligjit.



Ç. Darvini

Temë diskutimi: Themeluesi i psikologjisë: Viliem Vunti

Fiziologu gjerman V. Vunt (Wilhelm Wundt), në përgjithësi, konsiderohet si themelues i psikologjisë si disiplinë shkencore.

Mënyra se si Vunti u është qasur studimeve të mendjes, ka qenë e bazuar në vëzhgimet sistematike dhe rigorozë. Metoda e tij fillestare e hulumtimit ishte introspeksioni (të vetë - vërejturit). Në laboratorin e tij, Vunti, sistematikisht studioonte dukuri të tilla: koha e reagimit, emocionet dhe koha e perceptimit. Ky studiues sot konsiderohet si themelues i qasjes moderne eksperimentale në lëmin e psikologjisë.

Në Shtetet e Bashkuara, në Universitetin e Harvardit, V. Xhejmsi (William James), ishte i fascinuar nga psikologjia dhe filozofia. Ai vuri themelet e psikologjisë amerikane me librin e tij P rincipet e Psikologjisë (në vitin 1890). Idetë e Xhejmsit ndikuan vazhdimisht te breza të tërë psikologësh.

Ishin këta shkencëtarët më meritorë që trasuan rrugën e zhvillimit të psikologjisë. Vitet që do të pasonin shënuan një zhvillim të hovshëm të shkencës së psikologjisë, që edhe sot e kësaj dite është evident në shumë sfera studimi.



V. Vunti

Shkollat psikologjike

Shkollat psikologjike përmbledhtazi pasqyrojnë konceptione të ndryshme teorike të studiuesve në rrafshin e psikologjisë. Ato, njëherazi, pasqyrojnë edhe rrugën e zhvillimit historik të kësaj shkence.

Dy shkolla teorike dominuese, në dekadën e parë të zhvillimit të psikologjisë, ishin strukturalizmi dhe funksionalizmi. Themelues i strukturalizmit konsiderohet psikologu amerikan Tiçinër (E.B. Titchener). **Strukturalistët**, njëloj sikurse fizikanët që studionin elementet bazike të materies, besonin se edhe psikologët duhet të identifikonin elementet bazë të vetëdijes.



V. Xhejms

Funksionalizmi ishte një shkollë që, ndryshe nga strukturalizmi, theksonte funksionin e vetëdijes, përpara se të identifikohen elementet përbërëse bazë të saj. Themelues i kësaj shkolle ishte psikologu dhe filozofi amerikan Viliem Xhejms (William James).

Një shkollë tjetër e mendimit psikologjik ishte **bihejviorizmi**. Themeluesi i saj Xhon Vatson (John Watson), konsideronte se për të kuptuar psikologjinë e njeriut me rëndësi parësore ishin sjelljet e jashtme, pra ato që mund të maten.

Përderisa në Amerikë bihejviorizmi kishte pushtuar qarqet akademike, në Gjermani u zhvillua një shkollë tjetër e quajtur **geshtaltizëm**. Përfaqësuesit e kësaj shkolle pohonin se fenomenet psikologjike duhej trajtuar si tërësi në vete (geshtalt - term gjerman për tërësinë), e jo si shumë e pjesëve përbërëse të tyre. Udhëheqës i kësaj shkolle ishte Maks Vertajmer (Max Wertheimer).

Shkolla psikanalitike ka për bazë motivacionin e pavetëdijshëm të sjelljes së njeriut, Themeluesi i kësaj shkolle ishte mjeku austriak Zigmund Frojd (Sigmund Freud).

Përmbledhje e shkurtër

Psikologjia është një shkencë e re e cila ka një histori të shkurtër, por një të kaluar të gjatë. Ajo, fillimisht, gjallëronte brenda filozofisë dhe fiziologjisë. Filozofët ishin të parët që u përpoqën të shpjegonin sjelljen dhe mendjen e njeriut. Në fillim të shekullit 17, studiues të ndryshëm i dhanë një shtytje përparimit të studimeve psikologjike. Kah fundi i shekullit 19, falë qasjeve eksperimentale të fiziologut gjerman V. Vunt, u themelua laborator i parë psikologjik. Shkollat psikologjike pasqyrojnë koncepte të ndryshme të studiuesve.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Cilat janë aspektet kryesore të njeriut për të cilat ka ekzistuar interesimi i njerëzve?
2. Numëro disa shqetësime me të cilat, sipas teje, më shumë preokupohen adoleshentët:
3. Çka studion psikologjia?
4. Përse Hobsi dhe Lloku nuk pajtoheshin me Dekartin?
5. Shkollat psikologjike ishin: strukturalizmi, funksionalizmi, _____, _____ dhe _____.

METODA TË HULUMTIMIT

Psikologët të specializuar në fusha të ndryshme të psikologjisë, përdorin metodat shkencore për të testuar teoritë e tyre në lidhje me sjelljen dhe proceset mentale.

Teoria është një strukturë e organizuar e principeve në funksion të shpjegimit dhe parashikimit të disa fenomeneve. Një teori e mirë, mundëson nxjerrjen e parashikimeve specifike testuese apo hipotezave, sa i përket lidhshmërisë ndërmjet dy apo më shumë variabëlve (të ndryshueshmeve). Për shembull teoria e të mësuarit në bazë të modelit thotë se shumë sjellje fëmijët mësojnë nga modeli (prindi, edukatori). Nga kjo teori mund të nxjerrim hipotezën (supozimin), sipas të cilës shfaqja e sjelljes agresive nga të rriturit do ti nxis fëmijët të shfaqin sjellje të njëjtë.

Ekzistojnë mënyra të shumta të testimit shkencor të hipotezave dhe teorive të cilat përdorin psikologët. Një numër i madh studimesh janë kryer në laborator psikologjik. Psikologët mund gjithashtu të kryejnë eksperimente në kushte të mjedisit ku jetojnë subjektet. Ata vëzhgojnë njerëzit në rrethana të ndryshme jashtë laboratorike si për shembull nëpër zyra të punës, biblioteka dhe restorantet. Pavarësisht vendit të hulumtimit, qoftë në laborator apo jashtë tij, studiuesit aplikojnë metoda të ndryshme të kërkimeve shkencore. Prej metodave më të shpeshta kërkimore, ata përdorin: studimet e rastit, studimet arkivore, metodën introspektive, të testimit dhe intervistës, anketimet (sondazhet), vëzhgimet natyrore, studimet bashkëlidhëse (korrelative), eksperimentet, dhe matjen e aktivitetit të trurit.

Metodat që përdorin psikologët janë:

- Studimet e rastit,
- Studimet arkivore,
- Metoda introspektive,
- Testimi
- Intervista,
- Anketimet
- Vëzhgimet natyrore,
- Studimet bashkëlidhëse,
- Eksperimentet dhe
- Matje të aktivitetit të trurit.

Studimet e rastit

Shumë vëzhgime shkencore në psikologji janë mbështetur në studimet e rastit. Neurologu austriak Sigmund Frojd (Sigmund Freud), teorinë e tij të psikanalizës e mbështeti në përvojën me pacientë që kishin shqetësime psikike. Psikologu zviceran Zhan Pijazhe (Jean Piaget), i sendërtoi pikëpamjet e tij teorike mbi zhvillimin kognitiv (njohës) të fëmijëve, duke përcjellë zhvillimin e fëmijës së vet. Shumë të dhëna mbi funksionimin e trurit shkencëtarët i grumbullojnë duke u bazuar në pacientët e tyre që kanë pësuar dëmtime të trurit.

Studimet arkivore

Psikologët në studimet e tyre, shpesh herë u referohen të dhënave arkivore mbi sjelljet njerëzore. Ata shpesh ekzaminojnë storjet e vjetra të revistave, të dhënave mjekësore (dosjeve), raporteve të krimit, librave të njohur, dhe aktiviteteve tjera të dokumentuara. Duke vepruar kështu, ata analizojnë trendët e zhvillimit të shumë dukurive, që nga e kaluara e deri në ditët e sotme. Për shembull: vlerësimin e krimit në shoqëri, lindjes, martesave, vetëvrasjes etj. Por këta të dhëna për nga rëndësia janë të dorës së dytë sepse nuk janë shumë të sigurta - fuqia matëse e tyre është diskutabile.



Metoda introspektive

Metoda introspektive

Përmes metodës introspektive (të vetëvërejturit), grumbullojmë të dhëna për përjetimet (ndjenjat) e individit. Duke njohur veten, për çka na ndihmon metoda introspektive, në bazë të analogjisë, njihemi me përjetimet e të tjerëve: Njihe vetv eten nëse dëshiron ti kuptosh të tjerët . Kjo met odë është relativisht e suksesshme në grumbullimin e të dhënave për dukuri për të cilat, me metoda të tjera, nuk mund të fitojmë fare njohuri p.sh., përmbajtja e ëndrrës, imagjinatës, ndjenjës së turpit, ankthit, idealeve etj. Megjithatë, ndodh që të dhënat nga kjo metodë të mos jenë aq të sigurta - ndonjëherë gjuha është e varfër për të përshkruar kompleksitetin e ndjenjave të njeriut; objektiviteti i dyshimtë i deklaratave të subjekteve.

Ka tri gjë ra shumë të forta: çeliku, diamanti dhe të njohësh vetveten

Benjamin Fanklin

Metoda e intervistës

Metoda e intervistës shpesh përdoret në psikologji. Të dhënat, të cilat na i ofron kjo metodë, nuk mund ti grumbullojmë me asnjë metodë tjetër. Në fakt, kemi të bëjmë me një bisedë ballë për ballë - ndërmjet atij që udhëheq intervistën (hulumtuesit) dhe individit (subjektit) të cili studiojmë aspekte të ndryshme të jetës. Psikologët shkollorë intervistojnë studentët dhe nxënësit për të marrë informacion që ka të bëjë me interesat dhe mënyrën e tyre të menduarit. Premisat kryesore për tu zbatuar metoda e intervistës janë - aftësitë verbale e intervistuesit edhe atij që intervistohet; përgatitja e duhur për intervistë (paraprakisht caktohet plani i rrjedhës së bisedës, pikat kryesore për të cilat do të diskutohet) dhe krijimi i një atmosfere të besimit të ndërsjellë.

Metoda e testimit

Termi test ka origjinë nga latinishtja (testum), që nënkuptonte enën ku bëheshin hulumtime kimike. Sot procedura e testimit nënkupton një studim rigoroz shkencor.

Procedura e testimit ka përparësitë e saj. Për shembull: vlerësimi (notimi) i rezultateve të arritura nuk është i varur nga personaliteti i vlerësuesit, por edhe mangësitë; për shembull, nëpërmjet tyre hulumtohen njohuritë fragmentare të nxënësve.

Në ditët e sotme as që mund të përfytyrohet kontrollimi i njohurive të nxënësve pa aplikimin e procedurës së testimit. Nëpërmjet tyre, deri diku, evitohen shumë mangësi të notimit tradicional të suksesit të nxënësve në shkollë që, kryesisht ndërlidhen me ndërhyrjen e faktorëve subjektiv në vlerësimin e diturive të nxënësve. Megjithatë, gjykimet finale për të arriturat e nxënësve në mësim duhet bazuar në një vlerësim të kombinuar (teste dhe pyetje me gojë ose me shkrim), sepse përpos mangësive të ndryshme, që hasen te testet, rezultatet e tyre na tregojnë se si është cilësia dhe sasia e njohurive të nxënësve të ekzaminuar në *momentin e testimit*, e jo më gjerë.

Anketa

Ndryshe nga studimet e rastit, anketa përshkruan specifikat e një popullate apo grupeve të njerëzve. Anketuesi vepron duke u parashtruar njerëzve pyetje paraprakisht të përgatitura, lidhur me sjelljen e tyre, qëndrimet ose opinionet që kanë. Anketa mund të realizohet tërthorazi, nëpërmjet telefonatës, apo postës. Shumica e anketave kryhen drejtpërdrejtë me subjektet. Për shembull: në shkolla anketohen nxënësit dhe mësime të ndryshme për programet mësimore, në fakultete- studentët lidhur me kushtet e studimit. Anketimet mund të zbatohen thuajse në çdo lëmi jetësore. Janë të shpeshta hulumtimet anketuese të opinionëve të njerëzve lidhur me ndodhi të ndryshme sociale e politike (për shembull: për besimin që kanë votuesit në përfaqësuesit e tyre politik), programet televizive ose produktet konsumuese.



Anketirawe

Para se të zbatojnë anketën, hulumtuesit përcaktohen për subjektet që do të përbëjnë mostrën (shembullin) reprezentativ të popullatës, në bazë të të cilës do të mund të përgjithësojnë konstatimet për tërë popullatën. Për shembull, në një anketim të maturanëve lidhur me parapëlqimet e tyre të stileve të jetesës, pasi që nuk mund të përfshihen maturanët të të gjithë shkollave të mesme, studiuesit përcaktohen për mostrën e subjekteve që do të përfaqësojë denjësisht ata. Për të qenë mostra reprezentative për të gjithë popullatën e maturanëve, ajo duhet të ngjasoj sa më shumë asaj sipas kriterëve të ndryshme, të rëndësishme. Për shembull: moshës, vendbanimit, kulturës, aftësive. Ju mund të përfytyroni se sa të gjymtë do të ishin konstatimet nga një anketë në të cilën janë përfshirë, për shembull, vetëm maturanë të qytetit. Sa do të vlenin këta konstatime edhe për maturanët nga vendbanimet e fshatit? Pra, anketat duhen të jenë të ndërtuara në mënyrë të kujdesshme, sipas kriterëve të caktuara statistikore, që ta sigurojnë saktësinë e tyre dhe që çdo kush nga popullata të ketë shanse të njëjta për të qenë i seleksionuar për anketë. Nëse mostrat nuk janë zgjedhur në përputhje me kriteret statistikore, atëherë rezultatet nuk do të përputhen me realitetin.

Vëzhgimi natyror

Vëzhgimi natyror mundëson të hulumtojmë njerëzit sesi sillen në botën reale (ngjashëm me sjelljen e njerëzve që regjistrohet nga kamera e fshehtë). Hulumtuesi merr rolin thjesht të një evidentuesi të ngjarjes dhe nuk ndërhyr në situatën, në të cilën zhvillohet ajo.

Kjo metodë studimi shpesh përdoret edhe nga psikologët zhvillimor të cilët i studiojnë lojërat fëmijërore, raportet prindër-fëmijë, dhe aspektet tjera të zhvillimit të fëmijës. Ato i vëzhgojnë fëmijët në situata të natyrshme reale: në shtëpi, në shkollë, në kopshte dhe në mjedise të tjera.



Nabluduvawe

Studimet korelative (bashkëlidhëse)

Studimet e rastit, anketimet dhe vëzhgimi natyror janë përdorur për të përshkruar sjelljen. Studimet korelative janë më shumë të dizajnuara të gjejnë lidhshmërinë statistikore, korrelacionin, ndërmjet variabëlve (të ndryshueshmeve). Korrelacioni është matje statistikore e lidhshmërisë midis dy variabëlve. Korrelacioni pozitiv ekziston kur dy variabël rriten apo ngrihen bashkë. Për shembull, frustrimi dhe agresioni janë pozitivisht të lidhura, domethënë ashtu si rritet frustrimi, po ashtu rritet edhe sjellja agresive. Korrelacioni negativ ekziston kur rritjet në një variabël janë të përcjella me ulje në tjetrën dhe anasjelltas. Për shembull, shoqërimi dhe sëmundjet nga stresi janë negativisht korelative. Kjo do të thotë se sa më shumë shokë të afërt të ketë njeriu, ai

provon më pak lloje të sëmundjes së stresit.

Ka raste kur nuk mund të konstatohet as korrelacion pozitiv, as negativ midis dy faktorëve (variabëlve). Atëherë koeficienti i korrelacionit është 0.00. Për shembull, çfarë korrelacioni mund të konstatojmë ndërmjet ngjyrës së syve dhe peshës së individit, ose ndërmjet ngjyrës së lëkurës së individit dhe inteligjencës së tij! - Kuptohet asnjëfarë korrelacioni.

Metoda statistikore e korrelacionit i ndihmon psikologët të bëjnë parashikime studimore, megjithatë korrelacioni nuk jep shpjegime për lidhjen shkak pasojë. Ai na tregon vetëm se kur një madhësi ndryshon, një madhësi tjetër po ashtu ndryshon. Për shembull: Paralelisht me shtimin e numrit të lejkëve në një vendbanim, shtohet edhe numri i fëmijëve të lindur. A do të thotë kjo se lejkët janë shkaktarë të rritjes së numrit të fëmijëve? Vetëkuptohet se kjo përgjigje do të ishte jo e drejtë. Mbase me rritjen e numrit të shtëpive (të familjeve të reja), në një vendbanim (dhe me të edhe oxhaqeve që shërbejnë si fole për lejkët), automatikisht rritet edhe numri i fëmijëve.

Metoda eksperimentale

Një lidhje korelative pozitive e konstatuar ndërmjet dy variabëlve (si që ishte ndërmjet frustrimit dhe agresivitetit), nuk është e mjaftueshme për të konstatuar lidhjet kauzale (shkak pasojë). Për të përcaktuar nëse një variabël shkakton tjetrën, duhet t'i referohemi metodës eksperimentale. Në shembullin e mësipërm të testimit të hipotezës, nëse frustrimi shkakton agresionin, frustrimi do të jetë variabël e pavarur, dhe agresioni variabël e varur. Për të testuar këtë hipotezë, subjektet (e grupit eksperimental) janë ngadalësuar me plan (ndërhyrje kjo që i ka bërë të ndjehen të frustruar) drejt kompletimit të detyrave të parashtruara. Ndërkaq subjektet tjerë (të grupit kontrollues) nuk kanë qenë të ngadalësuar. Hulumtimet kanë rezultuar se subjektet, të cilët kanë qenë të frustruar, ishin më shumë agresiv se sa ata të cilët nuk kanë qenë të frustruar.

Që një zbulim të ketë bazë shkencore, duhet t u nënshtrohet disa sprovave: Së pari, shpikja e parë duhet të jetë e zëvendësueshme, pra të gjeturat fillestare mund të përsëriten nga eksperimentues të tjerë. Nëse është plotësuar ky kusht atëherë hulumtuesit provojnë që të përcaktojnë nëse këto zbulime mund të aplikohen, transferohen apo të gjeneralizohen në situata të ndryshme, në vend tjetër dhe në popullatë tjetër.

Koment: Skema eksperimentale me grupe paralele

Grupi Eksperimental	Grupi Kontrollues
A1E - gjendja fillestare	A1K gjendja fillestare
FEf aktori eksperimental (variabël e pavarur).	Mungon faktori eksperimental
A2E - gjendja finale (variabël e varur)	A2K - gjendja finale (variabël e varur)
A1E A2E - DE (ndryshimi)	A1K A2K - DK (ndryshimi)
DE DK - (llogaritet rëndësia statistikore e diferencës)	

Konsiderimi etik në studimet psikologjike

Përfshirja e njerëzve, si subjekte, në studimet psikologjike tërheq në vete një sërë përgjegjësish të natyrës etike. Ato kanë të bëjnë me çështjet etike për sa i përket të drejtave të subjektit për jetë private, mundësive të lëndimit ose vuajtjeve të shkaktuara nga procedurat eksperimentale.

Viteve të fundit, psikologët kanë ndërtuar udhërrëfyes të ndryshëm që përbëjnë **kodin etik** të cilit duhet ti përmbahen studiuesit kur në eksperiment janë të përfshirë qeniet njerëzore. Shoqëria Amerikane e Psikologëve rekomandon, që me rastin e përfshirjes së njerëzve në eksperimente shkencore, studiuesit:

- ti informojnë subjektet lidhur me atë se çfarë ata do të përjetojnë dhe më pas të miratojnë bashkëpunimin e mundshëm,
- ti udhëzojnë subjektet se mund të tërhiqen në çfarë do faze të eksperimentit;
- të minimizojnë të gjitha dëmtimet dhe pakënaqësitë eventuale (nuk duhet manipuluar me ndjenjat e dhe personalitetin e tyre për shkak të eksperimentit);
- të sigurojnë fshehtësi të plotë (paraqitjet dhe sjelljet e subjekteve ti mbajnë të fshehta); dhe
- përherë ti informojnë subjektet që kanë qenë të mashtuar në funksion të studimit.

Eksperimentimet me kafshët

Në pamundësi të zbatimit të përhershëm të metodës eksperimentale tek njerëzit, studiuesit përcaktohen të eksperimentojnë me kafshët. Kur duhet të testohet ndikimi i barërave ose drogave të ndryshme në organizëm, ose të testohet efekti i izolimit të individit, si subjekte përdoren kafshët. Rëndom, në eksperimente të tilla përdoren minj, lepuj, majmunë dhe kafshë të tjera. Por



Hulumtim të efektit të marihuanës në syrin e majmunit

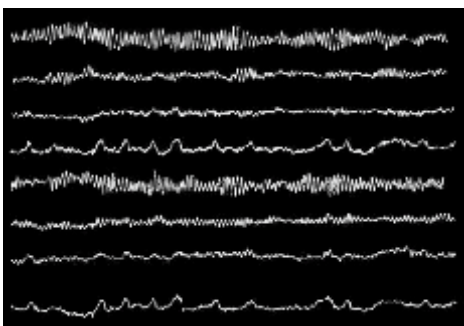
sa është etike të eksperimentohet me kafshë nëse nuk është etike të eksperimentohet me njerëz?

Mbrojtësit e të drejtave të kafshëve shumicën e eksperimenteve me kafshët i konsiderojnë si jo etike. Ata pohojnë se nën emrin e shkencës, ekziston një trajtim mjaft i ashpër i kafshëve. Ata i vlerësojnë procedura të gabueshme dhe të palejueshme kur kafshët u nënshtrohen intervenimeve kirurgjike, dhënies së drogave, izolimit dhe dhënies së elektroskokëve (goditjeve elektrike). Ata, po ashtu, vënë në dyshim mundësinë që rezultatet e arritura në saje të eksperimentimit me kafshë, të vlejnë edhe për qenien njerëzore. Për shembull, sa mund të jemi të sigurt se një medikament që ka efekt pozitiv te kafshët nuk mund të

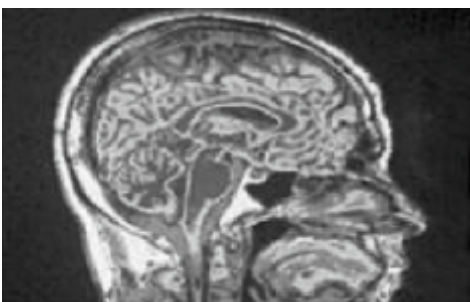
ketë efekt negativ te njerëzit? Prandaj gjykojnë se këta eksperimente nuk janë të domosdoshme.

Nga ana tjetër, një numër i madh shkencëtarësh pohojnë se studimet e kafshëve janë të nevojshme për të kuptuar në mënyrë thelbësore sëmundjet dhe çrregullimet tek njerëzit, si për shembull: trajtimin e anktheve, depresionit, alkoolizmit dhe efektin e stresit në sistemin imun.

Shumë hulumtues të sotëm i qasen më me maturi përfshirjes së kafshëve në eksperiment



Elektroencefalogrami



Rezonanca e imazheve magnetike

Matje të aktivitetit të trurit

Në fillim të viteve të 70-ta, falë teknologjisë së përsosur, psikologët arritën të shikojnë brendinë e trurit të njeriut të gjallë, për herë të parë, pa e prerë atë fizikisht. Sot, psikologët përdorin teknika të sofistikuara për studimin e lidhshmërisë ndërmjet trurit dhe sjelljes.

Elektroencefalogrami, apo EEG, është një aparaturë e përsosur përmes të cilës bëhet incizimi i potencialit aktiv, apo elektrik, të trurit. *Rrezatimi Tomografik Positron*, është një teknikë e skenimit të trurit. *Rezonanca e imazheve magnetike* (RIM), skanon kokën normale të të rriturit; tregon trurin me pjesët e tij.

Përmbledhje e shkurtër:

Studimet psikologjike kryhen në kushte laboratorike dhe në kushte të mjedisit. Prej metodave më të shpeshta kërkimore, ata përdorin: studimet e rastit, studimet arkivore, metodën introspektive, të testimit dhe intervistës, anketimet (sondazhet), vëzhgimet natyrore, studimet bashkëlidhëse (korelative), eksperimentet, dhe matjen e aktivitetit të trurit.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Çka nënkuptojmë me teori e çka me hipotezë?
2. Përse themi se metoda eksperimentale është metodë më e saktë shkencore?
3. Korrelacioni shpjegon : a) Lidhjet shkak-pasojë midis variabëlve apo b) bashkëlidhjen midis dy variabëlve.

PSIKOLOGJIA DHE SHKENCAT TJERA

Psikologjia, si një shkencë e re, që studion aspekte të veçanta të sjelljes së njeriut si qenie biologjike, por edhe shoqërore, ka lidhshmëri me shkencat të ndryshme. Ajo, në një farë mase, përputhet me shkencat tjera që kanë objektivë studimi sjelljen dhe proceset mentale. Kështu, ngjashëm me studimet në fushën e biologjisë, përkatësisht të fiziologjisë, psikologët zakonisht fokusohen në aktivitetet e trurit dhe të sistemit nervor. Prej shkencave shoqërore, psikologjia ka lidhje të afërt me atë të sociologjisë dhe antropologjisë. Shumë psikologë dhe sociologë hulumtojnë çështjet që kanë të bëjnë me mënyrën se si njerëzit sillen kur janë në grupe (p.sh. sjellja në turmë).

Psikologjia është e afërt, prej të gjithë shkencave tjera, më shumë me psikiatrinë, shkencë mjekësore e specializuar për sëmundje mentale. Studimi i sëmundjeve mentale, është një nga fushat më të mëdha të studimit të psikologjisë

Hulumtimet shkencore psikologjike janë dy llojesh: bazike dhe të zbatimit

Fusha kryesore të studimit

Hulumtimet shkencore, në kuadër të shkencës së psikologjisë, janë dy llojesh: bazike dhe të zbatimit. Në funksion të hulumtimeve bazike dhe aplikative, janë zhvilluar edhe disiplinat e ndryshme të studimit, sikurse: Biopsikologjia, Psikologjia klinike, Psikologjia kognitive, Psikologjia e zhvillimit dhe Psikologjia sociale.

Biopsikologjia studion lidhshmërinë që ekziston ndërmjet trurit dhe sistemit nervor, me sjelljen e njeriut. Pyetjet: athua trupi dhe mendja, janë pjesë të ndryshme të njeriut (të pavarura nga njëra-tjetra), apo të pandashme?; si ndërveprojnë ata me njëra-tjetrën?, gjithmonë kanë tërhequr kureshtjen e studiuesve.

Psikologjia klinike në shënjestër ta saj ka studimin e sëmundjeve mendore dhe çrregullimeve tjera mendore dhe emocionale: diagnostikimin dhe trajtimin e tyre.

Psikologjia këshillimore është e ngjashme me psikologjinë klinike. Në kuadër të kësaj shkençe trajtohen njerëzit me probleme të martesës, familjes, shkollës, apo karrierës.

Disiplina të rëndësishme psikologjike janë:
■ Biopsikologjia,
■ Psikologjia klinike,
■ Psikologjia kognitive,

Psikologjia kognitive studion mënyrat se si njerëzit i përfitojnë, i përpunojnë dhe i përdorin informacionet.

Psikologjia e zhvillimit i dedikohet studimit të rolit që ka trashëgimia, respektivisht mjedisi në zhvillimin e individit. Ajo studion etapat zhvillim prurës të individit.

Psikologjia sociale është shkencë që studion se si njerëzit bashkëveprojnë me njëri-tjetrin. Çështjet që kanë të bëjnë me mënyrën sesi sjellja e njerëzve, opinionet dhe ndjenjat e tyre janë të influencuara nga situatat shoqërore dhe njerëzit tjerë, janë tema boshte studimit të psikologjisë sociale.

Aplikimet praktike të psikologjisë

Përderisa te studimet bazike theksohej aspekti teorik lidhur me mendjen dhe sjelljen e njeriut, psikologjia e zbatuar i jep prioritet zbatimit të njohurive psikologjike në zgjidhjen e problemeve të veçanta të njerëzve. Fushat e zbatimit të psikologjisë janë të shumta, por më të dallueshme janë shëndeti, edukata, biznesi dhe ligji.

Shëndeti. Aplikimi i psikologjisë në lëmin e shëndetit prev entiva dhe trajtimi i sëmundjeve mendore - sot është bërë në shumë shtete një praktikë e rëndomtë e zbatimit të shkencës në jetë. Shumë hulumtime të psikologëve të kësaj fushe, kanë treguar bindshëm se shëndeti i njeriut (vitalitetit i tij), varet nga të dy faktorët bashkërisht, biologjik dhe psikologjik. Psikologët argumentojnë se për sëmundje të tilla sikurse janë shtypja e lartë e gjakut, kokëdhimbja, astma, ulcera, janë gjetur edhe influenca të faktorëve psikologjik, nga të cilët më i rëndësishëm është stresi kronik psikologjik.



Testi i stresit (nëpërmjet elektrokardiogramit)

Hulumtimet kanë rezultuar se stresi kronik rrit rrezikun nga sëmundjet koronare të zemrës dhe dobëson sistemin e imunitetit të organizmit për ta bërë atë shumë të ndjeshëm ndaj sëmundjeve. Psikologët shëndetësor kanë zbuluar një sërë faktorësh mbrojtës nga ndikimet e dëmshme të stresit. Ata pohojnë se njerëzit që kanë përkrahjen e familjes dhe të shokëve, janë më të shëndetshëm dhe jetojnë më gjatë se sa ata që janë të izoluar.

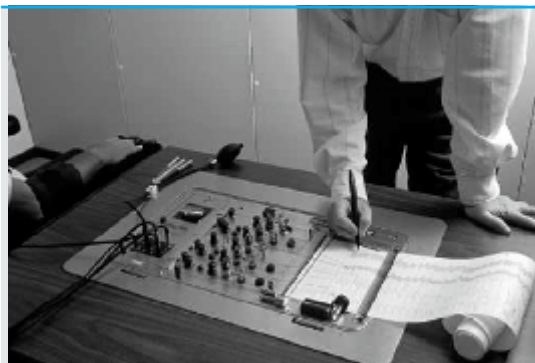
Edukata. Në fushën e edukimit janë të përfshirë shumë psikologë që kontribuojnë në zgjedhjen e shumë probleme të nxënësve (studentëve) dhe të mësimitdhënësve. Ata merren me përpilimin e testeve të diturisë, të përsosjes së teknologjisë së mësimitdhënies.

Biznesi. Në botën e biznesit, psikologjia është e aplikuar në vendet e punës dhe në vendet tregtare. Psikologët industrial hulumtojnë faktorët që influencojnë motivimin e punëtorëve për punë, kënaqësinë në punë dhe produktivitetin.

Psikologjia ligjore. Shumë psikologë janë të inkuadruar në institucionet e sistemit legjislativ. Ata janë të punësuar nëpër burgje dhe në institucione të riedukimit.

Fusha tjera të zbatimit. Aplikimi i psikologjisë vërehet në shumë sfera të jetës së njeriut. Një disiplinë psikologjike, ajo ambientale, studion shoqërimin në mes njerëzve dhe mjedisin e jashtëm. Çështje të studimit të saj janë ndikimi i zhurmës rrugore në sjelljen e njeriut, ndikimi i nxehtësisë, dendësisë së popullatës (mbipopullimin).

Psikologët e sportit janë të fokusuar në performansat sportive të sportistëve në varësi nga faktorët e ndryshëm psikologjik.



Psikologët përdorin aparaturë speciale të quajtur: detektor të gënjeshtreve për të testuar besueshmërinë e deklaratave të një personi.

Përmbledhje e shkurtër:

Psikologjia studion aspekte të veçanta të sjelljes së njeriut si qenie biologjike, por edhe shoqërore. Ajo ka lidhshmëri me shkenca të ndryshme.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Me cilën shkencë është psikologjia?
2. Çka studion Psikologjia klinike?
3. Fushat e zbatimit të psikologjisë janë shëndeti, _____, biznesi dhe_____.

TEKNIKAT E MATJES STATISTIKORE NË PSIKOLOGJI

Mostra: Procedura analitike në të cilën çdo individ në popullatën që po studiohet ka të njëjta mundësi për tu përfshirë.

Psikologjia, që nga themelimi i saj, pretendonte të bënte matjen e aspekteve të ndryshme të sjelljes së njeriut: shpejtësinë e të mësuarit, shkallët e aftësive mentale, fuqinë e motiveve dhe shumë tipare tjera të personalitetit.

Psikologët i qasen analizimit të të dhënave të grumbulluara duke përdorur metodat statistikore të matjes. Nëpërmjet përdorimit të teknikave statistikore të dhënat i shndërrojnë, në mënyrë adekuate, në numra.

Popullata dhe mostra

Gjatë realizimit të projekteve studimore, psikologët ndodhen në një situatë kur nga një popullatë e gjerë duhet të zgjedhin (ekzaminonjë) mostrën (kampionin), mbi të cilën do të kryejnë matjen.

Siç përmendëm te zbatimi i anketës, çështja e popullatës dhe mostrës (kampionit) ka rëndësi thelbësore për çdo studim. Popullata përfshin të gjithë pjesëtarët e një grupi që studiohet. Për shembull popullata e nxënësve të klasës së parë, popullata e adoleshentëve, popullata e të miturve me sjellje delikuede, popullata e të sëmurëve të zemrës, popullata e adhuresve të muzikës rok.

Në qoftë se studiuesi përcaktohet të studiojë ndonjë karakteristikë të një popullate të caktuar (rasti me zbatimin e anketës tek adoleshentët, lidhur me preferencat e tyre të stileve të jetesës), ai nuk do të mund të zbatojë anketën (ose matjen) te të gjithë anëtarët e popullatës. Prandaj ai do të ekzaminojë një numër të caktuar të adoleshentëve që do të përfaqësojë tërë popullatën. Ky numër, që përfaqëson tërë popullatën, quhet mostër ose kampion. Mostra duhet tju përkujt oj, bie fjala, dhënien e gjakut për analiza te mjeku apo në rastin kur shkencëtarët studiojnë veçoritë e dheut të Hënës, ata marrin vetëm një pjesë të saj (mostër), sepse nuk mund tërë Hënë ta sjellin në Tokë.

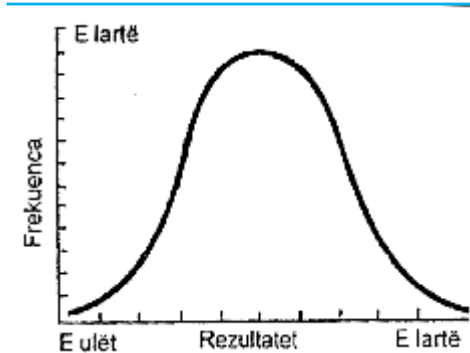
Zgjedhja e mostrës, për të zbatuar metodën e anketës (që vlen për çdo lloj matjeje), pamë se nuk ishte aq punë e lehtë. Nuk duhet harruar se gjatë ekzaminimit të pjesëtarëve, që do të përbëjnë mostrën e një popullate, duhet të bëhet zgjedhja e rastësishme. Kjo do të thotë se çdo pjesëtar i popullatës i jepet shansi i njëjtë për tu zgjedhur.

Statistika deskriptive (përshkruese)

Statistika deskriptive përfshin në vete teknika të caktuara të përpunimit të të dhënave. Ajo i mundëson studiuesit që rezultatet nga matjet e bëra të përpunohen dhe të komunikohen në mënyrë sa më efektive. Janë të njohura disa qasje të përpunimit të të dhënave statistikore në kuadër të statistikës përshkruese.

Frekuenca e shpërndarjes. Nëse studiuesi ka evidentuar një numër të madh të rezultateve të një ose më tepër subjekteve, të njëjtat do të duhet ti përpunojë dhe komunikojë para të tjerëve ashtu që të jenë të kuptueshme. Së

këndejmë, një mënyrë është që nëpërmjet frekuencës së shpërndarjes, ai të bëjë rregullimin e të dhënave të tilla duke shënuar se sa herë përsëriten të njëjtat rezultate. Më pas, të dhënat e këtyra i paraqet në mënyrë grafike në të ashtuquajturin poligon të frekuencës. Rezultatet vendosen në boshtin horizontal (abshisën) të grafikonit, ndërkaq numrin (frekuencën) e tyre e shënojmë në boshtin vertikal (ordinatën). Për secilën frekuencë të çdo rezultati, vendoset nga një pikë, kurse pastaj të gjithë pikët bashkohen me një vijë. Kështu formohet një lakore e cila, në të shumtën e rasteve, ka formë kambane.



Grafikoni i frekuencës së shpërndarjes

Tendenca qendrore. Treguesit e tendencës qendrore na sigurojnë të dhëna për të gjithë grupin ose mostrën. Ju mund që suksesin tuaj të vitit të kaluar të tregoni vetëm nëpërmjet një numri që, rëndom, thuhet se është mesatarja e suksesit, në vend që të tregoni të gjithë notat për çdo lëndë mësimore. Nëse për shembull një student në vitin e parë të studimeve është notuar me notat: 5, 7, 6, 9, 7, 8, 8, atëherë mesatarja (që fitohet kur mbledhen të gjithë këto nota dhe pjesëtohen me numrin e lëndëve), do të jetë 7.14. Përveç mesatares aritmetikore përdoret edhe mesorja (mediana) dhe moda. Mesorja është rezultati që ndodhet në mes të rezultateve tjera, që do të thotë se 50% e rezultateve bien mbi mesoren dhe 50% të rezultateve tjera nën mesoren. Në shembullin e mësipërm mesorja do të fitohet kur notat e studentit do të radhisim prej nga më e larta deri të më e ulëta: 9, 8, 8, 7, 6, 6, 5. Mesorja do të jetë nota 7.

Një tregues tjetër i tendencës qendrore është Moda, që në fakt paraqet rezultatin më të shpeshtë në një matje. Në qoftë se në rubrikën e notave të ditërit keni të evidentuar dy dysha, dy tresha, tre katërshe, pesë pesësja, atëherë moda i suksesit tuaj do të jetë nota pesë, që shfaqet më shpesh.

Ne morëm si shembull notat e një studenti, për të ilustruar mënyrën e llogaritjes së treguesve të tendencës qendrore. Megjithatë, e njëjta mënyrë e llogaritjes, vlen edhe për të dhëna të ndryshme: numra objektsh, pikë të testeve, rezultatet sportive dhe në shumë raste tjera të matjeve.

Ndryshueshmëria (Variabiliteti)

Treguesit e ndryshueshmërisë na informojnë më hollësisht me shpërndarjen e rezultateve të studimit. Ndryshe nga mesatarja aritmetike, që ishte vetëm një numër që përfaqëson të gjithë grupin, treguesit e ndryshueshmërisë do të pasqyrojnë shpërndarjen e rezultateve (të arriturave) brenda grupit. Nëse mesatarja aritmetikore në një test është për shembull 60 pikë, ne nuk e dimë se a thua rezultati i çdokujt është në nivelin e 60 pikëve! Këtë gjë do të na mundësojë një tregues i ndryshueshmërisë.

Rangu është tregues më i thjeshtë i variabilitetit. Për të përlllogaritur atë, nevojitet që nga rezultati më i lartë të hiqet rezultati më i ulët. Sa më i vogël që është një rang aq më shumë rezultatet janë të ngjashme (të përafërta me mesataren aritmetike), ndërkaq kur rangu është i lartë atëherë rezultatet nuk

janë të ngjashme. Mangësia kryesore e këtij treguesi është se ai bazohet vetëm në dy rezultatet e skajshme.

Devijimi standard (σ) është një tregues më efektiv i ndryshueshmërisë, përmes të cilit informohemi me mënyrën se si janë shpërndarë rezultatet rreth mesatares aritmetike. Devijimi standard llogaritet mbi bazën e të gjitha

rezultateve dhe jo vetëm mbi bazën e dy rezultateve të skajshme si që ishte rasti me rangun. Fillimisht, në funksion të llogaritjes së devijimit standard përfitohet mesatarja aritmetike (M), e cila minusohet nga çdo rezultat individual. Diferencat e llogaritura në këtë mënyrë vihen në katrorë (d), dhe pastaj bëhet mbledhja e tyre. Shuma e përfituar pjesëtohet pastaj me numrin e rezultateve (N). Shkallë e fundit e llogaritjes është nxjerrja e rrënjës katrore të këtij

rezultati (me anë të formulës: $\sigma = \sqrt{\frac{\sum d^2}{N}}$), dhe ja

kështu, më në fund, kemi llogaritur devijimin standard. Një indeks i lartë devijimi standard (sipas kriterëve të caktuara statistikore), tregon se rezultatet individuale ndryshojnë shumë nga njëri-tjetri dhe, në këtë rast, mesatarja aritmetikore nuk pasqyron si duhet të njëjtat.

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

Llogaritja e devijimit standard

Shprehje të panjohura

Të rezonuarit = Të arsyetuarit
 Konceptione = Pikëpamje
 Teste mentale = Teste të aftësisë së të menduarit
 Mendja irracionale = Mendja e paarsyeshme
 Metodë = Mënyrë e grumbullimit të të dhënave
 Arkivore = Të dhëna që janë të dokumentuara
 Ekzaminim = Kontrollim
 Gjeneralizohen = Përgjithësohen
 Prioritare = Që kanë përparësi
 Frekuencë = Numri i rezultateve
 Rangu = Renditja sipas rezultatit
 Devijimi = Shmangia

Përmbledhje e shkurtër:

Teknikat statistikore sigurojnë përpunimin dhe matjen e të dhënave studimore. Mostra përfaqëson popullatën nga e cila është zgjedhur. Në kuadër të statistikës deskriptive përfshihen treguesit e tendencës qendrore dhe të variabilitetit.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Çka nënkuptojmë me popullatë dhe çka me mostër të studimit?
2. Cilët ishin tregues të tendencës qendrore?
3. Rangu dhe devijimi standard janë tregues të _____.

Literaturë plotësuese:

Pettijoon, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.
 Todorova, I. (1989) *Psikologjia*. Shkup: Prosvetno delo

Kapitulli 2

BAZAT BIOLOGJIKE TË SJELLJES

Si do të përshkruanim prezantimin tuaj të parë në skenë, para një auditori të gjerë? Ju jeni në epiqendër të vëmendjes së publikut, madje edhe kamerat janë të drejtuara nga ju. Në këto çaste ndjeni se si një dridhmë ua përshkon trupin. Një zverdhje (pagjakësi) vërehet në fytyrën tuaj, zemra ju rreh shpejt

Sjelljet që i përmendëm dhe shumë të tjera (p.sh.: zemërimi, agresiviteti), shfaqen nëpërmjet mekanizmave të caktuar të sistemeve biologjike të organizmit. Këta sisteme të reagimit biologjik, së bashku me gjenet, përbëjnë bazën biologjike të sjelljes njerëzore.

Ky kapitull u referohet pyetjeve të më sipërme. Fillimisht, do të diskutojmë për qelizat nervore, të quajtura neurone, përmes të cilave barten informacionet brenda trurit dhe organizmit në tërësi. Më pas do të vazhdojmë të diskutojmë për sistemin nervor dhe atë endokrin përkatësisht për funksionet e tyre.

Së fundi, është me rëndësi të mbahet mend se njohja e juaj e sjelljes njerëzore mund të bëhet e plotë në sajë të njohjes së fundamenteve të trurit përkatësisht të sistemit nervor.

Njohja e sjelljes njerëzore mund të bëhet e plotë në sajë të njohjes së fundamenteve të trurit përkatësisht të sistemit nervor.

Neuroni

Për të kuptuar se si organizmi jonë funksionon ashtu natyrshëm në mënyrë të përkryer (së brendshmi dhe së jashtmi), fillimisht do të përqendrojmë vëmendjen te neuronet - elementet bazë të sistemit nervor. Numri i tyre është jashtëzakonisht i madh. Llogaritet se sistemi nervor njerëzor përbëhet prej miliona neuronesh. Një neuron ka aftësi të lidhet me 80.000 neurone tjera. Mund të imagjinoni se çfarë strukture komplekse krijojnë neuronet.

Struktura e neuronit. Neuroni është njësi bazë e sistemit nervor. Çdo neuron përbëhet prej tri pjesëve: trupit të qelizës, degëzimeve (dentritet dhe neuritet) dhe aksonit (fig. 1). Trupi i qelizës përmban bërthamën (ku gjendet materiali gjenetik) dhe citoplazmën - përgjegjëse për metabolizmin qelizor. Funksioni i dentriteve është pranimi i impulseve nervore nga neuronet tjera. Pjesa e zgjatur e neuronit është aksoni, përgjatë të cilit transmetohen impulset nervore. Ai është i mbuluar nga mbështjellësi myelin, roli i të cilit është të izolohet impulset nervore brenda një neuroni, që të mos shpërndahen në neurone tjera (njëlloj si mbështjellësi izolues i telit elektrik). Çdo impuls nervor brenda një neuroni, përfundon te degëzimet tjera të tij neuritet, përmes të cilave mbartet te neuronet tjera.

Llojet e neuroneve. Kemi tre lloje neuronesh: 1. aferente (ndijore), që përcjellin informacionin prej shqisave në tru (p.sh., kur dikush ju përmend emrin tuaj në një vend publik); 2. interneuronet që shpërndajnë informacionin konkret në pjesë të ndryshme të trupit (p.sh., kur kuptoni se personi që ju thirr në emër është e dashura (i dashuri) juaj; dhe 3. neuronet

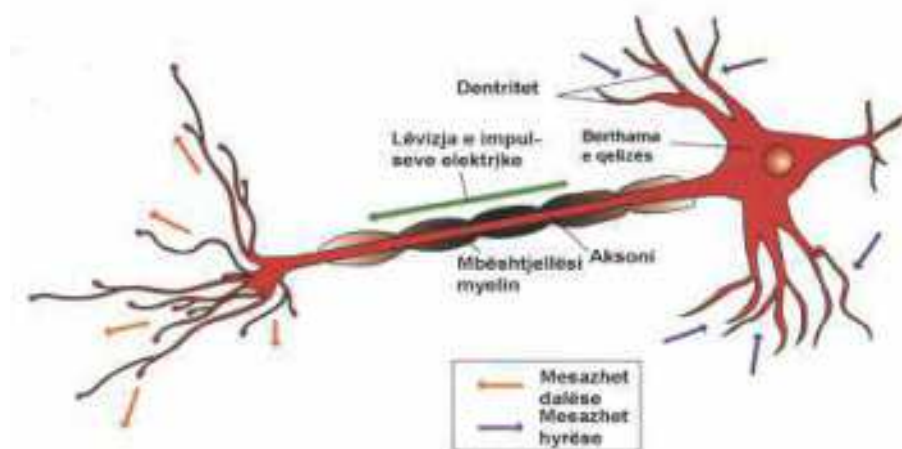


Fig. 1 Struktura e neuronit

motorike (eferente), që aktivizohen në çastin kur vendosni të reagoni ndaj informacionit (psh. ndërpritni të ecurit dhe ktheni kokën nga personi që ju thërret).

Mbartja e impulseve nervore. Si kryhet procesi i përcjelljes së informacionit përmes neuroneve? Dy lloje të fenomeneve janë të involvuara në procesimin (pranimin dhe mbartjen) e impulseve nervore: **elektrike** dhe **kimike**. Mbartja e impulseve brenda një neuroni është proces i natyrës elektrike, ndërkaj përmes procesit kimik transmetohen impulset nervore nga njëri në tjetrin neuron ose te qeliza muskulore.

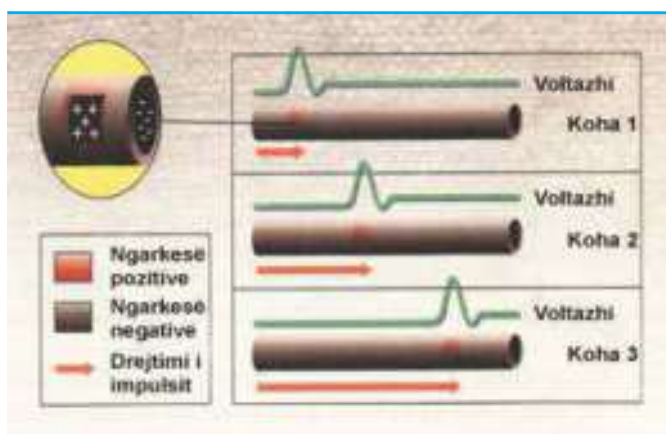


Fig. 2 Mbartja e impulseve nervore

Mbartja e impulseve brenda një neuroni. Skema e thjeshtësuar e rrjedhës së impulseve nervore brenda një neuroni dhe mbartja e tyre në neurone tjera është si më poshtë: Çdo herë kur një ngacmues vepron (ngacmon) mbi dendritet e qelizës nervore, ato automatikisht përcjellin atë në trupin e tyre që vazhdon në aksonin për të kaluar në një qelizë tjetër. Proces i mbartjes së informacionit përgjatë qelizës nervore është i natyrës elektrike (fig. 2).

Njëllor sikur qelizat tjera, neuronet përbëhen prej joneve me ngarkesa pozitive elektrike: potasium dhe sodium , dhe joneve me ngarkesa negative

elektrike si që janë kloridet. Kur një neuron është në gjendje pushimi (nuk përcjell impulse), brenda tij ka më shumë jone negative ndërsa në pjesën e jashtme ndodhen më shumë jone pozitive.

Me rastin e ngacmimit të dendriteve membrane e qelizës nervore bëhet e depërtueshme, duke lejuar që jonet pozitive të hyjnë në brendi të qelizës dhe të bëjnë atë me ngarkesë më të madhe pozitive. Ky proces quhet depolarizim. Zakonisht, ngarkesa elektrike e një neuroni pasiv është 70 milivolt (mV). Kur ngarkesa elektrike do të ndryshojë në - 50 mV, neuroni aktivizohet dhe shkaktohet një ngarkesë elektrike e quajtur potencial i veprimit, që përçohet përgjatë aksonit. Më pas, ngarkesa elektrike e neuronit kthehet sërish në negative.

Mbartja e impulseve nga njëri neuron në tjetrin: Lidhja sinaptike. Në sistemin nervor, impulset bartës të mesazheve bëjnë rrugëtimet e tyre prej një qelize në qelizat tjera nervore, të shndërruara në impulse elektrike. Kur ata arrijnë në degëzimet fundore të aksonit, atëherë çlirohen substanca kimike të quajtura neurotransmetues (të cilat ndodhen brenda fshikëzave, që shtrihen në pjesët fundore të aksonit). Neurotransmetuesit, pasi çlirohen nga fshikëzat, bashkohen me molekulat receptive (pranuese) të dendriteve të neuronit tjetër. Hapësira ku lidhen dendritet e një neuroni me aksionin e neuronit tjetër quhet sinaps (Fig. 3). Sinapsi është pika në të cilën zhvillohet kalimi i neurotransmetuesve nga një qelizë në qelizën tjetër nervore.

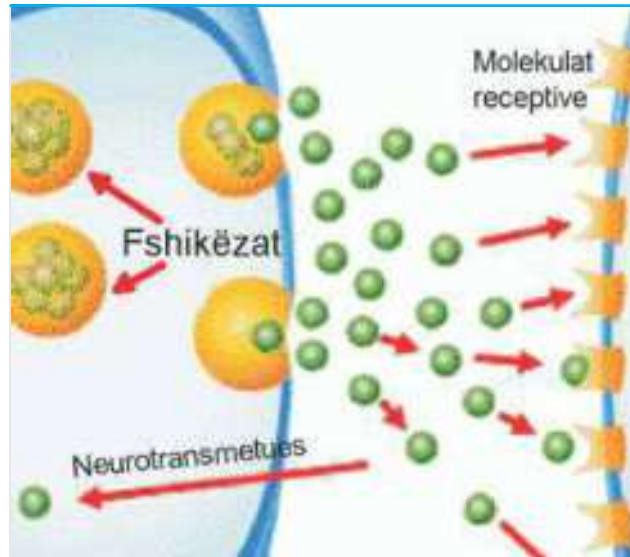


Fig. 3 Sinapsi

SISTEMI NERVOR

Zhvillimi i jetës psikike të njeriut është i lidhur ngushtë me zhvillimin e sistemit nervor gjatë evolucionit. Sistem më i thjeshtë nervor është ai difuz që haset te gjallesa të shkallës së ulët të zhvillimit evolutiv sikurse te kandili i detit (fig. 4). Te ky sistem, të gjitha qelizat nervore janë të shpërndara në tërë sipërfaqen e trupit të gjallesës duke formuar një rrjet fijesh nervore, por pa qendra të specializuara nervore. Sistem pak më i zhvilluar nervor haset te nyjorët (për shembull te skraja), i cili përmban në vete nyje nervore (ganglione), në të cilat janë të grumbulluara qendra nervore. Te kurrizorët kemi një sistem më të përsosur nervor, të përbërë nga qendra të specializuara nervore. Sistemi nervor tek ata është në formë tubash, ku dallohen pjesa qendrore (truri dhe palca e kurrizore) dhe pjesa periferike (fijet nervore të shpërndara në tërë trupin). Ndërkaq, te sisorët truri diferencohet si bartës kryesor i dukurive psikike, duke arritur një zhvillim të përsosur te njeriu.

SISTEMI NERVOR I NJERIUT

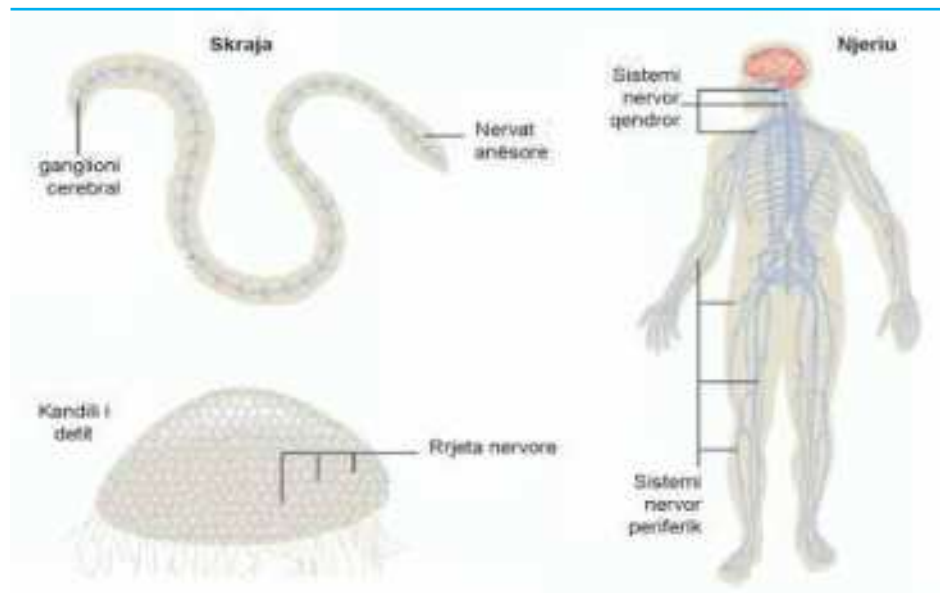


Fig. 4 Sisteme të ndryshme nervore

Sjellja e njeriut (pranimi i ngacmimeve të mjedisit, vetëdijesimi për prezencën e tyre dhe reagimi ndaj tyre) në masë të madhe është e kushtëzuar prej sistemit nervor. Ai është i përbërë prej sistemit nervor qendror dhe atij periferik (fig. 5).

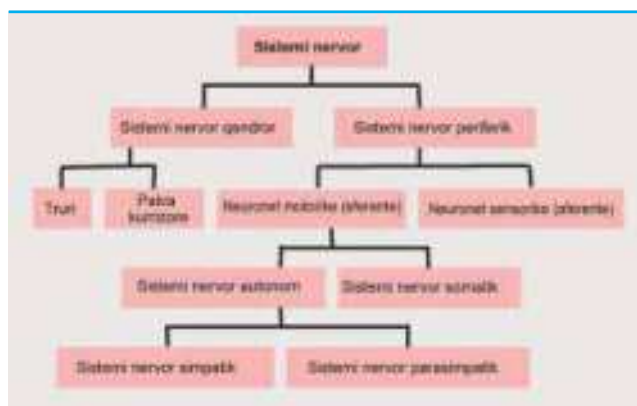


Fig.5-Sistemi nervor



Fig.6 Truri i njeriut

Sistemi nervor qendror

Sistemi nervor qendror përfshin trurin dhe palcën kurrizore. Përpunimi i impulseve, më pas, depozitimi i tyre, si dhe reagimi ndaj tyre (aktivizimi apo frenimi i muskujve dhe gjëndrave), është një proces që i atribuohet sistemit nervor qendror.

Truri i njeriut të rritur peshon 1.3 kg. Ai është i përbërë nga një masë indesh të trëndafiltë të përhimët, të sajuar prej, përafërsisht, 100 bilionë qelizash nervore ose neuronesh dhe inde të tjera (fig. 6).

Përkundrejt zbulimeve të ndryshme shkencore, për sa i përket mënyrës së funksionimit të trurit të njeriut, edhe në ditët e sotme shkencëtarët pohojnë se ai paraqet njërin ndër organet më enigmatike të sistemit nervor. Funksionimi i trurit rezulton nga bashkëveprimi i tri strukturave përbërëse të tij më të rëndësishme: truri i përparmë, truri i mesëm dhe truri i prapëm.

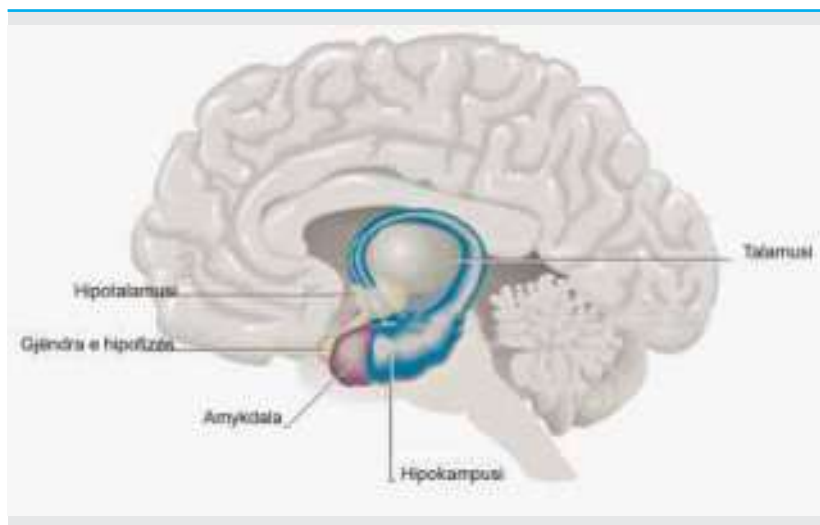


Fig.7 Sistemi limbik

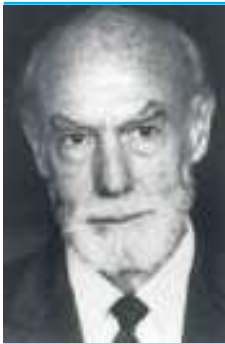
Truri i përparmë.

Pikërisht në trurin e përparmë kanë bazën e tyre biologjike proceset më të sofistikuara psikike: të folurit dhe të menduarit. Ai gjithashtu ushtron ndikim në shumë funksione të tjera psikike me rëndësi jetike. Në përbërje të tij dallojmë sistemin limbik dhe trurin e madh.

Sistemi limbik është një grup strukturash të trurit që ndikojnë kryesisht në motivacionin, kujtesën dhe proceset emotive të tilla sikurse: kënaqësia, agresiviteti, frika etj. Si struktura të rëndësishme të sistemit limbik (fig.7), janë talamusi, nëpërmjet të cilit informacionet shqisore përcillen në një pjesë të trurit të përparmë për tu analizuar dhe hipotalamusi i cili rregullon funksionimin e sjelljeve motivuese që kanë të bëjnë me oreksin, etjen, gjumin, temperaturën trupore, nevojat seksuale dhe funksione tjera. Ai po ashtu ka ndikim mbi gjëndrën e hipofizës përgjegjëse për shumë procese kimike në organizëm. Hipokampusi luan një rol të rëndësishëm lidhur me të mësuarit dhe kujtesën.

Truri i madh në fakt përbën pjesën më të madhe të trurit të përparmë. Janë të njohura dy hemisfera të veçanta të tij që kontrollojnë pjesët të ndryshme të trupit: ajo e majta kontrollon anën e djathtë, ndërsa ajo e djathta kontrollon anën e majtë. Koordinimi funksional i dy hemisferave është më se i domosdoshëm për të kryer aktivitete që kërkojnë angazhim të njëkohshëm të gjymtyrëve të anës së djathtë dhe të majtë të trupit, si p.sh., ngasja e veturës, noti, të luajturit me instrumente muzikore.

Studiuesit ndajnë mendimin se hemisfera e majtë është bazë për proceset analitike, të arsyetuarit, të shprehurit verbal dhe të kuptuarit të procesit të folurit. Rrjedhimisht, individët që p.sh., kanë të dëmtuar këtë anë të trurit sdo ta arrijnë të mbajnë mend informacione të reja verbale (fjalë të reja). Hemisfera e djathtë kontrollon funksione të tilla si emocionet, imagjinatën, aftësitë artistike. Një dëmtim eventual i të njëjtës do të shkaktojë harresën e informacioneve vizuale (p.sh. një pamje e një objekti, ngjarjeje etj.).



R. Sperry

Temë diskutimi: Studimi i hemisferave trunore

Neurologu amerikan R. Sperry (Roger W. Sperry), të cilit më 1981 iu nda çmimin Nobel për shkencë në fushën e psikologjisë dhe medicinës, nëpërmjet hulumtimeve të tij, tregoi se të dy hemisferat e trurit kontrollojnë funksionet e ndryshme mentale dhe perceptuese. Ky studiues, me bashkëpunëtorët e tij, aty rreth 20 vjet më parë studioi pacientë të cilëve u ishte prerë korpus kallosum (një strukturë që ndërlidh të dy hemisferat e trurit) për të evituar pasojat e sulmeve të shpeshta epileptike. Këta pacientë, pra ishin me tru të ndarë. Hulumtimet kanë rezultuar se hemisferat e këtyre pacientëve, në mungesë të korpus kallosum-it, funksiononin pavarësisht nga njëra tjetra. Në përgjithësi, ata kanë zbuluar se hemisfera e majtë ishte e përgjegjëse për fjalime dhe gjuhë, por jo hemisfera e djathtë. Për shembull, kur pacientët me përçarje të trurit kanë parë fotografinë e objektit të ndriçuar në anën e majtë të fushës vizuale të tyre (me çrast është aktivizuar hemisfera e djathtë e trurit), ato nuk kanë qenë në gjendje të emërtojnë apo përshkruajnë objektin. Sidoqoftë ata kanë mundur lehtë të caktojnë objektin konkret me dorën e tyre të majtë (sjellje kjo e kontrolluar nga hemisfera e djathtë).

Truri i madh ka shtresën e posaçme që i veçon njerëzit ndër gjallesat tjera: **korteksin cerebral** (koren e trurit). Aty përpunohen shumë informacione që arrijnë prej organeve shqisore, që të pasojnë reagimet adekuate ndaj tyre. Pjesët përbërëse të kortekstit cerebral kanë funksione të ndryshme. Ata janë gjithsej katër, të quajtura lobe (fig. 8): 1. lobi frontal (ballorë) kontrollojnë lëvizjet dhe kujtesën p.sh. kur duhet tju kujt ohet një tekst i një kënge ose të vallëzoni; 2. lobi oksipetal (zverkorë) - na vetëdijëson për atë që shikojmë - p.sh. kur shikojmë një shfaqje teatrale; 3. lobi temporal (tëmthorë), që përgjigjet për të kuptuarit e të folurit p.sh. kur mësuesja kritikon dikën, ju kuptoni se kritika e saj i adresohet shokut tuaj; 4. lobi parietal (teporë), që aktivizohet gjatë interpretimit të ndijimeve të ndryshme (p.sh., të prekurit, dhimbja dhe temperatura).

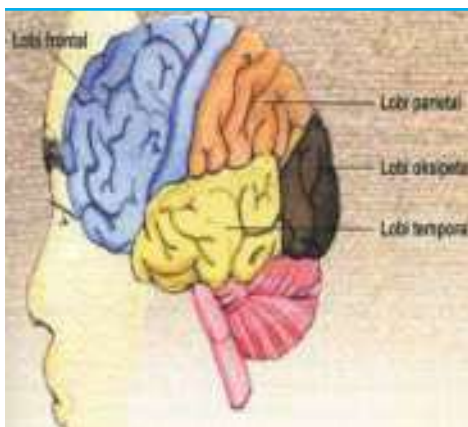


Fig. 8 Lobet e korteksit cerebral

Përkundrejt funksioneve të veçanta të këtyre pjesëve (lobeve), korteksi funksionon në një rrafsh shumëplanësh. Janë pikërisht të ashtuquajturat **zona asociative** (të shoqërimit) të trurit të cilat mundësojnë që në mënyrë paralele të integrohen dhe më pas interpretohen ngacmimet e ndryshme dhe të reagojnë ndaj tyre në mënyrë adekuate. Zonat asociative ju mundësojnë që për një çast, nëse dikush u përmend emra të tillë si të Asher (Usher), Xhastin Timberlejk (Justin Timberlake) apo Eminem dhe Tupak, dhe Britni Spirs (Britney Spears) të zhanrit Pop, juve me siguri se do tju kujtohet se të parët janë interpretues të zhanrit të muzikës Arenbi(r&b), ndërkaq të dytët - të zhanrit Rep (Rap), ndërkaq Britni është përfaqësuese e zhanrit Pop. Po ashtu do të përfytyroni pamjet e tyre fizike, mënyrat e të veshurit, stilet e sjelljes në skenë, meloditë që interpretojnë ata, instrumentet që përdorin, zërin e tyre etj. Madje do të parapëlqenit që të imitoni stilin e sjelljes së tyre apo jo?

Truri i mesëm është një strukturë që lidh trurin e përparmë me atë të prapmë. Në të mendohet se përpunohen informacionet që kanë të bëjnë me të pamurit dhe të dëgjuarit.

Truri i prapmë është me rëndësi vitale për organizmin e njeriut. Pjesët përbërëse të tij janë palca e zgjatur, që kontrollon frymëmarrjen dhe punën e zemrës; ura që kontrollon të ngrënit dhe lëvizjet faciale; truri i vogël, që është përgjegjës për mbajtjen e ekuilibrit trupor, dhe formacioni retikular, që paraqet një rrjetë të dendur nervash funksionet parësore të të cilës janë eksitimi i qendrave të larta trunore (syçeltësia, vëmendje) dhe frenim i eksitimit (gjatë të fjeturit).

Palca kurrizore është e përbërë nga një tufë fijesh nervore funksioni i të cilave është vënia e komunikimit midis trurit dhe sistemit nervor periferik (SNP). Ajo, si e tillë, është e shtrirë në shtyllën kurrizore, një pozicion që i mundëson të jetë si urë lidhëse ndërmjet sistemit nervor qendror dhe atij periferik. Një rol tjetër i rëndësishëm i palcës kurrizore konsiston në kontrollimin e refleksëve. Reagime të ndryshme, si që janë tërheqja e dorës prej një ngacmuesi që shkakton dhimbje, ose mbyllja e syve prej dritës së fortë, janë shumë të shpejta.

Palca kurrizore është e përbërë nga një tufë fijesh nervore funksioni i të cilave është vënia e komunikimit midis trurit dhe sistemit nervor qendror (SNP).

Sistemi nervor periferik

Të gjitha fijet nervore jashtë trurit dhe palcës kurrizore përbëjnë një degë tjetër të sistemit qendror, atë të **sistemit nervor periferik**. Funksioni kryesor i tij i dedikohet mbartjes së informacioneve prej organeve shqisore drejt sistemit nervor qendror dhe anasjelltas - drejt gjëndrave dhe ekstremiteteve (muskujve). Në strukturën e këtij sistemi dallojmë dy komponentë përbërës: sistemin nervor somatik dhe atë autonom.

Sistemi nervor somatik. Somatiku është i specializuar për të kontrolluar lëvizjet e vullnetshme p.sh., të ju kontrollon lëvizjen e syve gjatë leximit të këtij teksti dhe lëvizjet e muskujve skeletor. Kur ju të prekni fundin e kësaj faqe, sistemi nervor somatik do të informoj trurin tuaj për gjendjen aktuale të muskujve tuaj skeletorë dhe do të kthej informacionin prapa, për të shtyrë dorën tuaj të kthej faqen.

Përkujtoni çastin derisa ecni rrugës dhe befas shikoni se si një qen është i shtrirë në drejtimin tuaj. Me siguri se do të ndërroni kahjen duke ju shmangur kontaktit me qenin. Ishte pikërisht sistemi nervor somatik ai që ndikoi të ndryshoni kahen e rrugës suaj.

Sistemi nervor autonom. Funksionimi i tij është në pjesën më të madhe i pavarur prej sistemit nervor qendror, përkatësisht prej vullnetit të individit. Në qoftë se ndonjëherë keni qenë tejet të shqetësuar, dhe keni vërejtur se si ju skuqet fytyra, ose ju përshkojnë djersët trupin, njëkohësisht, ju thahet fyti, ndërsa zemra përshpejton ritmin e saj, presioni i gjakut rritet, ndërsa frymëmarrja bëhet e thellë. Ju sa do që do të mundoheni ti kontrolloni këto ndryshime, që përshkojnë trupin tuaj, do të jeni të pasuksesshëm në këtë drejtim. Mos u merakosni, sepse thujse askush nuk arrin të urdhëroj p.sh., zemrën e vet të ngadalësojë të rrahurat e saj.

Ky sistem bën lidhjen e sistemit nervor qendror me organet e brendshme siç janë p.sh., gjëndrat endokrine, muskujt e zemrës, zorrët, mushkëritë dhe mëlçia. Sistemi nervor autonom ka dy seksione përbërëse: sistemi nervor parasimpatik, që funksionon në gjendje të rehatisë shpirtërore dhe sistemi nervor simpatik, i cili vjen në fuqi kur jemi të trazuar emocionalisht.

Në rrethana normale, kur jeni të relaksuar, jeni duke pushuar, atëherë sistemi nervor parasimpatik mban në kontroll ritmin normal të zemrës, frymëmarrjen e normalizuar. Megjithatë, në situata në të cilat ndodheni të befasuar, të papërgatitur, që rrezikojnë jetën tuaj, kur i tërë organizmi është i tronditur (stresuar), në skenë del sistemi nervor simpatik. Në raste të tilla, që janë alarmuese për organizmin, sistemi nervor autonom ndikon në përshpejtimin e punës së zemrës, të frymëmarrjes, të shpërndarjes së gjakut nga pjesët tjera për të këmbët dhe krahët, në zgjerimin e syve.

Sistemi endokrin

Gjëndrat endokrine veprojnë mbi stabilitetin biokimik të organizmit

Herë-herë vërejmë individ me konstitucione jo të rëndomta të trupit: ndodh që të shikojmë njerëz me trup ekstrem të gjatë ose të shkurtër, me trup muskulosor ose tepër të dobët. Po ashtu ndonjëherë takojmë individë që me pamjen e tyre të jashtme trupore nuk përputhen sa duhet me gjininë e tyre - p.sh. një mashkull me muskulaturë të pazhvilluar, jo tipike mashkullore apo një femër e cila është me krahë dhe duar mjaft të fuqishme, me trup më shumë mashkullor se sa femëror.

Nga sa thamë, shtrohet pyetja përse ndodhin ndryshime të këtilla tek individët? Ku qëndron shkak që dikush të jetë me një lartësi marramendëse të trupit e dikush shkurtabiq? Një pjesë të madhe të përgjigjeve në pyetjet e këtilla do të gjejmë duke fokusuar vëmendjen në rolin që kanë gjëndrat me tajim të brendshëm, pra ato që përbëjnë sistemin endokrin (fig. 9).

Gjëndrat endokrine veprojnë mbi stabilitetin biokimik të organizmit. Veçantia e tyre, krahasuar me sistemet tjera të organizmit, qëndron në tajitje të drejt-përdrejt të substancave kimike - hormoneve, në gjakun e njeriut. Kësisoj, ndikojnë mbi proceset fiziologjike dhe aktivitetin biokimik të trurit.

Gjëndra e hipofizës, e vendosur në trurin e njeriut, pranë hipotalamusit, shpesh herë quhet gjëndër kontrolluese, sepse disa hormone të caktuara të saj aktivizojnë funksionimin e gjëndrave tjera. Duhet përmendur hormonin që sekretohet nga qendër, sikurse hormoni i rritjes dhe ai antidiuretik - që vepron mbi veshkat të mbajnë ujë për një kohë të gjatë.

Gjëndra paratiroide luan rol të rëndësishëm në metabolizmin e kalciumit. Hormoni i saj rregullon nivelin e kalciumit në gjak.

Gjëndra tiroide prodhon hormonin tiroksin. Prodhimi në rënie i tiroksinit nga kjo gjëndër rezulton në plogështi të përgjithshme, në pasivitet të theksuar dhe rëndom në shtim të peshës.

Gjëndrat adrenale sekretojnë hormone që kanë funksione të ndryshme: Adrenalina sekretohet për të kontrolluar një kohë të shkurtër energjinë e brendshme të organizmit. Në situata kur duhet të rezistojmë një rreziku potencial ose të ikim të njëjtit (në raste të urgjencës), sekretimi i adrenalines mobilizon organizmin tonë për të qenë sa më të fuqishëm. Gjithashtu, kjo

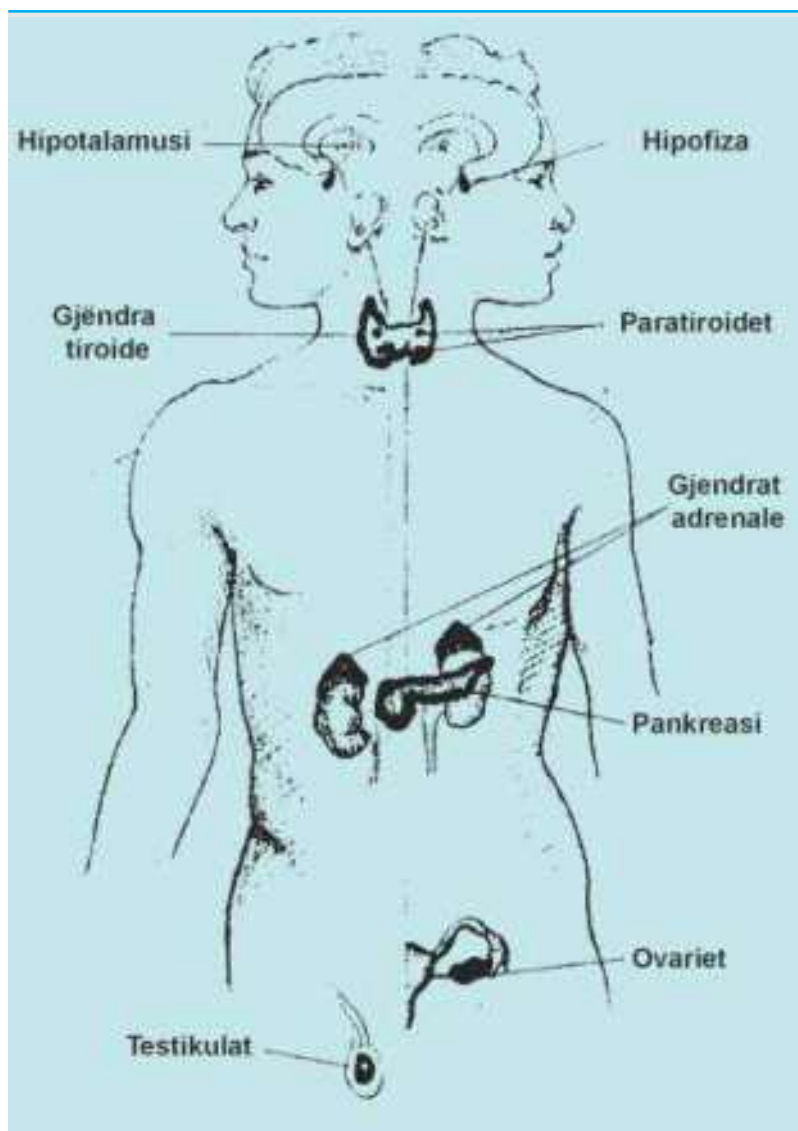


Fig. 9 sistemi endokrin

gjëndër sekretion edhe hormone që rregullojnë baraspeshën e kripës në organizëm dhe hormonet seksuale.

Pankreasi tajon hormonin insulin, i cili është përgjegjës për metabolizmin e sheqerit në organizëm.

Gjëndrat seksuale, ndryshe quhen gonade. Gjendra të tilla te femrat janë vezorët (ovariet) që sekretojnë estrogen, ndërsa të meshkujt - testikult që prodhojnë androgen.

Individ të dy gjinive disponojnë me këta lloj hormone, por te femra, natyrshëm, dominon estrogeni, ndërsa mashkulli karakterizohet me sasi shumë më të madhe të androgjenit.

Shprehje të panjohura

Impulset nervore = Ngacmimet
nervore

Involvuara = Të përfshira

Transmetohen = Mbarten

Lëvizjet faciale = Lëvizje të
fytirës

Përmbledhje e shkurtër:

Studimi i psikologjisë biologjike (biopsikologjisë) mundëson të kuptuarit e bazave biologjike të sjelljes. Sistemet e reagimit biologjik përfshijnë organet e shqisave, sistemin nervor, sistemin muskulator skeletor dhe gjëndrat endokrine.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Si quhet disiplina që merret me studimin e bazave biologjike të sjelljes?
2. Përcjellja e një impulsi nervor ka natyrë _____ ndërsa përcjellja e tij nga një neuron në tjetrin është e natyrës _____.
3. Sistemi nervor periferik ka në përbërje dy komponentë: _____ dhe _____.
4. Numëro disa nga gjëndrat kryesore të sistemit endokrin: _____.

Literaturë plotësuese:

Juniku, N.(1994) *Kapitula nga Psikologjia*, Shkup: Asdreni
Pettijohn, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.

Kapitulli 3

NDIJIMET (SENSACIONET) DHE PERCEPTIMET

Në këtë kapitull ne do të fokusohemi në fushën e psikologjisë që ka lidhje me natyrën e informacioneve të cilat trupi ynë i pranon nëpërmjet shqisave dhe mënyrën se si ne i interpretojmë informacionet e këtilla. Ne do të shqyrtojmë sensacionet dhe perceptimet. Në fund do të diskutojmë lidhur me procesin e vëmendjes.

Ngacmimet dhe ndijimet(sensacionet)

Një pasdite në qytet, ndërsa ecnit me shokë, keni vënë re se atë ditë shumë njerëz po shëtisnin nëpër qytet njësoj sikurse edhe ju. Ata ishin kryesisht të rinj dhe të reja. Konstatuat se te vajzat dominonte ngjyra rozë, ndërkaq djemtë kishin veshur rroba me larmi ngjyrash. Pasi komentoi i shokut tuaj: Mbase këtë vit ngjyra roze është në modë. Ju dëgjuat zëra të ndryshëm kalimtarësh që bisedonin me njëri tjetër. Herë pas here ndjenit aroma të mrekullueshme parfumeshe të shtrenjta që përdornin vashëzat. Po ashtu ju ngacmonin aromat joshëse nga restorantet, të tillë si Tivoli në Tetovë. Për një çast kishit ndjenjën e urisë. Dielli digjte lëkurën e trupit dhe kokën tuaj. Vendosët që të bleni akullore për të freskuar pak trupin. Shija e saj nuk ishte ashtu si që e prisnit, dhe pas pak ndjetë një turbullirë në bark, që ju shtinte të villni - a thua mos diçka nuk ishte në rregull me akulloren që posa kishit ngrënë? Pas pak kohe barku u qetësua dhe ju frymuat lirshëm.

Njohja e mjedisit, botës dhe jetës, fillon në shqisat tona, përmes proceseve sensorike (ndijimeve). Për të pasqyruar botën në mendjen tuaj, domosdoshmërisht ju duhet të regjistroni energjitë fizike nga mjedisi dhe t'i shifroni (shndërroni) në sinjale nervore, një proces i quajtur sensacion (ndijim). Vetë fjala sensacion do të thotë diçka e veçantë.

Llojet e sensacioneve.

Kompleksi i energjive nga të cilat jemi të rrethuar është i pafundmë dhe i pamatur. Gjithmonë ndaj organizmit veprojnë ngacmime nga më të ndryshmet. Organizmi i pranon nëpërmjet organeve shqisore. Varësisht prej shqisave që posedon njeriu, por edhe prej ngacmimeve, mund të flasim për dy lloje sensacionesh: **Sensacione të jashtme** që rezultojnë nga shqisat e jashtme: shqisat e të parit; shqisat e të dëgjuarit; shqisat e të nuhaturit; shqisat e të prekurit dhe shqisat e të shijuarit dhe **sensacionet e brendshme** që rrjedhin nga shqisat e brendshme, të cilat informojnë njeriun lidhur me gjendjet fiziologjike brenda organizmit të tij.

Shqisa e të pamurit. Funksionimi fenomenal i syrit bën që të vështrojmë me përpikëri shumë gjëra rreth nesh. Ai është i



Fotografistët profesional kujdesen që fotografitë e modeleve të jenë sensacionale (të veçanta)

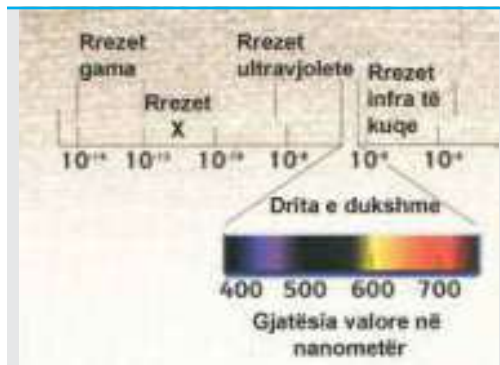
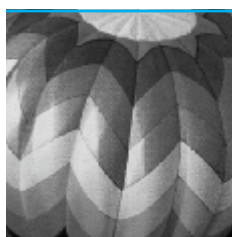


Fig. 10 Drita e dukshme e spektrit diellor

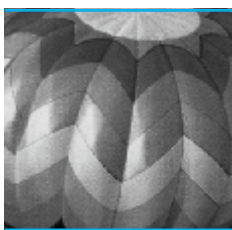
specializuar ndaj valëve të dritës që paraqesin vetëm një pjesë të vogël të spektrit diellor (fig. 10): një lloj energjie e valëve elektromagnetike me një gjatësi prej 380 deri 760 nanometra (NM, 1 nanometër është 1 e milionta pjesë e metrit). Energjitë me gjatësi vale më të shkurtra se 380 NM (për shembull rrezet ultravjollcë) dhe ato më të gjata se 760 NM (për shembull rrezet infra të kuqe) janë të pakapshme për syrin e njeriut.

Drita dhe ngjyra. Retina e syrit të njeriut është e përbërë prej dy mekanizmave receptorësh të ndarë: shkopinj të dhe konet, që në fakt janë qeliza receptorë që janë emërtuar sipas formës së tyre. *Konet* janë të radhitura në pjesën më të madhe të retinës, të ashtuquajtura gropa (foveja). Ato janë të

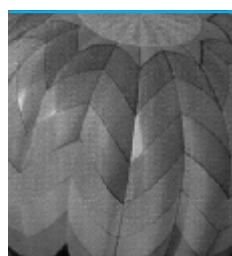
rëndësishme për perceptimin e ngjyrave të ndryshme, sidomos ndaj dritës së gjelbër dhe të verdhë. Studiuesit pohojnë se ekzistojnë tri lloje të koneve: një lloj i koneve reagon ndaj valëve që kanë gjatësi rreth 450 NM (krijojnë ngjyrën e kaltër); lloji tjetër përpunon valët e një gjatësie prej 540 NM (duke krijuar ngjyrën e gjelbër); dhe lloji i tretë i koneve reagojnë ndaj valëve që kanë gjatësi rreth 577 NM (përgjegjëse për ngjyrën e kuqe). Disa individë nuk i perceptojnë si duhet ngjyrat e mjedisit. Në qoftë se dikush percepton vetëm dritë dhe errësirë, për atë thuhet se vuan ngaverbëria e plotë e ngjyrës (ai është një monokromat ndryshe nga ata të cilët i perceptojnë të gjithë ngjyrat e që quhen trikromat). Disa individë vuajnë nga verbëria e pjesshme e ngjyrës, ata quhen dikromat. Nëse për shembull dikush ka defekte në elementet e koneve përgjegjëse për dritën e kuqe dhe të blertë, ai nuk do të jetë i aftë të bëjë dallimin midis këtyre ngjyrave. Verbëria e pjesshme e ngjyrës, mendohet se është e përcaktuar gjenetikisht (më shumë vuajnë nga ky defekt meshkujt, rreth 10% ndërsa femrat vetëm 1%).



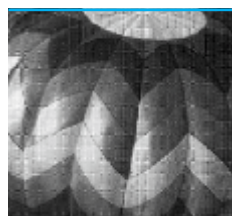
Trikromat



Dikromat



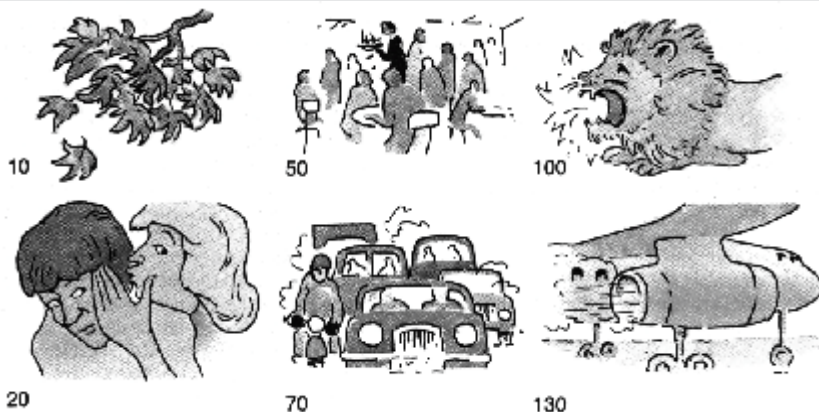
Bikromat



Monokromat

Shkopinj janë struktura që reagojnë ndaj ndryshimeve të ndriçimit të dritës dhe na ndihmojnë për të parë më mirë në dritë të intensitetit të dobët. Shkopinj të përmbajnë pigmentin rodopsinë, i cili kur shpërbëhet aktivizon neuronet për të dërguar sinjale vizuale (pamore) në tru. Riprodhimin e rodopsinës e ndihmon vitamina A, prandaj rekomandohet konsumimi i ushqimeve të pasura me këtë vitaminë, të tilla si karotat, për të ndihmuar procesin e të parit.

Shqisa e dëgjimit. Mekanizmat e njohura të veshit përbëjnë veshin e jashtëm, të mesëm dhe të brendshëm. Pjesa e brendshme e veshit është e përbërë nga struktura shumë të ndërlikuara që janë të një rëndësie shumë të madhe për dëgjimin. Në të shtrihen aty rreth 20 mijë receptorë sensorik të jashtëm dhe afër 3500 qeliza receptorësh të brendshëm. Prej tyre vijnë fije nervore që formojnë nervin e dëgjimit. Veshi i brendshëm është përplot me lëngje (fluide), specifike që luajnë rolin e bartësit mekanik të valëve drejt qelizave nervore të receptorëve të dëgjimit. Në këto qeliza energjia mekanike shndërrohet në atë elektrike e cila mëtej, përmes fijeve nervore, transmetohet në qendrat auditive sensorike të trurit.



Fuqia e zërit në decibel

Njësia për matjen e intensitetit të zërit është decibeli (pjesa e dhjetë e belit). Pëshpëritja ka 20 db; biseda normale - 50 db; fshesa me korrent 80 db; motori i aeroplanit 130 etj. Ekspozimi për një kohë të gjatë ndaj zhurmave tepër të larta (në mbi 85 decibel), si për shembull në fabrikë apo muzika rok e përforcuar, mund të shkaktojë dobësim madje edhe humbje të dëgjimit. Po ashtu edhe marrja e tepruar dhe pa kontroll e barërave si dhe vetë plakja mund të përfundojnë me shurdhim të individit.

Shqisat e aromës - të nuhaturit

... kur një person kthehet nga puna, në hyrje të shtëpisë, porsa çel derën, ndjen një aromë të çuditshme. Së pari çel dritaret, por ajo nuk hiqet - vazhdon të kundërmojë akoma. Në atë moment kupton se ajo është aroma e gazit të butanit. Po të ndizte zjarrin e vatrës, që kishte për qëllim të bënte, do të eksplodonte e tërë banesa

Në rastin e mësipërm, shqisa e të nuhaturit paralajmëron atë që mund të shkaktojë një katastrofë të mundshme. Në shumë raste të ngjashme shqisa e të nuhaturit shpëton jetë njerëzish.

Thërmija të shumta aromatike në ajër shkaktojnë ngacmimin e qelizave të shqisë së nuhatjes. Sensacionet e nuhatjes shfaqen për shkak të kontaktit të substancave kimike me receptorët e të nuhaturit që janë të vendosur në kanalet e hundës. Gjuha me të cilën flasim, është e varfër për të emërtuar kualitetet aromatike: Lloji i aromës emërtohet asisoj që gjithnjë ndërlidhet me ndonjë objekt të njohur që ka kualitete të tilla aromatike (p.sh., aromë portokalli, të myshkut, të ertet, të materieve të prishura etj.).

Shqisa e shijes konsiderohet si shqisë kimike, ngjashëm me atë të aromës. Ngacmimet për shqisën e të shijuarit janë materie kimike të tretura në pështymë. Receptorët e shijes, të shpërndarë në pjesë të ndryshme të gjuhës, diferencojnë katër kualitete themelore të shijes: të njelmët, të ëmbël, të hidhur, dhe tharbët (fig.11). Të gjithë kualitetet tjera sensorike të shijes rezultojnë nga kombinimi i sensacioneve të ndryshme të shijes, të shqisë së nuhaturit dhe të lëkurës. Madje edhe përshtypjet auditive (të dëgjimit) dhe ata vizuale (të parit) veprojnë në kualitetin gustativ (të shijes): Jo rrallë herë ndodh që, për shembull, ushqimi të na joshë së tepërmi ngase është servuar në mënyrë estetike (me një dekor të posaçëm). Ndërsa ushqehemi dëgjojmë

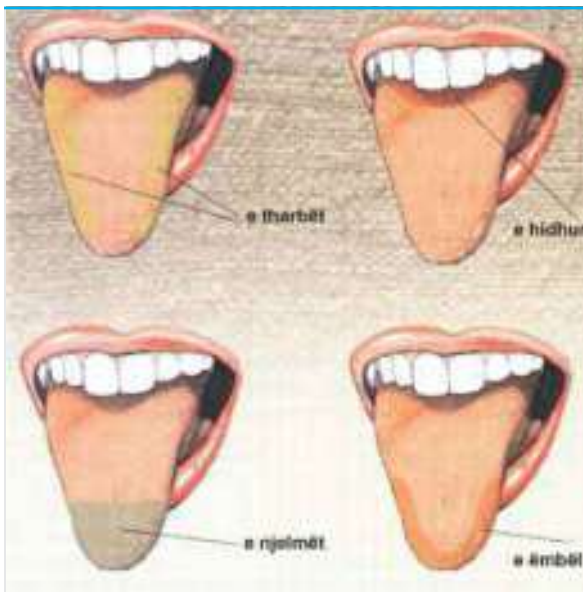


Fig.11. receptorët e shijes

një muzikë që na pëlqen edhe ushqimi do të na duket joshës dhe kuptohet, të mos harrojmë shoqërinë që na përshtatet shumë derisa drekojmë e që na shton oreksin. Aroma, temperatura, cilësia dhe shumë pamje të ushqimit dhe pijes, të gjitha këta influencojnë perceptimin tuaj për shijen.

Bazën biologjike të kësaj shqise e përbëjnë fijet nervore të tri llojeve kryesore: ata të cilat bartin ngacmimet e tharbëta; një tip tjetër përgjigjet për ngacmimet e tharbëta, por edhe ata të njelmëta; ndërsa tipi tjetër bart ngacmimin e tharbët dhe të hidhët. Sheqeri stimulon të tri këta lloje të fijeve nervore. E tharbëta më mirë ndjehet në pjesët anësore të gjuhës, e njelmëta në majën e gjuhës, e ëmbëla anës saj, ndërsa e hidhura në pjesën e fundit të gjuhës. Individë të ndryshëm ndryshojnë nga njëri tjetri për sa i përket ndjeshmërisë së shijes për substanca të ndryshme. Ekzistojnë njerëz të cilët nuk ndiejnë asnjë shije, dukuri kjo e quajtur

verbësi e shijes, një mangësi që trashë gohet.

Lëkura paraqet mbështjellësin e jashtëm të organizmit të përbërë nga receptorë të shumtë që reagojnë ndaj ngacmimeve të shumta dhe të ndryshme. Ngacmimet për ndjeshmërinë e lëkurës janë shtypja mekanike (lëvizja e lëkurës), shkatërrimi i indit (shpuarja, therja), zvogëlimi ose shtimi i temperaturës etj. Receptorët që regjistrojnë këta ngacmime janë ata të dhimbjes, prekjës dhe ato termik (të nxehtëtit dhe ftohtëtit). Receptorët janë të përbërë prej qelizave të ndryshme të cilat ndërlidhen me qendrat për ndijim në tru, nëpërmjet të fijeve nervore aferente të cilat janë të tipave të ndryshme.

Sensacionet e brendshme. Shumë ngacmime që veprojnë në organizmin tonë kanë burimin e tyre në brendi të organizmit, pra në organet e brendshme, në muskuj dhe në eshtra. Çdo kush në jetë herë pas here ndjen ndonjë të therje ose dhimbje të kokës, mendjemarrjeje, dhimbje zorrësh, lodhje këmbësh etj. Ngacmimet nga brendia e trupit pranojnë nëpërmjet receptorëve të specializuar të brendshëm të quajtur shqisa proprioceptive, që janë dy llojesh: kinestezike, përgjegjëse të koordinimit të lëvizjeve të ekstremiteteve dhe të baraspeshës që mundësojnë të mbajnë ekuilibrin dhe nëse e prishim të rivendosim atë, dhe shqisat e baraspeshës janë të vendosura në kanalet e veshit të brendshëm. Receptorët e tyre janë qelizat me zgjatime në formë qimesh që aktivizohen kur lëngu, që shtrihet në gjysmë rrethore të veshit, stimulon të njëjtat.

Matja e ndijimeve (sensacioneve). Shqisat nuk i regjistrojnë ngacmimet tejet të dobëta. Është e nevojshme që ngacmimi të ketë intensitet të caktuar në mënyrë që të mund të nxit ndijimin. Kur duhet të caktojmë atë pikë në shkallën e intensitetit të ngacmimit, që në 50% të rasteve ndan të pamurit nga të mospamurit, të dëgjuarit nga të mosdëgjuarit, të shijuarit nga të

pashijuarit etj., atëherë flasim për **pragun absolut** të ndjeshmërisë (fig.12). Për të shkaktuar ndjeshmëri, ngacmimi duhet të jetë me intensitet sa ose mbi pragun absolut të ndjeshmërisë. Pragu i lartë nënkupton ndjeshmëri të dobët të shqisave, ndërkajë pragu i ulët prodhon një ndjeshmëri të lartë. Kështu dallojmë individë me pragje të ulëta të ndjeshmërisë: të cilët shumë shpejt reagojnë ndaj ngacmimeve përkatëse, dhe me pragje të larta, të cilët reagojnë më vonë. Një shoqe që pi kafene me një grimcë sheqer, themi se ka prag të ulët ndjeshmërie për shijen e ëmbël, ndërkajë nëse ju e pini shumë të ëmbël kafenë, atëherë keni prag absolut të lartë ndjeshmërie. Ky konstatim vlen për të gjithë shqisat tjera të njeriut: për shqisën e të parit, për shembull, flaka e një kandili mund të shikohet përafërsisht në 40 km largësi në errësirë, në qiell të pastër. Për shqisën e aromës, një pikë parfumi, mund ti ndjehet aroma në një apartaman tri dhomash.

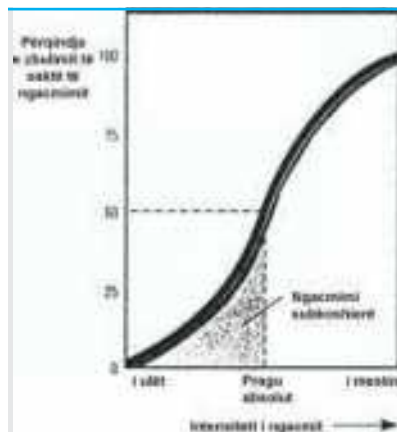


Fig. 12 Pragu absolut i ndjeshmërisë

Kur jeni në bibliotekë, derisa bisedoni me shokun tuaj, ju keni kujdes që biseda juaj të mos tejkalojë pragun absolut të dëgjimit të lexuesve.

Koment: Ngacimet subkoshiente

Kemi përmend më herët se jo të gjithë ngacimet janë të kapshme nga shqisat tona. Kështu kemi potencuar pragun absolut të ndjeshmërisë që nënkupton intensitetin më të ulët të një ngacmimi, të nevojshëm për tu aktivizuar shqisa. Mirëpo, çka ndodh me ata ngacmime që kanë intensitet më të ulët se ai që është më i ulët se pragu absolut. A thua ata kanë ndonjë farë ndikimi mbi shqisat tona e nëpërmjet tyre në sjelljen tonë? Psikologët mendojnë se këta ngacmime, megjithatë, ndikojnë në sjelljen e njerëzve edhe pse nuk janë në gjendje të regjistrojnë një gjë të tillë. Ky fakt është shfrytëzuar nga kompanitë që reklamojnë mallrat e tyre në mënyrë të padukshme e, duke i reklamuar produktet në mënyrë auditive ose vizuale, nëpërmjet të shfaqurit shumë të shpejtë të informacioneve, ashtu që kanë qenë të pavërejtura nga syri (veshi) i shikuesit. Megjithatë, shumë psikologë nuk besojnë në ngacimet subkoshiente, përderisa akoma nuk ekzistojnë argumente bindëse për efektin e tyre në sjelljen e individit.

Pragu i ndryshimit (diferencues), rindërton pragun absolut të ndjeshmërisë. Në këtë rast, shqisat janë efektive për të regjistruar ndryshimet edhe më të vogla - me intensitet më të ulët - të ngacmimeve. Ky lloj pragu, u mundëson individëve të kryejnë me sukses aktivitete në të cilat kërkohet precizitet i madh: për profesione të tilla si të kirurgut, piktorit, pilotit, kompozitorit etj. Për të qenë një dirigjent i suksesshëm, ai domosdo duhet të hetojë menjëherë në qoftë se njëri instrument është i çakor duar; një mjek duhet të dallojë ushtrimat e brendshme të organizmit që janë normale prej atyre jonormale; një dixe duhet të jetë në gjendje të reagojë me kohë sikur të ndryshoj ritmi ose intensiteti i muzikës se përndryshe pjesëmarrësit në party shpejt do të protestojnë, dhe kështu janë të panumërta situatat ku vijnë në shprehje aftësia e individit për të reaguar edhe ndaj ndryshimeve më të vogla të ngacimit.

Pragun e ndryshimit e shpjegon Ligji i Veberit: Pragu i ndryshimit varret nga intensiteti i ngacmuesit. Për të vënë re një ndryshim brenda një ngacmimi,

është e domosdoshme që ndryshimi për ngacmuesin e fortë të jetë më i madh sesa për ngacmuesin e dobët, që të shfaqet pragu i ndryshimit. Për shembull nëse volumi i DVD-së suaj është i madh lypset një ndryshim më i madh për të arritur ndryshimin e dallueshëm sesa atëherë kur volumi është shumë i ulët që në fillim.

Pragu maksimal shënon kufirin mbi të cilin shqisat tona nuk janë në gjendje të regjistrojnë rritjen e intensitetit të një ngacmimi. Kështu, për shembull, rrezet me gjatësi valore mbi 700 NM, syri i njeriut nuk mund ti regjistroj.

Adaptimi i ndjeshmërisë. A ju ka ndodhur që kur për herë të parë zhyteni në ujë liqeni (ose detit), fillimisht të ndjeni të ftohtë nga i cili ju rrëqethet trupi. Më pas, përderisa jeni në ujë nuk do të ndjeni aspak të ftohtë si në fillim? Nëse hyni në një dhomë ku do të ndjeni menjëherë erën e cigares, duke ndenjur më gjatë do të vëni re se ajo aromë më nuk ju pengon, thuajse u zhduk e tëra! Shembujt e më sipërm ilustronë dukurinë e adaptimit të ndjeshmërisë. Gjithmonë kur përballemi me një ndikim të vazhdueshëm të një ngacmimi ashtu si që kalon koha thuajse nuk do ta ndjejmë fare atë. Për shkak të ndikimit të pandërprerë të një ngacmimi, shqisat humbin aftësinë e reagimit - dhe ne nuk ndjejmë ndikimin e tij. Përse ndodh kështu? Përgjigjen do ta gjejmë duke rishikuar natyrën e pragjeve të ndjeshmërisë. Është vërtetuar se nëse një ngacmim vepron në mënyrë të vazhdueshme mbi shqisat tona, atëherë do të shkaktohet ndryshimi, përkatësisht rritja e pragjeve të ndjeshmërisë që do të rezultojë organizmi (shqisa) ti adaptohet veprimit të një ngacmimi. Nëse ne do ti kushtonim rëndësi çdo ngacmuesi në mjedisin tonë nuk do të ishim në gjendje të përqendroheshim në detyra dhe aktivitete të rëndësishme. Përshtatja mundëson që ti shpërfillim

ngacmuesit e parëndësishëm (për shembull, llambën e neonit që ndriçon me ndërprerje, ose ventilatorin që zhurmon), dhe të fokusohemi në ngacmuesit e rëndësishëm, për shembull, në ligjërimin e profesorit ose diskutimin që bëhet në klasë.

Deprivimi shqisor. Ne kemi theksuar më herët se shqisat tona janë ta afta të regjistrojnë ngacmime të ndryshme nga brendia dhe jashtë organizmit. Në qoftë se këta shqisa nuk i aktivizojmë ose vetëm disa prej tyre, atëherë mund të vijë në çrregullimin e funksionimit të tyre. Përmes qasjes eksperimentale është konkluduar se nëse një person jeton një kohë të gjatë në rrethana të një ngacmueshmërie minimale (për shembull, në një dhomë të izoluar, ku nuk dëgjohen fare tinguj, nuk ka ngjyra, nuk shikon, ai e ka të izoluar lëkurën dhe pranon shumë pak ngacmime), te ai shfaqen shumë simptoma karakteristike të një vështirësi të proceseve psikike, duke u shfaqur edhe lëkundje të vëmendjes, halucinacione etj.



Deprivim shqisor

Përmbledhje e shkurtër:

Fjala sensacion përdoret për të përshkruar vetëdijesimin e individit për karakteristika të veçanta të objekteve dhe dukurive.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Çfarë procese janë ndijimet?
2. Pragjet e ndjeshmërisë janë : _____; _____ dhe _____.

Perceptimet. Në jetën e përditshme ndijimet e veçanta shkrihen në një tërësi unike: në perceptimin. Edhe pse shpesh herë konsiderohet e panevojshme të përkufizohet ndryshimi ndërmjet sensacioneve dhe perceptimeve, studiuesit janë të mendimit se këta dy procese përsëri ndryshojnë në mes veti. Ky ndryshim ndodh sepse sensacionet kanë të bëjnë me përballjen e organizmit me një sërë ngacmimesh të papërpunuara sensorike. Perceptimet janë procese përmes të cilave interpretohen, analizohen dhe integrohen ngacmimet me informacione tjera sensorike. Nëse me sensacion konsiderojmë p.sh., se sa është e zhurmshme zija e alarmit të zjarrit të aktivizuar, me perceptime duam të kuptojmë se çfarë alarmi na përkujton ky sinjal akustik (tingëllimë)!

Perceptimet rezultojnë nga funksionimi i përbashkët i shqisave dhe trurit të njeriut. Perceptimi i objekteve dhe dukurive varet, fillimisht, prej vetë ngacmimeve që ndikojnë mbi organizmin tonë, pastaj prej mënyrës se si ato pranohen nga shqisat tona dhe nga mënyra se si ne i organizojmë ato stimuj në vetëdijen tonë, ku luan rol të rëndësishëm përvoja e mëparshme.

Si krijohen perceptimet? Sipas një pikëpamjeje perceptimi i objektit bazohet në përvojë ose në asocim (shoqërim) ndijimesh. P.sh., pjesët e disa objekteve paraqiten gjithmonë së bashku në përvojën e fëmijës: forma e fytyrës, flokët, sytë, goja e nënës bashkërisht hyjnë dhe dalin nga fusha e të pamurit e fëmijës, gjersa kontakton me të. Në bazë të kësaj lidhshmërie në përvojë dhe në bazë të asociacionit sipas kontaktit në kohë formohet perceptimi i fytyrës së nënës si objekt unik. Nga ana tjetër, psikologët e shkollës Geshtaltiste argumentojnë se perceptimi sështë e thënë të formohet vetëm nëpërmjet përvojës dhe asociimit të ndijimeve. Sipas tyre perceptimi nuk është një shumë e thjeshtë e ndijimeve, por diç më shumë se kaq: perceptimi është tërësi e organizuar - geshtalt.

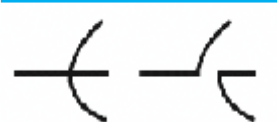
Ligjet e organizmit të ngacmimeve. Sipas Geshtaltistëve ndijimet mund të organizohen në tërësi perceptive - drejtpërdrejt dhe spontanisht - në bazë të ligjeve që ata i zbuluan dhe i quajtën ligje të organizimit të ngacmimeve në perceptime. Disa nga ligjet e tilla janë si më poshtë:

Ligji i afërsisë: Gjërat që janë afër njëra tjetrës gjithmonë do ti perceptojmë së bashku - si grupe dhe do ti memorizojmë më lehtë.

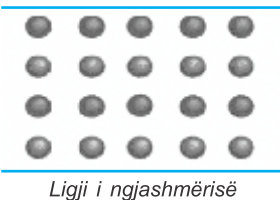


Ligji i afërsisë

Ligji i vazhdimësisë: ngacmimet që shtrihen në një vazhdimësi, gjithashtu, do ti perceptojmë shumë më lehtë se sa ata që shtrihen në një diskontinuitet (për shembull vijat të thyeshme). Kështu shumë gjëra që janë të kamufluara nuk arrijmë dot ti zbulojmë.



Ligji i vazhdimësisë



Ligji i ngjashmërisë



Ligji i mbylljes



Ligji i grupimit

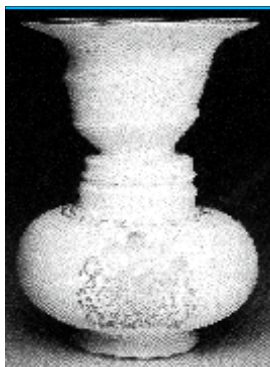


Fig.13 Figura dhe sfondi

Ligji i ngjashmërisë: Fillimisht do ti vërejmë gjërat e ngjashme me njëra tjetrën, krahasuar me ata që nuk janë të ngjashme;

Ligji i mbylljes: Ngacmimet e pakompletuara gjithmonë tentojmë ti kompletojmë, tu japim formën e duhur - ti plotësojmë zbrazëtitrat. Shpesh herë, kjo prirje shkakton shfaqjen e thashethemeve, pra kur dëgjojmë një ndodhi dhe të njëjtën e kompletojmë, e mbyllim duke i dhënë kuptim sipas dëshirës apo përfytyrimeve.

Ligji i grupimit sipas drejtimit të lëvizjes (fatit të përbashkët): Shumë ngacmues ose objekte që ndodhen në lëvizje ne i perceptojmë bashkërisht. Kështu ne vërejmë, para së gjithash, një grup njerëzish që vrapojnë, një tufë shpezësh që fluturojnë në të njëjtin drejtim etj.

Si princip të posaçëm perceptimi do të përmendim ligjshmërinë e raportit të figurës dhe prapavijës (sfondit). Nuk mund të ndjehet çdo gjë, ashtu si nuk mund të shihet çdo gjë. Të pamurit fillon kur vërehet diçka. Kjo tendencë që fusha e të vërejturit të ndahet në diçka dhe në atë që na rrethon, përkatësisht në figurën dhe sfondin (fig. 13), paraqet një rëndësi ndërligjshmëritë kryesore të të pamurit. Ky princip vjen në shprehje edhe në fusha të tjera të ndijimit, p.sh. në atë dëgjimor, kur në një restorant fokusohemi në bisedën që bëjmë me shokun tonë, pra zëri i bashkëbiseduesit bëhet figurë ndërkaf bisedat e të tjerëve sfond.

Roli i përvojës. Perceptimi dhe organizimi perceptiv, zhvillohet paralelisht me aftësitë tjera të individit, për çka është vështirë të përgjigjemi lidhur me rolin që kanë faktorët e trashëgimisë dhe të përvojës në këtë drejtim. Kështu për shembull, janë studiuar individë të cilët kanë lindur me defekt të mospranimit të ngacmimeve vizuale. Në sajë të intervenimit kirurgjik, shikimi u është kthyer. Përshtypjet e tyre të para të raportuara, treguan se ato e patën lehtë të diferencojnë figurën e një objekti prej bazës së tij, ti diferencojnë shpejt objektet që ekspozohen në të njëjtën kohë, shumë shpejt të mësojnë të diferencojnë ngjyrat kryesore dhe të mbajnë mend emrat e tyre. Aftësi të tilla të perceptimit, pa dyshim, janë të përcaktuara nga trashëgimia. Ndërkaq, të dhënat me të cilat disponojmë dëshmojnë mbi rëndësinë që kanë faktorët e përvojës dhe të mësuarit, në proceset perceptive, përkundrajt faktit se ato na duken si procese autonome dhe automatike. Në të perceptuarit ndikim të rëndësishëm ka të kuptuarit e gjërave: nëse dëgjojmë një gjuhë të huaj, ne do ta kemi të vështirë të ekzaminojmë dhe dëgjojmë fjalë të caktuara. Gjithashtu, nëse nuk i kemi të njohura ndryshimet specifike midis ngacmimeve, vështirë se do ti vërejmë të njëjtat, prandaj p.sh., gjithë kinezët duken njësoj".

Se si do të jenë perceptimet kjo përfundimisht varet prej faktorëve të tjerë të brendshëm: Gjendja fiziologjike e personit që percepton (ndryshe do të perceptojmë për shembull ligjëratën e profesorit kur jemi të uritur, jemi të sëmurë, kemi pagjumësi dhe ndryshe kur jemi të ngirë dhe të çlodhur);

Gjendja emocionale dhe motivacioni ndikojnë në perceptimin e botës. Ndryshe perceptojmë kur jemi shumë të emocionuar. Për shembull kur do të humbas lojën skuadra futbolistike, tifozët e saj do ta perceptojnë referin si fajtorin kryesor edhe pse ai është i paanshëm. Nxënësi i pamotivuar orën e

mësimi e percepton si mjaft të gjatë që nuk ndodh gjatë perceptimit një ndeshjeje futbolli.

Sjellja jonë, në një masë të madhe, është reflektim i asaj se si ne reagojmë dhe interpretojmë ngacmimet nga bota përreth nesh.

Figurat e dykuptimta. Gjatë perceptimit të figurave të caktuara njerëzit, në mënyra të ndryshme, i perceptojnë të njëjtat. Varësisht prej përvojës, dhe kulturës të cilës i përket individët, ashtu edhe do ti perceptojnë figurat e dykuptimta (të ambiguitetit). Në figurën e mëposhtme (fig.14), herë mund të shikojmë një vajzë të re e herë një plakë. Cilën ju e shikoni? Kjo figurë ilustron rolin që kanë vlerat e brendshme të individit në perceptimin e objekteve. Paragjykimet tuaja mund të ndikojnë në observimet dhe interpretimet e juaja; herë pas here ju shikoni atë që ju doni ose pritni të shikoni.

Kushtet sociale dhe perceptimet. Mënyrën e perceptimit e paracakton edhe standardi ekonomik. Individë të shtresave të larta shoqërore (të pasur) gjërat dhe teshat e shtrenjta i perceptojnë ndryshe nga ata që kanë standard të ulët ekonomik. Si e percepton një shok i juaj, nga një familje e vobektë një celular të firmës Erikson dhe si e shikon të njëjtin një shok i tij, prindi i të cilit është biznesmen i suksesshëm që nuk kundërshton dëshirat e fëmijës së tij? Në shumë kultura arabe është jonormale veshja e hapur e vajzave, ndërkaj në kulturat e perëndimore veshja e tillë perceptohet si diçka e rëndomtë.

Perceptimi i kohës. Perceptimi i kohës nënkupton njohjen e rrjedhës së dukurive dhe proceseve, me çrast njeriu shërbehet me shumë të dhëna nga shqisat e ndryshme (për shembull, akomodimin e syve, konvergjenca e syve, mospërputhshmëria e fotografisë në syrin e djathtë dhe të majtë). Ky perceptim është jo edhe aq i sigurt subjektiv. Nga përvoja, për shembull, dihet se koha që është e stërmëbushur me aktivitetet që na interesojnë kalon shumë shpejt. Kur jemi të angazhuar me një aktivitet që është tejet interesant për ne befasonemi se sa shpejt na kalon koha. Ndryshe ndodh kur jemi në orë të mësimi derisa profesori ligjëron një leksion që fare nuk na intereson. Kemi përshtypje se minutat shndërrohen në orë. Imagjinoni se si kalon koha kur jeni duke pritur të dashurën e cila është vonuar për ndonjë arsye dhe si ju kalon koha kur jeni bashkë me të!



Fig.14 Figurë e dykuptimtë

Përmbledhje e shkurtër:

Perceptimet janë procese përmes të cilave interpretohen, analizohen dhe integrohen ngacmimet me informacione tjera sensorike.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Perceptimet janë procese
2. Cilët ishin principet e organizimit perceptiv sipas Geshtaltistëve?
3. Çka është perceptimi i kohës?

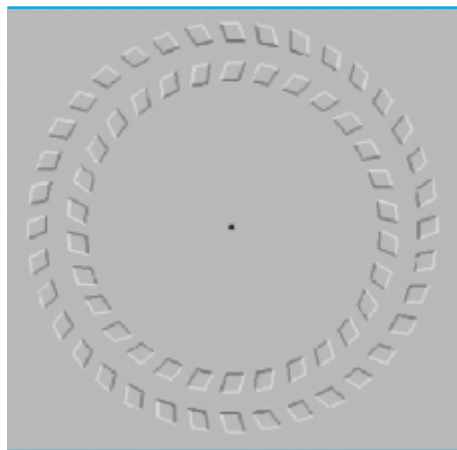
MASHTRIMET SHQISORE

Ne kemi theksuar se të perceptuarit nënkupton disa nivele të njohjes së realitetit. Në fillim ne i regjistrojmë ngacmimet përmes shqisave, më pastaj ata shndërrohen në impulse nervore, kurse së fundi analizohen në korteks. Domethënë, pasqyrimi i realitetit objektiv në mendjen tonë (realitet subjektiv), nuk është proces i thjeshtë. Prandaj, sështë për t u habitur se si ndonjëherë njerëzit priren që gabimisht, në mënyrë të shtrembëruar, të interpretojnë stimujt të cilët veprojnë mbi shqisat. Për shembull - përqendroni shikimin në figurën e mëposhtme dhe provoni disa herë radhazi të afroni sytë sa më afër saj dhe pastaj ti largoni, duke mos e shkëputur shikimin nga pika në mes të saj. Përshkruani se çfarë do të vëreni?

Iluzionet: Kur i vidhni një njeriu iluzionet e tij jetësore, atëherë i vidhni edhe lumturinë.

Henrik Ibsen

Me siguri ju ka rastisur që duke shikuar hënën, të mbuluar pjesërisht nga retë, keni krijuar përshtypje se ajo lëviz më shpejt se zakonisht. Por, në fakt janë retë që lëvizin!



Keni shikuar filma të zhanrit fantastik dhe keni parashtruar pyetjen: si është e mundur që të realizohen efekte të tilla vizuale kur në ekran shfaqen merimangat ose insekte gjigante?

Për shkak se truri i njeriut, në raste specifike, në mënyrë të shtrembëruar, i interpreton ngacmimet, që veprojnë drejtpërdrejt në shqisat tona, ne gabimisht mund të perceptojmë realitetin; pra, objektet, njerëzit, vetveten etj.

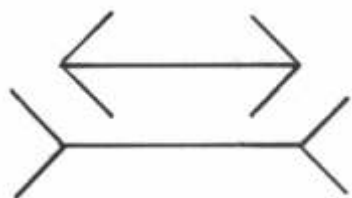


Fig.15 Iluzioni Myler-Lyer

Iluzionet. Perceptimet e gabuara të realitetit ndryshe quhen mashtrime shqisore iluzione. At a përfshijnë të gjitha shqisat e njeriut. Ne do të japim disa shembuj të iluzioneve pamore (optike):

Iluzioni i Myler-Lyer (fig. 15), bën që dy vija të barabarta horizontale të duken sikur kanë gjatësi të ndryshme. Shkaku për një perceptim të tillë iluzor është se krahët e tyre janë të kthyer në mënyra të ndryshme.

Iluzioni Pangendorff (fig. 16), krijohet kur një objekt përkatësisht një pjesë e tij ndërpritet në një pik ndërkaq pjesa e mbetur është e dukshme. Kështu në raste kur vijat janë pjesërisht të mbuluara, vazhdimi i tyre do të na duket si i përkulur:

Iluzionet nga figurat e pamundshme (fig. 17), prodhohen për shkak të konfiguracionit jo të rëndomtë të një objekti. Çdo herë kur një figurë e vizatuar përmban informacion që nuk është i kapshëm për sistemin tonë të përpunimit perceptiv, do ta kemi vështirë ta perceptojmë drejt atë.

Halucinacionet. Ndryshe nga iluzionet, që paraqesin perceptim të shtrembëruar të realitetit, halucinacionet nuk kanë të bëjnë me ngacmimet që drejtpërdrejtë veprojnë në shqisat tona. Ata mund ti quajmë si perceptime të trilluara të mendjes së njeriut.

Në rrethana të ndryshme, kur një njeri ose më shumë njerëz ndryshojnë rrënjësisht gjendjen e tyre fiziologjike, ata priren të perceptojnë gjëra që nuk ekzistojnë (për shembull për shkak të pagjumësisë së tepërt; për shkak të helmimit, të etheve, sëmundjeve të brendshme). Një person i humbur në shkretëtirë, shpesh herë do të shikoj në mes të saj një oazë, por do të zhgënjehet shpejt, sepse assesi sdo të arrij ti af rohet. Njerëzit që konsumojnë substanca narkotike përjetojnë halucinacione të gjalla dhe magjepsëse të ndarjes së shpirtit nga trupi, por këta janë perceptime të rrejshme dhe skajshmërisht të dëmshme. Halucinacionet janë karakteristike edhe për individët që vuajnë nga çrregullime të ndryshme psikike. Shumë njerëz që vuajnë nga skizofrenia shpeshherë shikojnë (ose dëgjojnë) gjëra që nuk ekzistojnë.

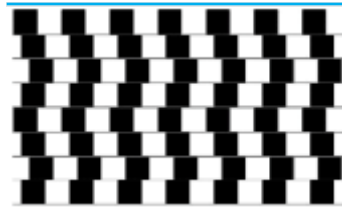


Fig.16 Iluzioni Pangendorff

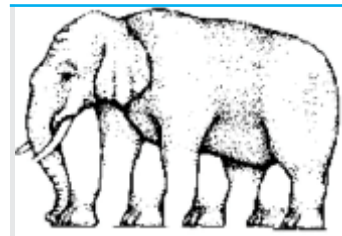


Fig.17 Iluzion i figurës së pamundshme

Përmbledhje e shkurtër

Mashttrimet shqisore ndahen në iluzione dhe halucinacione. Të parat bëjnë të perceptojmë në mënyrë të shtrembëruar ngacmimet, ndërkaq të dytat janë perceptime të trilluara.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Çka nënkuptojmë me iluzione?
2. Llojet e iluzioneve janë : _____, _____, _____, _____
3. Ku është dallimi ndërmjet halucinacioneve dhe iluzioneve?

VËMENDJA

Që të jemi më produktiv, në të njohurit e botës rreth e përqark, nëpërmjet sensacioneve, perceptimeve dhe përfytyrimeve, këtë na mundëson procesi i vëmendjes. Gatishmëria e individit që të përqendroj të njohurit e tij të një objekt ose dukuri e caktuar, nënkupton procesin e vëmendjes. Ky proces intelektual shoqëron thuajse çdo proces tjetër psikik: kur jeni të motivuar të mësoni një gjuhë të huaj, ose të mbani mend një informacion të ri; nëse dëshironi të bindni bashkëbiseduesin ose të identifikoni mikun tuaj në mesin e udhëtarëve të shumtë që zbresin nga treni. Këto synime do të ishin joproduktive në mungesë të vëmendjes.

Rëndësia e këtij procesi reflektohet në çdo aktivitet të njeriut. Pyetje e shpeshtë që parashtrijnë njerëzit është sesi të përqendrojnë vëmendjen në një qëllim ose objekt të rëndësishëm ose si të tërheqin vëmendjen e të tjerëve ? Kësisoj pyesin adoleshentët (të dashuruar) që përgatiten për provim; këngëtarët që duan të nxisin vëmendjen e publikut; politikanët që duan të tërheqin vëmendjen e zgjedhësve!

Faktorët që përcaktojnë vëmendjen.

Faktorët që përcaktonin perceptimet, janë të ngjashëm me ato prej të cilëve varet vëmendja. Ato janë: të jashtëm dhe të brendshëm.



Një reklamim sensacional nga qielli tërheq vëmendjen e blerësve potencial

Faktorët e jashtëm ndërlidhen me intensitetin e një ngacmimi (p.sh. alarmi i veturës së ndihmës së shpejtë); izolimi i një ngacmimi (p.sh. një reklamë që plasohet e vetme në një faqe të gazetës); përsëritja (emetimi i vazhdueshëm i një reklame televizive, p.sh., një pastë dhëmbësh); lëvizja (shkronjat lëvizëse të një kompanie) dhe kontrasti (ngjyrat kontraste të teshave të një personi).

Mund të konstatojmë se vëmendjen e tërheqin gjërat që janë interesante për nga forma dhe mënyra e shfaqjes: lojërat e ndryshme, librat e mirë, pikturat e bukura dhe shumë ndodhi tjera që janë befasuese.

Faktorët e brendshëm kanë të bëjnë me tipare të ndryshme të personalitetit që përqendron vëmendjen: Motivacioni - nxënësi i uritur do të përqendrojë vëmendjen në shprehjet e mësuesit që ia përkujtojnë ushqimin; Emocionet - gjithmonë njerëzit që i duam ose ata të cilëve u frikësohemi (ose i urrejmë), për shkak të emocioneve që nxisin tek ne, tërheqin vëmendjen tonë. Ju e dini sesi në shumë reklama veturash, gjithmonë ndodhet një vashë e bukur; Interesimet - prej cilës faqe Ju filloni të shfletoni një revistë? Me siguri se nëse keni pasion sportin do të ju interesojë faqja e fundit e një reviste. Po ashtu nëse ju intereson moda do të përqendroheni në rubrikën e modës.

Llojet e vëmendjes.

Vëmendja e njeriut mund të jetë spontane dhe e qëllimtë. Vëmendja spontane shfaqet rastësisht. Gjersa dëgjojmë muzikë duke lexuar një libër argëtimi do të ndërpresim leximin dhe do të vazhdojmë të dëgjojmë muzikë. Kjo vëmendje është karakteristike, sidomos, për moshën e fëmijërisë së hershme.

Vëmendja e qëllimtë është tipike për fëmijët më të rritur dhe të rriturit tjerë. Individit përqendrohet vullnetshëm drejt një ngacmimi të caktuar.

Shndërrimi i vëmendjes spontane në të qëllimtë vjen në shprehje kur, për shembull, nxënësi i përvishet zgjidhjes së një detyre matematikore nga detyrimi, pa ndonjë qëllim. Ndërkaq, nëse pas disa përpjekjeve ka gjetur mënyrën e zgjidhjes, atëherë ai vazhdon punën pa mundim dhe me kënaqësi. Këtu, pra, paraqitet kënaqësia si rezultat i zbulimit dhe suksesit personal që duhet nxitur te çdo fëmijë, sepse atëherë ai lodhet më pak në punë dhe mbërrin sukses më të mirë, ndërsa vëmendja nga e paqëllimtë kalon në të qëllimtë.

Temë diskutimi: Vëmendja në veprimtari të ndryshme

Ju mund të improvizoni punë në grupe të ndara, për të përgatitur projekte reklamash, biznesi, organizimi panairesh etj. Gjithë këto aktivitete do t'i menaxhoni duke u bazuar në njohur itë mbi faktorët e jashtëm dhe të brendshëm të vëmendjes.

Karakteristikat e vëmendjes

Vëmendja e njeriut përfshin në vete disa karakteristika themelore:

Koncentrimin, që nënkupton shkallën e orientimit dhe të përqendrimit të vëmendjes ndaj një ngacmimi. Përkujtoni se çfarë koncentrimi ju duhet vrapuesve para startit të vrapimit;

Dekoncentrimin, që nënkupton shkallën e lartë të shpërqendrimit të vëmendjes. Të dekoncentruar janë njerëzit për shkak të sëmundjeve të ndryshme, lodhjes, preokupimit me një ide (me një brengë, me një problem të rëndë jetësor), të stërngarkuarit, të stresuarit, dhe të pagjumët. Nëse ju ka ndodhur të kërkonti ku e keni lënë ombrellën që në fakt mbani në dorë, ose të kaloni para një miku e të mos e vëreni fare, atëherë me siguri keni qenë të dekoncentruar. Shpesh herë dekoncentrimi është arsyeja kryesore e aksidenteve të trafikut dhe fatkeqësive të ndryshme në punë dhe jashtë saj.

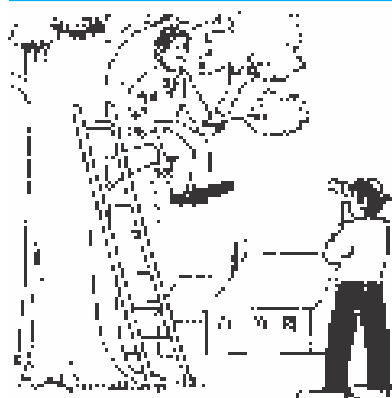
Elasticitetin që është aftësia e individit për të përqendruar vëmendjen herë në një ngacmim e herë në ngacmimin tjetër. Kjo karakteristikë është shumë e nevojshme për profesione



Vëmendja spontane



Koncentrim i vështirësuar



Çka është aq interesante për të incizuar me kamerë?

Shprehje të panjohura
Qendrat auditive sensorike =
Qendrat (e trurit) e
përpunimit të informacioneve
dëgjimore
Ngacmime subkoshiente =
Ngacmime

të
pavetëdijshe
Deprivimi shqisor =
Pamundësim

aktivizimi të
shqisave
Geshtallt = Tërësi
Spontanisht = Vetvetiu
Kontinuitet = Vazhdimësi
Diferencojnë = Dallojnë
Sfond = Prapaskenë (e
ngjarjes)
Kontrast = Dallim i theksuar

ku njëkohësisht duhet të përcjellim ndryshime të shumë ngacmimeve. Një kuzhinier duhet të përgatit lloje të ndryshme të ushqimeve për një kohë të shkurtë; një pilot do të bënte gabime katastrofale po qe se nuk do të ishte në gjendje që të përqendronte vëmendjen në të gjithë treguesit para vetes, në kabinë.

Përmbledhje e shkurtër

Gatishmëria e individit që të përqendrohet te një ngacmim i caktuar, nënkupton procesin e vëmendjes. Faktorët që përcaktojnë vëmendjen janë të jashtëm dhe të brendshëm.

Pyetje për vetëvlerësim

Si përkufizohet procesi i vëmendjes?

Llojet e vëmendjes janë : _____, dhe _____

Karakteristikat e vëmendjes janë : koncentrimi, _____, dhe _____.

Literaturë plotësuese:

Pettijoohn, F.T. (1996). Psikologjia një hyrje koncize. Tiranë: Lilo.

Nushi, P. (1995) Psikologjia e përgjithshme, kaptina të zgjedhura. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës

Kapitulli 4

MOTIVACIONI

Motivacioni njerëzor është temë studimi e psikologëve të të gjithë degëve të psikologjisë. Me motivacion nënkuptohet procesi që vë në lëvizje dhe që orienton sjelljen e njeriut, të perceptuarit, të mësuarit dhe të menduarit e tij. Thënë ndryshe, motivacioni është një nocion i përgjithshëm, i cili i ngërthen në vete të gjithë faktorët psikologjik ose organik që dirigjojnë sjelljen e njerëzve. Faktorë të tillë quhen **motive**. Termi motiv rrjedh nga gjuha latine motivus, që do të thotë nxitës, shtytës të lëvizjes.

Motivet janë faktorë psikologjik ose organik që dirigjojnë sjelljen

Temë diskutimi: Identifikimi i motiveve të sjelljes

Nocioni i motivit është një ndër konceptet qendrore që shpjegon shkakun e një aktiviteti dhe sjelljeje të caktuar. Për shembull, njeriu han ushqim sepse është i uritur - organizmit të tij i mungojnë materie të caktuara të domosdoshme për të jetuar. Por përse dikush han më shumë se sa që i nevojitet ose dikush, edhe pse është organikisht i dobët, refuzon të ushqyerit? Përse dikush pi alkool dhe urren pije që janë të natyrshme dhe të shëndetshme? Përse fëmija provokon prindërit e vet (ose edukatorët) deri në atë masë sa që të ndëshkohet fizikisht? Përse ai ik nga shtëpia? Çka i shtynë individët që të kërkojnë partnerët seksual?

Ti përgjigjesh pyetjes pse do të thotë të shpjegosh motivacionin e sjelljes së individit. Gjithë kjo hap mundësinë për ta parashikuar atë, për ta parandaluar ose për ta nxitur. Por përgjigjen ndonjëherë është vështirë ta gjejmë sepse nuk bëhet fjalë për një motiv, por për dinamikën e motiveve dhe veprimin e tyre të ndërsjellë. Te qenia njerëzore, motivacioni ngërthen në vete dy energji (nevoja): të vetëdijshme (për shembull kur kërkojmë një vend të rehatshëm sepse kemi nevojë për gjumë) dhe të pavetëdijshme (për shembull kur dikush na duket antipatik edhe pse nuk na ka bërë gjë të keqe ose i frikësohemi dikujt pa kuptuar përse!). Më në fund, sjellja nuk shfaqet vetëm si rezultante e një sërë motivesh, por edhe të një sërë rrethanave të përjetuara, faktorëve të mjedisit dhe faktorëve kognitiv.

Teoritë mbi motivacionin

Viteve të fundit janë propozuar teori të ndryshme lidhur me motivacionin njerëzor. Disa teori nënvizojnë se njerëzit janë të motivuar nga nevoja për të kënaqur nevojat biologjike dhe psikologjike. Teori të tjera theksojnë se njerëzit mundohen të ruajnë një shkallë optimale të stimulimit trupor. Por, ka edhe teori që fokusohen në faktorë të jashtëm, sikurse paraja, notat në shkollë dhe shpërblimet, të cilët motivojnë sjelljen e njeriut.

Teoritë biologjike. Në fillim, kur psikologët u përpoqën të shpjegojnë motivacionin, thirrshin në instinktet, sjellje të trashëguara që më shumë



Kujdesi për të vegjëlit në mënyrë instinktive

janë të përcaktuara biologjikisht sesa janë të mësuara. Sipas tyre njerëzit dhe kafshët janë të lindur me struktura të para programuara të sjelljes.

Te njerëzit instinktet prodhojnë energjinë për sjelljen e tyre. Për shembull: seksi mund të shpjegohet si përgjigje të një instinkti për riprodhim (ruajtje të llojit) ose kuriozitet i motivuar nga instinkti për të pasur në mbikëqyrje (kontroll) territorin tonë.

Shumë psikologë nuk pajtohen me shpjegimet e motivacionit të njeriut vetëm në baza biologjike - të instinkteve.

Teoria e impulsit Konceptin e impulsit në psikologji për herë të parë e përdori psikologu Vudvort (R. Woodvorth). Ai shpjegonte se çdo forcë e brendshme, që na shtynë të bëjmë një sjellje, është një lloj impulsi (për shembull nëse nga brendia diçka na shtyn që të gjejmë një vend për tu shtrirë të flemë, ky është impulsi i gjumit).

Për të kuptuar më mirë konceptin e impulsit do të trajtojmë të ashtuquajturin proces të homeostazës.

Mekanizmin e homeostazës në psikologji më hollësisht e shpjegoi Klark Holl-i (Clark Hull). Ai argumentoi se çdo shmangie eventuale nga homeostaza, do të sjell në shfaqjen e nevojës biologjike. Një nevojë e këtillë, që vjen për shkak të mungesës ose tepricës të materieve të caktuara në organizëm, krijon një impuls psikologjik. Nëse një kohë të gjatë nuk keni pirë ujë, atëherë prishet homeostaza e sasisë së ujit në organizmin tuaj, që krijon një impuls psikologjik: ndjenjë etjeje. Ky impuls siguron energjinë për sjelljen që do të pasojë; meqë synon qëllimin. Pra, kur ndiejmë se kemi etje synimi jonë do të jetë të shuajmë atë, përkatësisht të pimë ujë. Në këtë mënyrë rivendoset homeostaza e ujit në organizëm, ndërkaq impulsi pakësohet (tash më, për një kohë, nuk na pihet ujë).



Ushqimi si shtysë

Teoria e shtysës. Herë-herë, ajo që neve na shtynë të veprojmë, në një apo mënyrë tjetër, ndodhet pikërisht rreth nesh. Ngacmues të tillë sikurse një notë adekuate, një avancim në klasë, shumë shpërblime që u jepen nxënësve në saje të mundit të dhënë, paraqesin shtysë të jashtme pozitive për ta. Po ashtu një buzëqeshje e partneres suaj mund të jetë një shtysë pozitive që tju motivojë ti afroheni asaj.

Teoritë e nivelit të nxitshmërisë. Njerëzit ndryshojnë nga njëri tjetri sipas nivelit të nxitshmërisë së brendshme (trupore). Psikologu amerikan D. Heb (D. Hebb), vuri në pah se njerëzit janë të prirë të sigurojnë një nivel optimal të nxitshmërinë. Sjellja e njerëzve nuk është aq e rëndësishme se sa ruajtja e një niveli optimal të nxitshmërisë.

Individët që kanë nevojë për të patur nivel të lartë nxitshmërie janë të motivuar për të kërkuar eksitim të madh dhe sfida, duke rrezikuar edhe jetën e tyre: të hidhen nga lartësi marramendëse, tu grahin vet urave shumë të shpejta, të merren me alpinizëm; të pranojnë rolin e kaskaderëve nëpër filma etj.

Gjithashtu ata mund të jenë të gatshëm për tu marrë me aktiv itete kundërligjore. Nga ana tjetër, individët që karakterizohen me nivele të ulëta nxitshmërie

piren të ruajnë një stimulim të ulët, të dëgjojnë një muzikë të qetë, të mos ndërhyjnë në punët e të tjerëve, të lexojnë ndonjë libër.

Teoria humaniste e Masllout. Shoqëritë e zhvilluara kanë krijuar kushte që qytetarët të plotësojnë motivet e tyre biologjike dhe ato më të larta: të ndjehen të sigurt në shoqëri, të studiojnë, të punojnë dhe të sigurojnë karrierë profesionale në mënyrë të pavarur, ti realizojnë potencialet e veta.

Teoria humaniste e Masllout ushtroi një ndikim të madh në psikologjinë e motivacionit. A. Masllou (Abraham Maslow), që konsiderohet një figurë e rëndësishme në fushën e psikologjisë, bëri të ditur se sjellja njerëzore nuk është e motivuar vetëm nga faktorë biologjik. Masllou pohonte se çdo teori mbi motivacionin duhej të bazohej në një hierarki nevojash, që kishte formën e piramidës (Fig.18). Në pjesën e poshtme të piramidës së Masllout shtrihen nevojat esenciale për mbijetesë, sikurse nevoja për ushqim, ujë dhe gjumë. Nevoja për siguri përcjell këto nevojat fiziologjike. Nevojat fiziologjike dhe të sigurisë përbëjnë nevojat të rendit të ulët. Nevojat tjera, që pasojnë, ai i quajti nevojat të rendit të lartë. Ato përfshijnë nevojën për dashuri dhe përkatësi, nevojën për respekt dhe nevojën për vetaktualizim (shkalla në të cilën njerëzit realizojnë potencialet e tyre më të larta). Këto nevojat bëhen të rëndësishme te ne vetëm pasi që shumica e nevojave të rendit të ulët (fiziologjike dhe të sigurisë) të jenë kënaqur më parë.



Nivel i lartë i nxitshmërisë së individit bën që ai të merret me aktivitete të rrezikshme

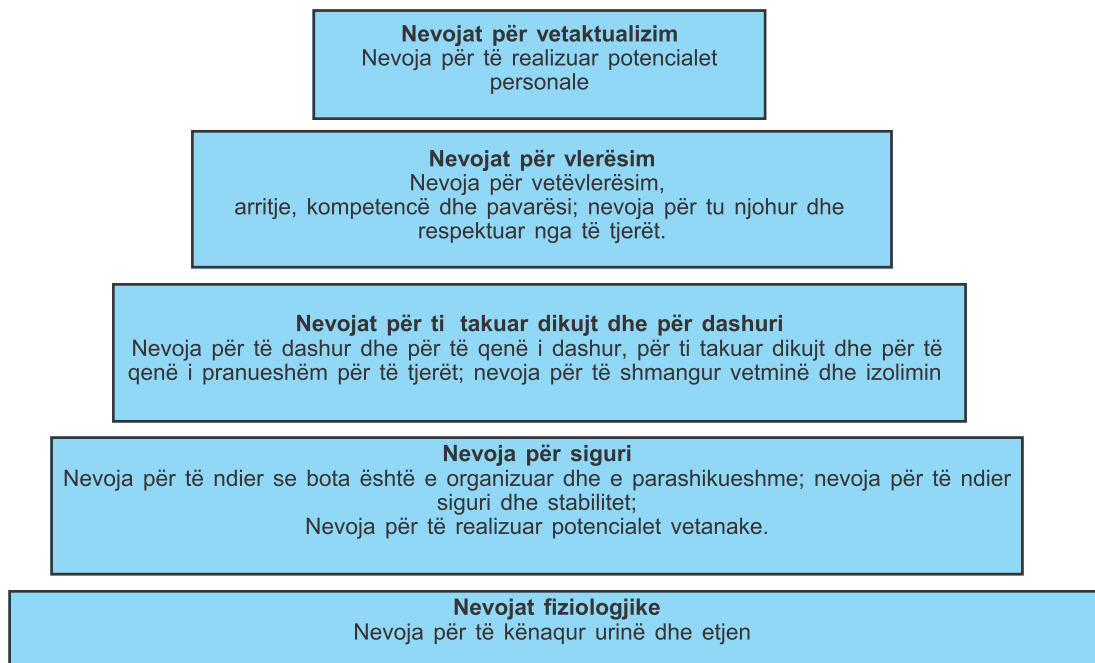


Fig.18 Hierarki nevojash sipas Masllout.

Teoria kognitive. Teoria kognitive është një teori shumë e njohur për psikologët. Sipas të njëjtës, për të interpretuar sjelljen e njeriut, motivacionin, janë të rëndësishëm perceptimet, proceset e të menduarit dhe të kuptuarit e botës. Kur ju do të vlerësoni lartë një aktivitet do të bëni çmos (të sakrifikoni shumë) për të realizuar të njëjtin. Nëse për shembull do të duhet të përcaktoheni për njërin nga dy qëllimet: të mësosh lëndën apo të kalosh kohën në një kamping, me shokët, si do të vepronit ju? Përcaktimi juaj do të varet shumë prej mënyrës sesi e interpretoni dhe vlerësoni të mësuarit e lëndës dhe shkuarjen në kamping! Nëse besoni se studimi i lëndës do të jetë i rëndësishëm për karrierën tuaj, ju do të jeni të motivuar që ta përgatitni atë pandërprerë, sepse ju pritni të mbërrini diçka me studimin që bëni.

Sjellja e njeriut, ashtu si e sqaron teoria kognitive, është e drejtuar nga motivacioni i brendshëm (instrinsik) dhe i jashtëm (ekstrinsik).

Motivacioni i brendshëm. Ajo që ne e kemi obi, ajo që bëjmë për të kaluar kohën e lirë, për tu argëtuar, është bërë kryesisht sepse na pëlqen. Në këtë rast shpërblimet vijnë më shumë nga brenda nesh se sa nga jashtë.



Motivacioni i jashtëm dhe i brendshëm

Motivacioni i jashtëm. Te motivacioni i jashtëm, aktiviteti të cilin bëjnë nxënësit për të arritur të qëllimi i caktuar, përjetohet si mjet e jo si qëllim në vete. Pra, të mësuarit i shpie nxënësit drejt qëllimit shpër blimit. P.sh., nxënësi mëson një lëndë për një notë të lartë sepse ai gjykon se ajo do ti siguroj një shpërblim, status të dalluar etj.

Më në fund, mund të konstatojmë se teoritë psikologjike, marrë në përgjithësi, doemos duhet të llogarisin në shkallët parësore të moti vacionit për të kënaqur nevojat (motivet) biologjike dhe në nivelin dy tësor të motivacionit, për të përmbushur nevojat sociale. Ndërmjet niveleve të këtilla qëndron motivacioni që buron nga nevoja për të siguruar stimulim.

Motivet biologjike

Motivet biologjike janë kryesisht të përcaktuara nga trashëgimia. Ato i mundësojnë species për të mbijetuar. Ka shumë motive parësore biologjike. Ne do të përmendim ato të urisë, etjes dhe seksit .

Uria, padyshim, paraqet motivin jetik të qenieve të gjalla. Çfarë është ajo që na motivon të ushqehemi? Më parë mendohej se janë pikërisht shtrëngimet e barkut ose gërryerja e zorrëve ato që shkaktojnë urinë. Sot ekzistojnë shpjegime të ndryshme dhe më të hollësishme lidhur me shkaqet e urisë: janë lëvizjet e zorrëve, kontraksionet e stomakut, funksionimi i hipotalamusit dhe shumë sinjale të jashtme që na shtyjnë të hamë. Kur nuk plotësohet ky motiv, atëherë ai ka përparësi mbi të gjithë motivet tjera. Organizmi ka rregullatorin e vet për të marrë ushqimin i cili atij i nevojitet. Fëmijët dhe kafshët e respektojnë shumë mirë këtë rregullator (prandaj nuk duhet të ushqehen me zor, ndërkaq i rrituri han edhe kur nuk duhet ose kur ska nevojë).

Ky motiv ka bazën e tij fiziologjike, por është i ndikuar edhe nga faktorë psikologjik dhe social. Përftyroni ju një shoqen tuaj e cila, për shkak të dietës, do të humbas oreksin e saj. Po ashtu njerëzit, varësisht prej kulturës që i përkasin, ushqehen me ushqime të ndryshme, madje disa lloje ushqimesh i kanë të ndaluara edhe pse vlera ushqimore e tyre është e mirë?

Çrregullimet e të ushqyerit

Anoreksia nervore është një çrregullim i të ushqyerit gjatë të cilit njerëzit mund të refuzojnë të ngrënit. Ky problem shfaqet më shumë te vajzat në periudhën e adoleshencës. Te vajzat që vuajnë nga anoreksia vërehet një frikë e madhe nga mbipeshja trupore. Është për tu habitur se, edhe në raste kur janë të dobëta, ata perceptojnë gabimisht veten se kanë mbipeshë.

Një problem tjetër është **bulimia**, një çrregullim me të cilin personi konsumon sasi të mëdha të ushqimit. Pas të ngrënit të tepruar ata prirën të konsumojnë barëra për të zbratur barkun ose për të vjellë. Gratë e reja janë më shumë të prira të vuajnë nga ky çrregullim. Disa studiues kanë ardhur në përfundim se gratë me bulimi vuajnë nga ankthi dhe depresioni.



Anoreksia

Çka i shkakton këta dy çrregullime. Disa studiues u përshkruajnë atyre shkaqe fiziologjike si për shembull çrregullim të baraspeshës kimike të hipotalamusit. Disa të tjerë thirren në shkaqe sociale, përkatësisht në imazhin e një individi që favorizojnë mediumet e ndryshme. Për shembull imazhi i një femrës me trup të hollë, bën që shumë femra, sidomos në adoleshencë, të preokupohen me pamjen e trupit të tyre, duke konstatuar se dieta është e vetmja mënyrë për të arritur një trup të hollë - që është në modë.

Etja është motiv shumë i rëndësishëm për ekzistencë. Njerëzit raportojnë se më lehtë përballen me urinë se sa etjen. Vetën e ndjejmë të etur për shumë arsye. Kohëve të fundit studimet kanë argumentuar rëndësinë e veshkave dhe të hipotalamusit në ruajtjen e baraspeshës (homeostazës) së ujit në organizëm. Porsa të rritet sasia e kripës në gjak hipotalamusi stimulon gjëdrën e hipofizës që të tajojë hormonin antidiuretik, me çrast veshkat do të ulin prodhimin e urinës. Ky mekanizëm rivendos ekuilibrin e lëngjeve të trupit. Paralelisht me stimulimin e veshkave, hipotalamusi informon koren e trurit për mungesë të ujit në organizëm prej ku lëshohet impulsi i etjes, që shtyn njeriun të pijë ujë dhe kështu të rikthehet niveli normal e kripës.

Motivi seksual llogaritet si nevojë biologjike që luan një rol të rëndësishëm në sjelljen e qenieve të gjalla. Te njerëzit motivi seksual zakonisht është i shoqëruar nga ndjenja e solidaritetit dhe respektit ndaj partneres (it). Pra, thjesht, nuk kemi të bëjmë me një nevojë biologjike që ka funksion të vetëm vazhdimin e llojit. Është e rëndësishme të potencohet se motivi seksual te njeriu nënkupton sjelljen seksuale (motivacionin), nxitshmërinë seksuale dhe orgazmën. Nxitshmëria seksuale dhe orgazma janë kryesisht të natyrës biologjike, ndërkaq sjellja seksuale e njerëzve, padyshim është e mësuar.

Bazën specifike fiziologjike të këtij motivi, te njeriu, e gjejmë në funksionimin e gjëndrave endokrine, posaçërisht gjëndrave seksuale dhe hipofizës.

Sekretimi i hormoneve androgjene (testosteroni dhe androsteroni) te meshkujt, ndërsa estrogenit te femrat, është shkak i drejtpërdrejt i shfaqjes së tendencave seksuale.

Ky motiv, përkatësisht kënaqja apo moskënaqja e tij, ndikon dukshëm në mirëqenien e njeriut. Probleme të tilla që kanë të bëjnë me çështjen e seksualitetit njerëzor, tash më nuk duhet të paraqesin tabu tema për diskutim. Nëpër familje, mjedise shkollore dhe medime të ndryshme, duhet të diskutohet lirshëm për çështjet që tangojnë seksualitetin njerëzor: menstruacionet, raportet seksuale dhe problemet e mundshme që ndërlidhen me orgazmën dhe ejakulimin (e parakohshëm); çështjet e identitetit seksual si dhe sfidat që i presin të rinjtë gjatë kënaqësisë së motivit seksual (për shembull shtatzënia e paplanifikuar, Aidsi).

Temë diskutimi: Ndryshimet në përvojat seksuale njerëzore

Në të kaluarën, praktika të shumta seksuale kanë qenë të injoruara, madje edhe tema të ndaluara për diskutim. Sot flitet haptazi lidhur me shumë çështje të seksualitetit njerëzor. Një temë e rëndësishme që përfshin seksualitetin njerëzor ka të bëjë me praktikën seksuale njerëzore:

Masturbimi gjithmonë ka shkaktuar qëndrime negative si praktikë (vetëkënaqje) seksuale. Sipas një studimi, shumica e amerikanëve midis moshës 18-59 vjeç, 60% të meshkujve dhe 40% të femrave kanë deklaruar se kanë masturbuar viteve të mëparshme. Sot, ekspertët e trajtojnë masturbimin si një mënyrë e të mësuarit për seksin personal. Ata, pavarësisht qëndrimeve negative lidhur me masturbimin, e konsiderojnë atë si të padëmshëm për shëndetin e njeriut.

Heteroseksualiteti nënkupton kënaqësinë dhe sjelljen seksuale të drejtuar drejt personave të gjinisë së kundërt.

Seksi paramartesor në të kaluarën është vlerësuar me standarde të dyfishta, varësisht se për cilën gjini bëhet fjalë. Tradicionalisht, për femrat seksi paramartesor ka qenë një tabu temë. Asaj i është tërhequr vëmendja me paralajmërime të tipit vajza e m'irë nuk guxon ta bëjë atë, ndërkohë që për meshkujt ka qenë ok.

Në disa shoqëri seksi paramartesor është i lejueshëm, kurse në disa të tjera konsiderohet si diçka e gabuar. Në shoqëritë moderne, dekadave të fundit, numri i femrave dhe i meshkujve që kanë patur përvojë seksuale paramartesore është në rritje e sipër, ashtu që qëndrimet e njerëzve për seksin paramartesor nuk janë negative si më parë.

Seksi martesor konsiderohet si standard numër një nëpërmjet të cilit matet lidhja bashkëshortore. Seksi martesor është i kushtëzuar edhe nga epokat historike, për shembull, zbulimi i mjeteve kontraceptive ka krijuar një disponim për seks të shpeshtë për shkak të mbrojtjes nga shtatzënia e paplanifikuar. Kohëve të fundit, me avancimin e rolit të femrës në shoqëri, mediat favorizojnë seksualitetin femëror. Kështu, gjithnjë e më shumë po ndërpritet skenari tradicional, sipas të cilit, femra ishte pasive në raportet seksuale.

Homoseksualiteti dhe *biseksualiteti* janë dukuri tejet diskutabile, posaçërisht në shoqëritë totalitare. Disa njerëz të quajtur homoseksual, seksualisht parapëlqejnë pjesëtarë të njëjtës gjini, ndërkohë që disa të tjerë, biseksualët, kanë raporte seksuale me persona të të njëjtës gjini, por edhe të gjinisë së kundërt. Cilët janë shkaqet e orientimeve të këtyre seksuale të tyre? Këtë çështje e shqyrtojnë shumë teori, por asnjëra, të thuash, nuk jep përgjigje të kënaqshme tërësisht.

Ajo që dihet sot, është fakti se nuk ekziston asnjë në lidhje ndërmjet përshtatjes psikologjike dhe parapëlqimeve seksuale të individëve.

Motivet stimuluese

Në grupin e motiveve stimuluese bëjnë pjesë motive të caktuara të cilët janë të brendshëm. Ato nuk kanë bazë fiziologjike (si që kishin motivet biologjike) dhe nuk ndërlidhen aq shumë me përvojën e njeriut.

Stimulimi ndijor Paraqet një motiv që shfaqet kur nuk përjetojnë stimulim të mjaftueshëm. Ne kemi përmendur më parë se gjatë privimit ndijor njerëzit mund të ndryshojnë sjelljen e tyre: të imagjinojnë tepër, të humbin orientimin në kohë, të kenë halucinacione etj.

Motivi i kuriozitetit haset në veçanti te kafshët e një niveli të lartë të zhvillimit evolutiv (te gjitarët). Në mënyrë të padiskutueshme ai qëndron edhe pas shumë sjelljeve njerëzore. Që në foshnjëri vërehet ky motiv. Ju keni parë se si bebet janë në kërkim të vazhdueshëm të mjedisit të vet: ato prekin çdo gjë që kanë para vetes, thithin dhe shijojnë objektet, vëzhgojnë gjërat e reja.

Kompetenca na motivon që me forcat personale të zgjedhim një problem me të cilin përballemi. Ju mund të përkujtoni çastet e lumturisë euforike kur keni kryer një kurs të gjuhës së huaj me sukses të dallueshëm, kur keni ekzekutuar një pikë muzikore në koncert.

Motivet sociale

Ju tashmë e dini sesi njerëzit ndjehen kur janë të penguar të komunikojnë me të tjerët, sidomos me të afërmit e tyre. Përfytyroni për një çast sfidat me të cilat u përball Robinson Kruso derisa e takoi Premtin! Ju me siguri keni patur rastin të ndodheni ndonjëherë në një mjedis të huaj ku sju ka njohur askush. Si jeni ndjerë atëherë? Ju keni vërejtur se si në raste gëzimi, sikurse diplomimi, martesë, ose në raste të pikëllimit kur ndodh një fatkeqësi në familje, gjithmonë pranë i kemi njerëzit tjerë. Lumturia jonë ose pikëllimi, përballen më lehtë kur i ndajmë me njerëzit tjerë.

Motivi për arritje. Motivi për arritje është i natyrës sociale. Ai formohet në sajë të ndikimit të mjedisit me karakter garues me standard të caktuar të suksesit; po të arrihet një standard i tillë atëherë të rriturit shprehin emocione pozitive ndaj fëmijëve, në të kundërtën pasojnë emocione të mospërkrahjes (negative). Psikologu Mek Klilend vuri në dukje se te personat te të cilët është shumë i shprehur motivi për arritje, që në vitin e dytë të jetës, prindërit kanë shpërblyer pavarësinë e tyre gjatë marrjes së vendimeve për veprime të ndryshme.

Në shkollë, disa nxënës, janë të motivuar prej motivit për arritje të suksesit, por ka mjaft edhe prej tyre që në sjelljet e tyre janë të dirigjuar nga motivi për të shmangur mospërkrahjen (një nivel i ulët i arritjes). Në qoftë se te nxënësit motivi për arritje është më i fuqishëm se motivi për të shmangur dështimin (humbjen), atëherë ata do të jenë më këmbëngulës për tu ballafaquar, respektivisht për të zgjedhur problemin. Po të ndodh që motivi për të shmangur dështimin (humbjen), të jetë dominues te nxënësit atëherë shumë lehtë do të dekurajohen nga mospërkrahja.

Në një veprimtari të planifikuar arsimore duhet ditur cilët nxënës kanë nevojë të larta për arritje dhe cilët jo. Ata që janë më të motivuar për arritje kanë

Motivet sociale:
Një numër i konsiderueshëm i motiveve, që ushtrojnë ndikim të rëndësishëm në sjelljen e njeriut, burojnë nga nevoja e natyrshme e tij për të vënë marrëdhënie me njerëzit tjerë. Këta motive nuk janë të trashëguara, por të fituara gjatë jetës, në sajë të përvojës sociale.

kurajë të ballafaqohen më lehtë me problemet e ndryshme shkollore. Ata janë më të guximshëm për të provuar përsëri shanset. Nga ana tjetër, nxënësve, të cilët kanë më shumë dëshirë të shmangin dështimin, duhet tu jepen detyra më pak sfiduese, më të lehta dhe ndaj tyre duhet të përdoren përforsime të shpeshta si dhe mbrojtje nga shqetësimet.

Stili i të jetuarit të shkencëtarëve të famshëm, të filozofëve, udhëheqësve politik, piktorëve dhe muzikantëve të mëdhenj, konfirmon rëndësinë e motivit për arritje. Motivacioni i lartë për arritje është i shoqëruar me një të ardhme të suksesshme ekonomike për individin.



Krijimi i atashimit te njeriu



Fig.19 Eksperimenti i Harrlout

Motivi i atashimit. Psikologët kanë konstatuar se, njëkohësisht, përdërisa foshnjat rriten fizikisht ata zhvillohen, gjithashtu, dhe në pikëpamje sociale. Gjithë kjo i mundëson fëmijës të vendos lidhje pozitive emocionale me një individ të veçantë, qoftë me nënën, babanë ose dikë tjetër, pra të atashohet.

Formimi i atashimeve. Procesi i formimit të atashimeve shoqëron fëmijën gjatë gjithë jetës. Për një kohë të gjatë mendohej se shkak që i shtyn foshnjat të atashohen të nënat e tyre qëndron pikërisht në faktin se nënat kryesisht i ushqejnë ato. Studiuesi H. Harlow (1958) ka kryer eksperimente me majmunë të vegjël, të mbyllur në një kafaz, pranë dy kukullave, që improvizonin nënat e tyre (fig. 19).

Ai erdhi në përfundim se si majmunët e vegjël prireshin të qëndronin gjatë kohë pranë nënës prej lecke, po bile edhe atëherë kur u ushqyen nga nëna prej teli. Të dhënat nga ky eksperiment treguan se te majmunët e vegjël, kontakti i drejtpërdrejt me atë që i ngjason lëkurës së nënës është më me ndikim në formimin e atashimit sesa vetë të ushqyerit.

Nevoja për të patur pushtet si motiv. Individët të cilët ëndërrojnë të arrijnë pozicione me status të lartë në shoqëri si për shembull: kryetar shteti, drejtor i një ndërmarrjeje, me sa duket kanë nevojë të lartë për pushtet. Nevoja për pushtet është një tendencë për të patur ndikim, kontroll ose influencë mbi të tjerët dhe për të qenë një individ i plotfuqishëm. Njerëzit me nevojë të lartë për pushtet përcaktohen për profesione specifike ku do të mund të kënaqin atë. Për shembull të biznes menaxhmentit, të oficerit të lartë ushtarak madje edhe të mësuesit. Ata edhe për nga stili i të veshurit pretendojnë të shfaqin ndikim mbi të tjerët, u grahin veturave sportive, janë agresiv, pinë tepër alkool dhe janë pjesëmarrës, të prirë për sporte kompetitive (garuese).

Përmbledhje e shkurtër:

Fjala motivacion paraqet një nocion të përgjithshëm i cili i ngërthen në vete të gjitha ato faktorë psikologjik ose organik të cilët dirigjojnë sjelljen e njerëzve. Teoritë e motiveve shpjegojnë natyrën e motivacionit njerëzor. Në përgjithësi motivet ndahen në: Biologjike, stimuluese dhe sociale.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Motivacioni është një proces që vë në lëvizje dhe që orienton sjelljen e njeriut, _____, _____ në drejtim të përmbushjes së disa qëllimeve.
2. Çka është motivacion i brendshëm dhe ai i jashtëm?
3. Çrregullimet e të ushqyerit janë të shkaktuara nga faktorë biologjik dhe _____.
4. Çka nënkuptojmë me atashim?

Shprehje të panjohura

Rezultante = Rrjedhojë e diçkaje
Kognitiv = Njohës
Kuriozitet = Kureshtje
Homeostazë = Baraspeshë
Kompetenca = Zotësi për diçka

Literaturë plotësuese:

David, M.(2003) *Socialpsikologjia*, Tiranë: Uegen

Nushi, P. (1995) *Psikologjia e përgjithshme, kaptina të zgjedhura*. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës

***Dashuri
pasionante***



Kapitulli 5

EMOCIONET

Gjersa nëpërmjet ekranit televiziv ndjekim intervistën me një këngëtare të re, e cila fitoi çmimin e debutueses më të mirë sipas vlerësimit të jurisë së Nota fest-it, te ajo vërejmë një l umturi të ekzagjeruar. Ajo është tepër e kënaqur dhe e befasuar, ndërkaq në pyetjen se si ndjehet në këto çaste ajo përgjigjet: shumë e emocionuar. Gjithashtu, dis a studentë, që presin radhë për të hyrë në provim, janë skajshmërisht të shqetësuar, përplot me ankth, nuk i zë vendi. Po ti pyesim se si mund ta përshkruajnë gjendjen e tyre, mbase do të përgjigjen: shumë të emocionuar.

Në fjalorin e gjuhës shqipe (dhe gjuhëve të tjera), do të hasni shumë shprehje që emërtojnë emocionet e njerëzve duke filluar prej emocioneve sikundër janë: frika, gëzimi, mburrja, dashuria etj. Çka janë ato?

Psikologu i njohur amerikan V. Xhejms, pohonte se emocionet janë ndjenja të ndryshimeve trupore, të cilat shfaqen si reagime ndaj ngjarjeve eksituese të mjedisit.

Psikologët tjerë theksojnë se reagimet emocionale paraqesin një përzierje të: eksitimit fiziologjik; sjelljes emocionale; përjetimit emocional dhe kognicionit (vetëdijesimit emocional).

Psikologët theksojnë se reagimet emocionale paraqesin një përzierje të:

- eksitimit fiziologjik
- sjelljes emocionale
- përjetimit emocional, dhe
- kognicionit (vetëdijesimit emocional).

Eksitimi (ngacmimi) fiziologjik

Kujtojeni një çast përjetimin e frikës. Ta zëmë se jeni duke ecur në një rrugë, në errësirë të plotë. Papritmas dëgjoni hapat e një të panjohuri sesi afrohet pas jush. Si do të kishit reaguar? Po sikur i panjohuri tenton tju plaçkit? Ose, më e keqja, tju lëndoj?

Gjithmonë kur njerëzit janë shumë të emocionuar (të frikësuar), në trupin e tyre ndodh një ndryshim i madh - një eksitim (ngacmim) fiziologjik.

Eksitimi fiziologjik paraqet përbërësin më të rëndësishëm të emocioneve. Gjatë eksitimit fiziologjik, trupi juaj mobilizohet për të reaguar në mënyrë jo aq të dukshme. Për të siguruar energji, mëlçia juaj derdh sheqer shtesë në gjak. Që të ndihmohet djegia e sheqerit, organizmit i nevojitet oksigjeni, prandaj frymëmarrja shpejtohet; tretja ngadalësohet, ndërkaq gjaku tërhiqet prej organeve të brendshme drejt muskujve. Kur sheqeri shtesë në gjak arrin te muskujt e mëdhenj ata lëvizin më lehtë. Bebëzat e syve zgjerohen për të parë më qartë. Për të ftohur trupin tuaj të nxehur ju do të djersiteni, si pasojë lëkura bëhet përçues më i mirë i rrymës elektrike. Shumica e këtyre ndryshimeve brenda lëkurës suaj janë rezultat i aktivizimit të sistemit nervor autonom, trurit në përgjithësi dhe gjëndrave endokrine. Kur përjetojmë një krizë, atëherë pjesa simpatike e sistemit nervor autonom sinjalizon gjëndrat adrenale të sekretojnë stres hormonet



Emocionet e frikës dhe eksitimit përfshijnë gjendje të nxitshmërisë së lartë fiziologjike.

**Rruga e Arsyes
parakalon
afër zemrës.**

epinefrin (adrenalin) dhe norepinefrin (noradrenalin), funksioni i të cilëve është zmadhimi i rrahjes së zemrës, shtypjes së gjakut dhe nivelit të sheqerit në gjak. Kur kriza tejkalohet, atëherë sistemi nervor parasimpatik fillon të qetësojë trupin. Mirëpo edhe pasi që sistemi parasimpatik të ndërpres sekretimin e stres hormoneve ata, tashmë, ngelin në gjak edhe për një kohë të shkurtër, ashtu që eksitimi fiziologjik ndërpritet gradualisht dhe jo menjëherë.

Nëse organizmi është shpeshherë në situata të tilla, kur vjen deri te shqetësimet e fuqishme emocionale, ose nëse ai është në shtrëngim të përhershëm, për shkak të ndonjë frike objektive ose joreale, atëherë mund të vijë deri te të ashtuquajturat sëmundje psikosomatike: sëmundje të atij organi, i cili, në të gjithë këtë sistem, më së shumti është i eksituar (për shembull ulcera).

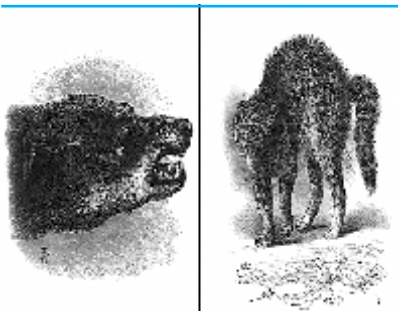
Temë diskutimi: Situata të eksitimit emocional

Lu afrova tryezës, - tingujt e valsit dëgjoheshin më shkoqur, kuarteti ishte fare pranë, u përkula para saj dhe e ftova të kërcenim. Dy sy të habitur, dyshues më panë ngultas, fjalët e përgjigjes i ngrinë në buzë. Nuk bëri as lëvizje më të vogël në shenjë pranimi të ftesës. Mos nuk më kuptoi? Lu përkula përsëri, u dëgjua përplasia e lehtë e mamuzeve që shoqëroi fjalët: Më lejoni tju ftoj të vallëzojmë, frelejn?

Ndodhi diçka e paimagjinueshme, e përbindshme. Ajo i dha pak përpara trupit dhe u përkund e lebetitur si ta kishin goditur, faqet e zbehta ia mbuloi një purpur i përflakur, buzët që i kishte pak të hapura iu shtrënguan rreptë, sytë që më ishin ngulur të ngrirë e mbushën me një tmerr të tillë, që nuk më kishte rastisur të shihja.

Fragment nga romani Padurimi i z emrës të S. Cvajg

Sjellja emocionale



Sipas Darvinit, shfaqje të këtyra emocionale te qeni dhe macja kanë origjinë që nga kohërat kur ishin egërsira, kurse më vonë përdoren vetëm në situatë rreziku.

Një pjesë e madhe e studimeve eksperimentale, në lëmin e emocioneve, i është kushtuar ekspresionit apo sjelljes emocionale. Në literaturën psikologjike, zakonisht, flitet për dy faktorë të rëndësishëm, pos të tjerash, në të shprehurit e emocioneve: faktori i trashëgimisë dhe ai i të mësuarit social. Fakti që të gjithë njerëzit, në mënyrë të ngjashme, i shprehin emocionet e tyre, tregon se shprehja emocionale ka bazën e saj biologjike, përkatësisht të trashëguar. Për shembull: ju mund të përfytyroni se si fëmijët e të gjithë botës shprehin emocionin e frikës në mënyrë të njëjtë- përmes qarjes.

Që para shumë vitesh evolucionisti me famë botërore Ç. Darwin ka studiuar rolin që ka trashëgimia për emocionet. Ai besonte se sjellja emocionale është e ngjashme si te kafshët po ashtu edhe te njerëzit.

Shprehja e emocioneve ndërlidhet edhe me mjedisin social ku jeton individ. Në kultura të ndryshme, ndryshojnë edhe mënyrat e shprehjes së emocioneve të njerëzve. Për shembull: emocioni i pikëllimit në Indi shprehet me tesha të bardha, ndërkaj në vende tjera me të zeza. Për skandinavët

thuhet se janë gjakftohtë në sjelljet emocionale, përkundër atyre që jetojnë në shtetet e Mesdheut, që shquhen për emocionalitet të shprehur.

Identifikimi i emocioneve në bazë të shenjave joverbale. Shumica prej nesh jemi në gjendje që të lexojmë shenjat jo verbale për të zbërthyer emocionet në një film të vjetër të pazëshëm. Përkujtoni sesi në një film të tillë komiku i famshëm Çarli Çaplin shpreh emocionet e pikëllimit dhe dashurisë përmes gjuhës së trupit - gjesteve dhe lëvizjeve të trupit. Ne mund të zbulojmë gjendjen e frikës dhe hidhërimit më së shumti në saje të syve, harenë nëpërmjet të gojës. Këto shenja perceptohen ngjashëm në kultura të ndryshme.

Gjestet e ndryshme, shprehjet e fytyrës dhe tonaliteti i zërit mungojnë në komunikimin që bazohet në kompjuter. Kështu, gjatë një bisede nëpërmjet internetit ose e-mailit askush nuk ka njohuri për personalitetin, moshën dhe emocionet e bashkëbiseduesit. Si për rrjedhojë ky komunikim do të jetë mjaft i gjymtë.

Përjetimi emocional

Shprehje të tilla sikundër janë: jam i t'rishtuar, kam frikë, tregojnë se emocionet përfshijnë ndjenjën subjektive (përjetimin emocional), pra atë çka ne përjetojmë për shkak të eksitimit fiziologjik. Njeriu gjithmonë reagon si qenie emocionale. Kur gjendet e tij emocionale janë vazhdimisht mesatare, flasim për ton afektiv të emocioneve. Toni afektiv mund të jetë pozitiv dhe i këndshëm, ashtu sikundër mund të jetë edhe negativ dhe i pakëndshëm. Herë pas here është i mundur edhe varianti i tretë: gjendja ambivalente (e papërcaktuar), që paraqet një përzierje të gjendjeve të kënaqësisë dhe pakënaqësisë.

Kognicioni

Njerëzit janë të prirë ti përshkruajnë emocionet, por edhe ti interpretojnë, tu japin domethëni e atyre. Interpretimi kognitiv i emocioneve është po ashtu element përbërës i tyre. Ky proces shërben si sinjal për përjetimin emocional. Ai shprehet kur individ merr në konsideratë rrethanat të ndryshme të gjendjes emocionale që përjeton. Kështu për shembull, ai më lehtë e përballon emocionin e frikës nga intervenimi kirurgjik, për sa kohë bazohet në fjalët e mjekut se sëmundja e tij është shumë e thjeshtë, e cila shërohet lehtë. Më së vështiri e ka që të përballojë të njëjtën frikë kur është i vetëdijshëm se shenjat e sëmundjes së tij janë të pa definuar për mjekët.

Për të kuptuar më mirë natyrën e emocioneve, duhet të kemi parasysh ndërveprimin që ekziston midis përbërësve themelor të tyre: eksitimin fiziologjik, eksperiencën emocionale (afektive), kognicionin (vetëdijesimin) emocional dhe sjelljen emocionale. Një ndërveprim i këtillë trajtohet nga pikëpamje të ndryshme teorike.

"Kush nuk ka fytyrë të hareshme, ai nuk duhet ta hapë dyqanin"

Proverbë Kineze



Studimet kanë treguar se njerëz të kulturave të ndryshme në mënyrë të ngjashme i interpretojnë emocionet që shprehin fytyrat e më sipërme. Nga e majta në të djathtë, rreshti i parë: hidhërim, frikë, indinjatë; Rreshti i dytë: habia, gëzimi, dhe pikëllimi.

Teoritë mbi
emocionet janë:

- Teoria Xhejms Langut
- Teoria e Kenon Bardit
- Teoria e Shehter Singerit

Temë diskutimi: Teoritë mbi emocionet

Teoria Xhejms La ngut (James Lange), sqar on se ne ndiejmë pikëllim sepse qajmë, hidhërim sepse jemi goditur. Autorët e kësaj teorie theksojnë se eksitimi fiziologjik dhe sjellja shfaqen të parët pastaj vjen eksperiencia subjektive e emocionit.

Teoria e Kenon Ba rdit (Cannon- Bard), nxjerr në pah se ngacmimet e trazimit fiziologjik transmetohen në mënyrë të njëkohshme te korteksi, duke shkaktuar vetëdijen subjektive të emocionit dhe te sistemi nervor simpatik duke shkaktuar eksitimin e trupit. Domethënë zemra juaj bie më shpejt, varësisht nga përjetimi i frikës.

Teoria e Shehter Singerit (Schachter- Singer), vë theksin mbi rolin dominues që ka kognicioni (të menduarit, memoria), në përjetimin e emocioneve. Kështu, kur befás shikojmë një veturë në drejtimin tonë fillimisht do të ndiejmë eksitimin fiziologjik (të rrahurat e zemrës), pastaj e interpretojmë kognitivisht situatën (pra një veturë na rrezikon jetën), dhe më pas e emërtojmë eksitimin si emocion përkatës (jam i frikësuar).

Pasi që emocionet kanë një natyrë mjaft të ndërlikuar, asnjëra nga teoritë e përmendura nuk arrin ti shpjegojnë tërësisht ato. Për ne është më me rëndësi ajo për të cilën shumica e psikologëve pajtohen: disa përgjigje emocionale posaçërisht pëlqimi dhe mospëlqimi i thjeshtë, si dhe frika përfshijnë t ë menduarit e pandërgjegjshëm. Ju mund ti frikësoheni merimangës edhe pse e dini se ajo është e parrezikshme. Pra frikë sohesh pa marrë parasysh kognicionin (interpretimin e situatës). Këta përgjigje është rëndë të ndryshojnë, nëpërmjet të ndryshuarit të të menduarit.

Emocione të tjera, sikurse gjendjet shpirtërore të depresionit dhe urrejtjes dhe dashurisë, janë tejet të ndikuara nga interpretimet, kujtimet dhe pritjet tona. Këta emocione mund t i ndryshojmë ashtu si që mësojmë të mendojmë më pozitivisht për veten tonë dhe botën përreth. Njerëzit tepër të ndjeshëm (nevrik) janë të atillë pjesërisht për shkak të interpretimeve të tyre. Përkundrajt tyre janë ata të cilët kanë vetëbesim të lartë dhe emocionet e tyre i interpretojnë në mënyrë më optimiste.

Llojet e emocioneve

Një sfidë për psikologët ka qenë përpjekja për të identifikuar emocionet thelbësore, më të rëndësishme, të njerëzve dhe ndikimin që kanë mbi njëri - tjetrin. Një përpjekje të tillë bëri psikologu Plaçik (R. Plutchik), i cili erdhi në përfundim për ekzistimin e tetë emocioneve parësore (fig.20): Gëzimi (hareja), pëlqimi, frika, befasia (habia), hidhërimi, neveria, zemërimi, parashikimi. Çdo emocion i tillë, i kombinuar me emocionin fqinj, shkrihen me njëri-tjetrin duke sjuar një emocion të ri. Për shembull, emocionet (parësore) e gëzimit dhe miratimit, të kombinuara, krijojnë emocionin e dashurisë. Këta emocione të reja, ai i quajti dytësore: dashuri, nënshtrim, frikë e përzier (tmerr), zhgënjim, pendim, përbuzje, agresivitet, optimizëm.

Frika është emocion që e shoqëron njeriun gjatë gjithë jetës. Në fillim, foshnja kur lind frikësohet prej zhurmave dhe tërheqjes së mbështetjes së tij. Më vonë, me zhvillimin e të menduarit dhe përvojës së tij, diferencohen frika të ndryshme nga ngacmues të ndryshëm. Ju e dini se fëmijët e vegjël fare

nuk e pandehin rrezikun prej gjarpërit, por me tu rritur ata mësojnë më shumë dhe frikësohen prej tij dhe kafshëve tjera.

Njerëzit shumë shpejt mësojnë të frikësohen prej gjarpërinjve, merimangave - frika këto që mbase kanë ndihmuar ekzistencën e stërgjyshërve tanë. Ne jemi më të gatshëm për tu frikësuar prej veturave, elektricitetit, bombave, nxehtësisë globale, si frikë më të rrezikshme!

Herë pas here ndodh që frika të jetë e skajshme dhe e paarsyeshme prej ndonjë objekti ose dukurie.

Autorë të tjerë bazohen në kritere tjera për të bërë klasifikimin e emocioneve, prej nga mund të konstatojmë për disa lloje të emocioneve:

Emocionet sensitive që shfaqen nga aktivizimi i shqisave (për shembull, shija e ëmbël, shkakton emocione të këndshme); **Emocionet personale** që shfaqen kur i vlerësojmë të arriturat tona (për shembull, krenaria, turpi, faji), duke përllogaritur edhe opinionet që kanë të tjerët për ne; **Emocionet e drejtuara ndaj të tjerëve** (për shembull dashuria, xhelozia, urrejtja, respekti); **Emocionet estetike** që zhvillohen duke interpretuar gjërat e bukura, në përgjithësi (për shembull, kur shikoni një film të mirë, kur lexoni një vepër mbresëlënëse).

Ne të gjithë emocionohemi në njerëzit tjerë. Nevoja që kemi për të tjerët, na shtyn që atyre tu adresojmë emocione të ndryshme. Një emocion i tillë është për shembull: dashuria.

Dashuria është një emocion i ndërlikuar që përfshin në vete modalitete të ndryshme: Dashuri amnore, dashuri ndaj atdheut, shkencës, njerëzve, ndaj partnerit(es).

Një pyetje, që vazhdimisht i sfidon njerëzit, është se si biem në dashuri. Ky fenomen sqarohet nga teori të ndryshme. Disa psikologë argumentojnë se për të rënë në dashuri janë të nevojshëm të plotësohen tri kushte: Së pari duhet të mësojmë nga kultura e shoqërisë sonë, se çka është dashuria. Konceptin mbi dashurinë e formojmë në sajë të opinioneve të prindërve, të moshatarëve, religjionit, filmit, librave që lexojmë, rrëfimeve mbi të dashëruarit, modelet e partnerëve të dashuruar. Kështu të rinjtë mund të mësojnë për dashurinë e llojit të Kazanovës ose të Shën Valentinit.

Si kusht i dytë është tërheqja fizike e partnerit (pamja e jashtme), por edhe ngjashmëria që kemi me partnerin (en) në shumë plane të jetës.

Kusht i tretë është përjetimi i eksitimit fiziologjik kur jemi pranë personit që na tërheq. Për dashurinë mund të flitet për dashuri romantike dhe atë realiste. E para është e fshehtë, e përjetshme dhe ndodh vetëm një herë në jetën e njeriut. Kjo dashuri përfshin në vete dëshirën seksuale, lumturinë, eksitimimin. Nga ana tjetër, dashuria realiste është praktike dhe racionale, e qetë dhe e qëndrueshme. Ai (ajo), që ka qëndrim

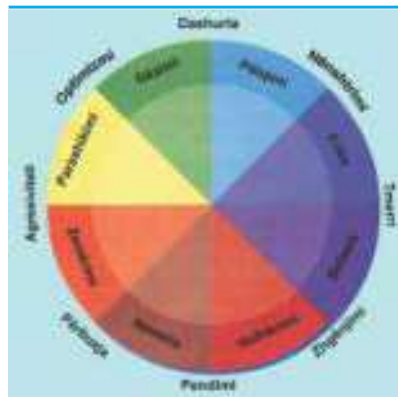
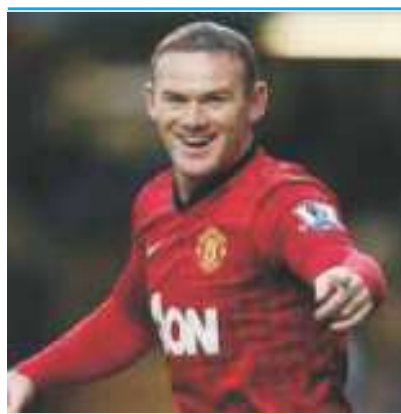


Fig. 20 Emocionet sipas Plaçikut



Gëzimi është një emocion parësor njerëzor. Një emocion të tillë ndjejmë kur arrijmë ndonjë sukses të rëndësishëm si në rastin e këtij futbollisti.

Dashuria shpesh nuk është gjë tjetër veç një shkëmbim i favorshëm mes dy personave të cilët marrin maksimumin e asaj që presin duke i nxjerrë vlerat e tyre në treg

Erih From

Dashuria është dy llojesh: Romantike dhe realiste. Te shumica e njerëzve, dashuria e tyre shtrihet midis këtyre dy dashurive të skajshme

praktik ndaj dashurisë, i shqyrton të gjitha rrethanat para se të vendos për lidhje serioze me personin tjetër. Zakonisht, te shumica e njerëzve, dashuria e tyre shtrihet midis këtyre dy dashurive të skajshme.

Emocion tjetër, i drejtuar ndaj të tjerëve, është edhe **xhelozia**, që shfaqet, sidomos, kur individit i mungon siguria personale dhe kur beson se të tjerët e shpërfillin atë. Në fëmijëri vërehet kur lind fëmija i dytë në familje tash përkushtimi i prindërve është i drejtuar nga anëtarë i ri i familjes - foshnja, që është e natyrshme. Në rrethana të tilla fëmija më i rritur e konsideron si konkurrent vëllanë ose motrën e tij të porsalindur, si diçka që ja merr dashurinë e prindit. Kështu lind xhelozia e cila, më vonë, do të drejtohet edhe ndaj njerëzve të tjerë. Xhelozia shfaqet edhe ndaj personit të cilin e dashurojmë. Një formë e dëmshme e saj është xhelozia e skajshme. Kjo shprehet me kufizim të lëvizjeve të partneres, duke e justifikuar se e dashuron në mënyrë të zjarrtë. Kështu mund të fillojnë zënkat dhe konfliktet midis personave të dashuruar. Ndonjëherë një xhelozë e tepruar prodhon dhunën në familje dhe shumë pasoja të rënda për jetën e mëtutjeshme.

Temë diskutimi: Emocionet sipas kohëzgjatjes

Një kriter tjetër për t'i klasifikuar emocionet është kohëzgjatja e tyre. Ata i ndajmë në sentimente, pasione dhe afekte.

Sentimentet paraqesin gatishmëri të veçanta mendore për të reaguar në një mënyrë të caktuar emocionale ndaj një objekti apo dukurie. Kur ndjehemi të indinjuar, nëse dikush përbuz gjuhën ose simbolet kombëtare, atëherë flasim për sentimente. Këta janë reagime emocionale që kryesisht bazohen në kujtesën tonë.

Pasionet janë emocione të fuqishme dhe që zgjasin një kohë relativisht të gjatë. Dallojmë pasione pozitive si për shembull: pasioni për sport, muzikë, shkencë, art, dhe pasione negative, sikundër janë pasione për lojëra të fatit, alkool.

Afektet janë emocione të intensitetit të lartë, pothuajse të pakontrolluara. Në gjendje afekti ngushtohet vetëdija e njeriut në masë të konsiderueshme sa që konsekuencat mund të jenë shumë të dëmshme.

Kontrollimi i emocioneve

Ashtu sikurse e kemi përmendur më herët, emocionet e fuqishme, që zgjasin shumë, mund kërcënojnë shëndetin mental dhe organik të njeriut. Për të zbutur pasojat e shkaktuara nga emocionet të fuqishme, për trupin tonë, rekomandohen strategji të ndryshme.

■ **Përballimi i drejtpërdrejtë me emocionet.** Në qoftë se na mundon emocioni i të skuqurit në fytyrë, më mirë është që të pranojmë të njëjtin dhe të mos e fshehim. Nëse insistojmë që të tjerët të mos e zbulojnë këtë gjë, atëherë ne do të vuajmë nga pakënaqësia e dyfishtë: për shkak të skuqurit që kemi dhe që na irriton shumë dhe për shkak të frikës se të tjerët do të zbulojnë se ne skuqemi.

Pra, më e arsyeshme është të përballemi drejtpërsëdrejti me këtë emocion, por njëkohësisht të konsultohemi me ekspertë, të konsultojmë literaturë të ndryshme për natyrën e emocioneve. Kësisoj, ne do të grumbullojmë më shumë njohuri për shkaqet e skuqjes në fytyrë, me të cilat do të jemi më të fuqishëm për të shmangur atë nga vetja.

■ **Riinterpretimi i situatës së pakëndshme emocionale.** Në qoftë se ndiejmë vetën të pashpresë, të zhytur thellë në dëshpërim, pa mos parë kurrfarë shtegu për dalje nga kjo situatë, do të ndihmojë shumë nëse i rrëfëhemi një personi për këtë gjë. Ashtu siç potencon një psikolog, personi që gjykon së jashtmi për problemin që mundon tjetrin, është në gjendje që këtë problem ta shikoj me sy skifteri dhe jo më sy të mizës si që e shikon tjetri ai që është i përf shirë në problem.

■ **Përballja e emocionit me angazhime fizike.** Njerëzit që u përmbahen manifestimit të emocioneve dhe që vuajnë shpirtërisht, më lehtë do të kenë, nëse përkundrejt gjendjes së tyre mjaft të pakëndshme, vazhdimisht të merren me aktivitete të ndryshme: vallëzim, aerobik, shëtitje dhe aktivitete rekreative dhe sportive. Duke u marrë me aktivitete të këtilla ata do të arrijnë që në mënyrë indirekte të çtensionojnë trupin për shkak të ndikimit të emocionit.

Përmbledhje e shkurtër:

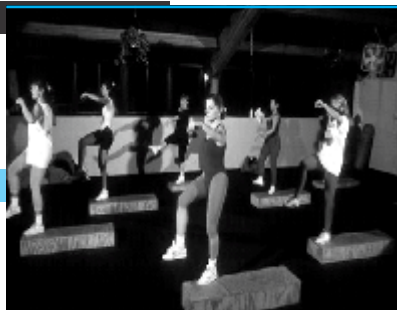
Psikologët mendojnë se emocionet janë të përbëra nga katër komponentë: eksitimi fiziologjik , sjellja emocionale , përjetimi emocional, dhe kognicioni.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Plotëso përgjigjen: Psikologu V. Xhejms, pohonte se emocionet janë ndjenja të _____ trupore që shfaqen si reagime _____.
2. Në krizë emocionale gjëndrat adrenale tajojnë hormonet _____ dhe _____.
3. Çka nënkuptojmë me aspektin kognitiv të emocioneve?

Literaturë plotësuese:

Nushi, P. (1995) *Psikologjia e përgjithshme, kaptina të zgjedhura*. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës
Todorova , I.(1989) *Psikologjia*. Shkup :Prosvetno delo

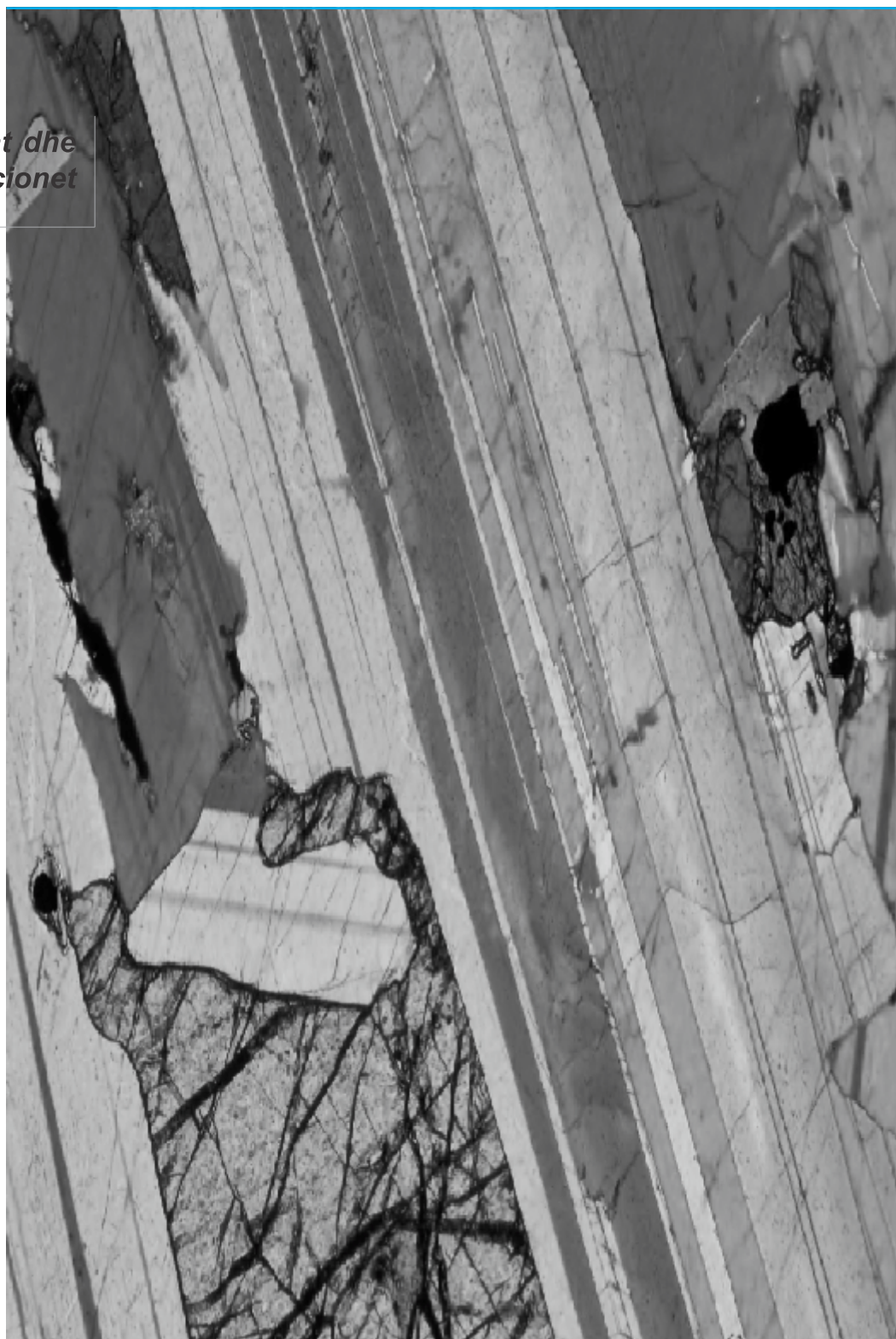


Relaksimi nëpërmjet aerobikut

Shprehje të panjohura

Të ekzagjeruar = Të zmadhuar
Ngjarje eksituese = Ngjarje ngacmuese
Sëmundje psikosomatike = Sëmundje organike e shkaktuara nga faktorë psikologjikë
Eksperiencë emocionale (afektive) = Përvojë emocionale

*Ngjyrat dhe
emocionet*



Kapitulli 6

STRESI DHE PËRSHTATJA

Këtë kapitull do të fillojmë me një vështrim të shkaqeve të stresit, reagimeve ndaj stresit dhe më pas do të përshkruajmë sesi të përballemi me stresin.

Stresi formalisht është i përkufizuar si përgjigje ndaj ngjarjeve që kërcënojnë ose sfidojnë njeriun. Stresi është pjesë e zakonshme e jetesës. Ndodhitë më stresuese për të rriturit përfshijnë ndryshime të mëdha në jetë, sikurse vdekja e bashkëshortit (es) ose ndonjë anëtar i familjes, divorci, burgimi, humbja e vendit të punës, sëmundja dhe ngjarje tjera negative jetësore. Për adoleshentët ndodhitë më stresuese janë vdekja e njërit prind ose një pjesëtar i ngushtë të familjes, divorci i prindërve të tyre, sëmundja dhe problemet e dashurisë. Ndonjëherë, me sa duket, ndodhitë pozitive mund të jenë edhe komponentë stresuese. Për shembull, ceremoniali i martesës, në të shumtën e rasteve, konsiderohet një përvojë pozitive, por planifikimi i dasmës - caktimi i restorantit ku do të mbahet ahengu; zgjedhja e mysafirëve që do të ftohen; përcaktimi për grupin muzikor - mund të stresojë çiftin.

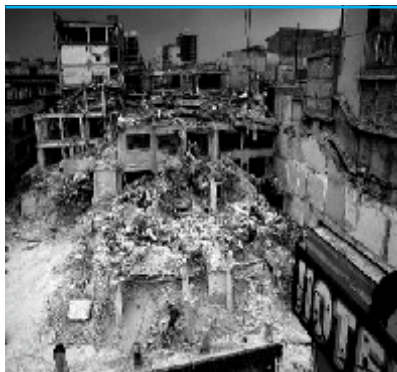
Ndër shkaqet kryesore të stresit, përveç ndryshimeve të mëdha të jetësore (disa prej të cilave sapo i përmendëm), janë konfliktet psikologjike dhe frustrimet.

Konfliktet psikologjike

Kur flasim për konfliktet si burime psikologjike të stresit, llogarisim në konflikte (grindje) të motiveve të cilat nuk përputhen me njëri-tjetrin. Ne jemi gjithmonë në situata konflikti kur duhet të bëjmë gjëra që janë në kontradiktë me njëra tjetrën. Nuk janë të pakta çastet kur jemi të pavendosur (në mëdyshje) dhe smund të përcaktohem për asnjërën alternativë të mundshme! Ju ndoshta njihni persona të cilët asnjëherë nuk janë të sigurt kur duhet të vendosin për të vepruar. Ata deklarojnë se asnjëherë nuk mund të marrin vendim të prerë për diçka: për të blerë gardërobë, mobilie, për të kaluar kohën e lirë (ndonjëherë deklarojnë se duhet të pyesim maminë apo babin, bile edhe për gjëra të parëndësishme), për të gjetur vendin e përshtatshëm të punës, shoqëri të mirë etj. Jeta e tyre është gjithmonë në konflikte.

Në vijim, do ti prezantojmë tri lloje konfliktesh, që cilët i konstatoi psikologu Kurt Levin.

Konflikti: Tërheqje tërheqje. Të përjetosh një konflikt të tillë do të thotë të ndodhesh midis dy gjërash që të tërheqin njësoj, por ja që vetëm njërën



ërmëti si shkaktarë stresi



Punësimi si përvojë stresuese

mund të zgjedhësh. Për shembull, derisa në një butik blejmë tesha për mbremje të maturës, dy bluza na pëlqejnë pa masë, por të dyja nuk mund ti blejmë. Për cilën do të përcaktohem? Në këto lloje konfliktesh shpesh mund të ndodh që, pasi të vendosim, për njërin variant, mund të pendohemi, kështu që gjithë kjo situatë prodhon stres.

Konflikti: Shmangie - shmangie. Është një konflikt që, për dallim nga i mëparshmi, mund të shkaktoj stres shumë më të madh. Gjithmonë kur duhet të përcaktohem mes dy gjërave që nuk na konvenojnë, kemi të bëjmë më këtë konflikt. Për shembull, ne nuk jemi të përgatitur sa duhet për provim, por njëkohësisht nuk duam që kolegët tanë të kuptojnë një gjë të tillë. Si do të veprojmë? Do të hyjmë në provim të papërgatitur apo jo? Asnjëra alternativë sdo të na bëjë të lumtur. Ekziston mundësia që, në raste të tilla, të gjejmë zgjidhje për ti ikur konfliktit duke u shtirë si të sëmurë ose duke u justifikuar se ishim vonuar për shkak të një defekti të veturës!

Konflikti: Tërheqje shmangie. Është një konflikt tejet shqetësues dhe zakonisht shkakton stres te njerëzit. Shpesh ndodhemi në situata kur aq sa në tërheq një qëllim, po aq na refuzon. Kemi çifte bashkëshortore që grinden aq shumë mes vete sa nuk kanë shpresa për një jetë të përbashkët. Por, kur tentojnë të ndahen ndjejnë se nuk mundën njëri pa tjetrin, prandaj kthehen përsëri dhe mëtej treten në një jetë të tillë.

Situatat e këtilla të konfliktit janë të padurueshme. Individët ndonjëherë detyrohen që pavetëdijsht t'i braktisin ato. Për shembull, një person fillon të kalojë kohën me lojëra të fatit, të merret me bixhoz, me konsumim të alkoolit, drogës, me të vetmin qëllim të qëndroj sa më larg problemit që e mundon! Konfliktet e këtij lloji me kalimin e kohës mund të sjellin deri te pasojat mjaft të rënda, deri te çrregullimet serioze psikosomatike (për të cilat do të diskutojmë në kapitullin mbi neurozat dhe psikozat).

Shpesh herë përjetimi i vazhdueshëm i konflikteve personale mund të shpie në frustrime.



Frustrimi shpie në stres

Frustrimet

Ne të gjithë kemi qëllime të shumta që synojmë ti arrijmë në jetë. Kur hasim në pengesa për ti arritur qëllime t dhe planet e rëndësishme jetësore, atëherë kemi të bëjmë me frustrimet. Natyra e frustrimeve mund të jetë e ndryshme varësisht prej burimit të pengesave.

Frustrimet e natyrës fizike janë të shkaktuara nga pengesa të ndryshme fizike si për shembull: mungesa e parave për të studiuar; ndërprerja e papritur e rrymës elektrike, përderisa ndjekim një ndeshje të rëndësishme futbolli. Ju mund të përfytyroni sesi do të ndjehet një shoqe e juaj e cila orë të tëra ka humbur për të rregulluar pamjen e saj, dhe momentin që del për tu takuar me të dashurin, në takim e parë, prishet koha. Një shi i rrëmbyeshëm i bën qull flokët e saj. Sa nuk do të pëlcas të qarit, apo jo?

Frustrime të natyrës personale kemi atëherë kur shkak i mosuksesit, mosarritjes të qëllimit qëndron tek ne. Për shembull: përfytyroni veten se dëshironi të bëheni një gazetar i famshëm, por ja

që keni vështirësi në të folur. Ose çka do të ndodhë me një atlete e cila një ditë para se të mbahen garat, rastësisht, lëndon këmbën!

Frustrimet të natyrës sociale, kanë të bëjnë me rastet kur kultura (tradita) dhe normat e shoqërisë, paraqesin pengesa të realizimit të qëllimeve të individit. Gjithë kjo na përkujton trysnitë kulturore të cilat, në të kaluarën, kanë përbuzur pamëshirshëm pozitën e femrës në shoqëri. Me siguri ju ka shkaktuar emocione mbresëlënëse epilogu i dashurisë ndërmjet Romeos dhe Xhulietës, që e spikati penda e të famshmit Shekspir. Kjo dashuri dhe tragjedi është një shembull tipik i frustrimeve sociale.



Situatë stresuese

Reagimet ndaj stresit

Ne kemi përmendur më lartë se stresi është pjesë e pashmangshme e jetës. Faktorët që shkaktajnë stresin janë të ndryshëm, duke filluar prej atyre më banal (për shembull derisa presim në radhë për të blerë diçka), deri te ngjarje tepër të rrezikshme (si luftërat dhe katastrofat natyrore). Së këndejmi, parashtrohet pyetja: cilët janë reagimet e individit ndaj stresit?

Çrregullimi post traumatik i stresit. Disa herë njerëzit ndeshen me ngjarje të jashtëzakonshme, të tilla si bombardimet, tërmetet, përmbytjet dhe epidemitë. Njerëzit që përjetojnë ngjarje të tilla jashtëzakonisht stresuese, mund të vuajnë nga çrregullimi post - traumatik i stresit: që ka të bëjë me të rikujtuarit të përvojave traumatike.

Kështu për shembull janë reagimet ndaj stresit të luftës të cilat mund të jenë shumë të dhimbshme për individin: dezertime, arratisje, çrregullime shpirtërore, neuroza të luftës, depresione, tentim dhe kryerje të aktit të vetëvrasjes. Këta manifestime nuk do të ishin aq brengosësh sikur të shfaqeshin vetëm gjatë periudhës së luftës. Për tu brengosur është fakti se edhe pas një periudhe të mbarimit të luftës dhe rreziqeve të saj paraqiten sërish të njëjtat manifestime, sidomos te ushtarët, te të plagosurit, te dëshmitarët e masakrave, dëbimeve dhe dhunimeve. Të dhënat statistikore tregojnë se afër 5- 6 % të veteranëve të luftës së Vietnamit dhe të Gjirit Persik vuajnë nga ky çrregullim. Individët të cilët i kanë përjetuar dhunimet, torturat e fëmijëve, viktimat e ndonjë katastrofe natyrore ose aksidentet mund të vuajnë prej të njëjtin çrregullim. Simptome të këtij çrregullimi zakonisht kanë të bëjnë me vështirësi të të fjeturit, probleme të vendosjes së lidhjeve me të tjerë, konsumim të alkoolit, abuzim me drogë, dhe në disa raste vetëvrasja.

Ankthi - paraqet një gjendje të përgjithshme konfuze emocionale, kur personi ndjen një frikë të paqartë, të padefinuar. Në ankth (siklet), parandiejmë se do të ndodhë diçka që për ne do të jetë e rrezikshme dhe mjaft e rëndë. Personi ankthioz është i shqetësuar vazhdimisht për të ardhmen, se përqendron vëmendjen, ndjehet i kërcënuar edhe pse nuk është në gjendje të thotë se nga çka rrezikohet.

Ankthi mund të shfaqet në dy forma: si tipar i personalitetit (kur personi, pavarësisht prej rrethanave jetësore, është nën ankth, asnjëherë i qetë), dhe ankthi situativ që është një reagim ndaj ngjarjeve që na shqetësojnë dukshëm. P.sh., të diskutojmë para kamerave televizive. Në paraqitjen e ankthit luan rol shumë të rëndësishëm përvoja e individit. Individit i cili në fëmijëri ka përjetuar ngjarje traumatike si p.sh., një sëmundje të rëndë, një ndëshkim të rëndë nga mësuesi, një shpërfillje nga shoqëria, ose ka qenë dëshmitarë i ndonjë tragjedie, në qoftë se më vonë ndeshet me ndonjë sinjal që do ti përkujtoj në ndodhi të e tilla, mbase do të përshkohet nga ndjenja e ankthit. Për më tepër, ankthi në rini mund të rezultojë nga meditimet e të rinjve lidhur me perspektivën e pasigurt (të zyrtë) dhe raportet jo të shëndosha (të çrregulluara) me të tjerët.

Modeli i sindromës së përgjithshme të përshtatjes: Rrjedha e Stresit. Efektet e stresit mbi individin kanë tërhequr vëmendjen e shumë shkencëtarëve. Njëri ndër teoricienët më të njohur të stresit Hans Selei (Hans Selye), efektet e stresit i ilustroi nëpërmjet modelit që e quajti : sindroma e përgjithshme e përshtatjes. Selei besonte se reagimi i stresit është i njëjtë për lloje të ndryshme të streset, qofshin ato fizik, social apo personal. Modeli i tij, mbi mënyrën e të reaguarit ndaj stresit, përfshin tri stadi: Stadin e alarmit, stadin e rezistencës dhe stadin e rraskapitjes (fig. 21).

Stadi i alarmit ndodh kur individit vetëdijësohet për presionin nga stresi. Për shembull, ju kuptoni me vonesë se duhet të përgatitni provimin pranues për tu regjistruar në fakultet, që ska qenë praktikë e mëparshme. Kjo do të alarmojë trupin tuaj, do të ju përshkojë një ankth do të shtoni përpjekjet tuaja dhe do të planifikoni si të kryeni me sukses përgatitjen. Përpos vetëdijesimit për stresin, gjatë këtij stadi, shfaqen edhe ndryshimet fiziologjike: Sistemi nervor simpatik është i aktivizuar. Një aktivitet i zgjatur i këtij sistemi mund të shpie në probleme të sistemit të qarkullimit të gjakut ose të thatit në lukth (ulcerë), dhe trupi mund të bëhet i ndjeshëm ndaj një mori sëmundjesh.

Stadi i rezistencës përfshin individin kur ai përgatit veten të luftoj stresin. Në disa raste njerëzit arrijnë me sukses të përballojnë stresin. Mirëpo në shumicën e rasteve stresi vazhdon akoma të ngel i pazgjidhur, ndërsa individit mendon se e ka tejkaluar. Pra, stresi është akoma i pranishëm dhe vazhdon të lë pasoja negative për trupin. Në pamje të jashtme duket se me personin është gjithçka në rregull, por në brendinë e tij ndodhin shumë ndryshime fiziologjike: një turbullirë e brendshme. Në shembullin që përmendëm me provimin ju mendoni se keni përballur stresin, por me këtë rast ju paguani një çmim të lartë: humbje të gjumit duke studiuar natë e ditë dhe, mos harrojmë, gjatë gjithë kohës, do të ndjeheni të merakosur.

Stadi i rraskapitjes rezulton për shkak të veprimit të stresit të vazhdueshëm dhe intensiv. Me këtë rast të vrullshëm funksionon sistemi nervor simpatik saqë organizmi të rraskapitet. Për shkak të rezistimit të zgjatur që i bën individit ndikimit të stresit tash më i ka harxhuar rezervat energjetike. Në këtë stad janë të mundshme pasoja që përfundojnë me sëmundje të rënda madje edhe vdekje. Shpesh herë këta janë vdekje të papritura dhe atyre u mvishen nga padija arsye të ndryshme! Përndryshe, hulumtimet shkencore dëshmojnë sesi stresi rrit rrezikun e sëmundjeve duke i radhitur nga ftohja e vogël deri te format e ndryshme të kancerit.



Stadi i alarmit Stadi i rezistencës Stadi i rraskapitjes
Fig. 21 Fazat e reagimit ndaj stresit

Teknikat e përshtatjes

Nuk ekziston njeri në botë që është imun ndaj stresit. Ndryshimi midis njerëzve të cilët përjetojnë stresin qëndron në mënyrën se si i qasen atij. Disa individë, kur ballafaqohen me situata stresuese, nuk kanë fuqi të rezistojnë të njëjtave dhe dorëzohen para tyre. Disa të tjerë mësojnë strategji për të përballur me sukses problemet që kanë.

Koment: Ndryshimet individuale në reagimet ndaj stresit

Reagimi ndaj stresit ndryshon sipas karakteristikave të individëve dhe rrethanave të mjedisit:

Inteligjencës: Personat me inteligjencë më të ulët janë më të goditur prej stresit se sa ata me inteligjencë më të lartë;

Karakterit: Njerëzit introvert janë më sensibil ndaj stresit se sa ata ekstrovert;

Faktorëve të mjedisit: Po ashtu diferencat racore, religjioze dhe kulturore ndikojnë në perceptimin e shkallës së stresit. Një ndodhi, p.sh., divorci ndryshe nga kultura ballkanike, në kulturën e perëndimit vlerësohet më pak stresues. Njerëzit që kanë besim të qëndrueshëm fetar janë të prirë më lehtë të përballin efektet e stresit.

Strategjitë kryesore të cilat përdoren në funksion të përballjes me stresin janë: qasjet jorealiste dhe realiste. Qasjet jorealiste përfshijnë përdorimin e mekanizmave mbrojtëse. Karakteristikë e përgjithshme për ta është se nëpërmjet tyre, në mënyrë të pavetëdijshme, u shmangemi situatave stresuese. Qasjet realiste i mundësojnë individit më me sukses të përballin stresin.

Mekanizmat mbrojtëse. Ndodh që njerëzit, dikush më shumë e dikush më pak, të përjetojnë kërcënime serioze të vetërespektit (vetëbesimit): ndjehen pak të vlefshëm e ndonjëherë thuajse të pavlefshëm, ndjehen fajtorë për veprat e tyre. Padyshim, këto gjendje të rënduara emocionale, kërcënojnë dukshëm unin e tij - e stresojnë një kohë të gjatë. Në rrethana të tilla është vetë Unë i njeriut ai që shpik disa mekanizma për tu mbrojtur nga stresi.

Racionalizimi. Kur në mënyrë të tepruar arsyetojmë veprimet që i bëjmë, me të vetmin qëllim të mos pranojmë gabimet dhe humbjet tona, atëherë kemi të bëjmë me racionalizimin. Për shembull, në qoftë se një punë nuk e kemi kryer, atëherë sdo ti a pranojmë vetes dhe të tjerëve se kjo ka ndodhur për shkak të paaftësisë sonë. Në qoftë se një person nuk ka fituar ndonjë shpërblim ose avancim në punë, atëherë ai sdo ta pranojë se nuk e meriton

Ankthi është një gjendje e përgjithshme konfuzie emocionale, kur personi ndjen një frikë të paqartë, të padefinuar.

këtë avancim. Ai do të deklarojë dhe do të besojë se ai që ka vendosur e ka bërë me hile, ka qenë tendencioz.

Shpeshherë, në literaturë, dallohen dy lloje racionalizimi: racionalizim të tipit, rrushi i tharbët (sipas përrallës me dhelpren e cila nuk arriti dot të kapë rrushin dhe thotë se është i tharbët), ngjashëm edhe njerëzit në jetë kur nuk arrijnë ndonjë qëllim deklarojnë se nuk ia vlen bara qiranë dhe racionalizimi i dytë i tipit, limoni i ëmbël me çrast theksohet, për katësisht, mbivlerësohet një rezultat jo aq i rëndësishëm; vlera e tij tregohet shumë e lartë edhe pse nuk është ashtu në realitet.

Sublimimi është një prej mekanizmave mbrojtëse më pozitiv dhe më i shëndoshë: idetë dhe impulset e shmangura nga vetëdija tash më nuk mbesin gjithmonë të "mbyllura" në pavetëdije, por shprehen dhe kënaqen nëpërmjet motiveve më të larta. Për shembull: një person me ndjenja të forta të agresionit bëhet ushtar.

Mohimi është një mënyrë reagimi në rrethana kur individ i është drejtpërdrejt i rrezikuar nga jashtë. Mbrojtja qëndron te mohimi ose braktisja e rrezikut. Individu themi se nuk dëshiron ta shikoj të vërtetën me sy, kur nuk pranon të ballafaqohet me realitetin: duhanxhiu nuk i merr seriozisht faktet e vërtetuara shkencërisht për dëmin e pirjes së duhanit.

Mekanizmat mbrojtëse janë:

- Racionalizimi
- Sublimimi
- Mohimi
- Represioni
- Regresioni
- Zhvendosja
- Fantazia
- Projekcioni
- Kompensimi
- Formacioni reaktiv

Represioni bën që impulset e papranueshme (të padëshirueshme), ata të cilat nuk përkojnë me normat sociale, me rregullat e shoqërisë, të shtyhen përmbas në pavetëdije (bëjmë tryninë e tyre). Nëpërmjet këtij mekanizmi tentojmë ti fshëhim gjërat të cilat nuk mund ti përballojmë dhe të cilat nuk na konvenojnë. Nëse një nxënës merr vërejtje për mungesa të paarsyeshme, atëherë kjo vërejtje do të shkaktoj pakënaqësi tek ai dhe gjëja më e thjeshtë që mund të bëjë është ta harrojë atë. Kështu njerëzit justifikohen kur nuk i realizojnë premtimet e dhëna. Bie fjala, kur nxënësi deklaron se ka harruar tu tregoj prindërve për mbledhjen prindërore ku do të duhej të bisedohej suksesin e dobët të tij ose kur harrojmë takimin që kemi lënë për te mjeku i dhëmbëve!

Regresioni: Njerëzit sillen sikur janë në një stad të hershëm zhvillimi. Shembuj të regresionit kemi mjaft: shefi ka karakter (natyrë) të shpërthej nga inati kur një i punësuar gabon; mosdhënia e provimit bën që studentja të qaj; Në ditët e para të martesës një femër e papjekur emocionalisht, duke mos qenë në gjendje të përballët me një situatë të re, si që është martesa, kthehet te nëna e saj!

Zhvendosja: Shprehja e një ndjenje të padëshirueshme ose kur mendimi është ridrejtuar prej personit më të fortë tek më i dobëti: një vëlla i bërtet së motrës më të vogël pasi që profesoresha e tij i ka dhënë një notë të ulët.

Fantazia: Çdo kush, herë pas herë, është i përshkruar nga fantazia. Njerëzit i shmangen për një çast stresit dhe ankthit dhe ndjehen të relaksuar. Gjatë të fantazuarit mund të bëjmë shumë gjëra kundërshtarëve tanë dhe mund të arrijmë qëllime të larta.

Projeksioni: Është një prirje që impulset e padëshirueshme dhe ndjenjat tona t'i veshim dikujt tjetër: një njeri i cili është nervoz apo i hidhëruar tek babai i tij sillet në mënyrë të dashur me babanë e tij, por ankohet duke thënë

se babai i tij është i hidhëruar me të. Ose një shembull tjetër projeksioni kemi tek shpifjet për dikë që në fakt përshkruajnë atë që shpif.

Kompensimi: Kjo teknikë mund të na ndihmojë të përballojmë ndjenjën e inferioritetit, por jo në të gjitha rastet. Një vajze e cila nuk mund të shquhet me bukuri një gjë të tillë do ta bëjë përmes shijes së të veshurit ose përmes shkollimit të saj.

Formacioni reaktiv: Me anë të këtij mekanizma individ shfaq një sjellje të kundërt me që ë ndjen. Një buzëqeshje e shprehur ose një mirëpritje e theksuar, mund të reflektoj urrejtjen që ka dikush ndaj jush; një person i cili është frikacak mund të tregoj trimëri të shprehur që të fshehtë frikën edhe prej vetes edhe prej të tjerëve.

Qasjet realiste. Përdorimi i mekanizmave mbrojtëse, herë është i dobishëm për mbrojtjen e unit të individit prej ndikimit të stresit, megjithatë është zgjidhje e përkohshme. Stresi vazhdon të ekzistoj edhe mëtej. Njerëzit kanë stile të ndryshme të përballjes me stresin. Gjatë një problemi të vogël dikush reagon në mënyrë hysterike (me të qara), dikush konfrontohet gjakftohësish me ngjarjet të mëdha stresuese. Ata që janë emocionalisht më të qëndrueshëm ndaj problemeve, shpesh nuk përdorin mekanizma mbrojtës: ata janë të prirë që problemeve tu qasen në mënyrë realiste. Ata nuk dorëzohen para stresit, por i përshtaten atij dhe mësojnë teknika për të përballuar atë: duke bërë përpjekje për të kontrolluar, pakësuar ose duke mësuar të tolerohen kërcënimet të cilat shpijnë në stres.

Disa prej strategjive më premtuese për të përballur stresin janë si më poshtë:

■ **Zëvendësimi i kërcënimit me sfidim:** Problemet që na stresojnë (kërcënojnë), do të përpiqemi më mirë ti kuptojmë, sepse po ti zbulojmë shkaqet e stresit do ta reduktojmë. Nëse ju streson vetura që prishte shpesh, atëherë, për tu përballur më lehtë me këtë stres, duhet të ndiqni një kurs për automekanik. Ju do të mësoni më shumë për shkaqet e defekteve dhe mënyrat sesi ti riparoni të njëjtat. Pasi të kryeni kursin do të ndjeheni të aftë për të ndrequr veturën tuaj dhe kështu më pak do të jeni i stresuar. Shembuj të tjerë kemi kur: një mësimdhënës do të fillojë të studiojë grupin për të përmirësuar efektshmërinë e klasës së tij; një i ri që ka probleme me të skuqurit konsultohet me ekspert dhe literaturë për të kontrolluar këtë emocion; me informacione të atilla ai do ndjehet në një pozicion më të përshtatshëm për të përballë të skuqurit.

■ **Të ndryshojmë synimin (qëllimin):** Qëllimet e paarritshme mund ti zëvendësojmë qëllimet e arritshme me më lehtësi. Një valltar që përjeton lëndim serioz në një aksident dhe i ndërpritet karriera, do të zëvendësojë qëllimin dhe do të vazhdojë si instruktor vallëzimi.

■ **Marrje me aktivitete fizike:** Për tu përballur me efektet e stresit janë të mundshme edhe strategji që fokusohen në ndryshimet fiziologjike të shkaktuara nga stresi. Gjatë stresit kemi një aktivizim të zmadhuar të ritmit të zemrës, frymëmarrjes dhe shtypjes së gjakut. Nëpërmjet qasjeve të tilla, sikundër janë aktivitetet sportive, teknika të relaksimit (për shembull të meditimit), pra me ushtrime të rregullta, mund, pak a shumë, të qetësojmë rrahjen e zemrës, frymëmarrjes dhe të zvogëlojmë shtypjen e gjakut.



Shetitjet në natyrë zbusin efektet e stresit.

■ **Dieta:** Stresi mund të kontrollohet edhe nëpërmjet dietës. Personat që konsumojnë sasi të mëdha të kafeinës janë të prirë për të qenë nervoz dhe nën ankth. Vetë përpjekja për të zvogëluar sasinë e kafeinës së konsumuar do të ndryshoj sjelljen e tyre: do të bëhen më rezistues ndaj stresit. Ngjashëm, të qenit me mbipeshë mund të jetë stresuese. Prandaj humbja në peshë, nëpërmjet dietës, mund të pakësoj stresin. Por, edhe vetë dieta mund të jetë stresuese.

■ **Përgatitja ndaj stresit para se të ndodh ai - Vaksinimi:** Informimi për ngjarjet stresuese dhe ndryshimet që shkaktjnë në trupin tonë do të reduktonte stresin. Kjo strategji quhet vaksinim kundër stresit. Për shembull, personin i cili duhet të shtrihet në spital, informohet për dhimbjet që do ti ketë, kushtet e spitalit etj.

■ **Ndryshime të qasjes së problemit.** Me një qasje të re të problemit mund të realizohet zgjidhja e tij. Për shembull: Djaloshi ska arritur që të fitojë simpatinë e vajzës e cila i pëlqen, këtë mund ta arrijë nëse e ndërron krejtësisht mënyrën e të afruarit ndaj femrës. Ai do të filloj të zbuloj se çfarë janë parapëlqimet e saj, opinionet e saj për modën, çfarë lloj muzike i pëlqen, çfarë obi ka, ëndrrat dhe pritjet. Sa më shumë që do të kuptoj për jetën e saj aq më shumë do të di se si ti afrohet.

Përpos strategjive të këtyra, në funksion të përballimit të stresit, psikologët rekomandojnë humorin, shoqërimin me njerëz, me miq, shokë të mirë, aerobikun, vallëzimin. Gjithashtu, ata konsiderojnë se optimizmi dhe mbështetja sociale ndaj individit mund të shërbejnë për të mbrojtur trupin nga stresi.



Përkrahja familjare si faktor mbrojtës prej stresit

Koment: Faktorët mbrojtës

Faktorë protektor (mbrojtës) nga efektet e stresit konsiderohen: familja, shkolla, shëndetësia dhe mjedisi i gjerë. Nëse institucioni arsimor (shkolla), nuk ka një interesim të mjaftueshëm për një zhvillim të mirëfilltë intelektual të fëmijëve dhe të të rinjve (nxitje të vetëbesimit, të dashurisë etj.), jeta shkollore do të jetë me mjaft situata stresuese. Dashuria dhe besimi ndaj fëmijëve krijon një situatë më të relaksuar për ta (më pak stresuese).

Studimet kanë treguar se mbështetja sociale ndikon në rritjen e aftësisë për të reaguar ndaj stresit. Njerëzit që kanë familje, shokë dhe mbështetje shoqërore janë më të shëndetshëm dhe jetojnë më gjatë se sa ata që janë më shumë të izoluar.

Përmbledhje:

Stresi është përgjigje e organizmit ndaj ngacmimeve kërcënuese. Shkaktarët kryesorë të stresit janë konfliktet dhe frustrimet. Strategji të qasjes ndaj stresit janë mekanizmat mbrojtës dhe teknikat e përballimit realist.

Shprehje të panjohura:

Stadi i rezistencës = Stadi i qëndrueshmërisë

Njerëz introvert = Njerëz të orientuar nga vetja

Sensibël = Të ndjeshëm

Njerëz ekstravert = Njerëz të orientuar nga të tjerët

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Çka nënkuptojmë me nocionin stres?
2. Përmend disa ndodhi për të cilat mendon se paraqesin stres?
3. Stadet kryesore të përballjes me stresin sipas modelit që propozoi Selye janë : _____, _____, _____
4. Cila është karakteristika themelore e mekanizmave mbrojtës?
5. Trego disa strategji realiste të përballimit të stresit.

Literaturë plotësuese:

Karaj, Th. (1998) *Psikologjia e stresit*. Tiranë.

Kapitulli 7

TË MËSUARIT

Të mësuarit si një temë fundamentale për psikologët, luan rolin qendror po thuajse në të gjitha fushat e veçanta të psikologjisë. Për shembull, psikologët e zhvillimit janë të interesuar si arrijnë foshnjat të mësojnë t ë dallojnë nënat e tyre prej njerëzve tjerë? Psikologët so cial mund të pyesin S i mësojmë se jemi të dashuruar?.

Pyetjeve të tilla mund t u përgjigjemi vetëm nëse u referohemi proceseve të mësuarit.

Në literaturën psikologjike hasim në përkufizime të ndryshme të të mësuarit. Shumica e tyre gjatë përkufizimit të mësuarit vënë në pah ndryshimin e sjelljes së individit në bazë të përvojës duke mos lënë anësh edhe bazën neurologjike të saj.



Ivan Pavlov

Në vijim do ti shqyrtojmë tri lloje kryesore të mësuarit: Kushtëzimi klasik, kushtëzimi veprues dhe të mësuarit kognitiv.

Kushtëzimi klasik

Termi kushtëzim përdoret për të treguar një formë relativisht të thjeshtë të mësuarit që shpesh studiohet në mënyrë shkencore (konceptet themelore për kushtëzimin mësohen në biologji). Fiziologu rus Pavlov (Ivan Pavlov), në sajë të kërkimeve shkencore, të kryera në vitin 1903, themloi parimet bazë të kushtëzimit klasik.

Në vijim do të përshkruajmë mënyrën se si Pavlovi organizonte eksperimentet e tij të famshme.

Në një dhomë të izoluar gjendej qeni të cilit njëkohësisht i është ekspozuar tingulli i metronomit dhe ushqimit (fig 22). Në fillim tingulli i metronomit (në mungesë të ushqimit), nuk ka shkaktuar tajitjen e pështymës te qeni. Ky ngacim për qenin ishte ngacim neutral, sepse pos kërshërisë asnjë reagim tjetër nuk shkaktonte te ai. Mirëpo pas disa provave të asocimit (shoqërimit) të tingullit të metronomit dhe ushqimit, vetëm tingulli i metronomit filloi të nxiste tajitjen e pështymës (po bile edhe

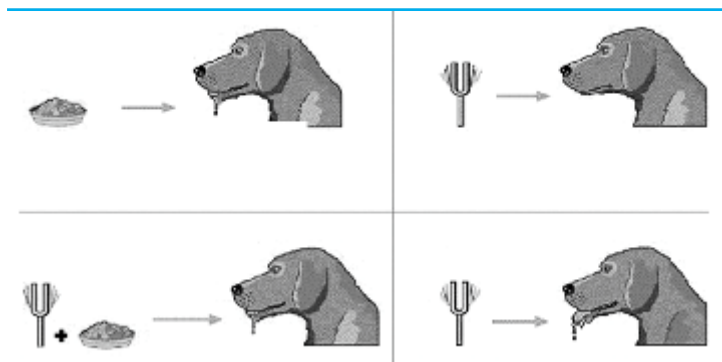


Fig. 22 Sajimi i refleksit të kushtëzuar

Të mësuarit: Të shpërblyerit i nxit njerëzit të mësojnë më shpejt dhe atë të mësuar ata e mbajnë më gjatë në mend

B. F. Skinner

lëngut lukthor). Domethënë tani më tingulli i metronomit i mori atributet e vetë ushqimit duke shkaktuar thajse të njëjtin reagim të qenit të cilin e shkaktonte ushqimi.

Nacionet themelore të të mësuarit me anë të kushtëzimit janë: *Ngacmimi i pakushtëzuar* (NP) çdo ngacmues që shkakton reagime automatike apo reflekse (p.sh. tingull i fuqishëm); *Refleksi i pakushtëzuar* (RP) nënkupton çdo sjellje të organizmit të shkaktuar nga ndikimi i ngacmimeve të pakushtëzuara (për shembull: loti në sy për shkak të pikave të lëngut të qepës, të skuqurit në fytyrë nga turpi etj.); *Ngacmimi neutral* (NN) shumë ngacmime të tjera të cilat janë të pranishëm në situata kur ngacmimet e pakushtëzuara veprojnë mbi organizmin e njeriut apo të kafshës (për shembull: një dritë, një aromë). Në mungesë të ngacmimit të pakushtëzuar ato shkaktojnë vetëm kërshëri te individ (kafsha); *Ngacmimi i kushtëzuar* (NK)- çdo ngacmim (neutral), që në mënyrë të vazhdueshme i paraprin (ose e shoqëron), një ngacmim të pakushtëzuar e që më në fund do të shkaktoj thajse të njëjtin reagim që shkaktonte ngacmimi i pakushtëzuar (p.sh.: tingulli i metronomit te eksperimenti i Pavlovit); dhe *Reagimi i kushtëzuar* (RK) nënkupton reagimin ndaj ngacmimeve të kushtëzuara. Tashmë individ (apo kafsha), do të reagojë në mënyrë gati identike ndaj ngacmimit të kushtëzuar sikur që reagonte ndaj ngacmimit të pakushtëzuar (p.sh., tajtja e lëngut pështymor jo për shkak të konsumimit të ushqimit por për shkak të dëgjimit të tingullit të metronomit - te qeni i Pavlovit).

Koment: Kushtëzimi në praktikë

Të paramendojmë se fëmija është i sëmurë dhe e çojmë te mjeku. Me atë rast, ai do të vëzhgon mjekun, dhomën e punës së tij, instrumentet e ndryshme të kontrollit etj. Ndaj ngacmimeve të tilla fëmija do të reagojë vetëm me një lloj kërshërie. Të gjitha këto janë ngacmime neutrale (NN). Pas një kontrollit të bërë, mjeku konstaton se fëmija duhet të marrë injeksion. Të shpuarit me injeksion është një ngacmim i pakushtëzuar (NP) i cili shkakton dhimbje dhe të qarë te fëmija si reagim i pakushtëzuar (RP). Mbas një kohe vetëm prezenca e mjekut tash më si ngacmim i kushtëzuar (NK) sepse i ka paraprirë dhënies së injeksionit, shkakton te fëmija të qarë si reagim i kushtëzuar (RK). Tash më fëmija nuk qanë për shkak të injeksionit, por për shkak të personalitetit të mjekut, si ngacmim i kushtëzuar.

Një formë e kushtëzimit klasik është kushtëzimi emocional. Një ndër gjurmimet eksperimentale të këtij kushtëzimi është eksperimenti të cilin në vitin 1920 e bëri psikologu Vatson (Watson). Si subjekt ka qenë fëmija njëmbëdhjetë muajsh, i quajtur Albert. Pasi studiuesi konstatoi se Alberti nuk frikësohej nga kafshë të buta si që janë: miu, lepuri etj, bëri provën në vijim: fëmijës i tregohet miu i bardhë të cilin e



Eksperimenti i Vatsonit

vështron me kërkshëri. Papritmas, pas shpinës së fëmijës prodhohet një tingull mjaft i fuqishëm i cili, në mënyrë automatike (të pakushtëzuar), nxit emocionin e fuqishëm të frikës. Pas disa përsëritjeve, fëmija fillon të tregojë frikë ndaj shfaqjes së miut.

Në jetën e përditshme kemi shumë sjellje të mësuar në bazë të kushtëzimit: një njeri që ka mbijetuar fatkeqësinë automobilistike, mund të ketë frikë nga automobili dhe ska guxim të ulet në të.

Përmes kushtëzimit klasik ne mësojmë t i parashikojmë ngjarjet e rëndësishme, sikundër janë shfaqja e urisë ose dhimbjes, kënaqësitë dhe kërcënimet e ndryshme. Dy ngacmime që shfaqen bashkërisht: vetëtimja dhe bubullima, pas përsëritjes së përbashkët (asocimit) do të ndikojnë që kur të shohim njërin prej tyre, pra vetëtimën, në do të dridhemi, duke parashikuar bubullimën.

Parimet themelore të kushtëzimit klasik: Fitimi që të fitohet një përgjigje me anë të kushtëzimit, ngacmimi i pakushtëzuar nuk duhet të veprojë pas ngacmimit neutral më vonë se brenda 1/2 e sekondës; **Shuarja** - eliminimi i një reagimi të kushtëzuar mundësohet me anë të paraqitjes vetëm të ngacmimit të kushtëzuar pa u përcjellë (shoqëruar), nga ngacmimi i pakushtëzuar (p.sh. nëse te eksperimenti i Pavlovit, disa herë me radhë pas tingullit të metronomit nuk pason ushqimi, atëherë kafsha sdo të reagojë si më parë). Megjithatë, në jetë ndodhë që spontanisht të rishfaqet reagimi i kushtëzuar, për shembull kjo vlen për individët që më parë kanë konsumuar drogën. Megjithëse janë të shëruar, nëse sërish përballen me stimulimet që ua përkujtojnë drogën si një pluhur të bardhë ose një tub (gyp) i përdorur për konsumimin e kokainës - ata mund papritmas të përjetojnë një shtytje të parëzistueshme për ta përdorur drogën, edhe pas abstenimit të gjatë nga përdorimi i saj.

Përgjithësimi i ngacmuesit nënkupton një prirje të organizmit të reagojë jo vetëm ndaj ngacmimit të kushtëzuar, por edhe ndaj ngacmimeve tjera të cilët ngjasojnë me të (p.sh.: Alberti i vogël në eksperimentin e Vatsonit nuk filloi të qajë vetëm për shkak të miut të bardhë, por edhe nga gjëra të tjera të cilat i përngjanin miut si: dhelpra, mjekra e baba dimrit etj.). Një fëmijë që përjeton frikën (ankthin) nga sjellja ofenduese a ndëshkuese e mësuesit, frikën e tillë do ta gjeneralizojë edhe te çdo gjë që ka të bëjë me mësuesin (si për shembull: ndaj lëndës që ligjëron ai, ndaj mësuesve tjerë, ndaj shkollës dhe objekteve tjera që i ngjasojnë shkollës).

Parimisht, kushtëzimi klasik, e paraqet njeriun si krijesë që duhet ti adaptohet natyrës. Por, a thua njeriu është vetëm krijesë e natyrës? Është se ai pos që ndryshon vet, njëkohësisht e ndryshon edhe natyrën. Kjo arrihet përmes llojeve tjera të të mësuarit.



Dy ngacmime që shfaqen bashkërisht: ora e markës Omega dhe artistja Sindi Krajford!

Kushtëzimi operues

Shumë.....mirë.....çfarë ide e mençur.... fantazi.... pajtohem... faleminderit...
shkëlqyeshëm... super..... menjëherë..... kjo është letra më e mirë që ti e k e
shkruar... ti k e marrë dhjetë.....

Secili nga këto formulime të thjeshta mund të përdoret që të sjell ndryshime të forta në sjelljen e individit dhe ai të mësojë veprime më të ndërlikuara, nëpërmjet një procesi të njohur si kushtëzimi veprues (operacional). Termi «veprues» thekson këtë çështje: organizmi vepron (operon) në mjedisin e tij që të prodhojë disa rezultate të dëshirueshme. Për shembull, përmes kushtëzimit veprues ne mësojmë se studimi i palodhur (si veprim), do të na sjell nota të larta (si rezultat). Nëpërmjet kushtëzimit veprues ne mësojmë ti përsërisim veprimet që sjellin shpërblim dhe ti shmangim veprimet që sjellin ndëshkim.



TTorndajku

Ligjet e efektit të Torndajkut. Është i njohur eksperimenti që bëri psikologu Torndajk (E. L. Thorndike), me macen e mbyllur në një kafaz (fig.23). Ajo ishte e uritur, ndërsa ushqimi ishte i vendosur jashtë kafazit që ta shihte macja. Për të arritur te ushqimi, maces i duhej që të mësonte të tërhiqte llozin, me çrast do të çelej dera e kafazit. Në fillim macja sillej kotë brenda në kafaz. Pas shumë përpjekjeve arriti që rastësisht të tërhiqte llozin dhe të çilte derën, duke arritur te ushqimi. Pas çdo orvatjeje që pasonte, maces iu desh përherë e më pak kohë për të dalë nga kafazi. Pa dyshim, macja e mësoi një sjellje të re (tërheqjen e llozit për të çelë derën), por kjo sjellje e re nuk mund të shpjegohej me parimet e kushtëzimit klasik. Tërheqja dhe shtypja e llozit nuk ishin refleks, por reagime të vullnetshme të maces.

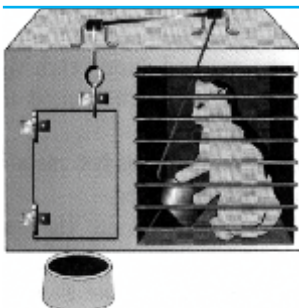


Fig.23 Macja e mbyllur në kafaz

Torndajku e quajti këtë lloj të të mësuarit si kushtëzim instrumental. Për të shpjeguar këtë lloj të të mësuarit Torndajku propozoi ligjin e efektit sipas të cilit çdo reagim që sjell kënaqësi gjatë një situatë të dhënë, shoqërohet me atë situatë dhe kur e njëjta situatë përsëritet, ka shumë të ngjarë të përsëritet i njëjti reagim ose e kundërta.

Këto eksperimente i vazhdoi psikologu amerikan me famë botërore, Skinner (B. F. Skinner). Eksperimentet që bëri ai me kafshë : minj, pëllumba, sërish vërtetuan se që të vijë deri te të mësuarit të një sjelljeje, duhet të ketë përforsim (shpërblim ose kënaqje të ndonjë motivi). Përforsimi është çdo faktor (veprim, ngacmim) i cili rit mundësinë e përsëritjes së sjelljes së mëparshme (tab 2). Përforsimet mund të jenë parësore: ushqimi për njeriun e uritur ose nxehtësia për njeriun e ftohur dhe dytësore që zakonisht shoqërojnë (asocojnë) përforsuesit parësorë, si për shembull: paratë për të cilat kemi mësuar se gjithnjë janë të vlefshme sepse na sigurojnë objektet e dëshiruara (ushqimin, banesën).



Skineri

Tabela 2 Disa llojet të përforcuesve

Përforcues pozitiv	Parësor: ushqimi uji seksi	dytësor: paraja kartelë celulari nota
Përforcues negativ	goditja elektrike dhimbja temperatura ekstreme	vlerësimi i ulët ofendimi privimi

Për sa i përket mënyrës së realizimit mund të flasim për përforcime pozitive dhe negative. Përforcimet pozitive janë ngacmuesit të cilët risin përsëritjen e sjelljeve paraprakisht të mësuara si për shembull: ushqimi, uji, paratë, ndërkaq negative janë ato të cilat duhet të eliminohen që të përforcohet një sjellje. Për shembull, nëse keni simptoma të ftohjes, ata do ti hiqni nëse merrni ilaçin kundër kokëdhimbjes (përforcim negativ). Në raste tjera, kur do ti përjetoni këto simptoma, ju do të përsëritni të njëjtën sjellje, pra do të merrni ilaçin.

Koment: Përforcimet në shkollë

Në shkollë sjelljet pozitive të nxënësve (si p.sh. disiplina e lartë, pedanteria, rregullshmëria, respektimi i gjinisë së kundërt etj.), duhet të përforcohen nëpërmjet të shpërblimeve të ndryshme si që janë: lëvdatat, notat e mira, aktivitetet sportive, libri si dhuratë, përkrahja etj. Ndonjëherë ndodh që të shpërblehen edhe sjelljet me karakter negativ që shfaqin nxënësit (p.sh.: nota e mirë në saje të kopjimit; prepotenca; spiunimi i shokëve; të mësuarit mekanik; diskriminimi gjinor etj.), ose thjesht të mos shpërblehen.

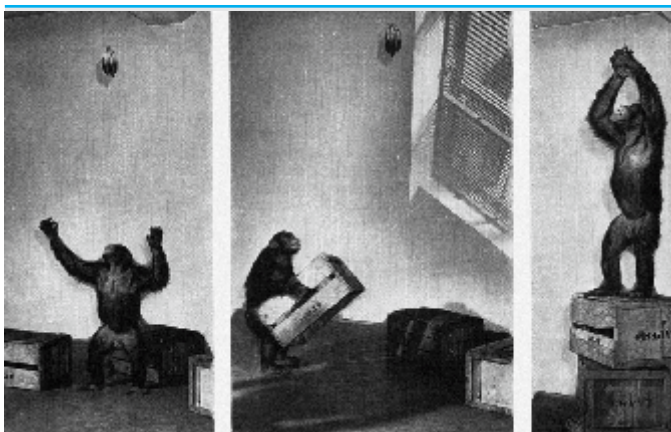
Natyra e kushtëzimit instrumental. Është vërtetuar se përforcimi i kohëpaskohshëm (pjesëshëm) dhe jo pas çdo përgjigjeje, ndikon më fuqishëm në formimin e shprehive të nxënësi. Ngjan që edhe përforcimi që është i rastësishëm (për shembull, një surprizë që do ti bëni t ë dashurës, do ta gëzojë atë pa masë), të ndikoj në të mësuarit e një sjelljeje të re, madje edhe në interpretimin e gabueshëm të lidhshmërisë ndërmjet dukurive të cilat pasojnë njëra tjetrën. Për shembull, te loja e bixhozit, individi herë pas herë shpërblehet, prandaj një sjellje e tillë shndërrohet në varësi të përhershme ndaj lojërave të fatit në përgjithësi. Përkujtojmë besëtytnitë e ndryshme të cilat, herë pas here, dëshmohen (përforcohen) në jetën e përditshme (kështu është paraqitur paragjykimi se kalimi i maces së zezë mund të paralajmërojë diçka jo të mirë!). Të gjitha këta janë pasojë e shpërblimeve të kuptuara gabimisht.

Të mësuarit kognitiv

Të mësuarit kognitiv (njohës) paraqet veçorinë kryesore të të mësuarit njerëzor. Variante të këtij lloji të të mësuarit janë : të mësuarit me të vënë re dhe të mësuarit në bazë të vëzhgimit.

Të mësuarit me të vënë re. Të mësuarit me të vënë shprehen kur njeriu ose kafsha zgjedh një problem, kur përpiket të hetoj (të vë re), raporte të reja mes elementeve dhe tenton të parashikojë (përfytyrojë), përfundimin e një ndodhie etj.

Është i njohur eksperimenti klasik i Kellerit (W. Kohler, 1927) me majmunët, që ndërlidhet me zgjidhjen e problemeve. Kelleri vëzhgoi shimpanzenë që mendohej të kapte ushqimin e varur në plafon. Fillimisht, shimpanzeja, në bazë të orvatjeve të pasuksesshme, u mundua të kërcente e të kapte ushqimin, por sarriti t'a bëjë këtë. Pas një kohe abstenoit nga përpjekjet e saj.



Shimpanzeja më në fund arriti të ushqimi, duke vënë re se pakot e zbrazëta mund t'i shërbejnë si shkallë për këtë qëllim.

Kur krijohej përshtypja se do të tërhiqej nga përpjekjet e saj, papritmas, shimpanzesë i shkrepri ideja që ti grumbullojë pakot e zbrazëta njëra mbi tjetrën dhe kështu u ngjiti mbi ta dhe arriti të ushqimi që në fillim ishte i pakapshëm. Ky ishte një rast i perceptimit të papritur të raporteve mes elementeve dhe objekteve në hapësirë (që ndryshe quhet riorganizimi perceptiv). Proceset kognitive (inteligjenca, të menduarit), i mundësuan majmunit të zgjidhte problemin pa pasur nevojë të provonte alternativa të ndryshme përmes provave dhe gabimeve.

Kontribut më të rëndësishëm për sqarimin e natyrës të të mësuarit kognitiv dhanë psikologët e drejtimit Geshtalt.

Rëndësia e teorisë geshtaltiste qëndron në faktin se ajo kërkon që materialit mësimor gjithmonë ti jepet kuptim (domethënie) dhe ashtu të mësohet. Nëse materiali mësohet pa kuptim, mund të interpretohet dhe riprodhohet gabimisht nga ana e nxënësit. Nxënësi duhet të dijë jo vetëm cila përgjigje është e saktë, por përse është e saktë.

Të mësuarit në bazë të vëzhgimit (observimit). Të mësuarit në bazë të vëzhgimit është një akt spontan, do të thoshim shumë natyror, që e hasim nga fëmijëria dhe gjatë tërë përvojës individuale. Në fakt, ky lloj i të mësuarit ka të bëjë me të vëzhguarit e sjelljes së të tjerëve, respektivisht imitimit të drejtpërdrejtë të sjelljes të një modeli pa ndonjë shpërblim ose stërvitje. Megjithatë, duhet të kihet parasysh se individ, që observon sjelljen e dikujt tjetër dhe vëren se ajo shpërblehet, gjykon se po të silllet edhe ai në të njëjtën mënyrë, do të arrijë ndonjë shpërblim të caktuar.

Në literaturën e psikologjisë përmendet eksperimenti që bëri psikologu Bandura në lidhje me ndikimin e të mësuarit përmes vëzhgimit në agresivitetin e fëmijëve. Këtë çështje do ta trajtojmë në kapitullin mbi agresivitetin njerëzor.

Fëmijët kanë më shumë nevojë për modele se sa për kritika

Joseph Joubert

Ky autor mendonte se shumë lloje sjelljesh mësohen përmes vëzhgimit apo si e quajti ai modelit.

Të mësuarit përmes modelit. Të mësuarit nëpërmjet modelit, realisht është të mësuar prej modelit (të ndonjë personi), imitimit të sjelljes së të tjerëve dhe kopjimit të mënyrës se si ata sillen në shoqëri. Nuk është e rastit që në praktikën shkollore shumë përmbajtje mësimore, janë përplot me figura të personaliteteve të njohura nga sfera e shkencës, artit etj. Sjellja e tyre përshkruhet në hollësi me qëllim që të shërbejë si model për mënyrën e sjelljes së nxënësve.

Shumë gjëra që dëgjojmë dhe shikojmë në mediumet e ndryshme, shpesh herë janë në funksion të modeleve të cilat duhet përcjellë. Roli i tyre është i rëndësishëm në formësimin e personalitetit (ndikim të madh këta modele kanë sidomos te fëmijët dhe adoleshentët, të cilët akoma nuk disponojnë me forma të fiksuara sjelljeje).



Të mësuarit përmes modelit

Përmbledhje e shkurtër:

Të mësuarit është proces i ndryshimit relativ të sjelljes së individit në saj të përvojës. Janë të njohura tri forma të rëndësishme të të mësuarit: Kushtëzimi klasik, kushtëzimi veprues, dhe të mësuarit kognitiv.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Kushtëzimi klasik është a) të mësuar aktiv; b) të mësuar pasiv.
2. Dy shkencëtarë që vunë themelet e kushtëzimit veprues janë _____, dhe _____.
3. Ngacmime të tilla si paraja, ëmbëlsirat, janë përforcues _____, ndërsa një shok elektrik, një dhimbje janë përforcues _____.
4. Çka nënkupton të mësuarit kognitiv?

Literaturë plotësuese:

Pettijohn, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.
Todorova, I. (1989) *Psikologjia*. Shkup :Prosvetno delo

Shprehje të panjohura:

Ligjet e efektit: ligje që vënë në pah pasojat e një sjelljeje

Modeli: atë që imitojmë

Të fiksuara: të ngulitura

*Pas çdo
kërcimi
të delfinit
pason
shpërblimi
(përforcimi)*



Kapitulli 8

KUJTESA

Kujtesa përfshin proceset përmes të cilave njerëzit bëjnë kodimin, ruajtjen dhe shfrytëzimin (përtëritjen) e informacionit. Shumë studiues janë përpjekur të kuptojnë mënyrën sesi truri i njeriut bën depozitimin e informacioneve; ata posaçërisht janë të interesuar të identifikojnë fazat e depozitimit të informacioneve në sistemin e kujtesës.

Stadet e kujtesës

Të supozojmë se jeni pjesëmarrës në kuisin televiziv milionerët. Në një çast ju parashtrohet pyetja: Cili këngëtar i bardhë, amerikan, u bë i famshëm në zhanrin e muzikës Hip-Hop, që është tipike për afroamerikanët (zezakët)? Si do t'i përgjigjeshit pyetjes së këtillë?

Derisa tentoni të gjeni përgjigjen e duhur në trurin tuaj aktivizohen disa procese themelore që i referohen kujtesës suaj. Këta procese janë të përfshira në tri stade të memories: Kodimit (shifrimit), depozitimit (ruajtjes) dhe riprodhimit.

Stadi i parë, kodimi, ka të bëjë me proceset nëpërmjet të cilave informacionet regjistrohen në kujtesë. Mund të ndodhë që një informacion nuk e keni futur në kujtesën tuaj, sepse nuk i jeni ekspozuar asnjëherë, ose nuk keni qenë të vetëdijshëm për të (për shembull asnjëherë nuk ju ka tërheq ky lloj i muzikës hip-hop). Nga ana tjetër edhe sikur të kishit regjistruar një informacion të këtillë, ju përsëri mund të mos jeni në gjendje të kujtoni atë për shkak se nuk ka kaluar dy stadet tjera të kujtesës. Pra, që të rikujtojmë një informacion nuk mjafton të bëjmë vetëm kodimin e tij, por me rëndësi është edhe mënyra e drejtë e depozitimit të tij, një stad ky në të cilin e ruajmë një kohë të caktuar informacionin në sistemin e kujtesës. Pasi që keni depozituar informacionin në kujtesë, ai u nënshtrohet ndërhyrjeve të ndryshme të informacioneve të mëparshme. Në stadin e fundit, të riprodhimit të informacionit, ne nxjerrim atë nga sistemi i kujtesës dhe jemi në gjendje që ta zbatojmë në praktikë. Vetëm nëse informacioni është përfshirë në mënyrë adekuate në të tri stadet e memories, do të jeni në gjendje të rikujtoni atë. Kështu Ju do të jeni në gjendje të ju kujtohet se këngëtari i racës së bardhë, që sfidoi muzikën Hip-Hop, ishte Eminem.



Aktiviteti i trurit gjatë kujtesës. Teknika e skanimit të trurit zbulon sferat e trurit të përfshirë në kujtesë. Majtas, procesimi fillestar i informacioneve brenda memories, aktivizon korteksin e majtë parafrontal. Djathtas, një orvatje për të rikujtuar informacionin në kujtesë, aktivizon korteksin e djathtë parafrontal.

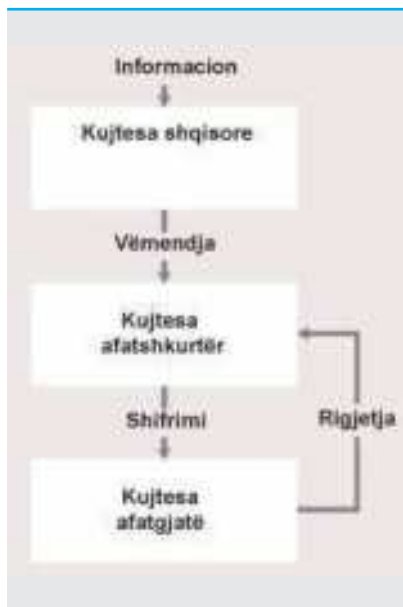


Fig.24 Model i thjeshtësuar i kujtesës

Sistemet e kujtesës

Psikologët sugjerojnë se ekzistojnë tri sisteme të ndryshme ose stade përmes të cilave duhet përpunuar një informacion për tu mbajtur mend: Kujtesa shqisore; kujtesa afatshkurtër dhe kujtesa afatgjatë (fig. 24).

Kujtesa shqisore. Nëse jeni duke parë një film ose dëgjuar tekstin e një melodisë së re dhe papritmas ndërpritet rryma elektrike, cilët ishin pamjet e fundit, respektivisht, fjalët e fundit që mbajtët mend?

Ne nuk jemi të rrethuar vetëm nga ngacmime që zgjasin një kohë të gjatë e që lejojnë ti identifikojmë sipas formës që kanë (për shembull kur shikojmë një veturë të parkuar ose policen në udhëkryq), por ndonjëherë njohja e ngacmimeve (objekteve, njerëzve, dukurive), varet prej asaj se sa do të kemi sukses ti perceptojmë edhe informacionet që zgjasin një kohë shumë të shkurtër p.sh., shkrepitja e rrufesë që sa çel e mbyll sytë ndriçon mjedisin. Ngacmime të tilla shumë të shkurta nuk do të mund të përpunoheshin me sukses në mungesë të kujtesës sensorike (shqisore).

Kujtesa shqisore përfshin disa lloje që ndërlidhen me burime të ndryshme të informacioneve shqisore. Të tilla janë kujtesa

ikonike dhe kujtesa **jehonë** (dhe lloje tjera kujtesë që korrespondojnë me ato të shqisave tjera).

Vijim i shkurtër i ngacmimeve pamore në vetëdijen tonë quhet kujtesë ikonike (Për shembull, kujtoni për një çast momentin kur në errësirë lëvizim rrotull një cigare të ndezur). Kohëzgjatja e saj është më pak se një sekondë. Psikologu Serling, në studimet e tij, subjekteve u prezantonte një numër shkronjash dhe kërkonte prej tyre që për një shikim çasti (për 1/20 të sekondës), të mundohen të mbajnë mend sa më shumë shkronja. Subjektet arritën të memorizojnë, për një kohë aq të shkurtër, mesatarisht 4.3 shkronja nga 12 të ekspozuara. Kjo ishte, pra, një matje e kohëzgjatjes së kujtesës ikonike.

Kujtesa jehonë që ka të bëjë me informacionet akustike (për shembull gjatë të të folurit), zgjat më shumë se ajo ikonike. Informacioni në këtë kujtesë venitet brenda 3 ose 4 sekonda. Kështu ndodh sepse të folurit kërkon më shumë kohë se të pamurit: derisa i pranojmë ngacmuesit dëgjimor kalon një kohë më e gjatë sesa kur perceptojmë ngacmues pamor.

Në kujtesën shqisore ne depozitojmë informacion të papërpunuar. Për të kaluar ai në kujtesën afatshkurtër do të nënshtrohet përpunimit të mëtutjeshëm - analizës. Kjo gjë arrihet nëpërmjet përqendrimit të vëmendjes ndaj ngacmuesit, si hap i parë për përpunim të tij të mëtutjeshëm. Pasi që përqendrohemi në një ngacim të caktuar, ne do të tentojmë të identifikojmë atë duke u bazuar në informacionet që i kemi të ruajtura në sistemin e kujtesës (Për shembull: prej shumë zërave që dëgjojmë në një restorant, ne do të veçojmë zërin e një të njohurit tanë dhe atë do të mbajmë mend).

Kujtesa afatshkurtër (KASH). Pasi që një informacion është incizuar në kujtesën tonë sensorike, për një kohë të shkurtër, ai arrin në kujtesën

Memorja: Koha shëron shumë gjurmë. Ndoshta ajo zgjedh problemet të cilat ju i keni sot.

afatshkurtër, të cilën mund ta krahasojmë me një dhomë pritjeje në të cilën ndalet përkohësisht informacioni përgjatë udhëtimit që bën drejt kujtesës afatgjatë. Për të vendosur informacionet në KASH do ta kemi më lehtë sikur ata të jenë të kuptueshëm ose të lidhur me jetën tonë - ata të cilët jemi të motivuar për ti mbajtur mend. Kështu ne do të bartim në kujtesën afatshkurtër më shumë gjërat që na interesojnë, p.sh., ai që shpreh interesim për sport do të mbaj në mend numrin e ekipeve konkurrues sapo ti dëgjoj në lajmet e sportit; një amvisë e re menjëherë do të regjistroj në memorie përmbajtjen e një recete që vetëm një herë u shfaq në ekranin televiziv.

Kapaciteti i KASH është i kufizuar, në rreth shtatë, plus - minus 2, pjesë të informacionit që memorizojmë. Njerëzit janë të aftë të mbajnë mend për shembull një numër telefoni me 7 shifra në kujtesën AFSH.

Janë të njohura dy mënyra për të mbajtur informacionin në KASH. Në fakt bëhet fjalë për dy forma të përsëritjes: Përsëritje për mbajtje mend të informacionit nëpërmjet të rithënies së vazhdueshme të materialit (Për shembull, nëse një numër telefoni e marrim nga shërbimi informativ dhe nuk e shënojmë, por në vete e përsërisim), dhe përsëritje për përpunimin e informacionit, pra kur përpiqemi atij ti japim domethënie, ta ndërlidhim me informacionet tjera që gjinden në kujtesë. Për të kuptuar të folurit e njeriut, të shprehur nëpërmjet fjalive, doemos duhet të kemi të padëmtuar KASH, sepse duhet mbajtur mend fillimin e fjalisë dhe pastaj ta ndërlidhim me mesin dhe fundin e fjalisë në një tërësi logjike. Individët që kanë të dëmtuar qendra të caktuara nervore, përgjegjëse për memorien, shumë vështirë e kanë të gjinden në jetë. Kujtesa e tyre zgjat 1 deri më 2 minuta, por pastaj tretet. Kështu kur ata takohen me një person të ri disa herë i prezantohen atij, blejnë të njëjtat gazeta disa herë në ditë, nisen për diku por harrojnë për ku janë nisur.

Kujtesa afatgjatë (KAGJ). Të vendosura në KAGJ informacionet, duhet të jenë të organizuar mirë, sepse atje mund të mbesin tërë jetën. Disa autorë, madje, mendojnë se, në fakt, çdo informacion që arrin nëpërmjet kujtesës sensorike dhe të shkurtër në kujtesën afatgjatë ngel përgjithmonë atje, kurse ne vetëm mashtrohemi kur gjykojmë se kemi harruar atë. Ky mashtim shfaqet për shkak se nuk jemi në gjendje ta gjejmë atë dhe jo sepse është zhdukur.

Informacionet e vendosura në KAGJ do të na kujtohen më shpejt varësisht sa do të jenë të organizuara. Zakonisht, kodimi i informacionit në kujtesën AFGJ realizohet nëpërmjet përsëritjes përpunuese (elaboruese).

Të mos harrojmë, që një material të depozitohet në kujtesën AFGJ është thelbësore që ai të ketë kuptim: sa më i kuptueshëm dhe i rëndësishëm që të jetë një informacion aq më thellë do të përpunohet në kujtesë dhe më lehtë do të kemi ta ripërtërijmë të njëjtin.

Kujtesa: Ku jtesa nuk është si të lexosh një libër: është si të shkruash një libër nëpërmjet fragmenteve të shpëputur

Xhon F. Kihlstrom



Aktorët e rinj depozitojnë tekstin në KAGJ

Ndryshimet kualitative të kujtesës

Studimet e kujtesës kanë treguar se reproduktimi nuk është thjesht një kopje e njëjtë e përjetimit tonë. Kujtesa është një proces aktiv, që na bën të kuptojmë se informacionet e depozituara gjithmonë u nënshtrohen ndikimeve të informacioneve të depozituara më herët dhe të atyre që i regjistrojnë më vonë. Nga ana tjetër, informacionet e memorizuara i nënshtrohen ndikimit të harresës. Më në fund, mënyra se si do ta reproduktojmë një informacion varet shumë edhe prej tendencës së trurit që tu jep kuptim informacioneve të pakuptimta; ti plotësojë të zbrazëtat, ti përfundojë të pambaruarat.

Mënyra se si do ti rikujtojmë informacionet e depozituara në memorie ndërlidhet me aftësitë tjera intelektuale të individit, me vlerat dhe pritjet që ka, me qëndrimet dhe paragjykimet. Çdo herë kur bëjmë reproduktimin e një informacioni ne bëjmë edhe ndryshimin e tij; herët tjera, këta ndryshime, do të zmadhohen akoma më shumë sa që mund të sjellin deri në shtrembërimin të shprehur të kujtimeve. Kështu, një ndeshje futbolli në të cilën lojtarët e ekipit që ne adhurojmë kishin treguar lojë agresive, pas një kohe do të rikujtojmë se përkundrazi ishin lojtarët e ekipit kundërshtar ata të cilët ishin shumë agresiv dhe të prirë për faule.

Duke i studiuar këta ndryshime cilësore të kujtesës, psikologu Bartlet, (Bartlett), erdhi në përfundim se të kujtuarit është më pak reproduktim e më shumë rikonstruktiv i diçkaje të asaj çfarë ka mbetur nga origjinali



Fig. 25 Një ngjarje që duhet të riprodhohet nga shumë subjekt



Njohuria se kjo piramidë ndodhet në Egjipt është një formë e memories semantike, të cilës i referohen të gjitha njohuritë tona të përgjithshme mbi botën

Kjo gjë është demonstruar me eksperimentimet e riprodhimit serik të një ngjarjeje. Informacioni lidhur me atë ngjarje është kërkuar që ti komunikohet një personi tjetër dhe ai të tjerëve tua përcjell atë. Për shembull: nëse ju dëgjoni raportimin e personit të fundit, lidhur me përmbajtjen e fotografisë së demonstruar në figurën 25, do të gjeni ndryshime të rëndësishme nga përshkrimi i parë. Shumë njerëz do të raportojnë ashtu që thika nga dora e të bardhit do të zhvendoset në dorën e zezakut. Zhvendosja e thikës nga dora e të bardhit në dorën e personit afrikan amerikan tregon për rolin e rëndësishëm që kanë pritjet e njerëzve në konstruktimin e kujtesës. Në këtë rast, bëhet fjalë për prejudikimet sipas të cilave amerikanët, me prejardhje afrikane, janë më të prirë për të qenë agresiv kundrejt të bardhëve.

Studimet e kujtesës njerëzore sugjerojnë se KAGJ është e përbërë prej disa komponentëve: memorie deklarative dhe procedurale.

Memoria deklarative është memorie e informacioneve faktike: emra, fytyra, data etj. Informacionet brenda memories deklarative mund të shpërndahen në memorien semantike dhe episodike. Kujtesa semantike ndërlidhet me informacionet njohëse mbi botën. Për shembull: rregullat e gramatikës së një gjuhe dhe ato matematikore të tilla si $3 \times 3 = 9$, datat historike. Po të doni ti telefononi një mikut tuaj nga Shkupi, Ju e dini (kujtesa semantike) se numri hyrës për këtë qytet është 02.

Nga ana tjetër memoria procedurale u referohet shkathtësive të tilla si noti, ose të mësuarit e një instrumenti. Ne, edhe pas shumë viteve të kaluara të mos grahjes së biçikletës ose skijimit, do të jemi në gjendje ti ushtrojmë pa vështirësi këta veprimtari, sepse janë të depozituara në kujtesën episodike.

Memoria episodike është memorie e detajeve biografike të jetës suaj individuale. A mbani mend ditën e parë të shkuarjes në shkollë të mesme? Ndoshta ndonjëherë i keni grahur veturës pa patur patentë dhe ju ka ndaluar policia e trafikut, si jeni ndier? Takimi juaj i parë me të dashurën (të dashurin) është i paharruar, apo jo? Të gjitha këta informacione rruhen brenda kujtesës episodike.

Kujtesa afatgjate mund të dëmtohet nga faktorë të ndryshëm, si për shembull: një aksident i përjetuar trafiku - një tronditje e trurit, ose ndonjë tumor në tru mund të dëmtojnë rëndë aftësinë e kujtesës afatgjatë të individit. Humbja e kujtesës afatgjate është e njohur me emrin shkencor amnezion.

Kujtesa automatike e paq ëllimtë. Kur takohemi me një të njohur brenda ditës, për së dyti apo së treti herë, atij i themi: herën tjetër do të qerasësh një kafe. Nga e dimë se jemi takuar dy ose tre herë me dikë gjatë ditës? A thua kemi tentuar të mbajmë mend takimet e tilla? Përgjigja është: Jo! Por si atëherë mbajmë mend se cila herë është ajo që takohemi? A mund në shtëpinë tuaj, në errësirë, ti gjeni objektet të ndryshme që ju duhen? Përgjigja për pyetjet e këtilla është se të dhënat të tilla si ato të vendndodhjes së objekteve dhe të lëvizjeve, i regjistrojmë në mënyrë automatike. Kjo aftësi është shumë e shprehur te fëmijët (ku për shembull pa qëllim mësojnë sjelljet e të tjerëve dhe i mbajnë mend ato).

Metakujtesa. Ju me siguri, keni njohuri për sistemin tuaj të kujtesës. Në situata të ndryshme kuptoni sesi disa fakte më mirë i mbani mend se të tjerat. P.sh.: dikush mban mend më shumë numra dhe përlllogaritje, tjetrit më shumë i kujtohen fjalët e një gjuhës së huaj. Në sajë të përvojës jetësore, shumëkush, është i vetëdijshëm për kapacitetin e kujtesës së vet. Vetëm fëmijët akoma nuk janë në gjendje të kuptojmë se sa janë në gjendje të mbajnë mend. Kur ju e keni të njohur se çka mund të mbani mend më lehtë dhe çka harroni më shumë dhe si të përpunoni të dhënat për ti ruajtur në kujtesën afatgjate, atëherë flasim për një lloj të veçantë të kujtesës, të quajtur metakujtesë. Duke iu referuar metakujtesës ju do të jeni në gjendje të parashikoni se cilat lloje të informacioneve mund më lehtë ti memorizoni dhe cilat jo.



Këta dy biciklistë udhëhiqen nga memoria procedurale, si një formë e KASH



Boksierët që provojnë dëmtime të rënda të trurit gjatë ndeshjeve të boksit, dëmtojnë rëndë aftësinë e tyre të kujtesës afatgjatë. Disa prej tyre vuajnë nga amnezioni.

HARRESA



Ebbinghaus

Kur kemi diskutuar për procesin e të mësuarit, kemi thënë se ai është një proces aktiv i ndryshimit të sjelljes në sajë të përvojës së individit. Procesi i kujtesës mundëson qëndrueshmërinë (mbajtjen) e atij ndryshimi. Ndërkaq, harresa është humbja e plotë respektivisht e pjesëshme e asaj që kemi në kujtesë.

Procesin e harresës (natyrën e saj), në mënyrë shkencore, për herë të parë e hulumtoi psikologu Ebbinghaus. Ai vuri në dukje se harresa është më e shfaqur menjëherë pas aktit të të mësuarit dhe me kalimin e kohës është më e ngadalshme (fig 26). Ai konstatoi se harresa e rrokjeve të pakuptimta, pas 20 minutave, është 42%, një orë më vonë është 14%, ndërsa prej ditës së gjashtë e deri te e 31, vetëm 4%.

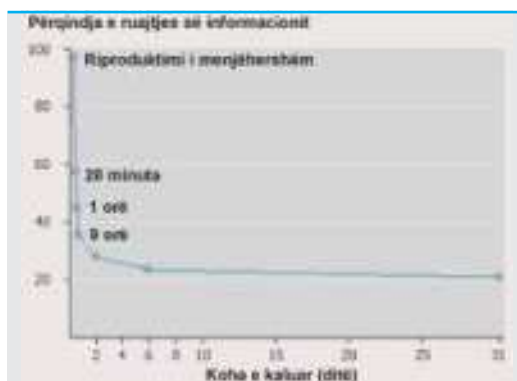


Fig. 26 Kurba e harresës sipas Ebbinghausit

Si që shihet në këtë grafik, më pak se 40% e materialit të mësuar, mbahet në kujtesë pasi që kanë kaluar nëntë orë. Ndërkaq, më pas niveli i harresës stabilizohet.

Shkaqet e harresës.

Shkaqet e harresës janë të shumëllojshme. Sipas një botëkuptimi (teoria fiziologjike e harresës), shkaqet e harresës shpjegohen me humbjen spontane të përshtypjeve - për shkak të mospërsëritjes së tyre. Gjurmët, që shkakton në tru një informacion, me kalimin e kohës zbehen zhduken.

Ekzistojnë disa prova shkencore që deri diku e vërtetojnë këtë teori, por jo tërësisht. Për shembull, në jetën e përditshme ndodh që edhe pse kalon një

kohë e gjatë nga mospërsëritja, përsëri informacionet që kanë rëndësi për jetën e njeriut nuk harrohen, si p.sh., tabela e shumëzimit, shkrim leximi etj.

Temë diskutimi: Harresa e motivuar

Situatat të cilat na shkaktojnë ankth (për shembull vizita që duhet bërë mjekut të dhëmbëve, kthimin e librit të huazuar), do të na nxisin të angazhohemi me shumë aktivitete sa që do të harrojmë të përballemi me të njëjtat. Në rrethana të tilla ne motivohemi të harrojmë detyrimet tona për shkak të ankthit të cilin ata shkaktojnë te ne. Kjo është harresë e motivuar. A u ka ndodhur ndonjëherë të harroni të shkoni te mjeku ose të ktheni librin e huazuar, shokut?

Një arsye tjetër shumë e rëndësishme, që ju nuk arrini dot të riprodhoni informacionin një, dy e më shumë herë, pasi që e keni mësuar më parë, ndodh për shkak të ndërhyrjes (interferencës), së informacioneve tjera që kemi përvetësuar. Ndërhyrjet mund të jenë dy llojesh: retroaktive dhe proaktive. Për ndërhyrje retroaktive flasim në raste kur të mësuarit e tashëm të një materiali, pengon riprodhimin e materialit të cilin e kemi përvetësuar më parë. E kundërta ndodh me ndërhyrjen proaktive: materiali që kemi mësuar më parë pengon përtëritjen e materialit të ri.

Koment: Ndërhryrjet (interferencat) gjatë kujtesës

Ndërhryrjet proaktive shpesh herë pengojnë kujtesën e materialit të ri: Ju kujtohet sesi në ditët e para të shkollës së mesme e kishit vështirë ti drejtoheshit mësimdhënësit me fjalën prof esor, sepse këtë fjalë të re e pengon (bën interferencë) fjala që keni përdorur më parë: ars imtar"; Një vajzë me probleme të interferencës proaktive shpesh herë gabon kur i drejtohet partnerit të saj të ri në emër të djalit që e ka dashuruar më parë. Ndërhryrja retroaktive, pengon kujtesën e materialeve që kemi mësuar më parë: një person që kthehet pas shumë viteve të kaluara në kurbet, kur përpiket të thotë ndonjë fjalë në gjuhë amtare, shpesh i shfaqet fjala në gjuhën e shtetit ku ka punuar. Ngjashëm të folurit e gjuhës letrare shpesh herë është i penguar nga të folurit e dialektit.

Gjatë përvetësimit të lëndëve mësimore janë të pashmangshme ndikimet e ndërhryrjeve retroaktive dhe proaktive. Kështu, për shembull, të mësuarit paraprak të biologjisë pengon të mësuarit e psikologjisë. Ky është rezultat i ndikimit të ndërhryrjes proaktive, ndërkaq nëse kur mësojmë psikologjinë nuk do të na kujtohet biologjia, kemi të bëjmë me ndërhryrjen retroaktive.

Teknikat mnemonike.

Në funksion të lehtësimit të kujtesës njerëzit përdorin teknika të thjeshtëzimit të materialit në një formë më të manovrueshme. Padyshim ata janë strategji të përmirësimit të kujtesës. Keni përdorur edhe ju, kur është dashur të mbani mend, një sërë të dhënash. Nëse ju është dashur të shënoni password-in në kompjuter, me qëllim të mos e harroni shifrën, ju do ta ndërlidhni atë me informacione që tashmë i keni në kujtesën afatgjatë. Së këndejmi, nëse vendosni për një numër, atëherë mund që të shënoni numrin e celularit tuaj dhe të shtoni inicialin tuaj. Kështu, ju më lehtë do të mbani mend shifrën e password-it tuaj sepse ajo do të jetë e ngjashme me numrin e celularit tuaj, të cilin, tashmë një kohë të gjatë, e keni të depozituar në sistemin e kujtesës. Nëse duhet të mbajmë në mendje fjalë të tilla si qen, biçikletë, llullë dhe libër, mund të formojmë një fjali të palogjikshme si p.sh. qeni i grah biçikletës, pi duhan me llullë dhe lexon libër.



Model i teknikës mnemonike
në të mësuarit e numrave

Teknika mnemonike me fjalë v arëse. Teknikat mnemonike me fjalë lidhëse janë teknika të rikujtimit të gjërave nëpërmjet pikturave mendore. Sa më të çuditshme të jenë ato aq më lehtë ju do të rikujtoni informacionin të cilit i referohen ato (pikturat mendore).

Përmbledhja e shkurtër

Kujtesa përfshin proceset përmes të cilave, njerëzit bëjnë kodimin, ruajtjen dhe shfrytëzimin e informacionit. Zakonisht flitet për tri lloje të kujtesës: Kujtesa shqisore, kujtesa afatshkurtër dhe kujtesa afatgjatë.

Procesin e harresës , në mënyrë shkencore për herë të parë e hulumtoi psikologu Ebing Haus.

Për të memorizuar listën e termeve:



Molla



Buka



Pastë dhëmbësh

1. Meso listën me fjalë varëse që më së miri është të formohet me numrat apo të jetë e prezantuar në seri.



Një është diell



Dy është këpucë



Tre është dru

2. Bashkëngjite çdo fjalë nga lista që duhet mbajtur mend, një fjalë varëse duke formuar një imazh të çuditshëm mendor të të dy fjalëve që ndërveprojnë.



Dielli + molla



Këpuca + buka



Druri + pasta e dhëmbëve

2. Për të rikujtuar listën e fjalëve që keni memorizuar, filloni të numëroni nga numri 1. Secili numër do t'ju sjellë ndërmend fjalën e asocuar (që i është bashkëngjitur asaj).

Teknika mnemonike me fjalë varëse

Shprehje të panjohura

Depozitimi = Vendosja e informacionit në sistemin e kujtesës
Korrespondojnë = Që përgjigjen me njëra tjetrën
Detajet biografike = Hollësira nga jeta e individit
Amnezion = Harresë

Pyetje për vetëvlerësim

1. Sa është kapaciteti i kujtesës a) shqisore: _____, b) afatshkurtër: _____, dhe c) afatgjatë: _____?
2. Çka nënkuptojmë me ndryshime kualitative të kujtesës?
3. Çka studioi psikologu Ebbinghaus?
4. Në qoftë se materiali që kemi mësuar më parë pengon kujtesën e materialit që mësojmë tani, kjo interferencë quhet _____. Përkundrazi, kur materiali që mësojmë tani pengon riprodhimin e materialit paraprak, atëherë kemi të bëjmë me interferencën: _____.
5. Çka ishin teknikat mnemonike?

Literaturë plotësuese:

David, G. M. (1995) *Psychology*, New York: Worth Publishers.

KAPITULLI 9

TË MENDUARIT DHE GJUHA

Në këtë kapitull vëmendjen do ta përqendrojmë te mënyra e formimit të koncepteve, zgjidhja e problemeve, pra si mendojmë. Më pas do të diskutojmë lidhur me gjuhën dhe raportin e saj me të menduarit.

Të menduarit

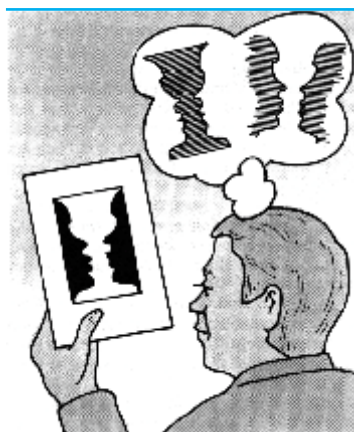
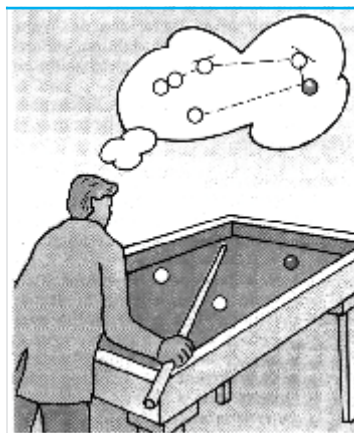
Në disa kapituj të mëparshëm shpjeguam sesi ne e marrim, e perceptojmë, e ruajmë dhe e rimarrim informacionin. Tani ne do të shohim se si sistemi ynë kognitiv (njohës), e përdor këtë informacion. Pra, do të flasim për procesin e të menduarit. Shumë psikologë të menduarit e përkufizojnë si proces psikik që përfshin në vete veprimtarinë mendore që mundëson përpunimin, të kuptuarit dhe komunikimin e informacioneve. Ata konsiderojnë se komponentë bazë e të menduarit janë imazhet mendore dhe konceptet.

Imazhet (pikturat) mendore. Përfytyroje shokun tënd më të ngushtë. Tek përpiqesh ta mendosh ndonjë person apo ndonjë send gjasat janë se ti shikon një lloj imazhi vizual (pikturë pamore).

Për imazhet mendore apo të quajtura ndryshe përfytyrime, thuhet se janë syri i trurit. Ato janë pasqyrime në tru që i ngjajnë objektit apo një ngjarjes. Por, ato nuk janë vetëm pasqyrime vizuale; aftësia e jonë për të dëgjuar një tingull në kokën tonë gjithashtu pasqyron një imazh mendor. Në fakt, imazhet mendore, pasqyrojnë çdo modalitet shqisor dhe kombinimin e tyre: ngacmimet e të pamurit, të dëgjuarit, të nuhaturit, të shijes, të prekurit, dhimbjes dhe kinestetike.

Imazhet mendore janë të ndërlidhura ngushtë me perceptimet, por ato dallohen prej tyre sipas disa karakteristikave: Nëpërmjet perceptimeve ne njohim botën në mënyrë të drejtpërdrejtë, ndërsa nëpërmjet imazheve mendore, tërthorazi (kur i përfytyrojmë gjërat ato nuk janë të pranishme para nesh, me çrast mbështetemi në memorien tonë); Perceptimet si të tilla na imponohen vetvetiu, ndërsa imazhet mendore shfaqen në mënyrë të vullnetshme, ashtu edhe mund të ndryshohen; Përderisa gjatë perceptimeve orientohemi në gjërat që ndodhen jashtë nesh, orientimi ynë gjatë imazheve është brenda nesh; dhe, ndryshe nga perceptimet, imazhet mendore janë më pak të gjalla, kanë më pak hollësi për gjërat që i përfaqësojnë në mendjen tonë.

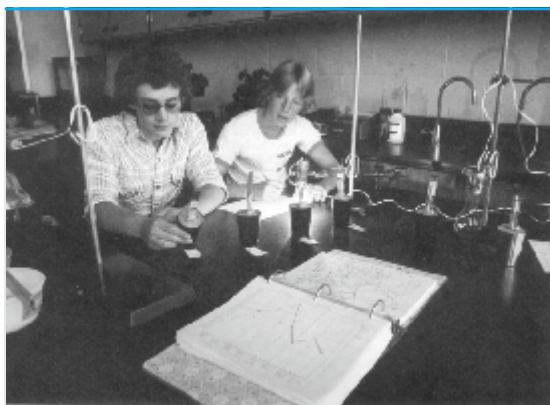
Imazhet mendore luajnë një rol të pazëvendësueshëm në jetën e njeriut. Nga ku rrjedh nevoja që në mjedisin familjar dhe në institucionet shkollore, fëmijëve dhe nxënësve t'u ofrohen mundësi



Imazhet mundësojnë zgjidhje të detyrave të ndryshme



Mënyra të ndryshme të krijimit të imazheve



Nxënësit para një eksperimenti zhvillojnë imazhet për substancat kimike

që sa më shumë të zhvillojnë imazhe mendore: kyçje të fëmijëve në lojë; njohje të natyrës (për shembull; orientimi i tyre në natyrë me busulle dhe pa të; sipas yjeve, sipas myshqeve në drunj etj.); organizim të vizitave, për shembull të kopshtit zoologjik; të fushave sportive; të ndërmarrjeve dhe institucioneve shtetërore; vizitë të qendrave të kulturës si që janë kinemaja, teatri, të ekspozitave të ndryshme etj.

Kjo do të rezultojë në atë që për shumë koncepte nxënësit të kenë imazhe korresponduese me ta. Do të ishte shumë e zbehtë ora mësimore nëse diskutohet për instrumentet muzikore dhe krijimtarinë e kompozitorëve nëse nxënësit nuk kanë përfytyrime vizuale, pra si duken ato instrumente, dhe përfytyrime auditive pasi që nuk kanë patur mundësi të paktën të dëgjojnë inserte nga ndonjë vepër muzikore (e Moxartit, Shopenit)!

Qëllimi final i tërë këtyre aktiviteteve është që të pasurojnë eksperiencën e individit me informacione të llojllojta. Kështu, për shembull, nxënësit do të jenë në gjendje të prodhojnë më shumë imazhe mendore të objekteve dhe dukurive, të cilat do tu shërbejnë për të përcjellë më me vëmendje leksionet shkollore; të zgjedhin problemet e ndryshme në shkollë dhe në jetë; të zhvillojnë imagjinatën e tyre krijuese dhe të jenë kreativ në profesion dhe jetë.

Koment Temë diskutimi: Skanimet e trurit gjatë imazheve mendore

Në një eksperiment është bërë skanimi i trurit të subjekteve, në situata të ndryshme eksperimentale. Grupi i parë i subjekteve ka ushtruar të luajë në piano me pesë gishta brenda 5 ditëve, grupi i dytë ka luajtur në piano pa ndonjë qëllim, ndërkaq subjekteve të grupit të tretë u është mundësuar vetëm të shikojnë se si dikush tjetër luan në piano. Janë konstatuar ndryshime të mëdha ndërmjet grupit të parë dhe të dytë, por befasia më e madhe ishte grupi i tretë, i cili vetëm përmes të pamurit i kishte të njëjtat skanime në tru sikurse ato të grupit të parë, prandaj shumë më shpejt do të jenë të gatshëm të mësojnë të luajnë në piano. Kësi lloj zbulimesh tregojnë se gjatë të pamurit të mënyrës se si ushtrohet një aktivitet (luajtja në piano), janë të përfshira të të njëjtat qeliza nervore si ato kur individi i nënshtrohet drejtpërdrejt atij aktiviteti (të luajë në piano).

Konceptet. Që të arrij më lehtë të gjendet në jetë - midis situatave dhe ngjarjeve të panumërta, objekteve dhe njerëzve- njeriu bën thjeshtëzimin e gjërave. Një thjeshtëzim i këtillë i gjërave nënkupton grupimin e tyre në koncepte- sipas karakteristikave të përbashkëta që kanë.

Për shembull koncepti biçikletë përmbledh një shumëllojshmëri të mjeteve të ngjashme: biçikletë të vogël dhe me katër rrota për fëmijët, biçikleta për të rriturit - me dy rrota, biçikletë speciale për garuesit, biçikletë për dy ose tre (katër) persona etj. Po koncepti libër çfarë përfshin në vete?

Jeta e njeriut do të ishte e pamundshme në mungesë të koncepteve. Ju mund të përfytyroni sesa vështirë do ishte, në rrethana të tilla, kur do të na duhej një emër i veçantë për çdo objekt dhe ide. Si do të thirrnim fëmijën që të luante me top nëse ai nuk do kishte të formuar konceptin për topin? Atij do t'i duhej të mësonte një emër të veçantë për çdo lloji të topit: topit të madh, topit të vogël, topit të ngjyrave të ndryshme, topit të futbollit, hendbollit, pingpongut. Në vend që të themi At a ishin të zemëruar, ne do të na duhej të përshkruanim shprehjet e fytyrës së tyre, intensitetin e zërit, gjestet dhe fjalët (përkujtojmë komponentët e emocioneve). Si që e shihni koncepte të tilla, sikurse janë topi dhe zemërimi, për një çast na japin më shumë informacion për një objekt dhe emocion. Pikërisht ky është funksioni i koncepteve.



Krijimi i koncepteve në sajë të përvojës

Disa koncepte ne i formojmë sipas përkufizimit. Sipas përkufizimit, zogu është një kafshë që ka krahë dhe pupla që del nga një vezë. Psikologu Rosh (Rosch), thekson se më shpesh ne i formojmë konceptet duke zhvilluar prototipa shembulli më i mirë i një kategorie të caktuar. Sa më shumë që diçka i shëmbëllen prototipit të një koncepti, aq më lehtë ne e dallojmë atë si një shembull të konceptit. Po të marrim si shembull një gushëkuq dhe një patë, do konstatojmë se ata të dy plotësojnë rregullat për të qenë zogj. Por, ne më lehtë do të pranojmë se një gushëkuq është një zog, sesa një patë është një zog. Gushëkuqi është zog tipik; ai shumë më tepër i përngjan prototipit të zogut. Nëse diçka nuk i shëmbëllen prototipit tonë, ne mund të kemi vështirësi për ta klasifikuar atë. Kështu, ne mund të jemi të ngadalshëm për të dalluar si zogj pinguinët jo fluturues.

Shpesh herë mjekët në punën e tyre u referohen prototipave: ato më me vështirësi mund të perceptojmë një sëmundje, nëse simptomat e saj nuk përshtaten me ato të prototipit të sëmundjes. Kështu mund të ndodh që disa pacientë, të cilët shfaqin simptoma të krizave të zemrës, të ndryshme nga ato të prototipit të krizave të zemrës, mund ta pësojnë rëndë, të mos u kushtohet kujdes nga ana e mjekëve.

Zgjidhja e problemeve. Ne pamë më lartë se një atribut i mendjes sonë, është aftësia për të formuar dhe për të përdorur konceptet. Një atribut tjetër është aftësia për të zgjidhur problemet. Të menduarit transformon përfaqësimin (pasqyrimin) e informacionit në një formë të re, të ndryshme, për tju përgjigjur një pyetjeje, për zgjidhje të problemit ose për të arritur të realizojmë qëllimet.

Çdo njeri has në pengesa, herë të lehta, herë të vështira. Kur ata janë të lehta, të atillë janë edhe problemet, përkatësisht zgjidhja e tyre dhe anasjelltas. Kështu kur ndeshemi me probleme të tilla, sikurse zgjedhja e një parfumi apo të programit televiziv, ato nuk kanë të njëjtën peshë si zgjedhja e fakultetit ose partneres.

Këndvështrimet për të cilat prononcohen psikologët lidhur me zgjidhjen e situatës problemore janë:

- Zgjidhja e problemit përmes orvatjeve dhe gabimeve
- Teoria e kthjellimit psikik.
- Teoria e procesimit të informacionit

Teoritë për zgjidhjen e situatës problemore. Për të shpjeguar mënyrat se si njerëzit i trajtojnë problemet me të cilat ndeshen në jetë, do tu referohemi tri këndvështrimeve themelore për të cilat prononcohen psikologët: Orvatjes dhe gabimeve, kthjellimit psikik (të vënit re) dhe procesimit të informacionit.

Zgjidhja e problemit përmes orvatjeve dhe gabimeve. Sipas një thënie kush punon ai edhe gabon. Simbolika e thënies na përkujton përpjekjet tona të shumta për të zgjedhur problemet praktike (për shembull; ndreqjen e tharësës së flokëve ose një aparati tjetër; futjen e mobilieve që tejkalojnë gjerësinë e derës në banesë). Kështu kemi provuar të mësojmë (nëpërmjet provave dhe gabimeve), të zgjedhim problemin e të mësuarit të grahjes së veturës, por edhe shkathësive të tilla sikurse janë ato sportive, muzikore dhe të mjeshtërive të ndryshme.

Teoria e kthjellimit psikik. Për zgjedhjet e problemeve të caktuara nuk është e mjaftueshme të bëjmë prova dhe gabime. Zgjedhja e tyre përfshin angazhimin e proceseve intelektuale si që janë: perceptimet, përfytyrimet dhe të menduarit. Disa herë, ne nuk jemi në dijeni të përdorimit të strategjive të mundshme për zgjidhjen e problemeve; përgjigja vjen vetë tek ne. Ne të gjithë mund të kujtojmë rastet kur jemi hamendur gjatë rreth një problemi. Pastaj, papritur, pjesët janë bashkuar dhe ne kemi perceptuar zgjidhjen. Këtë kusht lehtësues (mjet), për një shkëndijim të befte të frymëzimit, mund ta quajmë kthjelltësim psikik ose ashtu si që e quajnë disa psikologë, intuitë. Kështu ndodh për shembull ku duhet të zgjedhim një problem logjik matematikor, të gjejmë një gjë e gjëzë, madje ti biem në fije një enigme. Sqarimet themelore të teorisë së kthjellimit psikik i kemi trajtuar në kapitullin e të mësuarit, përkatësisht të mësuarit me të vënë re. Atëherë kemi theksuar se për të mësuar të zgjedhim një problem do të arrijmë duke u bazuar në të vënit re (të papritur), të raporteve midis elementeve, objekteve dhe ngjarjeve. Te disa kafshë të zhvilluara, siç janë majmunët, shpesh herë problemet zgjidhen papritmas, pra në saj të një kthjellimit psikik (mendor). Te njerëzit kthjellimi psikik, në të shumtën e rasteve, u ndihmon atyre të zgjedhin problemet jetësore. Në shkollë kthjellimi psikik u mundëson nxënësve të kuptojnë zgjidhjen e një problemi akoma pa e treguar atë mësimdhënësi. Kthjellimi psikik e bën të aftë nxënësin për të kapur atypëraty thelbin e situatës.

Për të provuar ndikimin e kthjellimit psikik, mundoheni të zgjidhni problemin në vijim: Si mund të përdorni ju kutinë e shkrepëseve, pineskat dhe qiriun të treguara në fig. 27, për të ngjitur qiriun në një kënd lajmërimesh?

Stadet e zgjidhjes së problemeve. Duke u bazuar në teorinë e kthjellimit psikik, psikologët argumentojnë se njerëzit gjersa tentojnë të zgjidhin një problem kalojnë në katër stade karakteristike.

Përgatitja përfshin grumbullimin e shumë informacioneve lidhur me një problem. Gjatë këtij stadi analizohen rrugë të ndryshme të mundshme për zgjidhjen e situatës problemore (nëse duhet të ndreqim një aparat të amvisërisë provojmë shumë qasje, konsultohemi me mjeshtër dhe njerëz të tjerë).

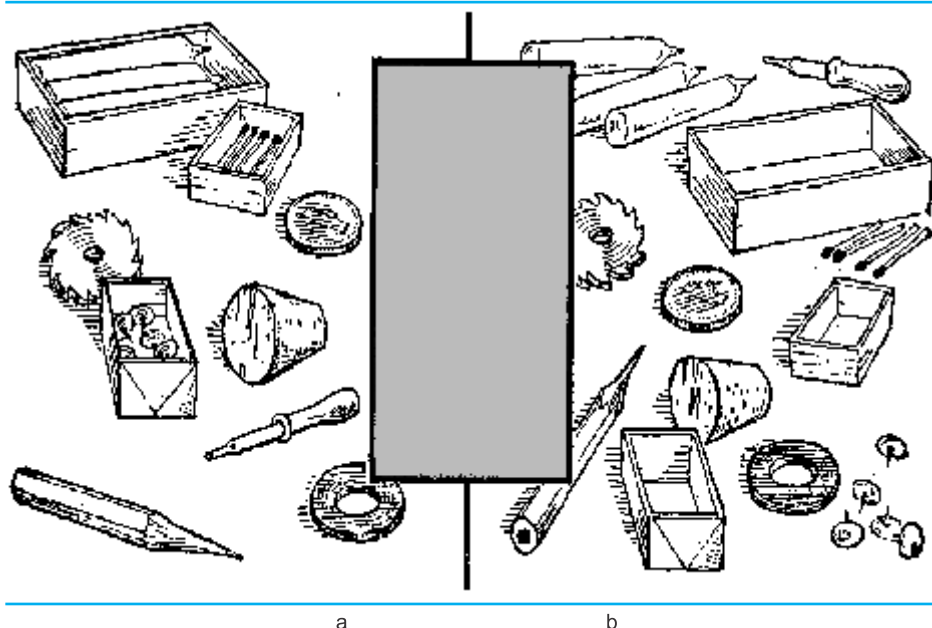


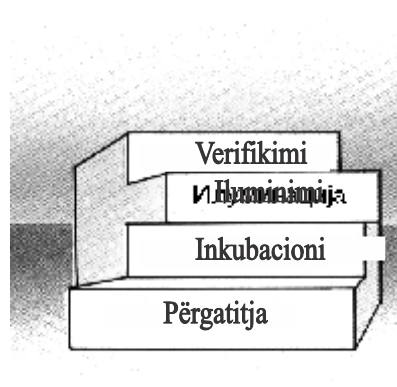
Fig. 27 Problemi që duhet zgjidhur

Inkubimi është një stad në të cilin individi përkohësisht tërhiqet nga përpjekja për të zgjidhur problemin, pra nuk është fare i preokupuar me këtë. Megjithatë thellë në trurin e tij, në mënyrë misterioze, zhvillohet përpunimi i problemit drejt zgjidhjes definitive. Për shembull, gjumi mendohet se është një aktivitet inkubativ.

Ndriçimi është stad inkubativ që rezulton nga aktiviteti i trurit në stadin paraprak (të inkubacionit). Në këtë stad ndodh ndriçimi i mënyrës së zgjidhjes së problemit. Proceset që zhvillohen në këtë stad prodhojnë përjetimet e ashtuquajtura përjetime aha. Janë këta çaste kur paprit mas, duke u marrë krejtësisht me një aktivitet tjetër, na kujtohet zgjidhja e një problemi, esenca e një barsolote ose mesazhi.

Verifikimi është një stad me të cilin analizojmë përfundimisht mënyrën e zgjidhjes së problemit, bëjmë verifikimin e saj. Nëse nuk mund të verifikojmë, atëherë i kthehemi sërish problemit prej fillimit.

Teoria e procesimit të informacionit ka për bazë qasjen aktive të individit përgjatë ballafaqimit me situatën problemore. Një rol i tillë aktiv i zgjedhësit të problemit nënkupton: 1. analizimin e problemit; 2. shndërrimin e tij në forma që lehtësojnë zgjidhjen; 3. përpilimin e një strategjie të zgjedhjes; 4. përdorimin e informacionit kthyes, stad pas stadi, drejt zgjedhjes përfundimtare. Në këto parime janë përpunuar programe kompjuterike, për shembull, ato të luajtjes së shahut.



Etapat e zgjidhjes së problemit



Fig. 28 Zgjidhja e problemit me qiririn dhe pineskat

Dy strategji të përgjithshme të zgjidhjes së problemit janë: algoritmi dhe heuristika

Kur ndeshemi me një situatë të re, për të cilën asnjë nga përgjigjet e mësuara nuk do shërbente, ne mund të përdorim kryesisht dy strategji të përgjithshme: algoritmin dhe heuristikën.

Algoritmi është një strategji me hapa të njëpasnjëshëm (hap pas hapi), që na mundëson një zgjidhje të problemit. Nëse nga ju kërkohet të formoni një fjalë tjetër duke përdorur të gjitha shkronjat e fjalës së pakuptimtë ETPECONK, me siguri se ju do të provonit të vendosnit secilën shkronjë, në secilin prej pozicioneve të mundshme. Por, për tu bërë një gjë e tillë do të kërkonte shumë kohë (të krijonit me mijëra kombinime). Në saj të shpejtësisë të madhe të përpunimit të informacioneve që kanë kompjuterët, strategjia e algoritmit i shkon për shtat shumë mirë kompjuterëve.

Heuristika nënkupton strategjitë të cilat më shpesh i përdorin njerëzit për të zgjidhur problemet. Këta janë kryesisht strategji të thjeshta që i kemi në pëllëmbë të dorës. Duke u bazuar në heuristikën, gjatë riorganizimit të shkronjave ETPECONK, ju për shembull do të mund të përjashtoni kombinimet e dy E -ve në të njëjtin vend. Përdorja ju do të përdorni heuristikën dhe më pas strategjinë prov o dhe gabo do të gjeni përgjigjen e duhur, që është: KONCEPTE.

Pengesat që vështirësojnë zgjidhjen e problemeve. Gjatë zgjidhjes së problemeve shfaqen pengesa të natyrës së ndryshme.

Skemat mendore fikse. Një problem serioz në zgjidhjen e problemeve është fiksimi paafitësia për të parë një problem nga një këndvështrim tjetër.

Ne bëhemi të fiksuar në disa zgjidhje të caktuara me të drejtë: Zgjidhjet që kanë funksionuar në të shkuarën, shpesh, mund të përdoren për të zgjidhur probleme të reja. Shikoni këtë rast:

Për rendin e dhënë të shkronjave NJ-D-T-K-?-?-?, gjeni cilat janë tre shkronjat e fundit?

Shumë njerëz kanë vështirësi të dallojnë se tre shkronjat vijuese janë P(esë), GJ(ashtë), SH(tatë). Por zgjidhja e këtij problemi, lehtëson tjetrin, në vijim:

Për rendin e dhënë të shkronjave J-SH-M-P-?-?-?, gjeni cilat janë tre shkronjat e fundit?

Ndonjëherë, përvoja e mëparshme bën që të menduarit tonë të jetë i ngurtë dhe joefikas për të zgjidhur një problem. Në këto raste flasim për fiksueshmëri funksionale. Kjo është një prirje për të perceptuar funksionet e objekteve si të fiksuar dhe të pandryshueshëm. Fiksueshmërinë funksionale mund ta ilustrojmë me problemin që duhet zgjidhur për montimin e qiririt. Nëse ju menduat se kutia e shkrepësës ka vetëm funksionin për mbajtjen e fijeve të shkrepësës, ju mund të mos keni vënë re përdorimin e saj siç tregohet në figurën 28. Përndryshe në shumë eksperimente subjektet më lehtë e kanë zgjidhur të njëjtin problem kur janë përballur me situatën nën b të fig.27, sesa nën a. Kështu ka ndodhur sepse në situatën nën a, ka qenë më e shprehur fiksueshmëria funksionale. Mendoni përse ka ndodhur ashtu?

Temë diskutimi: Kornizimi i mendimeve

Një vështirësi tjetër, që pengon të kuptuarit e drejtë të një situate, është paraqitja e së njëjtës çështje në dy mënyra të ndryshme, por logjikisht të njëjta. Për shembull, pavarësisht nëse një kirurg i thotë dikujt se 10% e njerëzve vdesin kur bëjnë një operacion të caktuar ose 90% e tyre mbijetojnë nga operacioni, informacioni në të dy rastet është i njëjtë. Por nuk është i njëjtë efekti që ka tek pacienti. Rreziku u duket më i lartë njerëzve kur dëgjojnë se 10% e tyre do të vdesin. Ky efekt i mënyrës se si ne e paraqesim një çështje është quajtur kornizim, strukturim i çështjes.

Njerëzit janë më të merakosur nëse u thuhet se 65% e klasës ka kopjuar, se sa në rastin tjetër kur u thonë se 35% e klasës nuk ka kopjuar. Ose shumë (9 në 10), studentë të një kolegji amerikan e cilësojnë një prezervativ efektiv, nëse ai supozohet të ketë 95% sukses në ndaljen e virusit të HIV/SIDA-s. Ndërkaq vetëm 4 në 10 mendojnë se ai është i suksesshëm kur i jepet një 5% nivel rrezikshmërie.

Gjuha

Gjuha - fjalët që themi, shkruajmë apo i shprehim në formën e gjeesteve dhe mënyrave se si ne i kombinojmë ato ndërsa mendojmë dhe komunikojmë, paraqet shëmbëllim të gjallë të të menduarit njerëzor. Njerëzit gjithmonë kanë vënë theksin mbi aftësinë e tyre të të folurit, me arsyetim se gjuha i dallon nga speciet tjera.

Struktura e gjuhës. Përmes gjuhës merr formë të menduarit tonë. Ajo është e përbërë nga një varg elementesh që shfaqen ndërsa fëmija rritet. Por cilat janë elementet e gjuhës?

Çdo gjuhë është e ndërtuar prej tri blloqeve bazike: Fonemat, morfemat dhe gramatikën.

Fonemat janë tinguj bazë që i zotëron çdo gjuhë. Këto janë njësitë më të vogla të gjuhës. Për të thënë qiell ne na duhen katër fonema q,i,e,ll. Po ashtu për të thënë diell na duhen po katër fonema, d,i,e,ll. Edhe pse fjalët qiell dhe diell tingëllojnë të ngjashme, tingujt (fonemat) fillestarë dallojnë mjaftueshëm për të ndarë fjalët e tilla.

Blloku i dytë ndërtimor është i përbërë nga **morfemat** - njësitë më të vogla gjuhësore që janë bartëse të kuptimit. Për shembull parashtesat: ç-, sh-, mos-, pa- etj., që në gjuhën e sotme shqipe janë shumë prodhuese. Shumica e morfemave paraqesin kombinime të dy ose me shumë fonemave. Mosnjohës është e përbërë nga dy morfema mos - njohës, secila prej të cilave i jep fjalës kuptimin e saj. Po ashtu, hasen edhe morfema që në fakt janë fjalë, për shembull: ka, pres, luaj.

Në fund, gjuha duhet te ketë **gramatikën**, një sistem rregullash (të quajtura semantikë dhe sintaksë) që na mundëson të komunikojmë dhe të kuptojmë të tjerët. Semantika është një grup rregullash që ne përdorim për të nxjerrë kuptimet nga morfemat, fjalët dhe madje fjalitë. Një rregull semantik nga tregon neve se duke i shtuar te (prapashtesë me të cilën formohet koha e shkuar) në fund fjalës qesh do të thotë se kjo ka ndodhur në të shkuarën. Sintaksa u referohet rregullave që ne përdorim për të vendosur fjalët në fjali sipas një rendi të caktuar. Një rregull i sintaksës së anglishtes thotë se

Çdo gjuhë është e ndërtuar prej tri blloqeve bazike: Fonemat, morfemat dhe gramatikën.

mbiemrat zakonisht vendosen para emrave, p.sh., në anglisht ne themi white house (shtëpi e bardhë). Mbiemrat në shqip zakonisht vendosen prapa emrit, kështu folësit e shqipes do të thoshin shtëpia e bardhë. Së këndejmi arrijmë në përfundimin se pa sintaksën gjuha nuk do të kishte kuptim. Për shembull, si do të mund të kuptojmë fjalinë në vijim: Dhe, Rina, luajnë, Joni, top, me? Në këtë rast doemos duhet të ndryshohet renditja e fjalëve për të ndërtuar fjalinë drejt, të ketë kuptim: Rina dhe Joni luajnë m e top.

Të menduarit dhe gjuha

Bota pa gjuhët,
do të ishte botë
pa koncepte

Bota pa gjuhët, do të ishte botë pa koncepte. Gjuha ndikon mbi mënyrën se si mendojmë, perceptojmë dhe kujtojmë. Arsimimi, për rrjedhojë, synon të rrisë fuqinë e fjalës dhe të mendimit. Megjithatë, shumë nga të menduarit nuk përfshijnë fjalë. Të menduarit dhe gjuha ndërlidhen në mënyrë të ndërlikuar. Pyetja se cila prej tyre vjen e para, për psikologjinë është si pyetja e v ezës dhe e pulës. A vijnë idetë tona të parat dhe presin që të vijnë fjalët dhe t'u japin atyre emra? Apo, janë mendimet tona të ngjizura me fjalët dhe të pamenduara pa to?

Të menduarit dhe gjuha janë cilësitë themelore që i sigurojnë privilegjin më të lartë qenies njerëzore. Raporti ndërmjet gjuhës dhe të menduarit është i ndërsjellë. Teoricienë sferash të ndryshme shkencore janë përpjekur të shpjegojnë ndërlidhjen midis gjuhës dhe të menduarit.

Teoria e relativitetit gjuhësorë. A ndikon gjuha në të perceptuarit e realitetit? A thua njerëzit, përkundrejt faktit se merren me të njëjtin realitet, atë e shikojnë ndryshe? Pyetje të kështilla e sfiduan shkencëtarin Benxhamin Uorf (Benjamin Worf), për të përpunuar hipotezën e relativitetit gjuhësor. Sipas hipotezës së relativitetit gjuhësor të Uorfit, gjuhë të ndryshme imponojnë konceptime të ndryshme të realitetit: Gjuha formëson mendimet bazë të njeriut. Hopët (indianë të Amerikës së Veriut, të vendosur në Arizona), vinte re Uorfi, nuk kanë kohë të shkruar për foljet e tyre. Për rrjedhojë, arsyetonte ai, një Hopi nuk mund të mendojë lehtësisht për të shkruarën. Eskimezët në të folurit e tyre përdorin sa gjysma e fjalëve tona. Për ngjyrën e kaltër dhe blu ata kanë vetëm një term për të emërtuar të dyja.

Studiues tjerë nuk pajtohen me idetë e Uorfit sidomos kur ai shpall se gjuha përcakton mendimin. Psikologjia Elona Hojder (Eleonor Herder), bën një studim krahasues ndërmjet subjekteve amerikane dhe atyre të fisit Dani të Guinesë së Re. Pjesëtarët e fisit Dani, në të folurit e tyre, kishin vetëm dy emra për ngjyrat: mol a për ngjyrat e hapura dhe mili për të mbyllura. Sipas botëkuptimit të Uorfit, subjektet e kulturës Dani do ti kuptonin ngjyrat tjetër fare dhe shumë më pak për shkak fjalorit të tyre të mëngët. Megjithatë, kur u kërkua ti dallonin ngjyrat e veçanta, ata me sukses e bënë një gjë të tillë, ngjashëm si amerikanët. Ata nuk disponojnë me terme të veçanta për çdo ngjyrë, por kjo nuk i pengon të bëjnë dallimin në mes tyre.

Nga ana tjetër, në jetën e përditshme, ju mund të hasni raste në të cilat ka mundësi të dëshkohet koncepti i Uorfit. Në të folurit e përditshëm kemi disa fjalë të cilat ndikojnë, ndonjëherë, gabimisht në perceptimin e gjërave. Për shembull, nëse themi motër medicinale, do të ishte qesharake të

përftytyrojmë një mashkull në atë rol; ose fjala mekanik na bën të mendojmë sesi ky profesion është i destinuar vetëm për meshkuj!

Fuqia e gjuhës për të ndikuar mbi të menduarit e bën procesin e krijimit të fjalorit një pjesë të rëndësishme të arsimimit. Sot shumë autorë pohojnë se zhvillimi i gjuhës (zgjerimi i saj), zhvillon aftësinë e të menduarit. Sot pranohet se gjuha nuk e determinon të menduarit, por ajo e influencon atë.

Të gjitha fjalët janë kapëse për të varur idetë

Përmbledhje e shkurtër:

Të menduarit është proces i manipulimit me reprezentimet mendore të informacioneve. Konceptet paraqesin thjeshtëzimin e gjërave në saj të karakteristikave të përbashkëta. Strukturën e gjuhës e përbëjnë tri blloqe kryesore: Fonemat, morfemat dhe gramatika. Gjuha dhe të menduarit janë në raporte të ndërsjella.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Komponentët bazë të të menduarit janë: _____ dhe _____.
2. Cilat ishin fazat e të menduarit gjatë zgjidhjes së problemit?
3. Përse themi se kafshët dallohen rrënjësisht nga njerëzit për sa i përket aftësisë së të mësuarit të gjuhës?
4. Si e shpjegonte Uorfi raportin midis gjuhës dhe të menduarit?

Komunikimi

Në vija të përgjithshme me termin komunikim, përshkruhet procesi me anë të të cilit njerëzit shkëmbejnë informacione me njëri - tjetrin. Informacionet përfshijnë një gamë të gjerë të të dhënave të tilla si simbole, gjendje emocionale, njohuri shkencore, porosi, dhe ide të ndryshme. Mënyrat e bartjes së tyre janë dy llojesh: verbale (nëpërmjet gjuhës së shkruar dhe të folur), nëpërmjet simboleve (p.sh., shenjat e trafikut); dhe joverbale: nëpërmjet gjuhës së trupit- gjestikulacionit.

Çdo komunikim nënkupton edhe interaksion (ndërveprim) një marrë dhënie ndërmjet dy ose më shumë individëve. Zakonisht komunikimet janë



Komunikimi midis aktorëve në skenë

ndërveprime, por jo në të gjitha rastet. Ato janë reciproke kur të dy palët që komunikojnë kuptohen dhe i shkëmbejnë informacionet me njëri-tjetrin. Shembull të një komunikimi të ndërsjellë do të ilustrojmë duke ju referuar raportit që kanë në mes tyre aktorët në skenë. Një komunikim i ndërsjellë midis tyre i jep domethënie pikës teatrale. Por ky komunikim duhet të jetë edhe me vet publikun, për ndryshe ai do të ishte i njëanshëm (pra jo një ndërveprim), gjë që vë në shprehje kur publiku sinjalizon aktorët (me duartrokitje, me emocione), se me përkushtim përcjellin aktrimin e tyre.

Komunikimi është pjesë e pashmangshme e jetës. Bashkëshorti komunikon me bashkëshorten, prindi me fëmijën e vet, mësimitdhënësi me nxënësit (studentët), politikanin me zgjedhësit e vet, punëdhënësi me punëtorin, psikologu me klientin. Në pjesën më të madhe këto lloje komunikimesh janë verbale. Shpesh herë këto komunikime hasin në vështirësi, ndaj edhe ndërpriten. Disa parakushte të një komunikimi verbal efektiv janë: Evitimi i shprehjeve që ushtrojnë presion psikologjik mbi bashkëbiseduesin, të tilla si herën tjetër do të përjashtoj nga loja; Të përcjellurit e kujdesshëm bisedën e bashkëbiseduesit, duke e lënë atë deri në fund të shpreh mendimet; Në qoftë se gjatë diskutimit të tij, bashkëbiseduesi është i paqartë dhe kontradiktor, duhet reaguuar me maturi, ashtu që të përsëriten fjalët e tij dhe të kërkohej që ai të konfirmoj atë që ju keni kuptuar. Për shembull: Domethënë ju mendoni se .. ; Për një komunikim të suksesshëm psikologët rekomandojnë të ashtuquajturat mesazhe stimuluese verbale : Mirë, Po, shumë kamë dëshirë të t ë dëgjoj, Kjo që thua më intereson. P o qe se kështu veprohet, shanset janë të mëdha që të vazhdoj komunikimi.

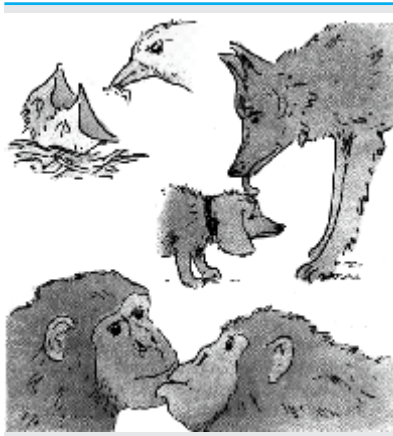
Komunikimi joverbal. Ne të gjithë jemi familjarizuar me mënyrën e komunikimit verbal, por njerëzit mund të komunikojnë midisi veti edhe pa fjalë - joverbalisht. Ne mund të transmetojmë informacione përmes pozicionit dhe lëvizjeve të trupit. Për shembull një person gjendjen e shqetësimit e shpreh duke bërënjtur thonjtë e gishtave. Shumë gjeste përdorin njerëzit për të theksuar ndjenjat edhe mendimet e tyre: Grushti i shtrënguar për ngushëllim; Prekja me dorë mbi sup për përkrahje; Shenja e fitores me dy gishta.



Komunikimi midisi njerëzve të kulturave të ndryshme

Përmes shenjave të këtilla dhe të ngjashme me ta, shpesh herë njerëzit komunikojnë me njëri tjetër. Për shembull : Si mendoni ju, kur një kameriere prek pak klientin me dorë kur ai i kthen kusurin, klienti do të jetë i prirur të lë bakshish më të madh apo sdo të ndikojë fare në dhënien e bakshishit?

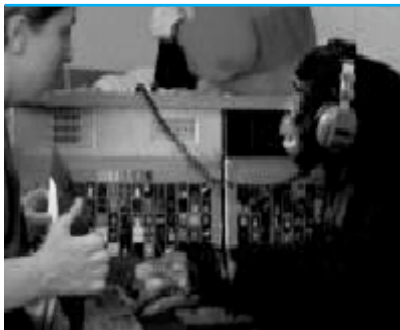
Komunikimi te kafshët. Te kafshët komunikimi është joverbal: pamor, dëgjimor dhe nuhatës. Këto mënyra të komunikimit kanë kryesisht bazën e tyre instinktive dhe janë të domosdoshme për ekzistencën e tyre. Kafshët të ndryshme kanë forma specifike të komunikimit mes veti. Për shembull: shumë zogj komunikojnë me anë të tingujve. Një zog dallon zogjtë e llojit të vet; papagajtë mund të imitojnë tingujt e të folurit njerëzor, por sistemi i komunikimit zanor te zogjtë është i kushtëzuar biologjikisht dhe i kufizuar, në një numër të vogël sinjalesh instinktive; Bletët përdorin lëvizje të ndryshme dhe rrotullime, për të treguar vendndodhjen e nektarit. Për shembull një vallëzim rrethor përdoret për të treguar një distancë më të shkurtër. Për të treguar një distancë më të largët, bleta kryen një vallëzim në formë të numrit tetë. Një mënyrë tjetër e komunikimit të kafshëve është nëpërmjet aromës, që është karakteristike për insektet por që përdoret edhe te gjitarët.



Komunikimi te kafshët është me bazë instinktive

Te bota shtazore, shkencëtarët janë të fokusuar në studimin e komunikimit midis majmunëve. Disa majmunë të Afrikës së Jugut, kanë lloje të ndryshme të klithmave alarmuese, për kafshë grabitqare të ndryshme: një klithmë lehjeje për një leopard, një kollitje për një shqiponjë dhe një fishkëllimë për një gjarpër. Me të dëgjuar alarmine lehjes të njërit majmun, të tjerët ngjiten në pemët më të afërta. Me të dëgjuar alarmin për

shqiponjën, ata fshihen në gëmusha. Me të dëgjuar fishkëllimën e gjarprit, ata qëndrojnë të ngrirë dhe kontrollojnë terrenin.



Të mësuarit e gjuhës së shenjave te shimpanzeja

Përpos komunikimit përmes klithmave majmunët mund të komunikojnë edhe përmes imitimit të thjeshtë të fjalëve dhe shenjave që përdorin njerëzit. Duke ditur se shimpanzetë nuk janë në gjendje të shqiptojnë më shumë se pak fjalë, studiues të Universitetit të Nevadës Allen Gardner dhe Beatrice Gardner, në vitin 1969, u përpoqën ti mësonin fjalë të gjuhës së shenjave një shimpanzeje me emrin Uasho, sikur ajo të ishte një fëmijë shurdh. Pas katër vjetësh, Uashoja mund të përdorte 132 shenja. Në moshën 27 vjeç, Uashoja arriti të kishte një fjalor prej 240 shenjash.

Gjate viteve 70 dolën në dritë fakte të tjera për gjuhën e majmunëve. Edhe pse majmunët thoshin nëpërmjet shenjave vetëm fjalë të shkëputura, disa herë ata përpiqeshin të lidhnin shenja së bashku për të formuar fjali inteligjente. Për shembull Uashoja tha nëpërmjet shenjave: Ti unë dalim jashtë, të lutem.

Krahas përpjekjeve të bëra që majmunët të mësojnë gjuhën e njeriut, më në fund studiuesit kanë arritur në përfundim se të folurit e majmunëve ngec rrënjësisht nga të folurit e njeriut për shkak se atyre u mungon një aparat i përshtatshëm vokal dhe se janë krejtësisht të pa aftë për të ndërtuar rregullat sintaksore gjatë të folurit.

Përmbledhje të shkurtër

Përgjithësisht, me termin komunikim përshkruhet procesi me anë të të cilit njerëzit shkëmbejnë informacione me njëri - tjetrin. Për të realizuar një komunikim të suksesshëm duhet ti qasemi me respekt të posaçëm bashkëbiseduesit. Komunikimi zakonisht mund të jetë verbal dhe joverbal.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Cilët informacione i shkëmbejnë me njëri-tjetrin njerëzit, nëpërmjet procesit të komunikimit?
2. Si zhvillohet komunikimi midisi kafshëve?

Literaturë plotësuese:

Pettijoohn, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.

Shprehje të panjohura

Përfytyrime vizuale = Përfytyrime pamore
Përfytyrime auditive = Përfytyrime dëgjimore
Koncepte = Kuptime, nocione

Kapitulli 10

GJENDJET E NDRYSHUESHME TË VETËDIJES

Në këtë kapitull do të flasim për disa gjendje të vetëdijes. Do të fillojmë nga gjumi dhe ëndrra, që janë pjesë e pashmangshme e përvojës sonë jetësore, për të vazhduar me gjendjet hipnotike të vetëdijes dhe të meditimit dhe, përfundimisht, me gjendjet e vetëdijes së ndryshuar për shkak të drogave.

Gjumi dhe ëndrra

Në pjesën më të madhe të ditës ne jemi në gjendje të vetëdijes së zgjuar. Rrjedha e vetëdijes së zgjuar ndërpritet kur pushojmë, kur dremisim, sidomos kur biem në gjumë. Shumica e njerëzve kanë kohë të caktuar gjumi. Të tjerë nuk i përmbahen një ritmi normal të gjumit. Nëse orëve të vona do ti hidhni një vështrim qytetit, atëherë do të konstatooni sesi në disa banesa dritat vazhdojnë të rijnë ndezur. Ka individë, sidomos të rinj, që fatkeqësisht kalojnë orët e vona para ekranit televiziv ose në ahengje të ndryshme. Kështu, koha e gjumit zhvendoset kah ora 1 pas mesnate ose më tej! Konsekuencat nga kjo shprehi e gabueshme kanë të bëjnë me gjumë jo të rehatshëm, me ndërprerje, me zgjim të vonuar dhe me sjellje të vështirësuar.

Përse njeriu duhet të flejë? Sa kohë duhet të kalojmë në gjumë? Përse gjatë të fjeturit personi mund të flas me zë ose të ecë? Çfarë janë ëndrrat? Sa zgjasin dhe a paralajmërojnë ngjarjet që do të ndodhin?... Janë pyetje që kanë tërhequr vëmendjen e shkencëtarëve dhe laikëve.

Studimi i gjumit. Studiuesit e gjumit përdorin teknika të ndryshme për të përpunuar informacione lidhur me natyrën e gjumit. Njohuritë më të mëdha për sa i përket gjendjes kur flemë fitohen nga përdorimi i pajisjes speciale: Elektroencefalogramit, ose EEG - një matje e aktivitetit trunor.

Një mënyrë më gjithëpërfshirëse e studimit është e prezantuar në fig. 29.

Pacienti është i shtrirë në gjendje gjumi në një mjedis të qetë. Në kokën e tij, janë të ngjitura elektodat përmes të cilave regjistrohen shumë procese që ndodhin në tru, ritmi i zemrës, frymëmarrja, djersitja e lëkurës, shtypja e gjakut.

Në një studim të kryer nga Uills Ueb (Wilse Webb), autori u kërkoi subjekteve të rinë në gjendje zgjimi (pa bërë pikë gjumë), për 51 orë rresht. Reagimet e subjekteve nga pagjumësia ishin të ndryshme: Gjendje konfuzioni (huti), nervozizëm, shfoksim të vëmendjes, dridhje duarsh dhe ndjeshmëri të shprehur ndaj dhimbjeve. Studiuesi erdhi në përfundim se megjithëse gjumi është nevojë e domosdoshme jetësore, njerëzit mund të jetojnë pa të për një kohë disa ditësh.

Vet ëdija është një gjendje e ndërgjegjshme në të cilën përqëndrimi është i vendosur mbi veten. I bën njerëzit më të ndjeshëm ndaj qëndrimeve dhe dispozitave të tyre



Fig. 29 Studimi i gjumit

Llojet e gjumit. Më parë është menduar se gjumi është një dukuri krejtësisht pasive. Zbulimet e fundit kanë argumentuar se edhe gjatë të fjeturit truri i njeriut është aktiv. Mjafton të shikoni (nëse skemi vënë re deri më tash) një person që është duke fjetur dhe do të vëreni se si herë pas herë ai lëviz me tërë trupin, ndryshon frymëmarrjen, flet jerm dhe që është mjaft interesante: nën kapakët e syve i lëvizin bebëzat nga njëra anë në tjetrën! Përse ndodh kështu?

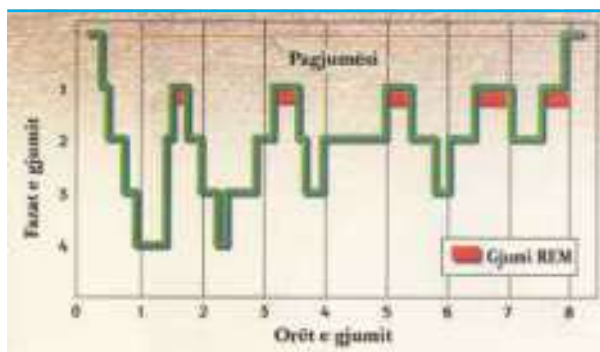
Kërkimet të kryera me encefalogram u kanë bërë të mundshëm studiuesve të dallojnë dy lloje të gjumit: Gjumin aktiv të quajtur LJSHS dhe atë pasiv, LSHS.

Gjumi LJSHS (lëvizje jo e shpejt e syve), është shumë i ngjashëm me konceptin për gjumin klasik. Valët që regjistrohen nëpërmjet EEG, gjatë këtij gjumi, janë të ngadalshme dhe tërë organizmi është i qetë: ritmi i zemrës është i ngadalësuar ndërsa shtypja e gjakut ndërkohë ulet pak. Atë e përbëjnë gjithsejtë katër etapa të veçanta.

Në etapën e parë gjumi është shumë i lehtë. Mjafton një zhurmë e vogël që njeriu të zgjohet. Duke shkuar prej etapës së dytë nga e treta në të katërtën gjumi bëhet më i thellë e më i thellë. Në etapën e katërt është më rëndë të

zgjosh dikë. Nëse veprojmë kështu personi do të ndjehet i rraskapitur dhe konfuz. Zakonisht gjatë kësaj etape (që zgjat afër 15% të gjumit), njerëzit flasin dhe ecin jerm, fëmijët ndodh të urinojnë në shtrat dhe mund të shfaqet trembja në gjumë.

Gjumi LSHS, është i njohur si gjumë i ëndrrave. Karakteristikat e gjumit me LSHS janë të ngjashme me gjendjen e vetëdijes kur jemi të zgjuar: lëvizje e shpejt e syve lart poshtë (prej nga rrjedh emërtimi, lëvizje e shpejtë e syve, ose inicialet LSHS); lëvizje të ftyrës; ritet shtypja e gjakut, ndërkohë përshpejtohet frymëmarrja dhe ritmi i zemrës.



Fazat e gjumit

Të gjitha këta karakteristika, na bëjnë të konstatojmë se gjumi me LSHS është një proces aktiv. Gjatë të fjeturit për një natë ne kalojmë rreth 25% të kohës (deri në dy orë) në gjumin LSHS. Te fëmijët gjumi LSHS përfshin rreth 50% të kohës së tyre totale të të fjeturit. Gjumi LSHS thuhet ngel i pandryshueshëm për të rriturit përgjatë tërë jetës së tyre.

Rrjedha e gjumit, nga njëri lloj në tjetrin, brenda një nate, tregon se në fillim ndodhin etapat e gjumit LJSHS, të cilat zgjasin rreth një orë e gjysmë. Pastaj kalohet në gjumin LSHS që zgjat afër 10 minuta. Gjatë një nate në gjumë më shumë kalohet në etapën e katërt, por ashtu si që vazhdon koha e të fjeturit, bëhet më i shpesh gjumi me LSHS.

Ka teori të cilat shpjegojnë se gjumi me LSHS ka rol të pastroj trurin nga kujtimet. Gjithë kjo na bën të qartë përse ëndrrat i harrojmë aq shpejt, pas këtij gjumi. Një rol të rëndësishëm për ripërtëritjen fizike të trupit ka etapa e katërt e gjumit me LJSHS. Kur njerëzit janë të lodhur, ritet edhe nevoja e organizmit për këtë lloj të gjumit.

Funksionet e gjumit. Pagjumësia pengon kryerjen me sukses të profesioneve specifike të tilla si që kanë shoferët dhe pilotët. Shumë aksidente trafiku rezultojnë për shkak të pagjumësisë së drejtuesve të veturave. Ata të cilët vuajnë (janë të brengosur) për shkak të orëve të shumta të studimeve, të punës së lodhshme, mbase do të kenë vështirësi për një gjumë të shëndoshë.

Brengat lidhur me pagjumësinë dëmtojnë më shumë se sa pagjumësia vetë.

Gjumi shërben për të rinisur funksionet e organizmit, sidomos ata të trurit. Ashtu si ju flini truri juaj aktivisht riparohet dhe përgatitet për jetën dhe konsolidon kujtesën. Gjithashtu organizmi juaj, gjatë të fjeturit, konservon energjinë për ditën e nesërme.

Gjumi po ashtu luan rol në proceset e rritjes: hormonet e rritjes çlirohen gjatë etapës 3 dhe 4. Njerëzit që flenë më pak se 7 orë dobësojnë sistemin e imunitetit të organizmit, Arsyetimin e kanë të varfër, janë të ndjeshëm dhe priren për aksidente të natyrave të ndryshme.

Çrregullimet e gjumit. Kohëve të fundit vërehet një rritje e theksuar e numrit njerëzve që ankohen për çrregullime të gjumit.

■ **Insomnia** - është një çrregullim i gjumit që karakterizohet me pagjumësi. Shkaqet janë të ndryshme. Ato mund të jenë të natyrës gjenetike, por edhe për shkak të ankthit dhe problemeve tjera.

■ **Narkolepsia** - (Narcolepsy) shfaqet në mënyrë të çuditshme. Ajo është nevojë e pakontrolluar për të fjetur në periudha të shkurta gjatë ditës. Brenda ditës, në kohë të pacaktuar, individin që vuan nga narkolepsia e zë gjumi me një kohëzgjatje 15 minuta dhe pastaj vazhdon aktivitetin e tij në gjendje zgjimi. Pa marrë parasysh llojin e aktivitetit - duke pritur në një takim, duke i grahur veturës ose shëtitur, narkopleptikët, befas, do të kalojnë në gjendje gjumi.

■ **Apnea e gjumit** është një çrregullim gjatë të cilit personi derisa është duke fjetur i bllokohen rrugët e frymëmarrjes dhe zgjohet shumë herë brenda natës.

■ **Tmerri i natës** kaplon personat, veçanërisht fëmijët, të cilët brenda natës, papritur zgjohen të tmerruar dhe duke piskatur, por duke mos qenë të vetëdijshëm për shkaqet e tmerrimit.

Disa çrregullime tjera, që shfaqen gjatë gjumit me JLSHS, janë të folurit në gjumë, të ecurit në gjumë dhe urinim në shtrat. Shkaqet për këto çrregullime janë të ndryshme, por të paqarta sa duhet.



Ëndrrat

Një fenomen tjetër që, thuajse gjithmonë, e shoqëron gjumin është ëndrra. Shkencëtarët kanë shprehur interesim të kuptojnë natyrën e gjumit dhe ëndrrave. Studiuesit kanë zbuluar se afër 80% të subjekteve të zgjuar në gjumë me LSHS kanë raportuar për ëndrrat e tyre. Sot dihet se gjumi me LSHS është përplot me ëndrra.

Natyra e ëndrrave është trajtuar nga studiues të ndryshëm:

Në librin e tij *Interpretimi i ëndrrave*, të publikuar vitin 1900, Frojdi ofroj shpjegimin e tij të famshëm të ëndrrave. Ai besonte se duke analizuar ëndrrat mund të kuptohen konfliktet që e shqetësojnë individin. Frojdi i kushtonte rëndësi shumë simbolikës së ëndrrave. Sipas tij shumë përmbajtje të ëndrrave janë shfaqje e dëshirave; në veçanti ato seksuale që nuk mund ti realizojmë gjatë ditës. Studiuesit tjerë ofrojnë fakte të reja për ëndrrat. Ata konsiderojnë se ndërlidhja e ëndrrave me konfliktet dhe dëshirat seksuale, bën thjeshtëzimin e tyre.

Disa psikologë mendojnë se ëndrrat janë një qasje për të përpunuar ngjarjet e ditës, kurse për disa të tjerë ato janë paraqitje pamore të ditës: ëndrrat e studentëve ndërlidhen me studimet, ato të profesorëve me ligjëratat, të dashuruarit për njëri-tjetrin etj.

Teoria e sintezës së aktivizimit, sipas të cilës është vet truri që aktivizon vetveten dhe që pastaj e sintetizon në ëndërr informacionin e krijuar, është shumë premtuese në ditët e sotme. Për shembull, nëse ju ka ndodhur që në ëndërr skeni arritur t'ia mbathni prej një kaf she që ju sulmon, gjithë kjo është interpretim i trurit që i bën paralizës muskulore të trupit. Me siguri se ndonjëherë në ëndërr mund të shikoni sesi ju sulmon një kafshë, por ja që skeni zë që të kërkonti ndihmë, askush sju dëgjon. Ose nëse ëndërrojmë veprimtari seksuale, kështu ndodh ngaqë truri interpreton stimulimin e organit seksual gjatë gjumit me LSHS.

Një çështje që gjithmonë ka tërhequr interesimin e njerëzve është kohë-zgjatja e ëndrrës. Më parë mendohej se ajo ishte shumë më e shkurtër se sa na dukej. Të dhënat shkencore dëshmojnë se koha që zgjat ëndrra nuk është edhe aq e shkurtër si që mendohej më parë (1 ose disa sekonda). Në fakt, koha e të përjetuarit të një ëndrre është shumë e afërt me kohën reale.

Të ëndërruarit syhapur. Ëndrrat shfaqen edhe përgjatë ditës, pra ëndërrimet me sy çelë, sidomos në periudhën e adoleshencës. Psikologu klinik Xherom Singer (Jerome Singer), në një studim ku ka përfshirë mijëra të rritur, raportoi se thuajse të gjithë kishin patur ëndërrime me sy hapur, çdo ditë, në punë, në shkollë (klasë), duke shëtitur rrugëve. Krahastuar me personat e rritur, adoleshentët shpenzojnë më shumë kohë me ëndërrimet ditore. Ëndrrat syhapur janë fantazira që njerëzit i konstruktojnë ndërsa janë të zgjuar. Ata ndryshe nga ëndrrat janë më shumë nën kontrollin e individit. Përmbajtja e tyre është e lidhur ngushtë me ngjarjet e drejtpërdrejta të ditës gjë që nuk vlen gjithmonë me përmbajtjet e ëndrrës gjatë të fjeturit.

Shumica e njerëzve përfshihen në ëndrrat e ditës. Përafërsisht 2 deri 4 për qind të njerëzve shpenzojnë më pak se gjysmën e kohës së lirë në fantazira. Shumë herë ëndërrimet e ditës pengojnë aktivitetin e individit. Megjithatë, disa prej tyre na përgatisin për ngjarjet e ardhshme, për të përfunduar planet



Përmbajtje të ndryshme të ëndrrave

dhe obligimet tona. Ëndërrimet e bujshme ushqejnë kreativitetin e shkencëtarëve, artistëve dhe piktorëve. Te fëmijët, ëndërrimet e këtij lloji, në formë të imagjinatës, kontribuojnë në zhvillimin e tyre social dhe kognitiv.

Hipnoza

Termi hipnozë ka origjinë greke: hipnosi, nevojë për gjumë. Hipnoza është gjendje e veçantë e vetëdijes që karakterizohet me një subjektivitet të zmadhuar dhe koncentrim të vëmendjes. Për një person themi se është i hipnotizuar nëse i nënshtrohet ndikimit të sugjestioneve të hipnotizuesit, ndërkohë që vetëdija e tij ndryshohet, sepse bëhet plotësisht i kufizuar në atë çfarë flet dhe sugjeron hipnotizuesi.

Njëra ndër mënyrat se si hipnotizuesi përdor sugjerimet për të hipnotizuar një person është si më poshtë:

Ti ndjehesh i relaksuar dhe i përgjumur. Ti do të zhytesh në një gjumë të thellë e më të thellë. Tash trupi yt do të fillojë të bëhet i ngrohtë, të çlodhet dhe të jetë më i rehatshëm. Të rëndojnë kapakët e syve, gjithnjë e më rëndë. Sytë e tu janë të mbyllur, nuk mund t'i mbash dot hapur, ti je tërësisht i relaksuar. Tash ti dëgj on zërin tim, bën saktësisht si të them unë. I vendos duart tua mbi kokën tënde. Do ti ndjesh ata më të rënda e më të rënda. Dhe mezi se do t'i ngresh...



Zbatimi i drejtpërdrejt i hipnozës

Në gjendje hipnoze thuajse të gjitha përmbajtjet tjera shqisore dhe të gjitha mendimet, përpos atyre që kanë të bëjnë me pranimin e sugjerimeve të hipnotizuesit, janë të eliminuara. Së këndejmi, krijohet përshtypja se personi i hipnotizuar gjendet në ndonjë ëndërr, por studimet kanë treguar se ky krahasim me ëndërrën nuk është i drejtë. Sot dihet se njeriu në hipnozë më shumë i ngjan njeriut në gjendje të zgjuar e të shtendosur se sa njeriut në ëndërr të vërtetë. Karakteristikë themelore e hipnozës është se personi i hipnotizuar përjeton në një shkallë të lartë si realitet atë që i sugjeron hipnotizuesi. Në fakt ai përjeton halucinacione. Sugjerimet që mund ti jepen atij janë të ndryshme: mund ti sugjerohet se është tepër vapë në dhomë dhe ai do të fshijë djerset, do të zhvesh këmbishën; ose nëse i themi se është shumë ftohtë ai do të kërcëllitë dhëmbët nga të ftohtit. Madje një personi të rritur mund ti sugjerohet se tash është një fëmijë katër vjeç dhe për habi ai do të sillet si fëmijë katërvjeçar, do të qaj ose do të flas si fëmijë. Pra, si që pamë më lartë, i hipnotizuari sillet në pajtim me sugjerimet e tilla. Megjithatë, ai nuk u nënshtrohet plotësisht sugjerimeve të hipnotizuesit, sidomos nëse ata kanë të bëjnë me sjellje që prekin moralin e tij ose që mund të dëmtojnë një person tjetër. Ajo që ndonjëherë shikojmë në film se si të hipnotizuarit kryejnë akte terroriste, për të cilat nuk janë të vetëdijshëm, nuk është asgjë më shumë se një film.

Aplikimi i hipnozës. Hipnoza aplikohet në situata të ndryshme jetësore. Është vërtetuar se aplikimi i saj ndihmon individët të kontrollojnë shumë sjellje të papërshtatshme: ndërprerje të pirjes së cigares; rikujtim të detajeve të krimit, për individët që kanë përjetuar atë; përmirësim të shkathtësive të atletëve. Përdorimi i hipnozës është i dobishëm në mjekimin e belbëzimit te fëmijët si dhe zvogëlimin e frikës nga shkolla (fëmijës mund ti sugjerohet se

vështirësitë e tij do të pushojnë p.sh.,: ti nuk do të frikësohesh më nga provimi ose nga shkolla).



Meditimi

Meditimi

Përmes meditimit njeriu mund të relaksohet, të shtendoset dhe të pakësoj stresin. Meditimi është një teknikë që shpie deri te gjendja e ndryshuar e vetëdijes. Ekzistojnë teknika të ndryshme të meditimit. Në realitet, në disa kultura të caktuara, meditimi është pjesë përbërëse e jetës. Njeriu i lindjes, ndryshe nga ai i perëndimit, synon njohurinë dhe aftësinë për të kontrolluar sistemin e brendshëm. Nisur nga ky orientim, në kuadër të jogës dhe të zenbudizmit në Japoni, u krijuan metodat e ndryshme të meditimit. Meditimi transhedral është i përhapur në botën e perëndimit dhe është një formë e jogi meditimit. Instruktori zgjedh për çdo individ (nxënës) një fjalë ose rrokje, të ashtuquajtur mantru e cila atij do ti përgjigjet më së miri. Meditimi transhedral qëndron në atë që mantra të përsëritet vazhdimisht në vetvete dhe e tërë vëmendja të përqendrohet në atë. Por, për tu ushtruar kjo teknikë duhet të ndiqen kurse speciale nga instruktorë profesionist. Zbatimi i meditimit është i dobishëm në zbutjen e efekteve të ankthit dhe stresit për njeriun. Gjurmimet kanë treguar se organizmi, gjatë meditimit transhedral, pushon thellë: muskujt janë të relaksuar, pulsi i qetësuar etj. Përndryshe, të transhedentohet do të thotë të kalosh në kufi, të kapërcesh diçka d.m.th., të tejkalohet gjendja e rëndomtë e vetëdijes.

Bioinformacioni

Përmes teknikave të vëzhgimit, të cilat i kemi përshkruar më herët, subjektet kanë fituar sinjale biologjike, që vazhdimisht i kanë informuar lidhur me ndryshimet në pulsën e tyre. Ata kanë mësuar që me veprime të ndryshme psikologjike të kontrollojnë sinjalin kthyes (Feedback) dhe shkallë shkallë të zhvillojnë një kontroll të pjesshëm mbi ritmin e zemrës. Studimet e tjera treguan se kur subjektet pranojnë sinjale adekuate biologjike, përmes elektroencefalogramit, mund të përvehtësojnë shkallë të caktuar të kontrollit të aktivitetit elektrik të trurit të tyre. Ngase aktiviteti elektrik i trurit është i lidhur me gjendjen subjektive të vetëdijes, subjektet janë në gjendje që veten e tyre ta sjellin në gjendje të shtendosjes mentale (relaksacionit).

Numri i funksioneve fiziologjike, të cilat mbase mund të kontrollohen, është i madh: kontrollimi i djersitjes së tepruar, tensionit të lartë të gjakut, thartirës në lukth, sulmeve të migrenës, pagjumësisë dhe simptomave të tjerë të shtrëngimit nervor. Vetë kontrolli i vëmendjes, disponimit dhe emocioneve nuk është vetëm ardhmëri e imagjinuar, por gjë e mundshme.

Është e mundur, që një ditë, të mësuarit lidhur me botën tonë të brendshme dhe mënyrës së kontrollimit të saj, do t'i kushtohet gjithashtu aq rëndësi në edukimin e përgjithshëm, sa i kushtohet studimit të botës së jashtme.

Substancat narkotike- drogat

Që nga fëmijëria shumica e njerëzve marrin vitamina, aspirinë dhe medikamente tjera. Këta droga kanë efekte të pakta në vetëdijen tuaj duke ndikuar, para së gjithash, mbi funksionet tuaja biologjike. Megjithatë, disa substanca të njohura, sikundër janë droga psikoaktive, kanë ndikim të madh mbi vetëdijen tuaj: ata ndryshojnë emocionet, perceptimet dhe sjelljen e individit. Drogat e këtilla janë kafeina dhe alkooli. Nga ana tjetër, janë të njohura drogat e varësisë (meqenëse edhe duhani edhe kafeje shkaktjnë varësi), që janë shumë më të rrezikshme se sa ato psikoaktive. Këta droga shkaktjnë varësi fiziologjike dhe psikologjike të organizmit. Një drogë e tillë është heroina. Në disa raste ato mund të shkaktjnë dëshirë të pa rezistueshme për ti përdorur të njëjtat. Trupi fillon të mësohet që të funksionojë në prezencë të drogave të tilla dhe nuk mund të funksionojë në mungesë të tyre. Varësia mund të jetë edhe psikologjike, në raste në të cilat njerëzit besojnë se konsumimi i drogës është diçka në rregull si përgjigje për tu mbrojtur nga streset e jetës së përditshme!

Një ditë, të mësuarit lidhur me botën tonë të brendshme dhe mënyrën e kontrollimit të saj, do ti kushtohet gjithashtu aq rëndësi në edukimin e përgjithshëm, sa i kushtohet studimit të botës së jashtme.

Përse njerëzit marrin drogën? Ka shumë arsye që i shtyjnë njerëzit të konsumojnë drogën, ndërkohë që shkenca akoma nuk disponon me informacione të mjaftueshme për faktorët që i shtyjnë njerëzit të konsumojnë drogën. Por dihet se kënaqësia që shkakton droga në trup është një arsye, sidomos te individët që kanë stres të madh në jetë. Një shkak tjetër mund të jetë, thjesht, kureshtja për të provuar diçka të re (sidomos duke dashur të imitojnë personazhet e filmit dhe muzikës që abuzojnë me drogën). Disa të rinj, duke dashur të provojnë përvoja të reja, marrin guximin që të përdorin substanca narkotike. Por gjithnjë, me shpresë iluzore, se kjo do të jetë vetëm një provë dhe asgjë më tepër.

Drogat stimuluese. Ju mund të shikoni sesi njerëz të moshave dhe profesioneve të ndryshme pinë kafe, çaj dhe pije tjera. Ata, po ashtu, pinë cigare, madje edhe prej moshës tepër të re (fëmijërisë). Shpesh herë mund të vëni re se edhe individë të shkolluar (për shembull profesorë, artistë, mjekë dhe shkencëtarë), pinë kafe dhe cigare në sasi të konsiderueshme! Ju mund të shikoni se edhe në vende të fshehtë, në shkollë, në lagje, tubohen të rinj dhe të reja që fshehurazi pinë cigaren! Kështu ka ndodhur në të kaluarën, por ja ndodh edhe në ditët e sotme!

Në të gjitha këto raste, njerëzit përdorin të ashtuquajturat droga stimuluese.

Kafeina është një ndër stimuluesit që vepron mbi sistemin nervor qendror duke zmadhuar ritmin e zemrës, shtypjen e gjakut dhe tensionin muskullor. Ajo është e pranishme në kafe, çaj, pije të ndryshme dhe çokollatë. Sasia e tepërt shkakton nervozë dhe pagjumësi.

Nikotina është një stimulues tjetër që ndodhet në cigare. Efekti i kësaj droge te njerëzit shkakton varësi.

Kokaina merret nëpërmes hundës, pirjes së cigares ose duke u injektuar direkt në gjak. Shpejt absorbohet nga trupi. Efekti i saj psikologjik është krijimi i syçeltësisë dhe ndjenjës së euforisë.

Amfetamina është me efekte më të mëdha se kafeina dhe nikotina. Efektet e saj janë të ngjashme me të kokainës.

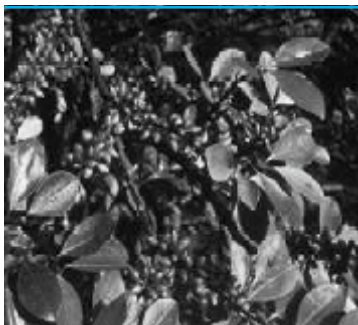
Drogat depressive. Ndryshe nga efektet nxitëse që kishin drogat stimuluese, depresantet kanë efekt qetësues. Në grupin e drogave të këtilla bëjnë pjesë alkooli, barbituratet dhe drogat kundër ankthit. Të gjitha këto, nëse konsumohen në sasi të madhe, mund të shkaktojnë vdekjen e njeriut.

Drogat narkotike. Narkotikët janë droga që relaksojnë trupin dhe lehtësojnë dhimbjet dhe ankthin. Përderisa morfina përdoret në medicinë për të kontrolluar dhimbje të caktuara, heroina është jolegale. Konsumimi i narkotikëve prodhon ndjenjë të euforisë dhe të mirëqenies. Përdorimi i narkotikëve shumë shpejt shkakton varësi, kurse i droguari nuk zgjedh mjete për të siguruar sasi të mëdha të drogës.



Kafeja si drogë stimuluese

Heroina shkakton një sërë ndjenjash pozitive të ngjashme me orgazmën seksuale, por që vështirë përshkruhen. Individët, pasi të kenë përdorur heroinën, përjetojnë një ndjenjë të lartë (të rrejtshme) të mirëqenies dhe rehatisë. Por pasi mbaron efekti i heroinës (që ka një kohëzgjatje prej tre deri më pesë ditë), përdoruesit përjetojnë ankth ekstrem dhe të patolerueshëm si dhe një dëshirë të pashmangshme për të përsëritur përvojën e drogimit. Kështu fillon përfundimi fatal i jetës së tyre. Heroina shkakton varësi fiziologjike edhe psikologjike. Shërimi nga heroina është tejet i vështirë dhe i shtrenjtë. Ekziston një variant i shërimit nëpërmjet përdorimit të një droge tjetër për të zëvendësuar heroinën, si që është **Metadoni**. Por edhe kjo mënyrë e shërimit është shumë e vështirë për tu zbatuar.



Bima që përmban kokainë

Drogat halucinante. Drogat halucinante janë substanca që shkaktojnë halucinacione të gjalla dhe kanë aftësi të ndryshojnë proceset perceptive. Një drogë e tillë, më e njohur, është **Mariuana** që mund të përdoret në mënyra të ndryshme: duke u thithur, zier ose të hahet. Në fillim ajo shkakton ndjenjë të mirëqenies dhe vetëbesim të lartë, por me konsumimin e mëtejshëm çojë në depresion dhe krijon ndjenjë paniku.

Në disa shtete mariuana përdoret legalisht. Për shembull, në disa kultura të Jamajkës përdoret si gjë e zakonshme, siç është pirja e çajit me bazë mariuane. Përdorimi i saj dëmton shumë funksione të tilla si për shembull prodhimin e hormoneve seksuale mashkullore.

Ndikim i drogës në sjelljen e njeriut. Substanca të ndryshme narkotike kanë ndikim shkatërrues në gjithë funksionet e organizmit: atyre fiziologjike dhe psikologjike.

Drogat veprojnë drejtpërdrejt në sistemin nervor qendror dhe çrregullojnë baraspeshat kimike të trurit. Përdorimi i tyre shkakton dy lloje varësish: a) fiziologjike - kur organizmi bëhet biokimikisht i varur prej tyre; b) psikologjike - nxitje e dëshirës së fuqishme që ngjall droga për të përdorur atë.

Varësia fiziologjike nga droga e nxit konsumuesin që të kërkojë doza gjithnjë e më të mëdha të drogës, për të arritur efektin e dozave të mëparshme. Kjo është vetëm njëra anë e problemit, sepse, edhe sikur të arrijmë të ndërpresim konsumimin e drogës, reagimet do të jenë të padurueshme: humbje oreksi, ankth, vjellje.

Përdorimi i drogës çrregullon funksionimin e tërësishëm të sistemit nervor. Në këtë kontekst, flasim për varësi psikologjike nga droga. Sjellja e të drogëuarit është krejtësisht e modifikuar: ai humb identitetin, komunikimin me rrethin.

Shumë persona provojnë drogën të nxitur nga kureshtja dhe nga bindja se droga asnjëherë nuk mund ti mposhtë ata. Megjithatë, ky është një vetëmashttrim i madh. Besimi i tepërt në vete mund të na shpie në lajthitje mendore dhe dështime të papërmirësueshme e fatale për jetën tonë, familjen dhe shoqërinë.

Substanca narkotike kanë ndikim shkatërrues në gjithë funksionet e organizmit: atyre fiziologjike dhe

Përmbledhje të shkurtër

Sipas të dhënave të grumbulluara nëpërmjet EEG, janë identifikuar dy lloje të gjumit: Gjumi me LJSH dhe ai me LSHS. Hipnoza është gjendje e veçantë e vetëdijes që karakterizohet me një subjektivitet të zmadhuar dhe koncentrim të vëmendjes. Meditimi është një teknikë që shpjen deri te gjendja e ndryshuar e vetëdijes. Drogat janë substance të ndryshme që nëse konsumohen ndryshojnë gjendjen e vetëdijes së njeriut.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Si quheshe paisja speciale për studimin e gjumit?
2. Cili shkencëtar studioi gjumin dhe pasojat nga pagjumësia?
3. Plotëso përgjigjen: Valët që regjistrohen nëpërmjet EEG, gjatë gjumit _____ janë të ngadalshme dhe tërë organizmi është i qetë?
4. Teknika e bioinformacionit i ndihmon njeriut të kontrollojë një sërë funksione, _____ të _____ tilla si _____: _____; _____; _____.
5. Cilat ishin drogat stimuluese?

Literaturë plotësuese:

Pettijohn, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.
David, G. M. (1995) *Psychology*, New York: Worth Publishers.

Shprehje të panjohura

Konsolidon = Forcon

Hipnozë = Nevojë për gjumë

Meditimi = Teknikë relaksimi

Kapitulli 11

ZHVILLIMI I JETËS PSIKIKE TË NJERIUT

Zhvillimit të jetës psikike të njeriut mund ti qasemi nga dy këndvështrime: zhvillimi filogjenetik, që i referohet zhvillimit të qenies njerëzore në përgjithësi, dhe ai ontogjenetik përkatësisht zhvillimit të individit prej lindjes dhe gjatë tërë jetës.

Zhvillimi filogjenetik i jetës psikike

Të kuptuarit e botës nga njerëzit, komunikimi midis tyre dhe shumë sjellje tjera, gjithmonë kanë pësuar ndryshime përgjatë jetës. Pyetjeve të tilla sikurse janë: Në çfarë mënyre ka menduar njeriu primitiv?; Si e ka interpretuar ai botën dhe veten? - njerëzit u përgjigjen nga kënd vështrime të ndryshme. Sot dihet se të menduarit e njeriut, emocionet e tij dhe sjellja në përgjithësi, kanë pësuar ndryshime përgjatë shekujve në sajë të përvojës së akumuluar gjeneratë pas gjenerate.



Zhvillimi ontogjeneti

Zhvillimi i të menduarit i mundësoi njeriut që ndryshe të kuptonte botën: të zbulonte zjarrin dhe më vonë energjitë e ndryshme, të krijonte bazat sociale të jetës (familjen, shoqërinë), madje të eksploronte universin. Nga ky këndvështrim mbi zhvillimin e proceseve psikike për llojin njerëzor, flasim për zhvillimin filogjenetik, përgjatë të cilit nga një krijesë biologjike njeriu zhvillohet në një krijesë bio- sociale.

Zhvillimi ontogjenetik

Në tërësinë e vet, procesi i zhvillimit përmban ndryshimet e shkaktuara nga pjekuria biologjike e individit, rritja e tij, si dhe nga faktorët psiko-social (personal dhe të mjedisit). Gjithë këta ndryshime përfshijnë periudhën e zhvillimit paranatal (të paralindjes), dhe atij pasnatal (të paslindjes) të individit.

Kur llogarisim në ndikimin që kanë faktorët e mësipërm në sjelljen e individit, nga momenti i lindjes e gjer në fund të jetës, vëmë theksin mbi zhvillimin ontogjenetik

Ecuria e zhvillimit të individit

Njohuritë shkencore nga sfera e psikologjisë zhvillimore, na bëjnë të kuptojmë se zhvillimi si proces nuk mund të trajtohet si kohë më parë, kur mendohej se ai është i shprehur posaçërisht në fëmijëri dhe si i tillë zgjat

deri kah fundi i adoleshencës. Të dhënat nga hulumtimet shkencore, argumentojnë se derisa është njeriu i gjallë ai ndryshon në shumë aspekte: disa funksione psikike shfaqin një zhvillim progresiv, si që është për shembull: fondi i të folurit të individit; disa të tjera kanë një rënie evidente teksa individ rritet (p.sh.: aftësia e shqisave për të reaguar ndaj ngacmimeve). Gjithashtu, disa funksione mentale, përkundrejt moshës së vonshme, përsosen akoma më tepër (p.sh., shumë individë edhe pse kanë kaluar të gjashtëdhjetat në moshë, përvojën dhe njohuritë e tyre i kanë shndërruar në shkathtësi të ndryshme komunikimi, racionalizimi, madje edhe kreativiteti).

Qasjet longitudinale dhe transversale në studimin e zhvillimit. Me synimin për të studiuar natyrën e zhvillimit të individit, psikologët aplikojnë kryesisht dy lloje qasjesh studimore: longitudinale dhe transversale.

Për të studiuar natyrën e zhvillimit të individit, psikologët aplikojnë kryesisht dy lloje qasjesh studimore:
■ longitudinale dhe
■ transversale.

Qasja longitudinale. Përmes qasjes kërkimore longitudinale vëmendja e studiuesve përqendrohet në identifikimin (zbulimin) e ndryshimeve që rezultojnë nga moshë (pjekuria) të një subjekti ose grup subjektësh dhe që hulumtohen për një kohë të gjatë, në stadime të ndryshme zhvillimi. Kështu, studiohen fenomene të tilla si: shkalla e inteligjencës, zhvillimi kognitiv në moshë të ndryshme, aftësitë e të mësuarit, sistemi i vlerave etj. Megjithatë, përkundrejt rëndësisë shumë të madhe të informacioneve të fituara, ndërsa zbaton metodën longitudinale, studiuesi has në vështirësi të natyrave të ndryshme: zbatimi i saj është mjaft i shtrenjtë dhe lypset një kohë tejet e gjatë për tu realizuar tërësisht. Si problem ngel gjithmonë vlera reprezentative e mostrës me qëndrueshmërinë relative të saj (p.sh., shumë subjekte tërhiqen nga përfshirja në kërkimin që zgjat një kohë të gjatë).

Qasja transversale. Dobësitë e përmendura karakteristike për metodën longitudinale, mbase evitohen në një masë të madhe teksa gjatë hulumtimeve zbatohet qasja kërkimore transversale që na mundëson të bëjmë krahasime ndërmjet individëve të moshave të ndryshme. Kjo qasje kërkimore siguron informacione lidhur me diferencat në zhvillim midis grupmoshave të ndryshme. Përderisa me metodën longitudinale në studim përfshihen të njëjtët subjekte moshash të ndryshme, metoda transversale bën krahasime të subjekteve të ndryshëm. Qasjet e kësaj lloji kërkimore shkencore, përpos përparësive, kanë edhe të metat e tyre: për shembull, diferencat në rezultatet e arritura midis grupmoshave të ndryshme mund të reflektojnë jo vetëm influencat e pjekurisë (moshës) por edhe ndikime të tjera (sepse bëhet fjalë për subjekte të ndryshëm). Një e metë thelbësore e kësaj metode është pamundësia për të eliminuar influencën që ka faktori kohorta në krahasimet e bëra. (Kohorta konsiston në grupe të njerëzve që janë rritur në kontekste kualitativisht të ndryshme socio historike).

Koment: Metoda longitudinale përkundrejt asaj transversale

Kur studimi transversal krahason individët të moshës 70 vjeç dhe ata 30 vjeç, në fakt krahasohen njerëzit jo vetëm në bazë të diferencave të moshës, por edhe të përvojave të ndryshme jetësore (faktori kohortë). Aty krahasohen njerëzit e lindur në vitin p.sh. 1935 që kanë pasur një nivel të ulët të arsimimit, me individët që kanë lindur pas vitit 1975, të cilët janë më shumë të arsimuar; njerëz që kanë jetuar në familje më të mëdha me ata në familje më të vogla; njerëz që kanë qenë më shumë të influencuar nga familja me ata që kanë qenë më pak.

Herë pas here, në kërkimet shkencore, përdoret një kombinacion i të dy qasjeve të përmendura, që rezulton me evitimin e dobësive të tyre.

Raporti trashëgimi mje dis. Ecuria e zhvillimit të individit, si që pamë më lartë, është e ndikuar nga një sërë faktorësh, pjesa dërmuese e të cilëve konsistojnë në ndikimin që kanë trashëgimia dhe mjedisi mbi individin. Marrë në përgjithësi, psikologët nuk kanë mendime identike lidhur me atë se në çfarë përmase janë përfshirë në zhvillimin e sjelljes njerëzore faktorët e trashëgimisë dhe mjedisit - edukimit. Në këtë kontekst edhe sot e kësaj dite është aktual debati mbi rolin e trashëgimisë (nativizëm) dhe mjedisit (empirizëm) në zhvillimin e individit.

Koment: Raporti: trashëgimi mjeedis, një vështrim nga e kaluara.

Në shekullin e shtatëmbëdhjetë, pikërisht në vitin 1600, filozofi anglez Xhon Llok (John Locke), vuri në pah se fëmija, në fakt, lind tabula rasa (faqe e zbrazët), të cilin e formëson përvoja e mëvonshme. Ai ishte përfaqësues i empirizmit. Nga një pozicion i tillë Lloku konsideronte se faktor kyç i zhvillimit ishte përvoja e individit.

Qëndrim të kundërt me të kishte filozofi Francez Zhan Zhak Ruso (Jean Jacques Rousseau), i cili në vitin 1700, sugjeroi një koncept tjetër të zhvillimit. Ai ishte përkrahës i Nativizmit (doktrinë që shpjegon zhvillimin e individit si rezultat të tipareve të trashëguara). Si faktor vendimtar për zhvillimin e fëmijës ai i konsideronte aftësitë e trashëguara nat yrore përkundrejt faktorëve të mjedisit.

Për psikologët e zhvillimit, me rëndësi primare ka qenë të konstatuarit e ndikimit relativ që kanë faktorët gjenetik dhe mjedisor mbi sjelljen e individit. Në këtë drejtim ata kanë zbatuar mënyra dhe teknika të ndryshme studimi: vëzhgimi i kafshëve me prejardhje gjenetike të ngjashme; studimi i karakteristikave zhvillimore të binjakëve njerëzor.

Binjakët njerëzor shërbejnë si një burim i rëndësishëm informacioni rreth efekteve të faktorëve gjenetikë dhe mjedisor.

Sot dihet se faktorët gjenetik jo vetëm përbëjnë bazën potenciale për shfaqjen e sjelljeve të caktuara apo tipareve të caktuara, por gjithashtu vendosin kufizime për shfaqjen e sjelljeve apo tipareve të tilla (tab. 3). Për shembull, trashëgimia përcakton nivelin e përgjithshëm të inteligjencës tek njerëzit, duke përcaktuar një limit të sipërm i cili pavarësisht cilësisë së mjedisit nuk mund të tejkalohet nga njerëzit.

Tabela 3. Karakteristika të përcaktuara më shumë prej trashëgimisë

Karakteristikat fizike	Karakteristikat intelektuale
Gjatësia e trupit	Kujtesa
Pesha	Atësitë që maten me test të inteligjencës
Tonaliteti i zërit	Mosha e përvetësimit të të folurit
Shtypja e gjakut	Çrregullime të leximit
Rënia e dhëmbëve	Vonesat mendore
Shkathtësitë atletike	Temperamenti
Fuqia e shtrëngimit të dorës	
Mosha e vdekjes	

Në të shumtën e rasteve, faktorët e mjedisit dhe vetaktiviteti i individit luajnë një rol kritik në aftësimin e njerëzve për të realizuar kapacitetet potenciale të mundësuar nga sfondi gjenetik i tyre. Kështu, për shembull, nëse Albert Ajnshtajni nuk do të kishte marrë stimuj intelektual kur ishte fëmijë dhe nuk do të ishte dërguar në shkollë, zor se mund të kishte arritur potencialin e tij gjenetik. Një sportist i talentuar, sdo të kish mundur ti shfaqte aftësitë fizike nëse sdo të ishte rritur në një mjedis që ia ushqeu talentin e tij të brendshëm dhe që i mundësoi të trajnohej dhe të perfeksiononte aftësitë e tij natyrore.

Përmbledhje e shkurtër

Zhvillimi i jetës psikike mund të shqyrtohet nga këndvështrimi filogjenetik (zhvillimi për llojin) dhe ontogjenetik (zhvillimi i individit prej lindjes deri në vdekje). Ekzistojnë dy qasje të studimit shkencor të ecures së zhvillimit: longitudinale dhe transversale. Raporti trashëgimi mjedis, ka nxirë shumë debate mes shkencëtarëve.

Pyetje për vetvlerësim:

1. Zhvillimi i jetës psikike të llojit të njeriut quhet _____, ndërsa zhvillimi prej momentit të lindjes e deri në mbarim të jetës : _____
2. Studimi transversal nënkupton qasjen studimore të zhvillimit - _____, ndërsa ai longitudinal :- _____

TEORITË E ZHVILLIMIT

Sot janë të njohura shumë teori, të cilat, nga aspekte të ndryshme, interpretojnë procesin e zhvillimit të individit:

Teoria Bihejvioristike (e Skinnerit)

Kjo teori thekson se roli i të mësuarit në zhvillimin e individit është i pakontestueshëm. Ai bazohej në konceptin e përforsimit. Për shembull: në përvetësimin e gjuhës, prindërit vazhdimisht i inkurajojnë (përforsim pozitiv), fëmijët e tyre të sajojnë tinguj adekuat të gjuhës, duke shpërblyer suksesin, duke u buzëqeshur dhe duke i përqaftuar kur thonë diçka të saktë.

Teorita Kognitive

Përfaqësuesit e saj më të njohur janë, Zhan Pijazhe dhe Alfred Bandura.

Duke vëzhguar në mënyrë sistematike sjelljen e fëmijëve të moshave të ndryshme, ndërsa përballeshin me zgjedhje të problemeve, Piazheu erdhi në përfundim se të kuptuarit e botës nga ana e tyre është specifik krahasuar me të rriturit. Konceptet kryesore, me të cilat ai sqaronte të kuptuarit fëmijërorë të botës, ishin skemat mendore, asimilimi dhe akomodimi.

Psikologu amerikan Alfred Bandura argumentoi se zhvillimi i shumë sjelljeve të individit mundësohet në bazë të vëzhgimit të sjelljes së modelit. Kështu, siç sqaronte ai, fëmijët mësojnë të folurit duke imituar të folurit e të rriturve.

Teoria psikanalitike (e Frojdit)

Është një teori që procesin e zhvillimit e shpjegon të ndarë në disa faza zhvillimore, që luajnë rol të rëndësishëm në zhvillimin e individit. Konceptet psikanalitike e trajtojnë sjelljen e individit dhe zhvillimin e tij, në bazë të faktorëve biologjik dhe energjive të pavetëdijshme.

Teoritë e zhvillimit janë:

- Teoria Bihejvioristike
- Teoria Kognitive
- Teoria Psikanalitike

PERIUDHAT E ZHVILLIMIT TË INDIVIDIT

Mbi të gjitha, procesi i zhvillimit nënkupton një varg ndryshimesh të individit që zënë vend të caktuar në një kontinuum kohor. Gjithë këto ndryshime ndodhin brenda disa periudhave zhvillimore.

Mendohet se çdo periudhë e tillë përfundon me një krizë zhvillimore. Kriza e zhvillimit shkaktohet nga shfaqja e nevojave të reja të fëmijës, ndërsa mënyrat e vjetra të kënaqjes së tyre nuk janë më të përshtatshme.

Periudha paranatale (paralindjes)

Zhvillimi i individit përvijohet që nga momenti kur një qelizë mashkullore spermatozoidi, mbarëson qelizën vezore, me çrast prodhohet zigoti, dhe deri në aktin e lindjes. Gjatë periudhës paranatale nëna e ardhshme duhet të sigurojë kushte të volitshme fiziologjike e psikologjike për frytin. Gjendjet e saj të ndryshme fizike (fiziologjike) e psikike (emocionale) reflektohen në gjendjen e fetusit. Përgjatë gjithë periudhës paranatale mund të shfaqen faktorë të ndryshëm që drejtpërdrejt ose tërthorazi kërcënojnë frytin: nëna e ardhshme, veçanërisht, duhet të kujdeset prej sëmundjeve. Për shembull: sifilis-it (Syphilis), pasojat e të cilit janë të shoqëruara me deformime mentale të foshnjës, deformime fizike etj.; AIDS-it, virus ky i cili shpejt infektion fëmijën e palindur; sëmundja e diabetit, nga e cila vuan nëna shtatzëne, do të shkaktoj komplikime të mëdha edhe te vet fryti.



Foshnjëria

Periudha postnatale (paslindjes)

Përafërsisht nëntë muaj pas formimit të frytit të ri, realizohet akti i lindjes. Nga momenti i lindjes pason periudha postnatale e zhvillimit që përfshinë foshnjërinë, fëmijërinë, adoleshencën, moshën e rritur dhe të shkuar.

Foshnjëria. Rëndom me foshnjëri nënkuptojmë periudhën e zhvillimit të fëmijës që zgjatë dy vitet e para të jetës. Gjatë kësaj periudhe fëmija transformohet prej një individi të vogël e të pafuqishëm në një fëmijë shumë aktiv. Kjo periudhë është e stërmbytur me ndryshime intensive, që kanë të bëjnë me zhvillimin shqisor, zhvillimin e sjelljes motorike dhe në përgjithësi zhvillimin e personalitetit të fëmijës - gjithë këto në funksion të përshtatjes ndaj mjedisit jetësor.

Fëmijëria. Fëmijëria mendohet se zakonisht përfshinë periudhën e zhvillimit përafërsisht mes 2 dhe 11 vjeç. Kjo periudhë zhvillimi shquhet me një zhvillim të hovshëm organik të fëmijës. Nga aspekti social, fëmija bëhet më pak i varur nga prindërit e tij dhe më shumë i ndjeshëm ndaj moshatarëve. Zhvillimi kognitiv (të menduarit), bëhet sa më i avancuar kur fëmija i afrohet fundit të periudhës së fëmijërisë. Nga aspekti moral, fëmija përgatitet për t'u adaptuar botës së të rriturve, normave të shoqërisë (klasës, religjionit, kulturës etj.).

Psikologë të ndryshëm e konceptojnë fëmijërinë të përbërë nga disa (nën)periudha zhvillimore. Në shumicën e rasteve vëmendja përqendrohet në fëmijërinë parashkollore dhe atë shkollore.

Periudha e fëmijërisë parashkollore (mosha: dy deri gjashtë vjeç). Në sajë të përsosjes që ndodh në rrafshin intelektual dhe fizik të fëmijët e moshës dy deri gjashtë vjeç, dukshëm ndryshon sjellja e tyre.

Periudha e fëmijërisë shkollore (mosha: shtatë deri dymbëdhjetë vjeç). Në shkollat fillore mësohet shkrim leximi, matematika dhe barten dituri tjera nga fusha të ndryshme të jetës, ata aftësohen për të zgjidhur probleme, për tju adaptuar mjedisit.

Adoleshenca. Zakonisht adoleshenca (adolescerepjekuri), paraqet periudhë të tranzicionit zhvillimor të individit prej fëmijërisë në moshë të rritur, pra një rrugëtim që ndjek fëmija për të arritur statusin e të rriturit. Si rëndom, kjo periudhë zhvillimi është e përshkuar nga një varg ndryshimesh kritike (në planin organik, psikologjik dhe social).

Psikologët, marrë në përgjithësi, konsiderojnë se adoleshenca fillon në kohën e pubertetit. Puberteti shënon periudhën që fillon aty rreth moshës njëmbëdhjetë ose dymbëdhjetë vjeç për vajzat dhe trembëdhjetë ose katërbëdhjetë vjeç për djemtë. Shmangiet nga këto norma janë të natyrshme, sepse mosha e saktë e shfaqjes së adoleshencës, pos që është e përcaktuar biologjikisht (prej maturimit), ajo gjithashtu është e influencuar edhe nga shumë faktorë ambiental: standardi ekonomik (p.sh.: ushqimi i shëndetshëm), rrethanat tjera familjare, mentaliteti i një kolektiviteti, kultura si dhe gjendja e përgjithshme socio-ekonomike në të cilën gjendet shoqëria.

Zhvillimi fizik i individit gjatë adoleshencës. Është e sigurt se në kohën adoleshencës ndryshimet më dramatike që ndodhin janë ato fizike. Një zhvillim i vrullshëm organik, i përcjellë me maturim të sistemeve seksuale dhe të reproduktimit, është i lidhur ngushtë me periudhën e adoleshencës. Një shpërthim në gjatësi, rritje e gjoksit tek vajzat, plotësim, forcim i muskujve dhe shpesh mutacion i zërit tek djemtë, rritja e qimeve të trupit dhe ndjenja intensive seksuale, janë burim kurioziteti, interesi dhe jo rrallë i një ndjenje sikleti për individët që hyjnë në moshën e adoleshencës.

Djemtë edhe vajzat përjetojnë një rritje të hovshme gjatë periudhës së adoleshencës, që vërehet qartë kur kemi parasysh ndryshimin në peshë dhe në gjatësinë e tyre. Mendohet se pesha dhe gjatësia rriten në mënyrë të shpejtë si rrjedhojë e një zhvillimi shpërthyes që fillon rreth moshës dhjetë vjeçare për vajzat dhe dymbëdhjetë vjeçare për djemtë. Te djemtë, mbase një zhvillim i tillë është pak sa i vonuar dhe fillon mes moshës dhjetë deri dymbëdhjetë vjeçare dhe arrin kulmin rreth moshës katërbëdhjetë vjeçare, ndërkaq gjatësinë trupore të të rriturit ata e arrijnë aty kah mosha njëzet vjeçare.

Me të drejtë thuhet se si karakteristikë e veçantë e kësaj periudhe është maturimi i organeve seksuale. Maturimi seksual te vajzat, në mënyrë të natyrshme, i paraprin atij të meshkujve (zakonisht vajzat piqen seksualisht një ose dy vjet më parë krahasuar me djemtë).



Shoqërimi në periudhën e fëmijërisë shkollore

Fillimi i menstruacioneve (menarkea) shënon fazën e pubertetit te femrat.

Studiues të ndryshëm konfirmojnë faktin se te vajzat amerikane, menarkea shfaqet mes moshës dhjetë deri dymbëdhjetë vjeçare, megjithëse kjo periudhë varron prej moshës dhjetë gjer tetëmbëdhjetë vjeçare. Megjithatë, ka ndryshime të ndjeshme dhe nuk është e pazakontë që një vajze ti vij në menstruacionet që nga mosha tetë ose nëntë vjeçare deri në moshën gjashtëmbëdhjetë vjeçare. Por, mbi të gjitha ka variacione kulturore në kohën e menstruacioneve të para. Për shembull, te vajzat e fisit Lumi në Guinenë e Re menstruacionet nuk fillojnë deri në moshën tetëmbëdhjetë vjeç.

Mosha në të cilën fillon puberteti (maturim i hershëm apo i vonuar), ka ndikime të fuqishme për mënyrën se si adoleshentet ndihen me veten e tyre, çfarë ndjejnë ato për vetveten dhe gji thashtu dhe për mënyrën se si të tjerët i trajtojnë ata. Vajzat e maturuara herët janë më të preferuara për lidhje dhe disa herë kanë një vetëvlerësim më të mirë sesa vajzat që maturohen më vonë. Disa nga pasojat e maturimit të tyre fizik të hershëm mund të jenë më pak pozitive. Reagimet specifike ndaj të cilave vajzat vihen në qendër të vëmendjes, si rrjedhojë e maturimit të hershëm, janë të lidhura me normat dhe standardet kulturore. Në SHBA, ku nocioni i seksualitetit femëror shihet me një farë ambivalence, pasojat e maturimit të hershëm mund të jenë para se gjithash negative. Për dallim, në vendet ku mënyra e të menduarit ndaj zhvillimit të femrës është më e hapur, rezultatet e maturimit të hershëm kanë prirjen të jenë më pozitive. Për shembull, vajzat e maturuar më parë në Gjermani kanë një vlerësim më të lartë për veten sesa të maturuarat herët në Shtetet e Bashkuara të Amerikës.

Te meshkujt, aty rreth moshës dymbëdhjetë ose trembëdhjetë vjeç, fillojnë të zhvillohen organet seksuale. Përafërsisht, rreth moshës pesëmbëdhjetë vjeç, mashkulli mund të prodhojë spermë. Tipare tjera karakteristike për meshkujt përfshijnë zhvillimin e mjekrës, trashjen e zërit, zgjerimin e shpatullave (krahavorit).

Lidhur me pjekurinë seksuale ekzistojnë dallime individuale mes të rinjve. Disa prej meshkujve ngjan që të arrijnë më herët pjekurinë seksuale. Mendohet se ata më pak hasin në pengesa të ndryshme jetësore për dallim nga ata që piquen më vonë se moshatarët e tyre.

Dilemat morale në adoleshencë. Adoleshenti gradualisht fillon të përqendrohet në ndjenjat e tij, në mendimet personale (vetëperceptimi), pra në botën e tij të brendshme pri vate. Kështu ai zbulon botën e tij subjektive, e cila është e pazbuluar për të tjerët. Herë-herë gjërat i përjetojnë si tragjike - shumë vështirësi dhe pengesa tjera i duken si të pakapërcyeshme. Nga ana tjetër, prindërit, si duket, nuk u vënë vesh sa duhet halleve të tilla të adoleshentëve, duke i trajtuar si të zakonshme vështirësitë e tilla, me të cilat përballlet adoleshenti. Kështu i riu lëkund besimin në veten e tij dhe shumë pyetje (dilema) që sua gjen dot përgjigjen, rrinë pezull mbi të. A vlej për diçka? Sa jam i dobishëm, i aftë? Kush jam unë? Në gjendje të preokupimeve të tilla shpirtërore mund të shfaqen edhe ide për vetëndëshkim.

Adoleshentët pasi që kanë të zhvilluar të menduarit, janë në gjendje të kuptojnë parime morale të gjëra, por zbatimi i tyre në praktikë është një çështje tjetër. P.sh., shumë të rinj, publikisht (në prani të prindërve,

edukatorëve), premtojnë bindshëm se nuk do të devijojnë në sjellje, ndërkaq në prani të moshatarëve, për shkak të presionit të grupit vazhdojnë me avazet e vjetra të sjelljes së pahijshme. Ndërhyrja e të rriturve në ringritjen e të menduarit moral dhe sjelljes së adoleshentit në një nivel më të lartë, nuk është e mundur nëpërmjet ligjëratave (dhënies së leksioneve), por janë të duhura diskutime lidhur me dilema të ndryshme morale ose përmes futjes në marrëdhënie me njerëzit që janë të një niveli më të lart apo nëpërmes luajtjes së roleve të njerëzve të orientimeve të ndryshme morale.

Fundi psikologjik i adoleshencës.

Fillimi i adoleshencës përcaktohet në bazë të termeve fiziologjike (për shembull, maturimi seksual). Për të theksuar përfundimin e adoleshencës, shumë pak na ndihmojnë kriteret fiziologjik. Mendohet se adoleshenca mbaron atëherë kur individ arrin pjekurinë psikologjike dhe i braktis botëkuptimet e fëmijërisë që ti ndërmarre përgjegjësitë dhe qëndrimet e të rriturve. Shumë psikologë pajtohen se moshë 20 vjeçare konsiderohet si pikë e përfundimit të adoleshencës, si pikë e pjekurisë.

Mosha e rritur. Në periudhën e adoleshencës nuk përfundon zhvillimi psikofizik i individëve, madje me kalimin e kohës (moshës) ai akoma më shumë sofistikohet, veçmas kur llogarisim në aftësitë mentale që janë konsekuencë e përvojës së akumuluar. Shumë psikologë ndajnë mendimin se përafërsisht vitet e njëzeta të jetës shënojnë fillimin e moshës së rritur të hershme dhe ato rreth moshës dyzet deri më dyzetepesë vjeç shënojnë përfundimin e saj. Ndërkaq moshën e rritur të mesme e llogarisin të fillojë nga dyzetepesë dhe të mbarojë rreth moshës gjashtëdhjetepesë vjeç. Nuk ka dyshim se në këtë moshë ndodhin ndryshime në familje: martesë (të mundshme janë shkurorëzimet dhe krizat tjera), përkujdesja ndaj fëmijëve, karriera profesionale etj., prandaj, kohëve të fundit, në fokus të psikologëve të zhvillimit janë pikërisht këto ndryshime.

Vitet e mëvonshme të jetës (mosha e shkuar). Në këtë periudhë duken sheshazi shenjat e rënies së shumë funksioneve vitale. Tash më procesi i plakjes është mjaft i shprehur. Njerëzit përjetojnë probleme (sëmundje) të ndryshme të shëndetit. Shkallë-shkallë keqësohet funksionimi i përgjithshëm i sistemit kardiovaskular, ndërsa shqisat janë më pak funksionale.



Angazhimi me punë praktike, si mënyrë e dobishme e lehtësimit të krizës së adoleshencës



Në moshën e shkuar mjaft e kërkuar është shoqëria

Disiplina shkencore që merret me studimin e pleqërisë quhet *Gerontologji*. Periudha e jetës që fillon pas moshës 65 vjeç është në fokus të studimit të gerontologëve, të cilët po japin kontribute të rëndësishme në sqarimin e kapaciteteve të të moshuarve. Puna e tyre po tregon se procesi i zhvillimit vazhdon dhe në moshën e shkuar. Përkujdesja mjekësore që u bëhet njerëzve të moshuar, përkrahja nga familja dhe shoqëria, përkushtimet e tyre ndaj aktiviteteve të ndryshme, rezultojnë në rritjen e jetëgjatësisë së tyre.

Përmbledhje e shkurtër

Teoritë që shpjegojnë zhvillimin janë tri: kognitive, bihejvioriste dhe psikanalitike. Periudhat zhvillimore janë ajo paranatale dhe pasnatale. Në periudhën pasnatale janë të përfshira fëmijëria, adoleshencia, mosha e rritur dhe ajo e shkuar.

Pyetje për vetvlerësim:

1. Cilat janë teoritë kryesore që trajtojnë zhvillimin e individit?
2. Cilët faktorë rrezikojnë periudhën paranatale të zhvillimit?
3. Trego ndryshimet në adoleshencë që kanë të bëjnë me zhvillimin fiziologjik: _____; kognitiv _____; fizik: _____ dhe moral _____.

ROLI I PRINDËRVE, I SHKOLLËS DHE MOSHATARËVE NË ZHVILLIMIN E INDIVIDIT

Në të kaluarën dhe të tashmen zhvillimi i individit ndikohet fuqishëm prej prindërve, shkollës dhe moshatarëve. Në kohën e zhvillimeve të teknologjisë moderne, mbase, ndikim dominues mbi zhvillimin e të rinjve ka media.

Prindërit. Me prindër nënkuptojnë personalitetin e nënës dhe të babait, përkatësisht ndikimin e diferencuar dhe të përbashkët të tyre që kanë ndaj fëmijëve. Për shumë vite me radhë babai ka qëndruar në hije, pas nënës për sa u përket kërkimeve të procesit të zhvillimit. Gjatë kohë studiuesit besonin se lidhja nënë fëmijë është e lidhja më e fuqishme në jetën e fëmijës. Prandaj, kërkimet e tyre shkencore u fokusuan në lidhjen e nënës me fëmijët e saj. Megjithatë, kohëve të fundit është rritur numri i baballarëve që kujdesen drejtpërdrejt për rritjen e fëmijëve. Nisur nga ky realitet, shumë psikologë ndajnë mendimin se, pavarësisht ndryshimeve në sjellje mes nënës dhe babait, secili prind është një figurë e rëndësishme e lidhjes dhe luan një rol të madh në zhvillimin social të fëmijës. Më shumë se sa kohëzgjatja, më e rëndësishme është cilësia e asaj kohe që kalohet me fëmijën.

Temë diskutimi: Praktika të ndryshme të edukimit të fëmijëve

Stilet që përdorin prindërit përgjatë edukimit të fëmijëve janë të ndryshëm.

Lidhur me këtë çështje, studiuesit prononcohen për ekzistimin e katër llojeve stileshe të edukimit të fëmijëve.

Stili autoritar është karakteristik për prindërit që ua imponojnë rregullat fëmijëve të tyre dhe presin që tu binden atyre. Në komunikim me fëmijët, ata përdorin shpesh herë shprehje të tipit: Hesht dhe mos pyet më tej. Pse? Sepse unë them ashtu.

Stili autoritativ mbase është një qasje më e drejtë edukimi. Prindërit autoritativ priren që tua parashtrojnë rregullat fëmijëve, por njëkohësisht i sqarojnë arsyet për këto rregulla. Sidomos me fëmijët më të rritur. Hapin diskutime lidhur me obligimet e tyre dhe i inkurajojnë ata.

Stili permisiv pasqyron një qasje tepër tolerante të prindërve ndaj fëmijëve. Prindërit permisiv gjuhëzohen para dëshirave të fëmijëve të tyre, parashtrojnë pak kërkesa dhe përdorin pak dënime.

Stili refuzues neglizhent është karakteristik për prindërit të cilët, për arsye të ndryshme, nuk i përkushtojnë shumë rëndësi edukimit të fëmijëve. Ata presin pak dhe investojnë pak te fëmijët e tyre. Zakonisht komunikimi i tyre me fëmijët është i brishtë dhe jo emocional.

Studimet tregojnë se për fëmijët me vetërespekt të lartë, vetësiguri, dhe pjekuri sociale, zakonisht përkujdesen prindërit autoritativ.

Stilet më të njohura që përdorin prindërit në edukimin e fëmijëve janë:

- stili autoritar;
- stili autoritativ;
- stili permisiv;
- stili refuzues.

Shkolla

Institucioni shkollor është një medium i rëndësishëm i socializimit të individit. Gjatë shkollimit fëmija nuk përballë vetëm me kërkesa të përvetësimit të diturive të caktuara, por, njëkohësisht, kërkesat janë rrënjësisht të ndryshme nga aspekti i raporteve emocionale të familjes. P.sh., gjatë garimit me moshatarë, para se të shkojë në shkollë, shumë pak merreshin parasysh rezultatet e arritura të fëmijës, për shkak të lidhjeve emocionale të prindërve me fëmijën, ndërsa në mjedisin shkollor ato janë kriter kryesor të vlerësimit të suksesit të fëmijës. Tashmë, arritjet e fëmijës nuk evaluohen prej prindërve të tij, por prej personave tjerë (shokëve, edukatorëve).

Gjatë shkollimit nxënësi, përpos zgjerimit të fondit të njohurive tipike shkollore dhe praktikave të ndryshme të punës, zhvillon sistemin e vlerave të tij, aftësitë e komunikimit me të tjerët, formon qëndrime ndaj jetës në përgjithësi dhe aftësohet për të zbatuar përvojën shkollore në praktikë. Formësimi i personalitetit të nxënësit në shkollë kryhet në mënyrë sistematike dhe të planifikuar. Institucionet moderne shkollore, i kushtojnë rëndësi shumë të madhe zhvillimit të shumanshëm të personalitetit të nxënësit.

Moshatarët. Secili prej jush e keni të njohur kënaqësinë e të qenit bashkë me shokë. Derisa vëzhgojmë një parashkollor të rend për të luajtur me shokët e lagjes, do të pandehim kënaqësinë që ka ky fëmijë kur ndodhet në rrethin e shokëve të tij. Të tilla marrëdhënie janë thelbësore në zhvillimin social të fëmijës. Sipas psikologut Hartep, përvoja është e domosdoshme si në marrëdhëniet vertikale (marrëdhëniet me njerëz me më shumë njohuri dhe fuqi sociale, të tillë si prindërit) dhe në marrëdhëniet horizontale (marrëdhëniet me njerëzit me të njëjtën sasi të njohurive dhe të fuqisë

Në periudhën e adoleshencës shoqërimi paraqet vlerën primare të të rinjve.

sociale - me moshatarët), në mënyrë që fëmijët të zhvillojnë kompetencë sociale.

Në periudhën e adoleshencës shoqërimi paraqet vlerën primare të të rinjve. Përkatësia e grupit dhe respektimi i normave të grupit, në adoleshencë, ndikon më fuqishëm në sjelljet e të rinjve në krahasim me mediumet tjera. Shoqërimi me shokë, që janë produktiv dhe korrekt, bën që edhe vet adoleshenti të imitojë tiparet e tyre, siç mund të devijojë nga sjellja e pritur, përderisa i përket një grupi shokësh me orientime destruktive.

KULTURA DHE ZHVILLIMI

Kultura përcakton mënyrën e të ushqyerit dhe me çka do të ushqehemi. Po ashtu çfarë muzike parapëlqejmë dhe cilat sjellje. P.sh., francezet hanë kërmij, por jo karkaleca toke. Fisi Zulu konsumon karkalecat e tokës, por jo dhe peshk. Hebrenjtë hanë peshk, por nuk hanë mish deri. Hindutë hanë mish derri, por jo mish viçi. Rusët hanë mish viçi, por jo mish gjarpri. Kinezët hanë mish gjarpri, por jo mish njeriu. Banorët e një fisi të Guinesë së re e konsiderojnë të shijshëm mishin e njeriut.

Secila kulturë ka rregulla, vlera, norma dhe modele për sjelljen e individëve pjesëtarë të saj. Për shembull, të rinjtë e një kulture krijojnë lidhje bashkëshortore në moshën 12 ose 13 vjeç, ndërsa në kultura tjera shumë më vonë. Në kultura të ndryshme kultivohen stile të ndryshme të jetesës së individit - diku i kushtohet rëndësi zhvillimi të imazhit individual (pavarësisë), diku imazhit kolektiv (konformizmit nënvarësisë).

Në shoqëritë amerikane një vlerë dominuese është të mësuarit e fëmijëve për të qenë të pavarur dhe të mos mbështeten shumë tek prindërit e tyre. Ndryshe nga ata, prindërit japonezë e nxisin varësinë tek fëmijët e tyre, në mënyrë që të promovojnë vlerat e bashkëpunimit dhe të jetës komunitare. Këto dallime në vlerat kulturore krijojnë filozofi të ndryshme për edukimin e fëmijëve. Për shembull, nënat japoneze besojnë se është një lloj dënimi ti lësh fëmijët të flenë vetëm - shumë fëmijë flenë në krah të nënave të tyre gjatë foshnjërisë dhe fëmijërisë.

Disa studime të kryera në SHBA tregojnë se për shkak të dallimeve kulturore, arritjet shkollore të nxënësve amerikano-aziatikë, janë shumë më të avancuar në krahasim me të tjerët. Një arsye për këtë epërsi është se nxënësit aziatik përballen me një presion kulturor për të arritur rezultate në shkollë. Prindërit koreanë dhe japonezë besojnë se përpjekjet dhe puna këmbëngulëse, janë përcaktues të suksesit shkollor. Prindërit amerikanë këto gjëra i vështrojnë nga një pozicion tjetër. Sipas tyre përcaktues të arritjeve shkollore (dhe të jetës) së individit janë aftësitë e tij të lindura.

Temë diskutimi: Interpretime të suksesit shkollor në mjedisin tuaj

Në mjedisin ku jetoni, si mund ta përshkruani qëndrimet e prindërve lidhur me suksesin e fëmijëve të tyre në shkollë; rol parësorë u atribuohet aftësive të lindura të fëmijëve apo angazhimit, këmbëngulësisë së vet fëmijëve për të mësuar? Sa janë të interesuar prindërit për të ndjekur suksesin shkollor të fëmijëve të tyre?

Teknologjia ndiki met e saj në jetën e njeriut

Viteve të fundit, teknologjia moderne shënon një progres të vazhdueshëm. Padyshim, një teknologji e sofistikuar, sikurse ajo e shoqërive perëndimore, ndikon dukshëm te njerëzit në përmirësimin e cilësisë së jetesës. Jemi dëshmitarë të zbulimeve të shumta teknologjike, në fusha të ndryshme të mjekësisë dhe të shkencave tjera natyrore. Falë përvojës së akumuluar nga gjeneratat e mëparshme dhe aftësisë krijuese të njeriut, janë shpikur kamerat, makinat dhe kompjuteri. Megjithatë, një teknologji e zhvilluar fsheh në vete edhe mundësinë për të rrënuar vlerat qytetërues (për shembull, përdorimi i energjisë nukleare për qëllime lufte). Ne në vijim do të flasim për dy aspekteve të teknologjisë që i konsiderojmë të rëndësishëm për njeriun: teknologjia e komunikimit dhe ajo kompjuterike.

Teknologjia e komunikimit bashkëkohor. Në kohërat moderne interneti mundëson shkëmbim informacionesh dhe përvojash ndërmjet njerëzve në çdo vend të planetit. Për shembull, nëpërmjet kyçjes në internet të rinjtë njihen me moshatarët e tyre nga gjithë bota. Ata, tërthorazi, mësojnë nga kulturat e njëri-tjetrit: përvoja jetësore, mënyra e veshjes, muzika dhe vlera tjera që parapëlqejnë. Për shembull: mjafton të përqendrojmë vëmendjen se çfarë muzike preferojnë më shumë të rinjtë, që të konstatojmë sesa të ngjashme janë shijet e tyre për modën, muzikën dhe stilet e të jetuarit.

Teknologjia moderne e komunikimit rrit fuqinë ndikuese të mediave mbi sjelljen e të rinjve. Kështu, të rinjtë, nëpërmjet internetit, sikur e kanë në pëllëmbë të dorës botën e filmit, sportit apo modës. Duke përcjellë personat e shquar, qoftë të filmit, muzikës, sportit apo modës, shumë të rinj janë të prirë të imitojnë dhe të identifikohen me ta në bazë të stilit të veshjes, pamjes, lëvizjeve të trupit dhe manureve. Për shembull: rokerët vishen ngushtë për trupi, kurse raperët preferojnë që të vishen me tesha të gjëra. Ka të tjerë të cilët ndjekin yjet e filmit dhe modës, duke u identifikuar me veshjen e tyre, e cila reflekton ndikimin e figurave me emër si të Brad Pitt, Tyra Banks, Jessica Alba, Tom Cruise, Angelina Jolie apo Leonardo Di Caprio.

Kultura dhe veshja.
Në shumë shtete meshkujt veshin kostume, kurse femrat veshin këmbis dhe fustane. Në Skoci shumë meshkuj veshin fustane leshi (kilts) si veshje të ditës. Në shumë kultura ekuatoriale burrat dhe gratë nuk veshin gati asgjë. Gjithë këto zakone rruhen përmes brezave.



Faqe interneti



Brad Pitt



Jessica Alba



Eminem



Grupi Nirvana

Temë diskutimi: Të rinjtë dhe muzika

Kohëve të fundit, të rinjtë anekënd botës adhurojnë dy lloje të muzikës me kahe të kundërta - muzikën Rock dhe Rap. Muzika Rock, me variantet e saj Hard Rock, Havy metal dhe Death Rock, ngërthen në vete motive që ndërlidhen me pësime dhe vuajtjet e njerëzve, flijimet në dashuri dhe urrejtjen. Sa për ilustrim do të përmendim këngën Him gone with my sin (Të rritur në mëkatin tim), me të cilën këngëtarë Vile Valo u qaset çasteve të fundit të vdekjes së të dashurës. (në një moment ai i drejtohet asaj: I admiroj buzët e tua të ftohta si akull). Një degë e muzikës Rock, e quajtur Death Rock, është e përshkruar nga një energji negative, destruktive dhe vetëdëshkuuese.

Zhanri muzikës Rap dhe R&B, rrezaton më shumë optimizmin jetësor, bukurinë e jetës, shoqërimin, por, shpeshherë nuk mungojnë edhe shprehje arrogante, sharje dhe ofendime verbale. Këtu kemi kryesisht balada të dashurisë dhe muzikë me motive patriotike, që interpretohen nga të rinjtë si për shembull: Dr, DrE, SnooP dog, 2 Pac. Kohëve të fundit, interpretuesi i bardhë i kësaj muzike, Eminem bëri bujë në tërë botën muzikore.

Në ditët e sotme nuk është ndonjë befasi kur i shikojmë të rinjtë se si kanë tatuazhe në pjesë të zhveshura të trupit, madje edhe pirset. Duke i patur parasysh të gjitha këto ndryshime në sjelljen dhe imazhin e të rinjve, nuk është vështirë të konkludojmë se ç'rol luan me dia mbi të rinjtë.

Shpesh here, duke iu nënshtuar ndikimit negativ të mediave, të rinjtë mund të imitojnë edhe sjellje të dëmshme për shoqërinë dhe për ta. Për shembull, këngët e grupit Nirvana, sugjerojnë depresion dhe mendime vetëvrasëse.

Teknologjia kompjuterike. Zhvillimi i përgjithshëm i teknologjisë reflektohet edhe në fushën e arsimit. Në ditët e sotme, duke u mbështetur në rritjen e popullaritetit të programeve arsimore kompjuterike dhe rrjeteve kompjuterike, shumë shkolla pajisen me sisteme kompjuterësh.

Lënda e informatikës dhe shumë lëndë tjera, ku zbatohet mësimi kompjuterik, ngjallin interesim mjaft të madh tek nxënësit. Është fakt i pamohueshëm se zbatimi i programeve kompjuterike, përpos që racionalizon të mësuarit shkollor, i aftëson nxënësit për t'u përgjigjur më lehtë kërkesave të përditshmërisë. Sot as që mund të përfytyrohet ndonjë fushë e jetës, e biznesit, pa njohuri kompjuterike.

Kur së pari herë kompjuterët u vunë në përdorim në klasë mësimdhënësit dyshonin në këtë praktikë të re mësimore dhe kishin frikë se mos ndoshta do të dobësohej bashkëveprimi i nxënësve me njëri-tjetrin. Megjithatë, rishqyrtimet shkencore të rolit të mësimit të kompjuterizuar treguan se komunikimi ndërmjet nxënësve me njëri-tjetrin ishte më i madh sesa që ishte ndërmjet atyre që merreshin me aktivitete tjera shkollore. Bashkëpunimi vinte në shprehje kur nxënësit interesoheshin për të shkëmbyer me njëri-tjetrin përvoja personale të zgjedhjes së detyrave kompjuterike.



Përdorimi i kompjuterëve rrit kontaktet shoqërore midis nxënësve

Mund të konstatojmë se përdorimi i kompjuterëve nga ana e nxënësve nuk i pakëson kontaktet shoqërore midis tyre. Gjithsesi, angazhimi i nxënësve me projekte kompjuterike do të ndikoj pozitivisht në zhvillimet psikologjike të tyre. Kohëve të fundit përdorimi i kompjuterit gjen zbatim të gjerë në trajtimin e fëmijëve dhe nxënësve me probleme të ndryshme shkollore, si për shembull, të atyre që kanë pengesa gjatë leximit.

Përmbledhje e shkurtër

Faktorë me më ndikim në zhvillimin e individit janë: prindërit, shkolla, moshatarët, kultura dhe teknologjia. Ndikimi i teknologjisë moderne është i pakontestueshëm, veçanërisht për sa i përket zhvillimit të të rinjve.

Pyetje për vetvlerësim:

1. Cilat janë llojet e stileve prindërore të edukimit të fëmijës?
2. Ilustro me shembuj ndryshimet në mes kulturave të ndryshme dhe interpretimin e suksesit shkollor të nxënësve?
3. A ka ndikuar pozitivisht apo negativisht përdorimi i kompjuterëve në shoqërimin e nxënësve gjatë mësimin?

Literaturë plotësuese:

Lleshi, XH.(2001) *Paraadoleshenca* .Tiranë: Uegen,
Pettijoohn, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.

Shprehje të panjohura

Eksploroj = Hulumtoj

Krijesë bio-sociale = Krijesë biologjike dhe shoqërore

Kontinum = Vazhdimësi

Dilema = Hamendje

Prindërit permisiv = Prindërit që gjuhëzohen para fëmijëve

Jetë komunitare = Jetë në bashkësi

Teknologji e sofistikuar = Teknologji e përsosur

***Sfida e
zhvillimit***



Kapitulli 12

PERSONALITETI

Çfarë personaliteti ka shoku ose shoqja juaj? A je i ngjashëm apo ndryshon nga motra, vëllai yt? Çtipare personaliteti duhet t'i ketë një shok ose një shoqe e mirë? Si e imagjini personalitetin e të dashurit, të dashurës sate?

Tek orvateni t'u përgjigjeni pyetjeve të lartpërmendura, do t'ju bien ndër mend gjërat që ndërlidhen me sjelljen e individëve të përmendur: veprimet e tyre, karakteristikat e tyre të veçanta, që i dallojnë prej të tjerëve. Pra tiparet e rëndësishme të një individi, të cilët karakterizojnë sjelljen e tij të përgjithshme personalitetin e tij.

Shprehja persona, prej nga rrjedh termi personalitet, është një fjalë me origjinë nga gjuha latine. Ajo u atribuohet maskave që përdornin aktorët në skenë gjersa paraqisnin cilësi të ndryshme të njerëzve, rolin e të cilëve e luanin.

Psikologët, përgjithësisht, të studiuarit e personalitetit e konsiderojnë si pikë kulmore të zhvillimit të psikologjisë. Në Psikologjinë e Personalitetit bëhet përpjekje që të kuptohet ajo që e karakterizon njeriun në tërësi. Në kuadër të saj, të njohurit nuk fokusohet mbi proceset e caktuara psikike: **proceset e perceptimit, të mësuarit, të menduarit, emocionet, motivet** etj., si pjesë të ndara nga njeriu, por mbi njeriun, i cili percepton, mëson, mendon, ndjen dhe së fundi vepron. Duke njohur personalitetin e një individi ne do të mund të parashikojmë sjelljen e tij në rrethana të ndryshme

Përkufizimi i personalitetit. Çka paraqet në realitet personaliteti, cila është domethënia e tij?

Ekzistojnë pikëpamje sipas të cilave personaliteti është e njëjta gjë si karakteri dhe tiparet e karakterit. Pikëpamje të tjera personalitetin e shpjegojnë me një kuptim më të gjerë: ai përfshin çdo gjë që posedon një njeri - edhe si organizëm edhe si subjekt. Ne do të përcaktohem në një përkufizim të psikologut Majers (Mayers), sipas të cilit personaliteti paraqet një mënyrë karakteristike të sjelljes për një individ, sfondin e të cilës e përbëjnë mënyrat e të menduarit, ndjenjat dhe veprimet e tij. Është pra ky një përkufizim që pasqyron jo vetëm aspektet e jashtme (veprimet), por edhe ata të brendshme (mendimet dhe ndjenjat) të personalitetit.

Karakteristikat e personalitetit. Çdo personalitet shquhet me tri momente domethënëse për të:

Qëndrueshmëria (konsekuenca): Personaliteti pasqyron prirjen e individit që në situata të ngjashme të manifestojë sjellje të ngjashme. Dikush është i sinqertë, modest, ambicioz dhe këmbëngulës (i devotshëm), dhe gjithë këto tipare i shfaq në sjelljen e tij, ashtu siç e njohim. Duke e njohur një shoqe si



Maska teatrale

Personaliteti paraqet organizim dinamik të atyre sistemeve psikofizike brenda individit, që përcaktojnë përshtatjen unike të tij ndaj botës.

Gordon W. Allport

Ka f are pak dallim ndërmjet një personi dhe një tjetri; ky dallim i pakët është shumë i rëndësishëm.

William James

Çdo individ është i veçantë, unikal, i papërsëritshëm dhe si i tillë edhe i vlefshëm.

Herman Hese

personalitet të drejtë dhe korrekt, do të merrni guximin që ti rrëfehoni për fshehtësitë që mbani brenda vetes, sepse jeni të sigurt se ajo është e besës.

Uniteti (integriteti): Të gjitha proceset dhe tiparet janë të integruara brenda një personaliteti. Gjendja e përgjithshme, në të cilën ndodhet personaliteti, në një moment konkret, do të reflektohet te proceset dhe tiparet që përbëjnë atë. Për shembull, në gjendje eksitimi të skajshëm dhe lemerie (paniku) të gjitha ndjenjat, mendimet dhe sjelljet e individit do të jenë të çrregulluara.

Veçantia: Secili individ është i veçantë dhe i papërsëritshëm. Kur themi se një individ është i veçantë duam të theksojmë se ai ndryshon prej të tjerëve në bazë të asaj se çfarë tipare e karakterizojnë atë dhe si ata janë të ndërlidhura midis vete.

Përmbledhje e shkurtër

Psikologjia e Personalitetit bën përpjekje të shpjegojë çka e karakterizon njeriun në tërësi. Karakteristika të personalitetit janë veçantia, uniteti dhe qëndrueshmëria.

Pyetjet për vetëvlerësim:

1. Çka nënkuptojmë me nocionin personalitet?
2. Tri veçoritë kryesore të personalitetit janë: _____, _____, _____.

TEORITË E PERSONALITETIT

Sot janë të njohura shumë teori, të cilat, nga këndvështrime të ndryshme, shpjegojnë natyrën e personalitetit - strukturën dhe zhvillimin e tij. Secila prej tyre ka një orientim specifik.

Teoritë psikanalitike

Teoria e Frojdit (S. Freud). Neurologu vjenetz Zigmund Frojd (Sigmund Freud,) është themelues i teorisë psikanalitike. Teorinë e tij ai e zhvilloi përgjatë një përvoje mjekësore të trajtimit të personave me shqetësime psikike. Aso kohe, pas vitit 1900, në psikologji i kushtohej rëndësi kryesore studimit të ashtuquajturës përmbajtje të vetëdijes.

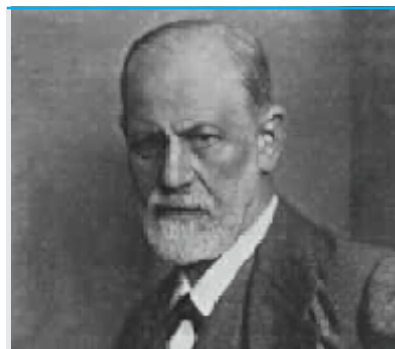
Frojdi i kritikoi ashpër pikëpamjet teorike mbi përvojat e vetëdijshme të individëve. Sipas tij, prej proceseve psikike të njeriut, vetëm një pjesë e vogël është e vetëdijshme, kurse pjesa më e madhe gjendet jashtë vetëdijes. Frojdi argumentonte se mendja e njeriut i ngjason një ajsbergu (akullnaje) maja e të cilit del mbi ujë (fig. 30), simbolizon mendjen e vetëdijshme, ndërsaq poshtë saj ndodhet mendja e paravetëdijshme në të cilën përmbajmë njohuritë të cilat, për një moment, nuk kemi të përqendruar në vëmendje (për shembull: adresa jonë, numri i anëtarëve të familjes, etj). Nën nivelin e paravetëdijes shtrihet mendja e pavetëdijshme pjesa sekrete e përvojave tona për të cilën nuk jemi të vetëdijshëm: frika dhe kujtimet tona të pakëndshme nga e kaluara.

Dinamika e personalitetit. Frojdi thekson se fuqitë nxitëse të sjelljes së njeriut janë instinktet që kanë bazë të trashëguar. Ai bën ndarjen e instinkteve në dy grupe: instinkte të jetës (eros) dhe instinkte të vdekjes (tanathos).

Grupin e parë e përbëjnë instinkti i urisë, i etjes dhe ai seksual. Më i rëndësishëm prej tyre, sipas Frojdit, është pikërisht instinkti seksual. Mënyra e kënaqjes së tij ka shumë rëndësi për ta kuptuar sjelljen e njeriut të qytetëruar. Zhvillimi i qytetërimit, ashtu siç mendonte Frojdi, në esencë është në kundërshtim me natyrën biologjike të njeriut- duke e përballur atë me pengesa të ndryshme drejt kënaqjes së instinktit seksual.

Energjinë që e shtyn organizimin në kënaqjen e këtyre instinkteve Frojdi e quajti Libido. Roli i saj është të motivoj Erosin - që nuk është i lidhur kryekëput me motivacionin seksual, por ka të bëjë me aktivitete të ndryshme që shpien në kënaqësi.

Grupin e dytë të instinkteve e përbëjnë ata të vdekjes (Tanathos- destruktive). Ata janë burim i prirjes së njeriut për agresivitet shkatërrim, për të predispozuar njerëzit të luftojnë me njëri tjetrin.



Sigmund Freud (1856-1939)

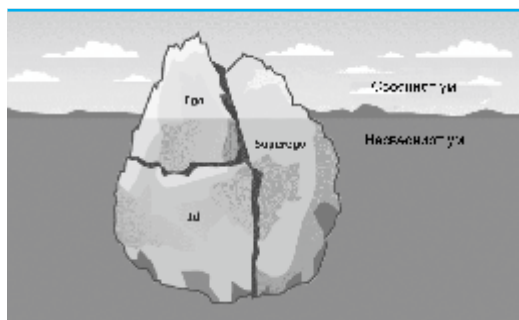


Fig. 30 Ajsbergu sipas Frojdit, simbolizon mendjen e njeriut.

Idi, ego dhe superego. Frojdi thekson se instinktet përbëjnë pjesën e personalitetit të cilën e quajti id, që ka bazë instinktive dhe bi ologjike. Idi funksionon mbi bazën e parimit të kënaqësisë. Ai drejtpërsëdrejti tenton ti kënaq instinktet. Kënaqja e drejtpërdrejtë e instinkteve mund të ketë pasoja negative për individin, sepse shumica e tyre janë në kundërshtim me normat shoqërore. Për këtë arsye aktualizohet pjesa tjetër e personalitetit e quajtur ego (unë), që vepron në bazë të parimit të realitetit. Ajo luan rolin ndërmjetës midisi idit dhe superegos dhe përpiket të gjejë mënyra të pranueshme nga shoqëria për të kënaqur idin.

Frojdi flet edhe për Superego-n (mbi unë). Kjo pjesë përbëhet prej parimeve, normave, rregullave morale, idealeve të individit, pra ajo pasqyron ndikimin e faktorëve shoqëror. Funksioni kryesor i Superegos është që të frenojë dhe pengojë kënaqjen e kërkesave të idit, sidomos dëshirat seksuale dhe agresive, të cilat nuk përputhen me moralin shoqëror.

Koment: Idi, Ego dhe Superego, në praktikë

Cila pjesë e personalitetit tuaj do të aktivizohet kur për shembull diçka brenda jush ju pengon (ose nuk ju pengon) në veprimet tua në situatat në vijim: gjatë mbajtjes së provimit të kopjoni? Në orën e mësimi ndjeni uri që doni të plotësoni? Në qoftë se dëshironi të përqafoni të dashurën ndërsa shëtitni në qytet?

Stadet
psiko-seksuale,
sipas Frojdit janë:

- Stadi oral
- Stadi anal
- Stadi falik
- Stadi i latencës
- Stadi gjenital

Zhvillimi i personalitetit. Frojdi hodhi idenë mbi rëndësinë e përvojave (traumave) fëmijërore, lidhur me zhvillimin e individit. Ai teorizonte për gjithsej pesë periudha të zhvillimit prej fëmijërisë deri në adoleshencë, të quajtura: stade psiko-seksuale:

Stadi oral. Ndërsa zgjat ky stad - prej lindjes deri në 12-18 muaj- kënaqësia e fëmijës buron nga zona e gojës për shkak të thithjes gjë nga nëna. Nëse fëmija, në këtë stad, ndjehet i frustruar për shumë arsye si për shembull: frikësime, pengim, shpërfillje etj., atëherë libidoja do të fiksohet në këtë stad. Gjithë kjo do të reflektohet në moshën e rritur duke krijuar një individ të karakterit oral, që do të ketë nevojë të përhershme qoftë për tu ushqyer, për të pirë, për të folurit të tepërt.

Stadi anal. Duke filluar prej moshës 12-18 muajsh e deri në moshën 3 vjeç fëmija hyn në stadin anal. Tashmë kënaqësia e fëmijës nga zona orale bartet në atë anale. Tash është koha që fëmija të ushtrohet për të kontrolluar jashtëqitjen. Nëse formimi i shprehisë për pastërti nuk ka një rrjedhë normale p.sh., prindërit nuk janë tolerant ndaj fëmijës- tregojnë vrazhdësi,



Stade të ndryshme të zhvillimit

si për rrjedhojë libidoja do të fiksohet pikërisht në këtë stad. Gjithë kjo mund të ndikoj në krijimin e karakterit të tipit anal: pedanteri të skajshme , kokëfortësi, koprraci, etj.

Stadi falik. Prej moshës tri vjeç fillon, stadi falik kur fëmijët përqendrojnë vëmendjen e tyre në organet e tyre gjenitale. Në këtë stad shfaqet i ashtuquajti Komplex i Edipit: kur djali shpreh interesim seksual për të ëmën, ndërsa babanë e konsideron si rival. Për këtë arsye, ai provon frikën nga treshja (kastrimi) që mund ti bëjë babai (Kjo sipas legjendës së vjetër greke mbi mbretin e Tebës, Edipin i cili e mbyti babanë dhe është martuar me nënën e vet duke mos ditur se ka lidhje gjaku me të).

Në të njëjtën kohë, te vajzat shfaqet kompleksi i Elektrës që bën ata të ndjehen inferiore ndaj meshkujve, me çrast fajësojnë të ëmën për gjendjen e tyre dhe identifikohen me të duke i shtypur ndjenjat e tyre ndaj të atit. Frojdi ishte i mendimit se në rast se nuk zgjidhet si duhet konflikti i Edipit / Elektrës, gjithë kjo do të shpie në shfaqjen e mëvonshme të impotencës, frigjitetit dhe neurozave të ndryshme.

Stadi i gjenital. Aty rreth moshës pesë ose gjashtë vjeç, fëmijët kalojnë në *periudhën e latencës*, gjatë të cilës impulset seksuale të fëmijës shtypen dhe pason një qetësi relative. Stadi gjenital arrihet me fillimin e pubertetit kur te të rinjtë shfaqet një interesim i veçantë për individë të gjinisë së kundërt.

Teoria e Frojdit është, pa dyshim, njëra ndër teoritë më të rëndësishme për psikologjinë e personalitetit. Megjithatë, ajo përmban në vete edhe konstatime të paverifikuara, madje edhe momente jo të qarta. Frojdi, mbase, në mënyrë të paarsyeshme, e mbiçmon rolin e motivit seksual, si shkak kryesor i sjelljes të njeriut të rritur.

Teoria e Jungut (C. Jung). Karl Gustav Jung krijon një shkollë (teori) të cilën preferonte ta quante: psikologjia analitike. Sipas teorisë së tij, pavetëdija përbëhet nga dy pjesë: pavetëdija personale - që përmban rezultatet e përvojës së tërësishme individuale dhe pavetëdijes kolektive - e cila është një rezervar i tërë përvojës së racës njerëzore.

Një koncept shumë i rëndësishëm i teorisë së Jungut është ekzistimi i dy tipave themelore të personalitetit, të cilat janë diametralisht të kundërt nga njëri-tjetri: Tipi ekstrovert, tek i cili interesi i përgjithshëm është i drejtuar drejt njerëzve dhe objekteve të botës së jashtme, dhe tipi introvert kur interesi i tij është i përqendruar tek vetja.

Teoria e Adlerit. Teoria e mirënjohur e Adlerit, thekson se individët kryesisht janë të motivuar nga ndjenjat e inferioritetit, që ai i quajti kompleks inferioriteti. Ndryshe nga Frojdi dhe Jungu, Adleri argumenton se forca motivuese te njeriu është ndjenja e inferioritetit, e cila shfaqet nga momenti kur fëmija fillon të kuptojë ekzistencën e njerëzve të tjerë të cilët janë të aftë më shumë se ai që të kujdesen për veten e tyre dhe të ballafaqohen me mjedisin. Individidi është i motivuar gjithmonë të kompensojë këtë gjendje inferiore.



Alfred Adler



Erich Fromm
(1900-1980)

Teoria e Fromit (E. Fromm). Erih From, një psikanalist amerikan, është i njohur si njeri që më së miri e aplikoi teorinë psikanalitike në problemet sociale dhe kulturore. Ai mendon se problemet psikologjike shpesh herë lindin kur një individ ndjehet i izoluar prej shoqërisë.

Ndjenja e vetmisë - të cilën njeriu e përjeton si ndjenjë intensive të pasigurisë dhe frikës është e kushtëzuar nga ndarja e njeriut prej natyrës. Njeriu gjatë zhvillimit shoqëror fiton liri të caktuar, por njëkohësisht rritet ndjenja e tij e vetmisë, sepse liria e fituar nuk është liri e vërtetë që i përgjigjet natyrës së tij. Nga kjo dilemë, liri apo vetmi ekzistojnë vetëm dy dalje: ti nënshtrohem një autoriteti dhe plotësisht të konformohemi me kërkesat e shoqërisë që përkrah këtë autoritet (gjë që shpjen në përkrahjen e sistemeve diktatoriale dhe përvetësimin e ideologjisë fashizoide) ose tu bashkëngjitemi njerëzve tjerë në frymën e dashurisë, drejtësisë dhe vëllazërisë.

Teoritë e tiparit

Shkencëtarët gjithmonë kanë qenë të interesuar të përshkruajnë personalitetin nëpërmjet tipareve, sitribute të qëndrueshme dhe të dallueshme të njeriut. Tiparet na dallojnë prej të tjerëve. Tipare të tilla mund të konstatojmë në bazë të konstitucionit trupor, por edhe të vetive psikologjike të njeriut.

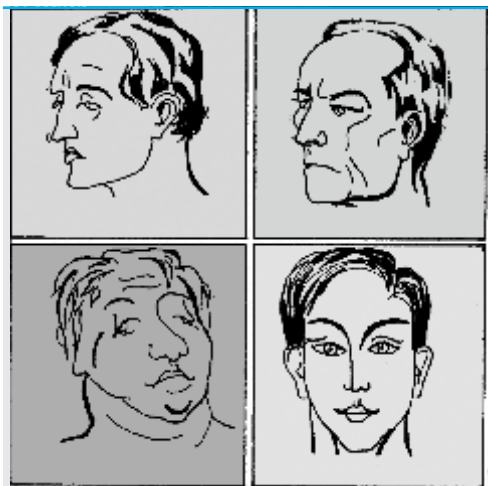


Fig. 31 Portrete të personave të ndryshëm

Karakteristikat trupore si tipare të personalitetit. Në të kaluarën ka pasur mjaft përpjekje të verifikohet lidhshmëria ndërmjet tipareve organike dhe atyre psikike. Për shembull: është tentuar që personaliteti të vlerësohet në bazë të formës të pjesëve të caktuara të fytyrës (fiziognomika) ose në bazë të vijëzave të dorës - dermatoglitit (kiromantia). Megjithatë, gjithë këto, shkenca i ka konsideruar të pavlefshme.

Duke i perceptuar portretet e personave, të prezantuar në fig. 31, do të krijojmë përshtypje të ndryshme për personalitetin e tyre: Për shembull i pari prej tyre i ngjason një të dashuruarit, i dyti një luftëtar, treti duket si një ëndërrues, kurse i katërti me një optimizëm interesant.

Përse për një çast krijohen këta përshtypje? Mbase të gjithë ne, në bazë të përvojës tonë të përfituar duke vëzhguar strukturat e eshtrave dhe muskujve të njerëzve të ndryshëm, kemi zhvilluar përgjithësime të këtilla.

Për më tepër, arsyeja që konstitucioni trupor dhe pamja trupore kanë ndikime të caktuara në tiparet tjera të personalitetit strukturën dhe dinamikën e tij, qëndron në faktin se varësisht prej pamjes trupore të individit, shpeshherë, në një masë të madhe, rezulton si të tjerët do të sillen ndaj tij. Qëndrimet e të tjerëve ndaj nesh, vetëkuptohet, ndikojnë në formimin e tipareve të caktuara psikike. Një mashkull jashtëzakonisht i bukur ose një femër e tillë, për shembull, do të pranohen pozitivisht nga mjedisit, në krahasim me një femër jo të bukur ose mashkull me të meta organike. Gjithë

kjo mund të ndikojë tek të parët të formohen cilësi të tilla si: mendjelartësi, ndjenjë vetëbesimi të lartë.

Klasifikimi i Kreçmerit. Një synim për të konstatuar ndërlidhjen midis konstitucionit trupor dhe psikikës, kishte vënë para vetes psikiatri gjerman Kreçmer. Ai observoi tipa të ndryshëm të konstitucionit trupor të pacientëve me çrregullime mentale dhe erdhi në përfundim se personat të cilët vuajnë nga skizofrenia, si rëndom, kanë një konstitucion tipik trupor të quajtur leptosom (fig. 32): janë fizikisht të pazhvilluar, me gjoks të ngushtë; ose janë shumë të zhvilluar fizikisht dhe i takojnë tipit të konstitucionit trupor atletik (c). Këta individ janë, në të shumtën e rasteve, të mbyllur dhe serioz. Individët që vuajnë nga psikoza maniakë depressive, rëndom janë të rrumbullakët, trashalugë dhe kanë konstitucion trupor të tipit piknik (b). Këta individ si tipare kryesore kanë: sensin për humor, raport të hapur me të tjerët, çiltërsi, prirje për të gjetur kënaqësi në manipulime trupore etj.

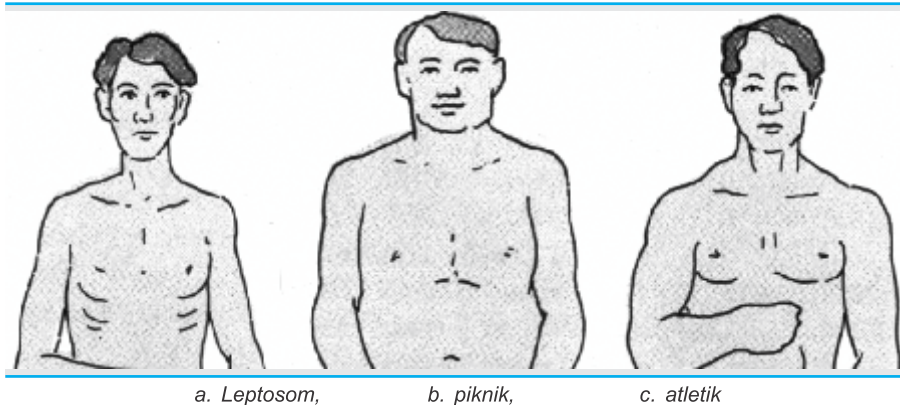


Fig. 32 Tipet e konstitucionit trupor:

Tipologjitë psikologjike. Tipologjitë psikologjike janë të ndryshme. Qëllimi i tyre i përbashkët është të vendosin një individ në një kontinuum karakteristikash psikologjike që mundësojnë kuptimin e tij.

Tiparet e personalitetit sipas Olportit (G. Allport). Për të ndërtuar teorinë e tij, Olporti bazohej kryesisht në rezultatet e konstatuara në studimet psikologjike. Ai nuk pranonte rolin e përvojave të kaluara për të shpjeguar sjelljen aktuale të individit, që synonin të dëshmojnë psikanalistët. Po ashtu, ndryshe nga psikanaliza, teoria e tij thekson rolin e motivacionit të vetëdijshëm të personalitetit - njeriu zakonisht di se çka bën dhe përse e bën një gjë të tillë.

Vërejtjet që i dedikohen teorisë së tij, para së gjithash, kanë të bëjnë me faktin që ai shumë pak i kushtoi rëndësi rolit të mjedisit, sidomos kushteve sociale në formimin e personalitetit.

Teoritë faktoriale. Teoritë faktoriale synojnë të shpjegojnë natyrën e personalitetit duke u bazuar në studimet e sjelljes së njerëzve, përkatësisht të tipareve të tyre dhe ndikimin që kanë në këtë sjellje.

Teoria e Katellit (Cettell). Katelli argumentoi se sjellja e individit, përkatësisht reagimi i tij, është funksion i personalitetit të tij dhe situatës në të cilën ndodhet ai. Këto raporte ai i shpjegoi përmes ekuacionit në vijim: $R = f(P, S)$. Në këtë formulë, R nënkupton reagimin e individit; f do të thotë, është në funksion; P është shkurtesë për personalitetin, ndërkaq S paraqet situatën. Ai besonte se në sajë të identifikimit të faktorëve të personalitetit (nëpërmjet analizës faktoriale, që do të thotë identifikim statistikor i faktorëve burimor të sjelljes), mund të përshkruajmë personalitetin në tërësi. Për më tepër, faktorë të këtillë do të na bënin me dije se çka është më e rëndësishme për të.

Ajzenku pohon se ekzistojnë dy dimensione të sjelljes së personalitetit:

- Intraversion-ekstraversion.
- Neuroticizëm-stabilitet

Teoria e Ajzenkut (H.Eyzenck). Ajzenku, ngajshëm si Katelli, përdori procedurën e analizës faktoriale për të përshkruar natyrën e personalitetit. Ai argumenton se ekzistojnë dy dimensione të sjelljes së personalitetit:

Intraversion-ekstraversion. Tipat introvert zakonisht janë të mbyllur, kryesisht me disponim të pakëndshëm. Ata kanë shkallë të ulët të vetëbesimit. Tipat ekstrovert janë përplot me gjallëri por skajshmërisht jo këmbëngulës. Ata kanë një diapazon të ngushtë të interesimeve.

Dimensioni **Neuroticizëm-stabilitet** paraqet prirje të caktuara të sjelljes së individit të cilat kundërshtojnë njëra - tjetrën. Në njërin skaj të këtij dimensionit shfaqet paqëndrueshmëria e individit (nervozizmi, ankthi, vetmia), ndërsa skajin tjetër e përbën stabiliteti i tij (gjakftohësia, maturia, toleranca). Duke vlerësuar njerëzit brenda këtyre dy dimensioneve, do të jetë e mundur të parashikojmë, sipas Ajzenkut, sjelljet e tyre në situata të ndryshme.

Në ditët e sotme shkencëtarët vënë në pah faktin se thuajse është e pamundur që ti klasifikojmë njerëzit në një numër të kufizuar të tipave, qoftë të personalitetit, qoftë të konstitucionit trupor. Prandaj tipologjitë e tyre, sot nuk janë të përkrahura si të bazuara shkencërisht.

Teoritë bihejvioriste. Bihejvioristët, përfaqësues më i shquar i të cilëve ishte Skinneri, më shumë fokusohen në përshkrimin e sjelljeve (veprimeve) konkrete, sesa në shpjegimin e personalitetit. Personalitetin ata e konsiderojnë si shëmbëlltë të përvojave të individit. Ata gjykojnë se personaliteti, në fakt, është produkt i mënyrave të të mësuarit të sjelljeve. Skinner besonte se eksperiencat e mëparshme të individëve dhe mjedisi karakteristik i të jetuarit, krijojnë personalitetin e njeriut. Kështu p.sh., sjellje të tilla, sikurse ato kriminale dhe destruktive të individëve, janë të shkaktuara nga mjedisi, nga ku mund të konstatojmë se në qoftë se arrijmë të ndryshojmë mjedisin, njëherësh ai do të ndryshojë sjelljen personalitetin etin- e një delikuent.

Vërejtjet që u adresohen bihejvioristëve kanë të bëjnë me qasjet e tyre ndaj personalitetit dhe të mësuarit në përgjithësi, qasje këto që thjeshtëzojnë, ose më mirë të themi, reduktojnë personalitetin në procesin e të mësuarit dhe sjelljes së dukshme.

Teoritë humaniste. Psikologjia humaniste ka lindur nga dëshira për të kuptuar mendjen e ndërgjegjshme, jetën e lirë, dinjitetin njerëzor dhe kapacitetet e individit për vetë-reflektim dhe rritje. Pionierët e këtij orientimi të ri ishin psikologët Abraham Masllou (A. Maslow, 1908- 1970) dhe Karl Roxhersi (C. Rogers, 1902- 1987). Psikologët humanistë kanë një qasje më optimiste ndaj personalitetit; pikëpamjet e tyre nxjerrin në pah më shumë

aspektet pozitive se sa mangësi të njeriut. Në qendër të vëmendjes së tyre qëndron i palëkundshëm personaliteti, si individ i veçantë i cili studiohet vetëm si një njësi totale që nuk mund të ndahet në pjesë.

Teoritë social-kognitive. Ngjashëm me teoritë e të mësuarit, ata bëjnë të ditur se ne mësojmë shumë ose nëpërmjet të kushtëzimit ose në bazë të vëzhgimit të të tjerëve dhe duke modeluar sjelljen tonë në bazë të sjelljes së tyre. Ata, gjithashtu, theksojnë rolin e proceseve mentale që kanë për personalitetin e njeriut; ajo çka mendojmë lidhur me situatën në të cilën ndodhemi, përcakton sjelljen tonë.



Karl Rogers

Përmbledhje e shkurtër

Teoritë e personalitetit janë:

Teoritë psikanalitike, që vënë theksin mbi mendjen e pavetëdijshme;

Teoritë që mbështeten në vetë personalitetin, si për shembull teoritë e tipareve organike dhe psikologjike;

Teoritë që theksojnë përvojën, si teoria bihevisoriste e Skinnerit;

Teoritë humaniste, që përqendrohen në esencën humane të personalitetit;

Teoritë që vënë në pah aftësitë kognitive.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Përse Frojdi kritikoi ashpër pikëpamjet teorike mbi përvojat e vetëdijshme të individëve?
2. Frojdi bëri ndarjen e instinkteve në dy grupe: _____, dhe _____.
3. Jungu konsideronte se pavetëdija përbëhet nga dy pjesë: _____ dhe _____.
4. Në cilat aspekte njerëzore përqendrohet teoria e Fromit?
5. Cilat tipare të personalitetit i nxjerrin në pah teoritë e tiparit?
6. Çka synojnë të shpjegojnë teoritë faktoriale?

Vlerësimi i personalitetit

Psikologët posedojnë me një numër të madh instrumentesh dhe metodash për të matur dhe vlerësuar personalitetin. Në institucione shkollore, në organizata dhe spitale - si pjesë e punës terapeutike me klientët- psikologët përdorin teste të personalitetit. Qëllimi i tyre është të zbulojnë modelet karakteristike të sjelljes së një individi.

Kriteret të cilat duhet ti plotësoj një matje personalitetit. Procedura e matjes së personalitetit u nënshtrohet kriterëve të caktuar: Matjet e personalitetit duhet të plotësojnë kriteret e vlefshmërisë dhe të besueshmërisë. **Vlefshmëria** - kur nëpërmjet një testi të personalitetit matet ajo që synohet të matet - të vlerësohet personaliteti i një individi dhe jo karakteristika të tjera të tij. Njëherësh, rezultatet nga një test i personalitetit nuk lejohet të reflektojnë ndikime të faktorëve tjerë të cilët nuk janë të paraparë të vlerësohen, si p.sh. aftësitë për tu gjendur në test, tendencat e

dhënies së përgjigjeve jo reale bishtnim përgjigjesh, mungesë serioziteti në përgjigje etj. Po të ndodh kështu testi sdo të ishte adekuat për matjen e asaj për të cilën është i destinuar.

Besueshmëria do të thotë se në çfarë shkalle është i qëndrueshëm (konsistent) një test dhe sa është i përshtatshëm për tu përsëritur. Çdo herë që matet personaliteti i një individi duhet të merren të njëjtat rezultate, në qoftë se testi është i besueshëm.

Teste objektive të personalitetit

Objektiviteti gjatë matjes paraqet premisën themelore të zbatimit të testimit. Për të qenë objektiv një test i personalitetit ai duhet të zbatohet dhe vlerësohet sipas udhëzimeve të standardizuara. Test objektiv mund të quhet ai i cili zbatohet dhe vlerësohet në mënyrë të njëjtë, varësisht se ku dhe kur bëhet një gjë e tillë.

Testet të personalitetit janë dy llojesh të përgjithshme: inventarë të vetë - deklarimit dhe teste projektive.

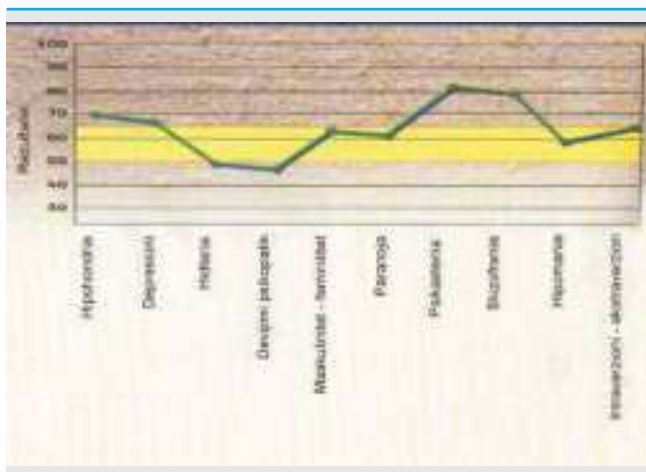


Fig. 33 Inventari shumëfazor i personalitetit i Minesotës

Inventarë të vetë - deklarimit

Inventari shumëfazor i personalitetit i Minesotës është njëri nga testet më të aplikuara të personalitetit (fig 33). Rezultatet nga ky test tregojnë se për çfarë lloji të prirjes jonormale bëhet fjalë te subjekti i caktuar:

Hipohondrija - frikësim i paarsyeshëm për shëndetin vetanë dhe interpretim pesimist;

Depresioni - ankth dhe pesimizëm;

Histeria - shfaqje të simptomave të ndryshme të sëmundjeve organike që nuk kanë bazë organike; shfaqen për tu shmangur detyrimeve të pakëndshme ose për të ikur nga një problem që është i vështirë për t'u zgjidhur;

Devijimi psikopatik - sjellje asociale dhe jonormale;

Maskuliniteti përkundrejt feminitetit orientimet ndaj seksve të ndryshme;

Paranoja - dyshim i tepruar dhe bindje se imagjinata e tij është reale;

Psikoastenia - dyshim dhe frikë e pabazuar, shfaqje e ideve fikse dhe të pakuptimita ose ndjenjë e detyrimit për të përsëritur aktivitete të pakuptimita;

Skizofrenia - të menduarit të paorganizuar dhe sjellje e tërheqjes në botën intime;

Hipomania - eksitim i ekzagjeruar pa ndonjë arsye të fortë për të;

Orientimi social ekstrovert përkundrejt atij introvert- prirja për të komunikuar apo jo me të tjerët.

Inventari i interesit Strong-Kampbel (IISK). Dilemat që shfaqnin njerëzit ndërsa përballeshin përgjatë orientimit të tyre profesional, nxitën psikologun amerikan Eduard Strong, që në vitin 1920, të hartonte një test, që do të ndihmonte njerëzve të vendosnin se çfarë profesioni të zgjidhnin.

Testet projektive të personalitetit. Ashtu siç theksuam më sipër, ekziston një shumëllojshmëri e testeve që përdoren në hulumtimet psikologjike të personalitetit. Prej tyre, shpesh, përdoren teknikat projektive, prej të cilave më të njohura janë: Njolla e Rorshahut; testi tematik aperceptiv dhe testi i Mahoverit.

Njolla e Rorshahut është një ndër teknikat më të njohura projektive (fig. 34). Ky test u zhvillua në vitin 1921, nga psikiatri zviceran H. Rorshah (Hermann Rorschach). Kemi të bëjmë me njolla të ndryshme me formë (pamje) dhe strukturë të paqartë, por që mund të nxisin asociacione të ndryshme te subjektet. Hulumtuesi paraqet fotografinë e njollës para subjektit dhe e pyet: Çka mund të jetë kjo?. Pas kësaj asgjë tjetër nuk sqaron.

Përgjigjet e subjekteve në këtë test varen prej mentalitetit (kulturës, përvojës kolektive, kushteve të jetesës), të popullatës të cilës i takojnë, moshës, disponimit momental, inteligjencës dhe shkallës së arsimimit të subjekteve.

Testi tematik aperceptiv paraqet një teknikë mjaft sfiduese si për hulumtuesin ashtu edhe për subjektin (fig 35). Autori i tij është Mari (H. A. Murray). Ky test është i përbërë nga 20 fotografi. Testi u jepet, kryesisht, subjekteve në moshë prej 14 deri në 40 vjet. Subjekti ballafaqohet me fotografi në të cilat paraqiten disa ndodhi dhe personazhe të cilat duhet, në mënyrë subjektive, ti interpretojë. Supozohet se në përshkrimet e ndodhive të prezantuara në fotografitë përkatëse, subjekti (nxënësi) në mënyrë të tërthortë projekton shqetësimet e tij, dëshirat e pa shprehura, frikësimet, etj.



Fig. 34 Njolla e Rorshahut



Fig. 35 Testi tematik aperceptiv

Përmbledhje e shkurtër:

Psikologët posedojnë me një numër të madh instrumentesh dhe metodash për të vlerësuar personalitetin. Testet të personalitetit janë dy llojesh: inventarë të vetë - deklarimit dhe teste projektive.

Pyetje për vetëvlerësim:

1. Çfarë qëllimi kanë testet e personalitetit ?
2. Matjet e personalitetit duhet të plotësojnë kriteret: _____ dhe _____.
3. Teknikat projektive janë : Njolla e Rorshahut dhe testi _____.

STRUKTURA E PERSONALITETIT

Psikologët kanë mendime të ndryshme lidhur me atë se çka është thelbësore në studimin e personalitetit, çka përbën pra strukturën e tij.

Në vijim e sipër, do të shpalosim strukturën e personalitetit në saje të tipareve kryesore të tij: Karakteri, temperamentit, aftësitë, dhe interesimet. Gjithë këto tipare në fakt paraqesin arritjen më të sofistikuar të zhvillimit të qenies njerëzore si rezultat i ndikimit të: Faktorëve të trashëgimisë; Aktivitetit të individit; dhe Faktorëve të mjedisit dhe të shoqërisë.

Karakterit

Koment: Koprraci

Në qoftë se u shërben njerëzve kujdeset tu shërbejë me copa sa më të vogla mishi. Nëse shkon në pazar kthehet duke mos blerë asgjë. I ndalon gruas së vet që dikujt diçka ti huazojë - as kryp, as qiri, as cimët, as ushqim. Të gjitha këto gjëra të imëta bëhen të mëdha për një vit thotë ai. (Sipas Allport-it)

Shprehja karakter (ηαρακτηρ), ka origjinën nga gjuha greke, që nga aspekti burimor do të thotë skalitje (gravurim). Karakteri është shenjë e një njeriut - një kombinim i tipareve të tij ose stili i tij i të jetuarit. Ai formohet gjatë procesit të njohurit dhe veprimtarisë praktike të njeriut ku rrethi konkret shoqëror dhe normat e caktuara të shoqërisë të sjelljes kanë rol vendimtar.

Tiparet e karakterit pasqyrojnë aspektin moral dhe të vullnetshëm të sjelljes së njeriut. Ato grupohen varësisht nga qëndrimet e njeriut ndaj punës: përgjegjës, iniciativë, kreativ, punëtor, koprrac; Ndaj njerëzve tjerë: altruist, egoist, paqedashës i singertë etj; Ndaj vetes: modest, vetëkritik, krenar; Ndaj ambientit jetësor: i kujdesshëm për punë private, për shoqërinë dhe ambientin. Koncepti i karakterit përfshin edhe tiparet konative (të vullnetit, si p.sh., vendosshmërinë, qëndrueshmërinë etj.), dhe motivet me shprehitë e punës.

Nëse duam fëmijë mirënjohës, ne duhet të jemi vetë falenderues.

Zhvillimi dhe edukimi i karakterit. Ne më herët (në kapitullin mbi zhvillimin), kemi përmendur se disa tipare të personalitetit janë më shumë të përcaktuara nga trashëgimia, përkundrajt tipareve tjera si ato të karakterit, që më së shumti reflektojnë ndikimin e përvojës së individit dhe mjedisit jetësor. Në shumë studime me binjakë identik është konstatuar se ndryshimet e mjedisit më shumë kanë rezultuar në ndryshime të karakterit të individit. Te binjakët që jetonin në mjedise të ndryshme janë evidentuar ndryshime në karakteret e tyre. Për shembull njëri prej tyre ishte i disiplinuar, korrekt, kishte qëndrim të përzemërt ndaj të tjerëve, ndërkaq tjetri ishte i padisiplinuar dhe shpesh në konflikt me ligjin.

Tiparet e karakterit nuk janë njëherë e përgjithmonë të formuara, ata gjatë jetës mund të ndryshojnë: disa të zhduken ndërkaq shfaqen të reja në vendin e tyre. Nga ku rrjedh se të rriturit mund të influencojnë kultivimin e drejtë të tipareve pozitive të karakterit të fëmijës përkundrajt atyre negative.

Interesimet

Interesimet janë karakteristika të rëndësishme të personalitetit dhe njëherësh janë faktor i rëndësishëm motivues për sjelljen e njeriut. Përmes tyre nënkuptohen tendencat e individit që rregullisht u kushton vëmendje objekteve dhe dukurive të caktuara dhe me të njëjtat të merret më një përkushtim si në planin mental, ashtu edhe në atë veprues. P.sh., kur bëhet fjalë për interesimet ndaj skenës dramatike individ përcjell jetën skenike, madje edhe vet insiston të jetë aktiv në jetën skenike - të aktrojë.

Studimi më i njohur i interesimeve është ai i Shprangerit (E.Spranger). Sipas Shprangerit ekzistojnë gjashtë interesime bazike ose vlera: interesimet teorike (për njohje të së vërtetës), interesimet ekonomike (për përvetësim të pasurisë materiale), interesimet estetike (për atë që është e harmonizuar dhe e bukur), interesimet sociale (për njerëz dhe për tu ndihmuar atyre), interesimet politike (për të fituar pushtet) dhe interesimet religjioze (për të përjetuar veten si pjesë e unitetit gjithëpërfshirës).

Zhvillimi dhe edukimi i interesimeve. Ne të gjithë e dimë se sa krijesa kureshtare janë fëmijët. Ata shprehin interesim për të manipuluar me çdo gjë objekt, në të cilin hasin. Madje, edhe për gjëra që paraqesin rrezik potencial për ta (rryma elektrike, mjetet eksploduese).

Duke u rritur fëmijët, interesimet e veta i mbështesin në modelet e tyre që në fillim si të tillë janë vet prindërit e tyre. Në shumë raste, prindërit janë ata që u tregojnë dhe sugjerojnë fëmijëve drejt cilave objekte dhe aktiviteteve të zhvillojnë interesimet e tyre (p.sh.: ndaj aktiviteteve sportive, mjeshtërive, gjuhëve të huaja, kompjuterit etj.).

Ashtu siç e diskutuam rolin e teknologjisë mbi jetën e të rinjve, interesimet të fëmijët, dhe sidomos të të rinjtë, janë të ndikuara prej medimeve elektronike: televizorit dhe internetit. Kështu, të rinjtë kudo qoftë, zhvillojnë interesimet për muzikën, filmin dhe për kultura të ndryshme.

Prindërit duhet të përcjellin dhe të respektojnë veçantitë e fëmijëve të tyre; interesimet dhe obit, stilet e veçanta të vepruarit dhe mënyrën se si e përjetojnë jetën. Kështu ata do ta kenë më lehtë që ti orientojnë drejt interesimet e tyre.

Gjithsesi, për të inkurajuar interesimet e fëmijëve dhe të rinjve drejt qëllimeve dhe aktiviteteve të dobishme shoqërore, shtrohet nevoja për një informim sistematik dhe gjithëpërfshirës të tyre. Së këndejmi, prindërvë do tju bashkëngjiten institucionet shkollore, kulturore dhe medimet.

Temperamenti. Që nga çastet e para të paslindjes, foshnjat dallohen nga njëra-tjetra në bazë të reagimit të tyre emocional ndaj mjedisit. Disa prej tyre janë të qeta, reagojnë më ngadalë ndaj ngacmimeve të jashtme, por ka edhe prej atyre, të cilat irritohen shpejt dhe shpesh herë qajnë. Çdo fëmijë lind me një temperament të veçantë dispozitë e brendshme bazë që përcakton mënyrën e reagimit emocional të fëmijës në një situatë - ndaj objekteve dhe njerëzve tjerë. Megjithatë,



Për të zhvilluar interesimet fëmijët kanë model prindërit e tyre.



Ylli i muzikës pop, Britney Spears në mënyrë sensacionale tërhoqi interesimin e të rinjve të botës me albumin e parë të saj ...Baby One More Time (1999).



Inkurajimi konkret i interesimeve të fëmijës



Fëmija me temperament të ndijshëm

temperamenti nuk shpreh vetëm mënyrën emocionale të reagimit të individit, por edhe shpejtësinë, fuqinë dhe kohëzgjatjen e reagimit të individit

Kategoritë e temperamentit. Sipas klasifikimit të Hipokratit, babait të mjekësisë, i v jetër aty rreth 2500 vjet, dallojmë katër tipa temperamentesh: Koleriku, melankoliku, sanguini dhe flegmatiku.

Temperamenti kolerik. Ky temperament karakterizohet me ndjenja të fuqishme. Fëmijët dhe nxënësit me një temperament shpërthyes janë tepër aktiv në shkollë, nuk i zë vendi vend, vendosin shumë lehtë dhe vrullshëm për veprime të ndryshme (pozitive ose negative) .

Temperamenti sanguin karakterizon njerëzit të cilët reagojnë shpejt, por ndjenjat e të cilëve nuk janë të fuqishme dhe nuk zgjasin shumë. Njerëz të tillë shumë lehtë ndryshojnë disponimin. Gjatë orës mësimore shpesh herë dekoncentrohen edhe nga ngacmime të thjeshta. Puna me ta duhet të jetë plot e përplot me gjëra që u tërheqin vëmendjen dhe nuk shkaktojnë shumë lodhje.

Temperamenti flegmatik i karakterizon njerëzit që reagojnë rrallë herë dhe ngathtë. Ndjenjat e tyre janë me intensitet të ulët dhe vështirë manifestohen. Ata janë të urtë dhe nuk prishin disiplinën në klasë. Ndaj tyre, më së miri, është të veprohet duke përdorur lavdërimet se sa qortimet që janë më efektive te kolerikët dhe sanguinët.

Temperament melankolik kanë njerëzit tek të cilët mbizotërojnë ndjenjat e pakënaqësisë, ndjenja e pikëllimit dhe brengës. Reagimet janë ta rralla, të ngadalshme, por të fuqishme. Nxënësit melankolik krijojnë një përshtypje se janë mjaft të brengosur dhe vuajnë shpirtërisht. Shpesh herë, për shkak të pasivitetit të tyre, edukatorët kanë përshtypjen se ata janë të paafte që të përcjellin

mësimin. Por, gjithë këta opinione mbase janë iluzore, sepse pikërisht këta tipa mund të befasojnë pozitivisht me sfondin e tyre të njohurive.

Megjithatë, edhe kjo tipologji, ashtu sikurse të tjerat, nuk arriti të përfshijë tërësisht llojet e temperamenteve të njerëzve. Në jetën e përditshme nuk janë të rrallë shokët, shoqet tona të cilat shquhen me temperamente të kombinuar.



Koleriku

Melankoliku

Sanguini

Flegmatiku

Inteligjenca

Një tipar shumë i rëndësishëm i personalitetit të njeriut është inteligjenca. Njerëzit inteligjentë (shqip: të mençur) në veçanti janë të suksesshëm në veprimtaritë e tyre dhe në përgjithësi në shoqëri dhe në jetë. Të gjithë duan të jenë inteligjentë, madje nëse do të duhej të zgjidhnim midis bukurisë trupore dhe inteligjencës më së shumti do ta parapëlqenin të dytën.

Shumica e njerëzve kanë koncepte subjektive (intuitive), për sa i përket inteligjencës. Gjatë një studimi është kërkuar prej njerëzve laik që të tregojnë se çka nënkuptojnë me inteligjencë. Ata pohonin se inteligjenca përfshin aftësinë e zgjidhjes së problemeve, aftësinë verbale dhe të menduarit si dhe të qenit të zot për të ndërvepruar me njerëzit tjerë. Por çka mendojnë psikologët lidhur me inteligjencën? Në psikologji ekzistojnë përkufizime të ndryshme për këtë tipar. Shumica e psikologëve me termin inteligjencë, zakonisht, emërtojmë aftësinë e përgjithshme mentale (mendore), të arsytimit, zgjidhjes së problemeve, të menduarit abstrakt, të mësuarit dhe të kuptuarit të materialit të ri dhe të përfitimit nga përvoja e mëparshme. Prej nga rrjedh se kjo aftësi manifestohet në aspekte të ndryshme të jetës së individit. Ajo drejton një sërë procesesh psikike, përfshirë këtu perceptimet, kujtesën, të mësuarit, marrjen e vendimeve, të menduarit dhe arsytimin.

Përkundrejt gjithë kësaj, sot e kësaj dite, nuk ekziston një përkufizim për inteligjencën, që do të ishte i përkrahur nga të gjithë. Për më tepër, akoma debatohet se çka saktësisht paraqet ajo. Pyetja thelbësore që parashtrohet në këtë kontekst është se a thua inteligjenca është aftësi e përgjithshme apo ajo përfshin disa sisteme të pavarura të aftësive?

Struktura e inteligjencës. Psikologët bashkëkohor argumentojnë se inteligjenca nuk mund të reduktohet thjesht, vetëm në një aftësi të përgjithshme mentale. Ajo pasqyrohet në aspekte të shumta të jetës -sjelljes- së njeriut.

Psikologu anglez, Spirmen (Ch. Spearman), më vitin 1904, ka parashtruar teorinë, sipas të cilës, inteligjenca është një aftësi e përgjithshme e përfaqësuar nëpërmjet faktorit p (inteligjencë e përgjithshme), që i jep individit aftësinë të arrij sukses në detyra intelektuale. Kështu, ju mund të kuptoni përse një shok i juaj, që ka sukses në një lëndë të caktuar, është i suksesshëm edhe në lëndët tjera mësimore. Megjithatë, Spirmeni, më vonë, vuri re se shumë individë dalloheshin nga njëri-tjetri në një ose dy fusha duke pranuar ekzistimin e një faktori specifik- s, që i siguron një individ të shquhet në fusha të veçanta.

Strukturën e inteligjencës e ka studiuar edhe psikologu Terston (L. Thurstone, 1938). Sipas të njëjtit autor, nuk ekziston vetëm një aftësi e përgjithshme, por edhe një varg i aftësive themelore, të pavarura, edhe atë: (1) Aftësia e të kuptuarit të mendimeve të shprehura me fjalë. Për shembull, ky faktor ka rëndësi vendimtare me rastin e të mësuarit tekstual, (2) Aftësia e rrjedhshmërisë në të folur, që manifestohet në begatinë e fjalorit, në gjetjen e shpejtë dhe të lehtë të fjalëve të nevojshme, si dhe në të shprehurit e lehtë dhe të rrjedhshëm me fjalë; (3) Aftësia numerike ose aftësia e të operuarit lehtë dhe me sukses me numra, kryesisht në operacionet themelore llogaritëse; (4) Aftësia e memories ka të bëjë me aftësinë e të kujtuarit dhe të përtëritjes të përshtypjeve, sidomos të atyre që mbahen mend mekanikisht;

Barsolet: Në një koktej, një zonjushë i drejtohet psikologut: - A është e vërtetë se ju, psikologët, me një pyetje konstatoni shkallën e inteligjencës së dikujt?

Psikologu përgjigjet: - Po zonjushë, është e vërtetë.

Atëherë ë, ju lutem, testojeni inteligjencën time, - thotë zonjusha.

Po, me gjithë dëshirë, - tha psikologu. - Një shkencëtar udhëtoi rreth e për qark botës tri herë radhazi. Në njërin prej udhëtimeve të tij humbi jetën tragjikisht. Si mendoni në cilin prej tyre?- pyeti psikologu.

Zonjusha e thelluar në mendime, disi e hutuar, përgjigjet: - Më falni, a ka mundësi një pyetje tjetër se asnjëherë nuk më ka shkuar gjeografia!

Inteligjenca pasqyrohet në aspekte të shumta

(5) Aftësia speciale ose hapësinore që qëndron kryesisht në të përfytyruarit të raporteve hapësinore; (6) aftësia perceptive - që është aftësi e perceptimit të shpejtë dhe objektiv të objekteve dhe dukurive, të karakteristikave dhe dallimeve në mes tyre; dhe (7) Aftësia e arsytimit - që pasqyrohet në aftësinë e të kuptuarit të marrëdhënieve midis dukurive, të gjetjes së principeve të përgjithshme etj.



Gardner

Psikologu amerikan Katell, propozoi teorinë e dy aftësive të gjëra: **Inteligjencën fluide** që konsiston në aftësinë e të arsyetuarit dhe kujtesës, të përcaktuara biologjikisht; dhe **inteligjencën kristaline** që ndërlidhet me përvojën dhe të mësuarit e individit.

Kohëve të fundit si teori mjaft atraktive konsiderohet ajo që propozoi Psikologu Gardner (H. Gardner, 1983), e quajtur teori e **inteligjencës së shumëfishtë**. Njohja njerëzore, sipas Gardnerit, realizohet në saj të një grupi talentesh apo aftësish mendore që përbëjnë: inteligjencën linguistike, muzikore, logjike matematikore, hapësinore, trupore kinestetike, intrapersonale, interpersonale dhe natyralistike. Shumë aktivitete të njeriut udhëhiqen prej këtyre llojeve të inteligjencës.

Njohja njerëzore, sipas Gardnerit, realizohet në saj të një grupi talentesh apo aftësish mendore që përbëjnë:

- inteligjencën linguistike,
- muzikore,
- logjike matematikore,
- hapësinore,
- trupore kinestetike,
- intrapersonale,
- interpersonale dhe
- natyralistike.

■ **Inteligjenca gjuhësore (linguistike)**. Që nga lindja truri është i përgatitur për të mësuar gjuhën e të folurit. Hemisfera e djathtë e trurit paraqet bazën fiziologjike të saj. Përndryshe, inteligjenca linguistike vërehet te poetët dhe shkrimtarët e njohur (për shembull: Ismail Kadare)

■ **Inteligjenca muzikale**, është tipar i njerëzve të shquar të artit të muzikës dhe është thelbësore për krijimtarinë muzikore (p.sh. kompozitori i njohur Moxarti).

■ **Inteligjenca logjiko-matematikore** është premisë kryesore për zgjidhje të problemeve të shkencave ekzakte- natyrore. Një shembull i mirë i inteligjencës logjiko matematikore është Albert Anshtajni.

■ **Inteligjenca spaciaie ose hapësinore**, ka të bëjë me aftësitë e njerëzve për tu orientuar me sukses në hapësirë dhe rajone të ndryshme. Njerëzit të cilët në të kaluarën janë orientuar në hapësirë në bazë të yjeve kanë vënë në përdorim këtë aftësi.

■ **Inteligjenca kinestetike-trupore**, e zhdërvjell individin për shkathtësi të ndryshme trupore: në lojëra, sporte, vallëzim, aktrim etj.

■ **Inteligjenca intrapersonale (brenda personale)**, ka të bëjë me të njohurit e vetes. Gardneri përmend Frojdin, si personalitet që ka patur të zhvilluar këtë lloj inteligjence.

■ **Inteligjenca interpersonale**, i mundëson njeriut që të komunikojë më mirë me njerëzit tjerë, pra ti njohë ata më mirë. Një personalitet i këtillë konsiderohet udhëheqësi shpirtërorë i popullit të Indisë: Mahatma Gandhi.

Në vitin 1990, Gardneri plotësoi teorinë e tij me inteligjencën e tetë: **inteligjencën natyrale**, ose aftësinë për identifikuar dhe klasifikuar bimët, kafshët dhe mineralët. Këtë aftësi ia atribuoi Darvinit.

Zhvillimi i inteligjencës. Shumë studime dëshmojnë se inteligjenca zhvillohet përgjatë tërë jetës. Vetëkuptohet, për sa kohë individi është aktiv

dhe e shfrytëzon inteligjencën në rrethin shoqëror. Inteligjenca nuk është veçori individuale, e dhënë njëherë e përgjithmonë, por aftësi me temp të ndryshueshëm të zhvillimit. Më parë është menduar se kulmi i zhvillimit të inteligjencës arrin brenda moshës 16 deri 25 vjeç. Pas kësaj moshe, fillimisht më ngadalë, e pastaj më shpejt, shfaqet një rënie e theksuar e saj. Fakti që inteligjenca, pas të njëzetave, nuk është në rritje, nuk do të thotë se njerëzit e moshës së vjetër skanë mundësi që të kryejnë punë të suksesshme sikurse të rinjtë.

Studimet më të reja të kognicionit tek të moshuarit nxjerrin përfundime mjaft të vlefshme shkencore, që përgënjeshtrojnë dogmën ekzistuese për sa i përket inferioritetit intelektual të të moshuarve. Për shembull, nëse do të jepnim një grupi të moshuarish një test inteligjence, atëherë do të kishim zbuluar se mesatarja e pikëve do të ishte pak më e ulët se e një grupi të rinjsh. Pa dyshim, një fakt i tillë do të na sugjeronte një rënie të inteligjencës. Por nëse do të kishim parë më nga afër testin e inteligjencës, do të kishim gjetur se këto përfundime mund të ishin sipërfaqësore. Për shembull, shumë teste të inteligjencës përfshijnë pjesë të bazuara në shpejtësinë e të reaguarit. Në raste të tilla, një performancë më e dobët në testin e inteligjencës mund të jetë si shkak i uljes së kohës së reagimit një rënie fizike që shoqëron moshën e shkuar dhe që, me sa duket, ka të bëjë, pak ose aspak, me kapacitetet intelektuale të të moshuarve.

Në përgjithësi, ndryshimet në aftësitë kognitive, që janë sinjifikative për moshën e pleqërisë, pasqyrojnë dallimet në mes të inteligjencës fluide dhe asaj kristaline. Sipas psikologut amerikan Katell (1965), inteligjenca fluide i referohet arsyetimit, memories dhe aftësive për të përpunuar informacionin, ndërsa inteligjenca kristaline është inteligjenca e bazuar në informacionin, aftësitë, dhe strategjitë që përdorin njerëzit për të mësuar nga përvoja dhe për ta zbatuar atë në situata të zgjidhjes së problemeve. Ndërkaq, inteligjenca fluide tregon rënie në moshë të shkuar, ndërsa inteligjenca kristaline, mbetet e qëndrueshme duke i rezistuar ndryshimit të moshës, kurse në disa raste përparon. Kështu, për shembull, një grua e moshuar, së cilës i kërkohet të zgjidhë një problem gjeometrie, që përfshin inteligjencën fluide, mund të ketë më shumë vështirësi sesa në kohën kur ka qenë më e re, por ajo mund të jetë me e zonja në zgjidhjen e problemeve verbale që kërkojnë konkluzione të arsyetuara.

Ndryshimet në aftësitë kognitive, që janë sinjifikative për moshën e pleqërisë,

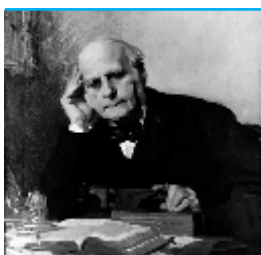
Roli i trashëgimisë dhe i mjedisit. Çështja e zhvillimit të inteligjencës ka ngjallur debate shkencore që kanë rezultuar me përfundime të ndryshme dhe shpesh kundërtëna. Megjithatë, mbetet e sigurt se zhvillimi i inteligjencës është i kushtëzuar nga ndikimi i faktorëve biologjik (trashëgues) dhe nga ndikimi i atyre shoqëror (rrethi). Disa autorë konsiderojnë se shkalla e inteligjencës, që dikush e tregon, është e përcaktuar prej trashëgimisë. Këtë konstatim e argumentojnë me të ashtuquajturën përhershmëri të koeficientit të inteligjencës. Nëse p.sh., për një fëmijë dy vjeç është konstatuar KI 100, me sigurinë më të madhe mund të supozohet se inteligjenca e tij në moshën tetë vjeçare do të jetë 100, gjithashtu edhe në moshën 20 vjeç. Kjo nuk do të thotë se gjatë jetës inteligjenca do të ngelë e pandryshueshme. Megjithatë, autorët kanë parasysh faktin se inteligjenca do të ngelë e njëjtë por në raport me popullatën tjetër të të njëjtës moshë.

Se trashëgimia është faktor që i përcakton kufijtë e zhvillimit të inteligjencës, tregojnë edhe shumë studime tjera. Për shembull, në disa sish, është vërtetuar se ekziston një korrelacion më i lartë ndërmjet inteligjencës së binjakëve monozigot (0,88), pastaj binjakët dizigot (0,63), vëllezër dhe motra (0,58) dhe më në fund prindërit dhe fëmijët (0,49). Këta studime po ashtu konfirmojnë rolin që ka mjedisi social në zhvillimin e inteligjencës. Ato tregojnë korrelacion më të vogël ndërmjet inteligjencës së binjakëve monozigot, kur ato janë të ndarë dhe jetojnë në familje dhe mjedise tjera socio - kulturore. Së këndejmi, mund të thuhet se nuk është vetëm trashëgimia që i shpjegon sa duhet ndryshimet mes individëve në zhvillimin e inteligjencës. Është fakt se trashëgimia vepron brenda kuadrit të një mjedisi. Së këndejmi, koeficienti i inteligjencës do të mbetet përafërsisht i njëjtë në qoftë se nuk ndryshohen në mënyrë të rëndësishme kushtet në të cilat jeton fëmija. Në qoftë se kushtet ndryshojnë do të ndryshojë edhe koeficienti i inteligjencës.

Matja e inteligjencës. Në ditët e sotme ka shumë njerëz që për çdo vit i nënshtrohen testit të inteligjencës. Përkundrejt këtij fakti, shumë psikologë dhe ekspertë tjerë të edukimit, debatojnë lidhur me atë se nëse këto teste janë mënyrë e saktë e matjes se aftësive intelektuale të njeriut. Këto debate shpalosin shumë çështje diskutabile lidhur me përdorimin e testeve të inteligjencës: A duhet të përdorim teste të tilla për të kategorizuar njerëzit në kategori të ndryshme dhe për t'i pranuar në kolegje të caktuara apo për t'i punësuar ose jo? A thua testet e inteligjencës janë një mënyrë e drejtë për t'i drejtuar njerëzit ndaj mundësive më të përshtatshme për ta?

Për të kapërcyer këtë problem psikologët janë të fokusuar vëmendshëm në zhvillimin e baterive të testeve të inteligjencës, që kanë për qëllim të identifikojnë shkallën e inteligjencës. Leverdia nga këto teste është e madhe në identifikimin e nxënësve që kanë nevojë për vëmendje të posaçme në shkollë, në diagnostikimin e vështirësive kognitive dhe për të ndihmuar njerëzit për edukim optimal dhe zgjedhje të profesionit.

Origjina e testimit të inteligjencës. Përse psikologët krijuan testet e inteligjencës dhe si i përdorën?



Gelltën

Në historinë e lëvizjes për testimin e inteligjencës, u bë i famshëm shkencëtari anglez Francis Gelltën (Francis Galton). Ai ishte i mahnitur nga puna e Darvinit, sipas të cilit natyra i seleksionon tiparet më të suksesshme nëpërmjet mbijetës së më të fortit. Gelltën, arriti në përfundimin se mund të maten tiparet njerëzore, kurse pastaj, në mënyrë selektive, të prodhojmë/rrisim njerëz superiorë. Njerëzit me aftësi natyrore më të shkëlqyeshme mund të inkurajohen për tu çiftëzuar me njëri-tjetrin. Ndërkaq ata që nuk kanë këto tipare të shkëlqyera, të mos nxiten apo dhe të ndalen në procesin e riprodhimit. Për të inkurajuar planin e tij për procesin e përmirësimit të njerëzimit, Gelltën krijoi lëvizjen eugjeni ke (nga greqishtja eugenes, d.t.th. i lindur nga fami lje të mira).

Testet e para të inteligjencës janë shfrytëzuar për matjen e inteligjencës së fëmijës.

Një test të tillë kanë konstruktuar shkencëtarët francez Binet dhe Simeon më vitin 1905, që kishte për synim identifikimin e fëmijëve që ishin mendërisht më pak të zhvilluar dhe që nuk ishin në gjendje të përcillnin mësimin e

rregullt. Me ato fëmijë do të punohej në mënyrë të posaçme që të sigurohej suksesi i tyre në mësim.

Sot ka një ekspansion përdorimi të testeve për matjen e inteligjencës së fëmijëve të moshave të ndryshme dhe individëve të rritur. Ekzistojnë disa lloje testesh inteligjence. Sipas një kriteri, dallojmë teste verbale dhe jo verbale. Ka edhe teste të kombinuara. Të parët përfshijnë detyra verbale, që duhet tu përgjigjen subjektet, ndërsa në të dytat vjen në shprehje inteligjenca jo verbale e individit.

Inteligjenca jo verbale matet përmes testeve jo verbale që kërkojnë nga njerëzit për të përcaktuar strukturën dhe raportet ndërmjet figurave abstrakte. Teste të tilla nuk nënkuptojnë aftësinë gjuhësore dhe janë më pak të ndikuara nga ndikimet kulturore. Një test i tillë është i quajtur Matricat progresive të Ravenit.

Si test mjaft i përdorur në ditët e sotme është testi i Termanit, që, në fakt, paraqet testin e modifikuar të Binetit. Në hulumtimin e inteligjencës së një fëmije, nëpërmjet këtij testi, fillohet me dhënien e detyrave të parapara për moshën më të re se sa të fëmijës që i nënshtrohet testimit. Detyrat në test mund të jenë verbale, ku shfrytëzohen fjalët dhe jo verbale, kur në test, si detyra të veçanta, paraqiten simbole dhe shenja të ndryshme.

Çdo detyrë e zgjidhur me sukses i ka vlerat numerike, shuma e të cilave tregon rezultatin e përgjithshëm, i cili në hulumtimet psikologjike përfaqëson moshën mentale (mendore) të individit dhe shënohet me inicialet MM dhe moshën kalendarike, e cila paraqet ditën, muajin dhe vitin e lindjes së të testuarit (që shënohet me shkronjat MK). Kështu nxirren vlerat e dy madhësive numerike, të cilat, gjatë llogaritjeve të mëtejme, shndërrohen në një vlerë të normuar ose ndryshe quhet koeficient i inteligjencës KI. Ky koeficient llogaritet me ndihmën e kësaj formule:

$$KI = MM / MK \times 100$$

Koment: Llogaritja e KI- së

P.sh., nëse fëmija i moshës 6 vjeçare i zgjidh të gjitha detyrat e parapara për atë moshë dhe detyrat e moshës 7 vjeçare, edhe pse ka moshë kalendarike 6 vjeçare, moshë e tij mendore është 7 vjeç. Gjatë llogaritjes së koeficientit të inteligjencës të fëmijës 6 vjeçar e kemi këtë shembull:

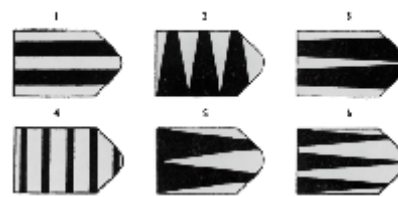
$$KI = 7/6 \times 100 = 1,16 \times 100 = 116$$

Pra, koeficienti i inteligjencës të ky fëmijë është 116, d.m.th., mbi mesatar.

Karakteristikat e një testi inteligjence. Që një test inteligjence të jetë i mirë duhet që të plotësojë disa kriterë të rëndësishme statistikore: validitetin (vlefshmërinë), reliabilitetin (besueshmërinë), objektivitetin dhe praktikitetin. Kur një test inteligjence i plotëson këta kushte, atëherë duhet që të standardizohet, për të na mundësuar që konstatimet e nxjerra nga ekzemplari i subjekteve të përgjithësojmë për tërë popullatën (Shiko kapitullin: metodat e psikologjisë).



Binet



Detyrë e përfshirë në matricën e Ravenit



Test manipulativ për matjen e inteligjencës

Vlefshmëria e testit të inteligjencës na bën të ditur shkallën e matjes së një teksti. Kështu po që se një test inteligjence mat aftësitë mentale dhe jo për shembull fjalorin ose kujtesën e individëve, themi se ai është valid.

Besueshmëria e testit të inteligjencës, ndërlidhet me aftësinë për të siguruar të njëjtët pikë edhe radhën e ardhshme. Nëse në një test inteligjence subjekti siguron 300 pikë, ndërkaq herën tjetër 700 pikë, kjo dif erencë evidente, vë në dyshim besueshmërinë e tij.

Objektiviteti mundëson që një test inteligjence, përkatësisht rezultatet nga i njëjti, të mos varen nga faktorë subjektiv të personit që kontrollon testin. Testi do të jetë objektiv atëherë kur pikët e njëjta do të llogariten edhe nëse testin kontrollon një person tjetër.

Testi inteligjencës, gjithashtu, duhet të jetë i përshtatshëm për tu realizuar lehtë, ndërkaq kohëzgjatja e testimit të jetë më e shkurtër. Gjithë kjo do të mundësojë që një test të jetë *praktik* për tu zbatuar.

Shkallë të ndryshme të inteligjencës. Rreth 2000 vjet më parë në veprën e tij të famshme Republika Platoni pohonte se ska dy për sona që të jenë lindur të njëjtë; secili prej tyre dallon nga talentet dhe aftësitë natyrale, njëri është më i përshtatshëm për një profesion, tjetri për një profesion tjetër. Vijues të individualizmit të Platonit, njerëzit në shoqëritë perëndimore, trajtojnë natyrën e ndryshimeve individuale mes njerëzve.

Shumë studiues që merren me hulumtimin e inteligjencës konfirmuan faktin se është e zakonshme që ndërmjet individëve të ekzistojnë ndryshime të mëdha për sa i përket shkallës së inteligjencës. Edhe inteligjenca, si shumë cilësi të tjera të personalitetit, është me një shpërndarje normale në mesin e popullatës.

Shpërndarja e njerëzve sipas shkallës së inteligjencës, e shprehur grafikisht, i ngjason kurbës normale që ka formë kambane. Ashtu si që është

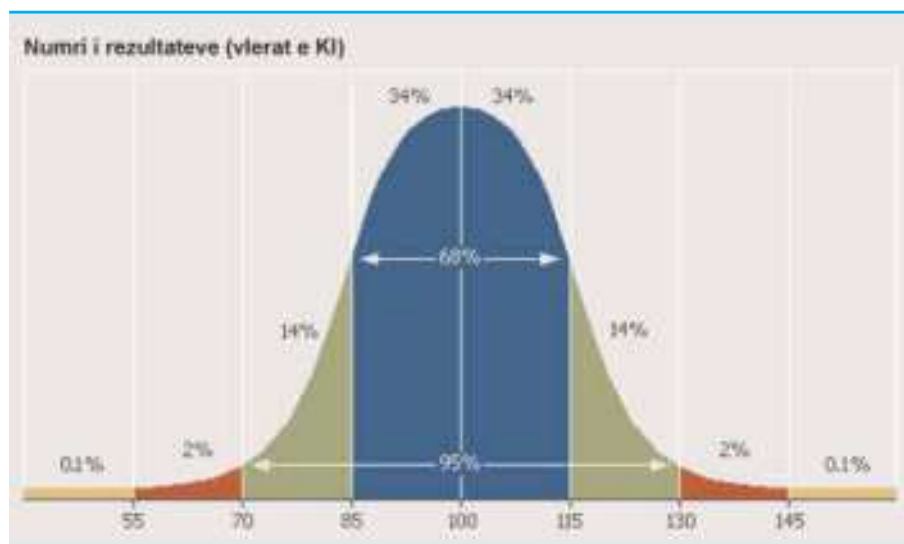


Fig. 36 Kurba e shpërndarjes së inteligjencës sipas vlerave të KI

prezantuar në figurën 36, ju mund të shikoni sesi është përqindja e njerëzve në bazë të koeficientit të inteligjencës. Atje shihet qartë se vlera të KI ndërmjet 55 dhe 70, kanë afër 2% e njerëzve dhe ato i takojnë kategorisë me vonesa mendore (të retarduar); Ata që kanë KI me vlerë prej 70 deri më 85 (13.6%), i takojnë kategorisë që janë në kufi; Vlerat e KI prej 85 deri më 115, janë vlera qendrore (68%); Ata që kanë KI, 100, konsiderohen me inteligjencë mesatare; Vlerat prej 115 deri 130 (13,6%), bëjnë pjesë në kategorinë me inteligjencë të lartë (13.6%); ndërkaq ata me KI mbi 130 janë të talentuarit.

Njerëzit me vonesa mendore nuk janë të aftë të ndjekin mësimin e rregullt. Ata janë të shpërndarë në disa nënkategori. Të rriturit me vonesa mendore mund të kenë moshën mendore prej 8 deri 12 vjeç.

Individët që i përkasin kategorisë së të talentuarve, janë mjaft të suksesshëm në shumë sfera të jetës dhe në të kuptuarit e botës. Për të konstatuar gjeninë e tyre duhet që, përpos inteligjencës shumë të lartë, të ekzistojnë edhe tipare tjera të rëndësishme, të tilla si këmbëngulësia në punë, fleksibiliteti shpirtëror etj.

Edhe pse përqindja e individëve me koeficient shumë të lartë të inteligjencës është e e ulët, ky grup njerëzish vazhdimisht ka qenë objekt studimi i psikologëve të ndryshëm. Nga një studim klasik, që bëri psikologu Terman, në vitin 1920, në të cilin ishin të përfshirë fëmijët të talentuar, u konstatua se ata, në krahasim me fëmijët tjerë, ishin më të lumtur, më të adaptuar në jetë dhe më të shëndoshë fizikisht.

Aftësitë dhe të arriturat e individit. Në qoftë se ndodhë që individë të moshës dhe nivelit të njëjtë arsimor gjatë ushtrimeve të njëjta në kryerjen e punëve të caktuara, të arrijnë rezultate të ndryshme, atëherë ky ndryshim u përshkruhet aftësive të tyre, duke supozuar se ekziston motivacion i njëjtë për tu kryer një punë. Megjithatë, për të qenë të suksesshme të arriturat e individëve, janë të domosdoshme edhe tiparet tjera të personalitetit, sikurse janë: motivacioni, qëndrimet dhe karakteri, por edhe kushtet e përshtatshme të mjedisit (për shembull teknologjia e zhvilluar). Pra, për të pasur një veprimtari të suksesshme, njeriut nuk i mjafton vetëm shkalla e lartë e inteligjencës. Për shembull, nëse i shqyrtojmë të arriturat e nxënësve në shkollë, do të bindemi se rol shumë të rëndësishëm luajnë edhe faktorë të tjerë sikurse: vetitë e personalitetit të nxënësve, kualiteti i mësimdhënies, programi mësimor, atmosfera në klasë etj., që së bashku me faktorët e inteligjencës përcaktojnë rrjedhën e të mësuarit të suksesshëm të nxënësve.

Prandaj ekziston mospajtim te psikologët lidhur me ndarjen apo jo të paraleleve sipas inteligjencës së nxënësve. Në shoqëri të zhvilluara, kohëve të fundit, janë shumë aktive përpjekjet e subjekteve shkencorë dhe të edukimit për të formuar paralele në të cilat janë të kyçur nxënësit me aftësi të ndryshme intelektuale.

Temë diskutimi: Inteligjenca emocionale

Shumë teori kanë pranuar ekzistimin e inteligjencës emocionale. Psikologët amerikanë, Salovei dhe Majer, këtë koncept e paraqitën më 1990 dhe e përkufizuan inteligjencë emocionale, me të cilën nënkuptonin aftësinë e të perceptuarit, të kuptuarit, të shprehurit, dhe të rregullimit të emocioneve. Njerëzit inteligjentë emocional mund të përdorin emocionet e tyre për të udhëhequr mendimet dhe sjelljen e tyre dhe, njëherazi, ata janë në gjendje ti hetojnë saktësisht emocionet e të tjerëve. Thënë ndryshe, ata janë emocionalisht të fortë, kurse kjo u siguron sukses në karrierë, martesë.

Në jetën e përditshme është e padiskutueshme rëndësia e aftësive të fëmijëve, posaçërisht në jetën shkollore, në produktivitetin e përgjithshëm dhe gjindshmërinë gjatë përballjes me situata të ndryshme. Sa më me shumë të kenë sukses, duke e shfrytëzuar inteligjencien e tyre, në zgjidhjen e problemeve aq më shumë do të kenë besim në veten e tyre.

Aftësitë kanë ndikim të drejtpërdrejt mbi vetitë tjera të personalitetit të individit: një fëmijë inteligjent do të arrijë më lehtë të kontrollojë emocionet e tij; shumë më lehtë do ti kryej detyrat shkollore; ai do të formojë qëndrime më të drejta ndaj jetës; interesimet e tij do të jenë më për së afërmi me aftësitë e tij; më shpejt do vë re elementet e rëndësishme në zgjidhjen e detyrave të ndryshme; po ashtu ai më shumë do të arrijë sukses në jetë dhe për rrjedhojë do të jetë më i lumtur dhe me ndjenjë më të lartë vetëbesimi. E kundërta do të ndodh me ata që nuk i kanë sa që duhet të zhvilluara aftësitë intelektuale.

Është me rëndësi që sa më herët të konstatohet se me çfarë aftësish disponon personi, që të mund t'i zhvillojë ato më tej. Kjo punë nuk është e lehtë, sepse shpeshherë ndodh që disa aftësi paraqiten apo manifestohen më me vështirësi.

Përmbledhje e shkurtër:

Me termin inteligjencë zakonisht emërtojmë aftësinë e përgjithshme mendore, të arsyetimit, zgjedhies së problemeve, të menduarit abstrakt, të mësuarit dhe të kuptuarit të materialit të rij, si dhe të përfitimit nga përvoja e mëparshme. Kontribut të rëndësishëm për shpjegimin e strukturës së inteligjencës dhanë psikologët : Spirmen, Terston, Katell dhe Gardner.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Si e shpjegonte inteligjencën psikologu Spirmen?
2. Inteligjenca fluide ka të bëjë me _____ ndërkaq ajo kristaline, me _____.
3. Autor i testit të parë të inteligjencës ishte: a. ZH. Pijazheu, b) A, Bineti, c) F. Gellten
4. Karakteristikat e një testi për matje të inteligjencës ishin: Besueshmëria, _____, _____, _____.

Literaturë plotësuese:

Erih, F.(1981). *Ikje nga liria*. Prishtinë : Rilindja

Boeree, C. G. (2004). *Teoritë e personalitetit*, Tiranë: Plejad.

Nushi, P. (1999) *Psikologjia e përgjithshme II, njeriu dhe personaliteti i tij*. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës

Shprehje të panjohura

Destruktive = Shkatërruese

Dedikohen = Kanë të bëjnë

Kreativ = Krijues

Abstenim = Tërheqje nga një qëllim

Gjeneralizoj = Përgjithësoj

Surprizë = Befasi

Irritohen = Acarohen

Dispozitë = Gatishmëri

Iluzore = E rrejshme, mashtruese

Reduktohet = Pakësohet

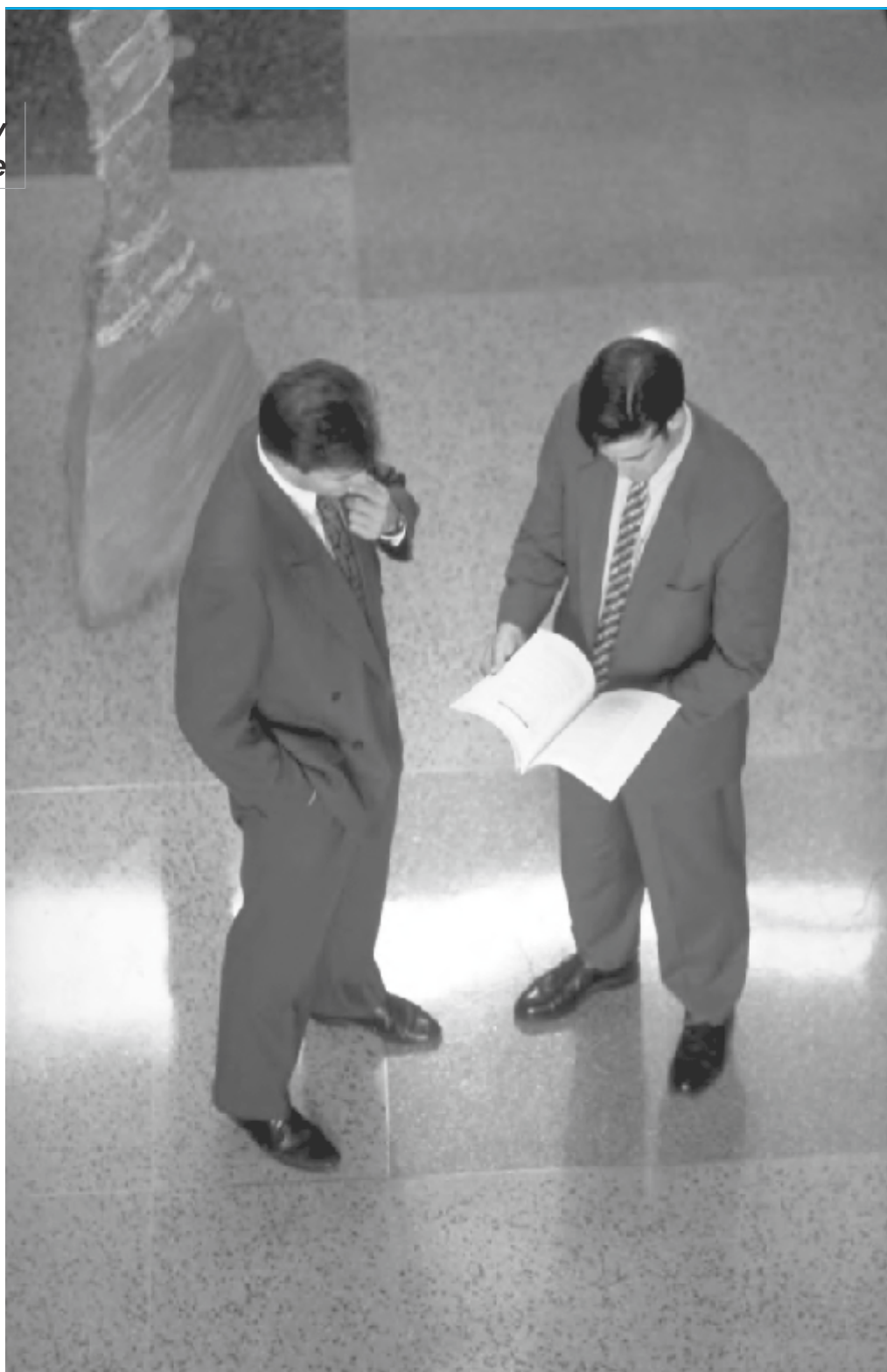
Inferioritet intelektual = Nivel i ulët inteligjence

Fluide = E rrjedhshme

Eksansion përdorimi = Zbatim me përmasa të mëdha

Verbale = Folljore

*Dy
personalitate*



Kapitulli 13

SJELLJA NORMALE DHE JONORMALE

Ekzistojnë botëkuptime të ndryshme për sa i përket sjelljes normale: sipas disave sjellja normale e individit paraqet mungesën e çrregullimeve më të mëdha psikopatologjike; gjendja normale shpjegohet edhe si gjendje ideale e zhvillimit të personalitetit; ose ajo nënkupton gjendjen mesatare ose të rëndomtë të personalitetit. Të gjitha këto kritere mbi gjendjen normale, reflektojnë ndërlíkueshmërinë dhe varësinë shoqërore të saj. Kohëve të fundit shkencëtarët, në interpretimet që bëjnë mbi gjendjen normale, më së shumti thirren në ndërlidhjen e saj me kushtet shoqërore. Së këndejmi, individ do të sigurojë mirëqenie shpirtërore gjendjen normale, v arësisht se sa sjellja e tij konsiderohet si normale, e kuptueshme dhe e përkrahur prej njerëzve të tjerë në rrethin social. Sipas kësaj logjike njeriu do të konsiderohet si i sëmurë psikik (ky term sot përdoret nën emrin: klient), vetëm atëherë kur rrethi atë do ta definojë si të tillë, sepse sjellja e tij devijon nga normat që janë të përkrahura nga të gjithë njerëzit. Kështu mund të themi se një individ që në kushte konkrete nuk mund ti plotësojë nevojat e veta për jetën shoqërore, provon një gjendje jonormale shpirtërore.

Mënyra e interpretimit të sjelljes që shfaq individ, si normale apo jonormale, varet shumë prej kulturës së individit, zhvillimit industrial të shoqërisë dhe qytetërimit në përgjithësi.

Për shembull, studimet antropologjike tregojnë se edhe në ditët e sotme, në disa fise primitive, halucionet nuk konsiderohen si sjellje anormale (të sëmura).

Të dëgjuarit e zërave të shpirtrave e magjik është një aftësi që e posedojnë vetëm magjistarët e fisit në ritualet e tyre. Rëndom, në fiset primitive njerëzit që kanë halucinacione janë të respektuar nga të tjerët. Ndërkaq, në botën e qytetëruar halucinacionet janë shenja të çrregullimit psikik që rezultojnë në sjellje anormale.

Gjithashtu, në disa komunitete primitive lindja e binjakëve konsiderohet si diçka jonormale dhe e rrezikshme për tërë komunitetin, ndërkaq në mjedise të qytetëruara një gjë e tillë është më se normale.

Me këta shembuj duam të theksojmë se nuk është lehtë të tërhiqet një vijë kufizuese ndërmjet sjelljes normale dhe jonormale. Konstatimin e sipërm do ta ilustrojmë me faktin se të rrallë janë ata njerëz të cilët, të përballur me vështirësi të jashtëzakonshme, nuk manifestojnë shenja anormale(kur, për shembull të jenë të pashpresë, anksioz, tepër agresiv ose të sillen në mënyrë joadekuate. Po ashtu janë të rrallë edhe pacientët (klientët) që vuajnë nga çrregullime të rënda psikike, të cilët, në momente të caktuara, të mos sillen në mënyrë normale.

Barsolera
Klienti i drejtohet psikologut për këshillë: - Zotëri psikolog, kam një problem që më shqetëson: po dëgjoj zëra dhe shoh kurrgjë!
Psikologu: - Ëhë, po të kuptoj, por kur po ju ndodh kjo?
Klienti: - Sa herë që telefonoj.



Halucinacionet janë dukuri normale te kulturat primitive

Aftësia jonë për të dalluar sjelljen normale prej asaj të çrregulluar dhe jonormale, kryesisht varet prej shkallës së zhvillimit të vetëdijes, shkencës dhe në përgjithësi zhvillimit të gjykimit mbi realitetin.

Temë diskutimi: Martesa në qiell!

A thua është sjellje normale mënyra e organizimit të ceremonisë së martesës mbi krahë të aeroplanit, që ndërmorën dy të fejuar në një vendbanim të Anglisë? Ata vendosën që ritualin e martesës ta bënin duke qëndruar mbi krahë të aeroplanit. Pas disa përgatitjeve të mundimshme që bënë së bashku me priftin, kamerat televizive regjistruan pamjen sensacionale kur tri aeroplanë fluturonin afër njëri tjetrit, ndërkaq mbi krahun e njërit qëndronte bashkëshorti i ardhshëm, kurse mbi krahun e aeroplanit tjetër qëndronte nusja e ardhshme dhe në aeroplanin tjetër - para tyre- qëndronte i pozicionuar prifti, i cili pasi dëgjoi konfirmimet e çiftit, shpalli të kryer martesën e bërë në qiell.

Për më tepër, aftësia jonë për të dalluar sjelljen normale prej asaj të çrregulluar dhe jonormale, kryesisht varet prej shkallës së zhvillimit të vetëdijes, shkencës dhe në përgjithësi zhvillimit të gjykimit mbi realitetin.

Çrregullimet psikike

Çrregullimet e jetës shpirtërore shoqërohen me shumë vështirësi psikike. Varësisht prej intensitetit dhe manifestimit të vështirësive të këtilla, flasim për tri grupe të çrregullimeve psikike: neurozat; psikozat dhe çrregullimet e karakterit

Neurozat. Neurozat paraqesin forma relativisht të lehta të çrregullimeve psikike. Janë këto mënyra të papërshtatshme të sjelljes që vështirësojnë dukshëm aktivitetin e njeriut - konsumojnë energjinë e tij; megjithatë individit ruan aftësinë e tij të punës: ai komunikon me të tjerët dhe vazhdon të jetë i kyçur në rrjedhat normale të jetës.

Jeta e individëve neurotikë është e stërmbytur me shqetësime të ndryshme që u shkakton vuajtje. Neurotikët, gjatë pjesës më të madhe të kohës, janë të brengosur për veten e tyre, për të afërmit e tyre dhe për jetën në përgjithësi.

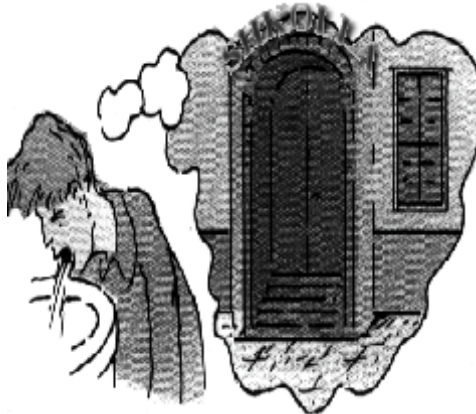
Temë diskutimi: Shenjat neurotike të sjelljes

Vërejmë se si dikush gjithmonë ankohet se vuan nga pagjumësia, është tepër nervoz dhe agresiv, shpërthen lehtë dhe fare nuk është tolerant; shumë rëndë vendos kontakte me të tjerët, shpesh herë është i pashpresë; gjithmonë i fajëson të tjerët për mospjekësiet e veta, ka urrejtje dhe dyshon te të tjerët; ka një rënie të konsideruar të vullnetit për punë, shfaq shenja të dekoncentrimit gjatë të mësuarit dhe punës; është i prirë të imagjinojë, ti ikë realitetit kur i jepet mundësia; shpesh herë ndjen dhimbje në zemër, ndjen plogështi të trupit dhe kokëdhimbje të mëdha (dhe dhimbje të tjera) të cilat mjekët nuk mund tua gjejnë shkakun organik!

Format e manifestimeve neurotike mund të jenë të ndryshme:

Reaksione fobike që nënkuptojnë frikë të skajshme dhe jo të arsyeshme të individit nga objektet ose ngjarjet konkrete (hapësirë e mbyllur ose e hapët, uji, lartësia, rryma elektrike, udhëtimi me tren, gjarpri etj.). Ndryshimi në mes frikës që përjetojnë individët e balancuar dhe fobisë që shfaqet te neurotikët qëndron në faktin se fobia është frikë nga një objekt ose gjallesë që në realitet nuk mund të rrezikojë individin, p.sh.: klaustrofobia (frikë prej ambientit të mbyllur); akrofobia (prej lartësisë); oktofobia (prej turmës); myktofobia (nga errësira) etj.

Në periudhën shkollore, fobitë janë të përcjella nga simptomat vegjetative si për shembull: të rrahurat e zemrës, alivanosja, djersitja ose pengesat konversive të tilla si belbëzimi, brejtja e thonjve etj. Gjendje të skajshme fobike të fëmijës mund të sjellin deri te çrregullime të karakterit dhe sjelljes, që manifestohet në formë të ikjes nga shkolla dhe konflikte me edukatorët dhe njerëzit tjerë - me mjedisin. Në moshën e adoleshencës, te ndonjë individ, shfaqen të ashtuquajturat fobi sociale. Adoleshentët që vuajnë nga kjo fobi i frikësohen pa arsye të folurit publik, prezantimit para një audience etj. Kjo dukuri më shumë është karakteristike për meshkujt.



Fobia shkollore

Reaksioni histerik: Shfaqet zakonisht në prani të njerëzve tjerë kur individ i vuan nga histeria në mënyrë të pavetëdijshme (të sëmure) tenton që të tërheq vëmendjen e të tjerëve. Te individ mund të shfaqet të shurdhuarit psikik, paraliza psikike edhe pse realisht ai nuk është i shurdhër ose i paralizuar.

Reaksioni obsesiv kompulsiv: Mendime të përsëritura (obsesione) janë shtytje për veprime të përsëritura pa kuptim, që janë jashtë kontrollit të individit (vullnetit të tij), dhe janë të bezdisshme. Ata janë lëvizje të padobishme dhe të detyruara nga ndonjë impuls i brendshëm. Individin nga brenda e shtyn një forcë e pa përballueshme që të bëjë ca sjellje disa herë: të numëroj shtyllat e rrymës në rrugë (për shembull: çdo të tretën shtyllë); të kontrollojë dy tri herë dyert për tu siguruar a janë të mbyllura etj. Këto sjellje shpesh herë janë tepër shqetësuese, sidomos në rini, kur adoleshentin e dekoncentrojnë nga të mësuarit, e shqetësojnë në dashuri dhe në çdo aktivitet të rëndësishëm për të. Psikologët mendojnë se kjo mënyrë e reagimit të pakuptimtë është një mbrojtje e unit nga konflikti i brendshëm për të cilin nuk është i vetëdijshëm individ. Sjelljet e këtilla, me kalimin e kohës, mund të zvogëlohen dhe të zhduken në qoftë se individ bëhet i vetëdijshëm për konfliktin që vuan dhe natyrisht në sajë të përkrahjes së sinqertë të mjedisit.

Reaksionet psikosomatike: Kur konstatohen sëmundje organike të tilla si: ulcera, hipertensioni i gjakut, kokëdhimbje e tmerrshme, diabetisi, astma etj, për të cilat nuk mund të identifikohen shkaktarët organik, konsiderohet se kemi të bëjmë me çrregullimet të organeve dhe funksioneve organike për shkak të ndikimit të shqetësimeve psikike.

Reaksionet anksoze paraqesin çrregullime relativisht të zgjatura të jetës shpirtërore të përfshira nga ankthi - një frikë e paqartë ndaj kërkesave që i bëhen individit. Individit në gjendje ankthi ndjehet i frikësuar, pa e ditur arsyen konkrete. Ai tërë kohën ndjehet i pasigurt. Edhe kur punët i mban nën kontroll, nuk ndjehet i qetë, vazhdon të shqetësohet për problemet e së nesërmes. Për shembull, në rini shfaqet një frikë e madhe prej ardhmërisë. Gjendjet e ankthit shoqërohen me simptoma të tillë: marrje të frymës, dridhje, djersitje, ethe, frikë nga vdekja. Këto simptoma janë tipike te të rinjtë dhe më karakteristike te femrat.

Përse shfaqen reagimet neurotike? Sot mendohet se sjellja neurotike është e pasojë e përvojës së individit nga fëmijëria (sidomos përvojat që kanë lënë trauma), por edhe nga kërkesat e tepërta që ushtron mjedisi mbi individin dhe pamundësia e tij për ti u përgjigjur të njëjtave.

Nëna e cila dëshiron që fëmijët e saj skajshmërisht ti lidhë për vete arrin vetëm që ti largojë nga vetja.

Faktorë të ndryshëm ndikojnë te fëmija ndikojnë në mënyrë traumatike: çdo zhurmë e papritur, një dhimbje, ndëshkimet tepër rigorozë, raporte jo të mira familjare, kontakti jo i mjaftueshëm me prindërit dhe një numër i madh i veprimesh dhe ngjarjesh që ndërlidhen me të të mësuarit, të folurit, të ecurit, pastërtisë, shoqërimit etj.

Injorimi i fëmijëve apo përkujdesja e tepruar ndaj tyre do ti bëjë të varur prej të rriturve, të pasigurt në vete dhe gjithmonë të pakënaqur nga jeta. Nëna duhet ti kënaq nevojat e fëmijës, por njëkohësisht, shkallë shkallë, duhet ta përgatis fëmijën të formojë shprehje për shtyrjen e kënaqësive dhe për pavarësi prej saj.

Temë diskutimi: Fëmija i traumatizuar

Në një rast, kur kërkohej prej fëmijëve në çerdhe të vizatonin veten e tyre dhe anëtarët e familjes, një vogëlushe i befasoi studiuesit. Ajo tregoi gatishmëri ti vizatojë gjithë anëtarët e familjes së ngushtë përpos vetvetes. Kur e pyetën se përse refuzonte të vizatonte veten, ajo filloi të qante dhe të shkarraviste tërë vizatimin me arsyetim se unë nuk dua të jem anëtare e kësaj familje, unë e urrej atë. Më vonë zbulohet se nëna e saj, me të meta psikike, kishte ushtruar dhunë të vazhdueshme mbi të, ndërkaq babai këtë gjë nuk e kishte bërë publike! Kushtet në të cilat jeton fëmija nuk janë dhe nuk mund të bëhen ideale. Fëmija përjeton frikë dhe gjithë kjo është normale. Megjithatë, është e rëndësishme që fëmijës ti ndihmohet për tu mbrojtur nga frika, ta përjetojë dhe ta kapërcejë. Përkundrajt aktiviteteve të lojës, si mekanizma të rëndësishme për tu çliruar nga ndjenja e frikës, janë imagjinata, të qeshurit, tregimet dhe të folurit në përgjithësi, ndërsa më vonë aftësia e të menduarit logjik të fëmijës.

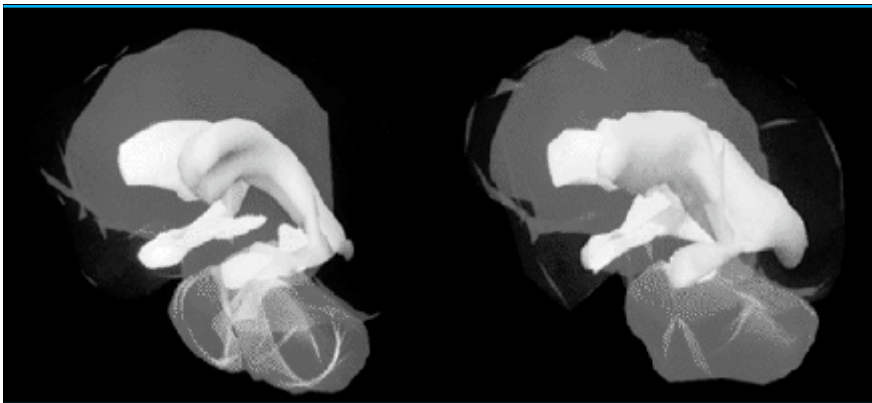
Psikozat. Çrregullimet më të rënda shpirtërore, të cilat në masë më të madhe kufizojnë kontaktin me realitetin ose thuhetse tërësisht e ndërpresin atë, i quajmë psikoza. Personat që vuajnë nga psikozat nuk janë në gjendje të kryejnë punët e tyre, sepse aftësia e të menduarit, ndjenjat dhe aksionet e tyre janë të rënduara dukshëm, të çrregulluara dhe shpeshherë ata janë të rrezikshëm për veten e tyre dhe për mjedisin, për çarsye ata duhet ndarë dhe sistemuar në institucione të posaçme.

Sjelljet psikotike janë të llojeve të ndryshme:

Skizofrenia. Karakteristikë kryesore e skizofrenisë është copëtim i personalitetit: individi me simptoma të skizofrenisë është i përfshirë nga shumë interpretime krejtësisht të shtrembëruara të realitetit. Ai humb aftësinë e të rezonuarit dhe tërësisht i nënshtrohet një bote të sajuar subjektive, e cila ndryshon rrënjësisht vetëdijen e tij. Skizofrenët jetojnë të mbyllur në botën e imagjinatës së tyre. Pjesa më e madhe e skizofrenëve, të shtruar në spital, janë të aftë të përkujdesen për veten për sa i përket të ngrënit, mbajtjes së pastërtisë dhe kryerjes së aktiviteteve të ndryshme rutinore. Por, për këta persona ngjarjet dhe njerëzit për rreth tyre nuk ekzistojnë. Në të shumtën e rasteve, ata janë të preokupuar me lajthitje në të menduarit, fantazira dhe përfytyrime të rrejshme (deziluzione) që ndikojnë sjelljen e tyre: mënyrën se si sillen, ndjehen dhe mendojnë. Për shembull, personat skizofren provojnë përfytyrime që skanë të bëjnë me realitetin: deziluzionin e persekutimit. Ata janë të bindur se dikush i ndjek për ti vrarë ose për ti lënduar; deziluzion të transmetimit të mendimeve: ata gjykojnë se mendimet e tyre dalin jashtë tyre dhe të tjerët mund ti dëgjojnë ato por edhe mendimet e të tjerëve mund të depërtojnë në trurin e tyre. Ata shpesh herë vuajnë nga halucinacione perceptive (shikojnë merimanga që ngjiten për murri), të nuhatjes etj.

Shkaqet e skizofrenisë janë të një natyrës delikate: Kushtet e papërshtatshme jetësore, ndryshimet fiziologjike të trurit të njeriut, faktorët gjenetik dispozita, përvojat traumatike etj., përbëjnë shkaqet e mundshme të shfaqjes së skizofrenisë.

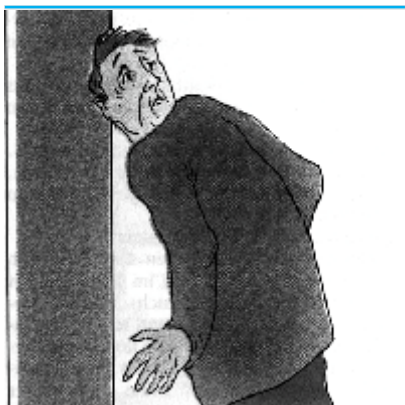
Ciklotimia është psikozë maniako - depresive (çrregullim bipolar): Individi që vuan nga kjo psikozë, herë është i përfshirë nga gjendja e disponimit të skajshëm dhe të pakontrolluar, e herë ndjehet i pashpresë, në depresion të thellë.



Diferenca strukturore ndërmjet trurit normal të një të rrituri (majtas) dhe trurit të një personi të sëmurë nga skizofrenia (djathtas).



Ciklotomi



Paranoja

Paranoja paraqet një sëmundje të ideve të sajura me çrast individi është verbërisht i bindur se persona të caktuar atë ndjekin, atij i përgatisin kurthe të ndryshme për ta zhdukur fizikisht dhe për ta helmuar.

Epilepsia karakterizohet me sulmet e saja epileptike: në momente të caktuara epileptiku përshkohet nga sulmet epileptike që i humbin kontrollin, drejtpeshimin, i del shkundë nga goja, urinon etj. Epilepsia është psikozë, zakonisht organike, që mund të kontrollohet vetëm me medikamente të caktuara.

Çrregullime të karakterit dhe sjellja. Për çrregullime të sjelljes flasim kur individi, në të shumtën e rasteve, për një kohë të gjatë ose të shkurtër, sillet në mënyrë joadekuate, të padobishme dhe herë pas here të rrezikshme për veten dhe të tjerët. Ai nuk i përfill normat ekzistuese etike, njohëse, njerëzore ose frikësohet që të bëjë diçka që është krejtësisht normale për të tjerët. Mbase një gjë e këtillë i shkon për shtati.

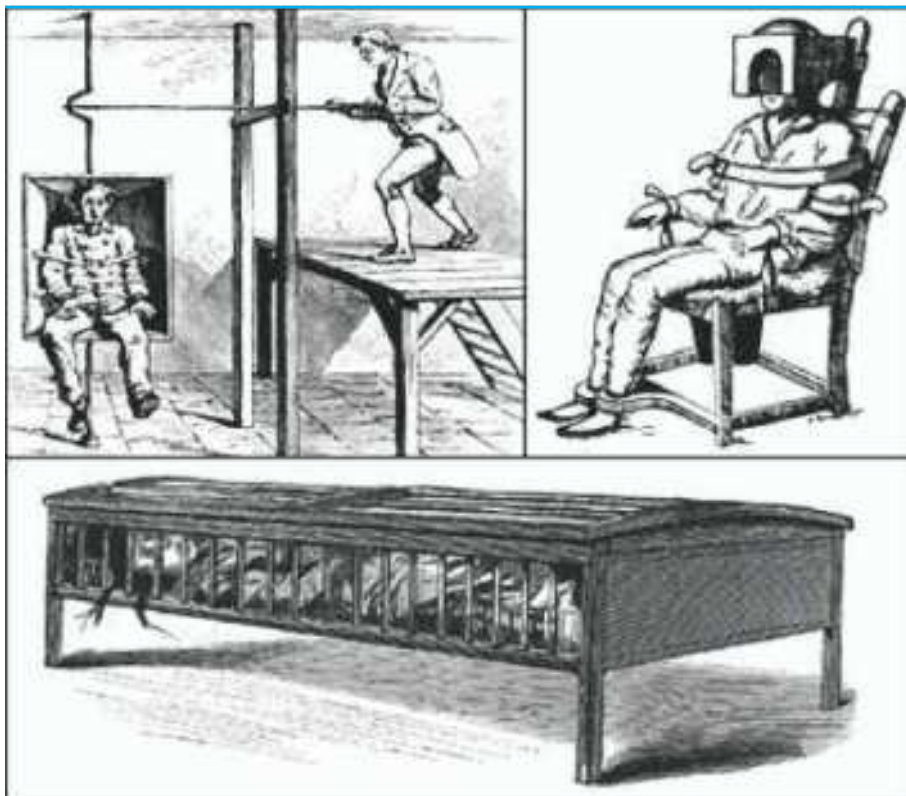
Sjelljet e çrregulluara të individit, në të shumtën e rasteve, paraqesin defekte në zhvillimin e personalitetit. Me sjellje të tilla nënkuptohen një gamë e gjerë e sjelljeve asociale duke filluar prej dëgjueshmërisë së tepruar në fëmijëri të hershme, deri në sjelljen delikuede. Çrregullimet e karakterit zbulohen prej veprimeve impulsive të drejtuara kundër mjedisit, normave shoqërore dhe traditave sociopatit ë - dhe në kënaqjen egoiste të të gjithë instinkteve agresive dhe të modifikuara - psikopatitë. Personalitetet psikopatë i karakterizon një sjellje e vrazhdët dhe e pandjeshme ndaj njerëzve të tjerë. Njeriu tjetër u duhet vetëm që të ushtrojnë dhunë dhe sadizëm.

Psikopatët janë të pakapshëm për terapi dhe socializim. Ata zakonisht manifestojnë sjellje delikuede. Veprimet kriminale dhe të palejuara i tërheqin në mënyrë të pashmangshme, sepse frika e tyre, përgjatë kryerjes të veprimeve të tilla, shndërrohet në kënaqësi erotike.

Historia e konstitucionit psikopat është një histori refuzimi, braktisjeje permanente të individit, që s ka pasur rast për çfarëdo lloj qoft ë identifikimi pozitiv. Të tillë janë individët të cilët janë rritur pa dashuri dhe model socializimi, ndërsa shpeshherë, nga aspekti konstitucional (trup i deformuar, pamje e vrazhdë ose deformim trupor), u është zvogëluar aftësia për tu identifikuar.

Trajtimi i çrregullimeve psikike

Shikuar nga e kaluara, trajtimi i çrregullimeve psikike ka qenë shpeshherë i gabueshëm, sidomos kur nuk ishte i zhvilluar mendimi shkencor mbi jetën psikike të njeriut. Në kohën të qytetërimit primitiv një mënyrë e shërimit të njerëzve me sjellje të çrregulluar ishte hapja e një vrime në kafkën e tyre prej nga do të dilnin shpirtrat e këqij.



Trajtimet e hershme (të gabueshme) të të sëmurëve mental: Në krye, majtas: i sëmuri nga depresioni, djathtas: i sëmuri nga mania, në fund i sëmuri me sjellje të pakontrolluar agresive.

Në Evropën e shekujve 17 dhe 18 ndaj individëve me sjellje të çrregulluar ushtrohej torturë e paparë me qëllim që tu përmirësohej mendja. Gji thë kjo mbase bëhej nga frika prej sjelljeve të tyre.

Paragjykimet ndaj personave me sjellje të çrregulluara ndryshuan gjatë revolucionit francez (1793) kur mjeku F. Pinel bëri një reformë në trajtimin e të sëmurëve psikik. Duke reaguuar ndaj trajtimeve brutale, ai insistonte të argumentonte se njerëzit me çrregullime psikike nuk janë të kontrolluar nga fuqi demoniake, por sjellja e tyre është reagim i shumë streseve të jetës dhe kushteve johumane. Për Pineltin dhe reformatorët tjerë trajtimi i drejt i individëve të sëmurë psikik është përmes bisedës me ta, zëvendësimi i brutalitetit me xhentilitetin, izolimit me angazhimin dhe lagështirës me ajrin e freskët dhe diellin.

Ai u zgjidhi pacientëve zinxhirët dhe prangat duke njoftuar se një numër i tyre porsa u çliruan nga zinxhirët u bënë më të qetë dhe komunikues. Më vonë, nëpër klinikat psikiatrike të Italisë u larguan rrjetat e hekurta nga dritaret që përngjanin në burgje. Pacientët filluan të trajtohen si njerëz me të drejta të tyre.

Prej asaj kohe e deri më sot janë bërë hapa të rëndësishëm për kyçjen e pacientëve në jetën jashtë institucioneve



Në shekullin e 18 spitalet mentale shërbenin edhe si atraksion për turistët. Në një spital të Londrës dy gratë (që duken në sfond), kënaqin kureshtjen e tyre duke i vëzhguar të



Mjeku F. Pinel gjatë një vizite në një spital të Parisit (më 1794) ku trajtoheshin në mënyrë miserablë pacientët me sëmundje psikike.

spitalore. Në Amerikë, në vitin 1909, u themelua Komiteti Kombëtar për Higjienë Mendore. Njëri ndër synimet e këtij komiteti ishte përmirësimi i kushteve në spitalet psikiatrike dhe ndërgjegjësimi i opinionit për shëndetin mental. Sot, në shtetet e zhvilluara industriale, spikatet një trajtim human ndaj njerëzve të cilët kanë vështirësi psikike. Ata nuk emërtohen si më parë si të sëmurë, por individë që kanë nevojë për ndihmesë profesionale (klient).

Në ditët e sotme, shkencëtarët ndajnë mendimin se rruga më e mirë për të kuptuar natyrën e çrregullimeve psikike është qasja interdisiplinare: bio-psiko-sociale (Tab 4). Pra sot psikologët dhe psikiatrit, studiojnë se si faktorët biologjik, psikologjik dhe faktorët social ndërveprojnë me njëri-tjetrin për të prodhuar një çrregullim specifik psikologjik.

Tab 4 Faktorët vendimtar të çrregullimeve psikike

Faktorët biologjik	Faktorët psikologjik	Faktorët sociokulturor
Evolucioni	streset,	Rolet,
gjenet e individit	traumat e fituara	: pritshmëria lidhur me normalitetin dhe çrregullimin.
struktura e trurit dhe substancat kimike të tij	perceptimet dhe memoria	

Psikoterapia

Prej ditës kur lind fëmija, marrëdhëniet me nënën, babanë, vëllezërit, motrat dhe shoqërinë, nëse janë me defekte, do të lënë pasojë për individin që mund të shpie në shfaqjen e neurozave. Neurozat mund të përballohen në sajë të vetëdijesimit të individit për konfliktin e brendshëm për të cilin nuk është i vetëdijshëm.

Si ndihmë më e suksesshme për individin neurotik praktikohet psikoterapia: një qasje shkencore komplekse, e përbërë nga një larmi metodash të ushtruara nga psikologë dhe psikiatër.

Mjet kryesor i psikoterapisë është biseda dhe kontakti ndërmjet terapeutit dhe pacientit. Krahas psikoterapisë individuale, kohëve të fundit, shfrytëzohet edhe terapia grupore: në të cilën terapeuti punon njëkohësisht me shumë pacientë. Forma kryesore e psikoterapisë është psikanaliza. Ky është një veprim përmes të cilit depërtohet në shtresat më të thella të psikikës së pacientit, me qëllim që të zbulohen konfliktet kryesore të cilat zvogëlojnë aftësitë adaptive të personalitetit ose pengojnë zhvillimin e tij. Në këtë veprim është e rëndësishme që vetë pacienti, me ndihmën e terapeutit, ta kuptojë problemin vetanë dhe nëse mundet t'i kujtohet ngjarja që ka ndikuar në mënyrë traumatike (dhe për të cilën është frikësuar). Terapia bashkëkohore insiston që pacienti gjatë bisedës në lojë ose në punë të ringjallë konfliktet e veta. Ky është një variant që është i mundur vetëm me fëmijët prej moshës tri vjeç deri shtatë vjeç, sepse te ata problemi akoma nuk është strukturuar, po ashtu ata nuk mund të diskutojnë për problemin, që të vënë re dhe të kuptojnë orientimin e tyre të gabueshëm. Në lojë - këta fëmijë, manifestojnë fantazmat e tyre. Fantazmat paraqesin shprehje halucinante të prirjeve të tyre të cilat i paraprijnë konceptimit logjik të botës.

Psikoterapia individuale zgjat më së paku dhjetë deri pesëmbëdhjetë seanca (biseda me terapeutin) dhe ato mbahen një ose dy herë në javë dhe më rrallë - varësisht prej vështirësisë së rastit. Kjo psikoterapi mund të zgjasë disa muaj madje edhe me vite.

Psikoterapia grupore fenomeni i pasqyrës luan një rol të rëndësishëm kur njeriu zbulon se të njëjtat brenga, vuajtje, i kanë edhe njerëzit tjerë. Atëherë ky destinacion i përbashkët ia lehtëson vuajtjet. Gjatë terapisë grupore individ mund të shikoj sesi të tjerët sillen ndaj tij dhe si ata provojnë mënyra të reja reagimi. Praktika e deritashme tregoi se psikoterapia grupore jo vetëm që është më ekonomike, por në disa raste edhe më e suksesshme: bie fjala te disa forma çrregullimesh si që janë delikuenca dhe alkoolizmi

Kohëve të fundit si mjaft efikase është treguar **psikoterapia familjare**: problemet dhe vështirësitë psikike të një individi trajtohen në prani të anëtarëve tjerë të familjes sepse supozohet se për ti ndihmuar një anëtar

të familjes duhet ndihmuar edhe anëtarëve tjerë, pra të trajtohet tërë familja. Sjellja e pakontrolluar e një individi lë pasojë tek anëtarët tjerë të familjes. Pra sjellja e pakontrolluar e tyre (p.sh. prindërve) reflektohet në sjelljen e individit. Së këndejmi, në terapinë familjare terapeuti ka për qëllim të



Koment: kontakti ndërmjet terapeutit dhe pacientit



Psikoterapia grupore



Psikoterapia familjare

punojë me të gjithë familjen, për të përmirësuar, gjegjësisht të modifikojë modelet e pasuksesshme të sjelljes së anëtarëve me njëri-tjetrin. Shpesh herë, për këtë qëllim, bëhen videoregjistrime të momenteve të komunikimit mes anëtarëve në situata normale familjare. Kështu veprohet për t'iu dhënë mundësi secilit anëtar për të shikuar vetveten nga jashtë. Kësisoj, supozohet se ata më lehtë do të kuptojnë dështimet e tyre eventuale në sjellje.

Terapia martesore është e lidhur ngushtë me këtë lloj të terapie. Pra, kur përfshihen të dy bashkëshortët për të kuptuar më drejtë njëri-tjetrin dhe për të krijuar marrëdhënie më të mira

mes vete.

Terapia biologjike

Çrregullimet e rënda psikike psikozat, disa herë mund të shërohen nëpërmjet terapisë me medikamente të caktuara. Kjo qasje është e njohur me emrin terapi biologjike, që përfshin terapisë me medikamente dhe psikokirurgjinë.

Zakonisht psikoterapia dhe medikamentoterapia përbëjnë qasjen më efektive të shërimit të sëmundjeve të rënda psikike. Për trajtimin e çrregullimeve psikike, kompetentë janë psikiatrit, të cilët shpesh herë trajtojnë sëmundjet psikike në bashkëpunim me psikologët, punëtorët social dhe ekspertët tjerë.

Në kuadër të terapisë biologjike, zakonisht, përdoren tri grupe kryesore të medikamenteve në trajtimin e çrregullimeve psikologjike.

■ **Medikamentet** kundër ankthit ose të quajtur si qetësues të vegjël kundër ankthit që janë përdorur për të pakësuar ankthin. Këta medikamente u jepen pacientëve me stres ose tension, pagjumësi. Për shembull: Librium, valium etj. Kur këto medikamente jepen në doza të vogla kanë mundësi që të zvogëlojnë efektin e ankthit, mirëpo përdorimi në doza të mëdha dhe në periudha të gjata kohore nuk rekomandohet, sepse është i dëmshëm.

■ **Medikamentet antipsikotike**, të njohur si qetësues të mëdhenj, janë efikas në zbutjen e simptomave të çuditshme dhe anti sociale të disa skizofrenëve. Nëse jepen në doza të mëdha e paaftësojnë pacientin për të reaguar ndaj mjedisit. Këto janë: Chlorpomazinet, Fluphenazinet, Promazinet etj. Këta medikamente japin rezultate maksimale kur shoqërohen me forma të tjera terapie.

■ **Medikamentet antidepressante** ndihmojnë në zbutjen e depresionit, si p.sh.: tofranil, elavil dhe nardil. Medikamentet e kësaj rrisin nivelet e neurotransmetuesit, norepinephrine dhe mbase kjo sjell përmirësimin.

Psikokirurgjia. Si lloj i psikoterapisë, zakonisht zbatohet në rastet kur trajtimet tjera nuk kanë dhënë rezultate. Në shumë raste, neurokirurgët përdorin teknika më të përsosura përmes të cilave izolohen dhe heqin një zonë fare të vogël e cila nuk funksionon siç duhet ose është e përfshirë nga tumori.

Përmbledhje e shkurtër:

Varësisht prej intensitetit dhe manifestimit, flasim për tri grupe të çrregullimeve psikike: Neurozat; Psikozat dhe Çrregullime të karakterit. Çrregullimet e rënda psikike ps ikozat, disa herë janë të shërueshme në sajë të terapisë përmes medikamenteve të caktuara.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Cilat janë karakteristikat e sjelljeve jonormale?
2. Sa lloje të neurozave kemi?
3. Cilat janë llojet e psikozave?
4. Si ndahet psikoterapia?
5. Sa grupe të medikamenteve përdoren në kuadër të terapisë biologjike?

Literaturë plotësuese:

Nushi, P. (1999) *Psikologjia e përgjithshme II, Njeriu dhe personaliteti i tij*. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës
David, G. M., (1995) *Psychology*, NewYork: Worth Publishers.

Shprehje të panjohura

Studimet antropologjike = Studime të kulturave njerëzore
Komunitete primitive = Bashkësi primitive
Dekoncentrim = Shpërqendrim të vëmendjes
Injorim = Mospërfillje,
Braktisje permanente = Braktisje e përhershme
Brutalitet = Arrogancë
Modifikim = Ndryshim

*...individi do të
sigurojë mirëqenie
shpirtërore gjendjen
normale, varësisht
se sa sjellja e tij
konsiderohet si
normale...*



Kapitulli 14

INDIVIDI SI PJESE E SHOQËRISË

Njeriu është qenie shoqërore. Ai si personalitet nuk mund të formohet i izoluar prej të tjerëve, por vetëm në kontakt me të tjerët.

Grupi

Ne të gjithë u përkasim grupeve të ndryshme: familjes, klasës, skuadrës, grupit të studimeve, grupit të moshatarëve, grupit partiak, fetar, kombit, etj.

Për të quajtur një grumbull njerëzish grup nuk mjafton vetëm prezenca e një grumbulli njerëzish në të njëjtën kohë dhe në të njëjtin vend: ata duhet me njëri tjetrin të njihen, të bashkëveprojnë, të kenë objektiva të njëjta, të jenë të ndërruar nga njëri - tjetri, marrëdhëniet e tyre të jenë të qëndrueshme dhe anëtarët që përbëjnë atë, të konsiderojnë veten si anëtarë të grupit.

Një funksionim normal të grupit mundësojnë disa aspekte bazë të funksionimit: rolet, statusi, normat dhe kohezioni.

Rolet kanë të bëjnë me pozitat dhe detyrimet që kanë anëtarët ndaj grupit. Varësisht prej pozitës që ka individ i pritët sjellje e caktuar- rol.

Statusi përcakton nivelin e ndryshëm të rolit në një grup. Kështu për shembull në familje kemi statusin e prindërve, të fëmijëve.

E gjithë bota është një skenë;
Të gjithë burrat dhe gratë janë thjesht aktorë;
Kanë hyrjet dhe daljet e tyre
Dhe një njeri luan shumë role.

Uiliam Shekspir



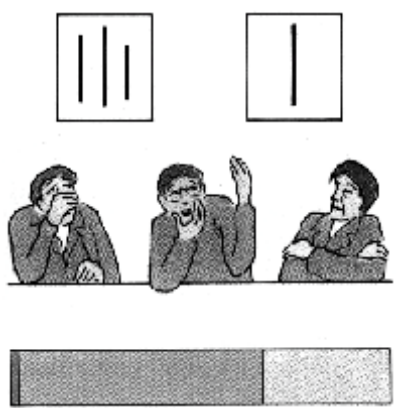
Role të ndryshme të gruas

Roli: Një numër normash që përcaktojnë se si do të sillen individët në një pozitë të dhënë shoqërore.

Kohezioni grupor paraqet fuqinë e bashkëveprimit mes anëtarëve të një grupi.

Normat e grupit paraqesin rregulla të deklaruara ose të pranuar që respektohen nga anëtarët e tij. Ndikimi i grupit, në sjelljen e njerëzve, realizohet shpesh herë në sajë të respektimit të plotë të normave të grupit. Sjellje kjo e quajtur konformizëm.

Konformizmi ndodh kur i nënshtrohemi tërësisht ndikimit të grupit. Në raste kur pranojmë qëllimet, qëndrimet dhe mendimet e grupit, por edhe veprimet e tij, ne, në fakt, konformohemi me të. Ndërkohë që kjo dukuri është pozitive, sepse rritet kohezioni i grupit, ndodh që konformizmi i verbët të jetë negativ. Për shembull: në rastet, kur humbim individualitetin tonë dhe pa rezervë veprojmë ashtu si na urdhëron grupi i bashkëngjitmi arrogancës grupore, agresivitetit ndaj grupeve tjera, shkatërtimeve euforike etj.



Eksperimenti i Ash-it

Dukurinë e konformizmit e studioi psikologu amerikan Solomon Ash (S. Ash). Ai u prezantoi subjekteve një vijë standarde dhe tri vija me gjatësi të ndryshme dhe i pyeste se cila prej tri vijave të prezantuara është e njëjtë me vijën standarde? Kur subjekti duhej të përgjigjej, ndërsa ishte vetëm në laborator, gabimet e tij ishin shumë të vogla. Mirëpo, kur përgjigjej në prani të subjekteve tjerë, të cilët qëllimisht jepnin përgjigje të gabuara, atëherë edhe ai përgjigjej njëjloj si ata. Pra ai konformohej me opinionet e të tjerëve - i pranonte ata në mënyrë jo kritike. Me eksperimentet e bëra Ashi erdhi në përfundim se, në raste të caktuara, njerëzit ishin të prirë të nënshtroheshin në mënyrë jo kritike manipulimit të jashtëm nëpërmjet sugjestionit. Përse ndodh kështu? Sipas Ash-it njerëzit konformohen ose jo në varësi të faktorëve të ndryshëm të influencës së grupit.

Refuzimi i konformizmit. Disa individë marrin guximin të kundërvihen vendimit të shumicës. Personalitete me renome nga historia janë dëshmi se si pakica mund të ketë aftësi të ndryshojë shumicën. P.sh. Galileu, vendosmërisht, madje duke sakrifikuar jetën, përkundrajt presionit religjioz, deklaronte se toka rrotullohet rreth diellit.

Individë jo konformistë janë ata që, në shumicën e rasteve, kanë besim të madh në vete, janë të pavarur dhe të aftë të mendojnë për veten. Ata janë individë me sens të fuqishëm të vetvetes. Përkundrazi, individët, që nuk janë të sigurt në vete, që vuajnë nga ankthi social, që janë të prirë të nënshtrohen të tjerëve autoritet eve-, që vuajnë nga komplekse të inferioritetit, nuk mund të bëhen jo konformist.

Qëndrimet

Qëndrimet konsiderohen si tipare të rëndësishme të personalitetit. Ato janë tipare të formuara përgjatë jetës së individit që përcaktojnë mënyrën sesi do të vlerësojmë një ngjarje, dukuri, një ide dhe a do të jemi pro ose kundër kësaj ngjarjeje, dukurie apo ideje. Për shembull: varësisht prej qëndrimit tuaj që keni ndaj përdorimit të mjeteve kontraceptive do të varet se a do të konsideroni të njëjtat të dobishme apo të dëmshme për shëndetin dhe a do ti përdorni apo jo.

Komponentët përbërës të qëndrimeve. Në psikologjinë sociale të ditëve të sotme është i përhapur i ashtuquajti model KES i qëndrimeve (fig 37), sipas të cilit çdo qëndrim përmban tre komponentë: kognitive ose njohëse (p.sh., kur **gjykojmë** se pirja e duhanit është e dëmshme apo e dobishme); emocionale (p.sh. kur **ndjejmë kënaqësi** duke pirë duhan apo pakënaqësi nga tymi i duhanit); dhe të sjelljes (bihejvioristike, kur **veprojmë** për të siguruar cigare apo nuk i lejojmë të tjerët të pinë duhan në mjedisin ku ndodhemi ne).

Formimi i qëndrimeve. Shumë qëndrime fëmija i huazon prej të rriturve. Më vonë, ashtu siç rritet, ai u referohet edhe qëndrimeve të moshatarëve - shokëve dhe mediumeve (përkujto ndikimin e internetit në sjelljen e adoleshentit). Çdo kulturë ka qëndrimet e saj mbi shumë fenomene jetësore, të cilat individit shpesh i pranon në mënyrë të gatshme (p.sh.: në kulturat kolektive njerëzit kanë qëndrime pozitive ndaj jetës kolektive). Qëndrimet i

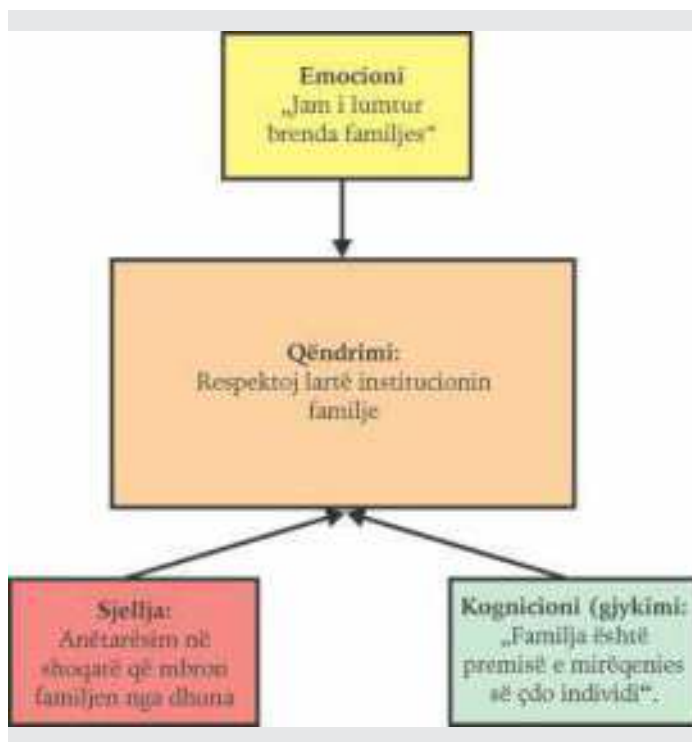


Fig. 37 Komponentët përbërëse të qëndrimeve

Në formimin e qëndrimeve të rëndësishme janë edhe karakteristikat e qëndrueshme të personalitetit.

formojmë shpesh herë duke u bazuar në autoritetet. Prania e autoriteteve të ndryshëm lehtëson dukshëm formimin e qëndrimeve tona, sepse, shpeshherë, nuk kemi mjaft fakte për të formuar një qëndrim për një dukuri të caktuar. Autoritetet e tilla mund të jenë: ekspertë të ndryshëm të shkencës, prijës politikë, edukatorë, udhëheqës fetarë. Kështu, për shembull, qëndrimet tuaja ndaj divorcit, ndaj mjeteve kontraceptive, ose ndaj pirjes së tepërt të kafesë, ju mund ti ndërtoni duke u bazuar në qëndrimet e ekspertëve të medicinës ose autoriteteve tjera të shkencës. Kështu ndodh sepse përvoja juaj, jo aq e madhe, nuk ju mundëson të krijoni qëndrime origjinale për këto çështje.

Qëndrimet i ndërtojmë edhe në bazë të përvojës personale. Nëse një mësimdhënës tregon respekt për nxënësin e tij, ai do të formojë qëndrim shumë pozitiv ndaj mësimdhënësit dhe e kundërta. Në jetë, ne do të kemi qëndrime negative ndaj njerëzve që na injorojnë.

Në formimin e qëndrimeve të rëndësishme janë edhe karakteristikat e qëndrueshme të personalitetit. Studimet e kryera nga Adorno (T.V. Adorno) argumentuan se individët, që kanë si tipar të përhershëm të personalitetit gatishmërinë për nënshtrim ndaj të tjerëve (konformizëm) ndaj autoritetit dhe pushtetit, janë të prirë për të përkrahur qëndrimet antidemokratike. Një personalitet me tipare të tilla Adorno e quajti personalitet autoritar. Ky studim madje tregoi se personalitetet e këtilla tregojnë gatishmëri për të përkrahur ideologji fashizoide.

Ndryshimi i qëndrimeve. Qëndrimet që janë formuar është shumë vështirë që të ndryshojnë. Megjithatë, është e mundur që të ndryshojnë qëndrimet e përvetësuar, sidomos kur hasim në fakte të reja të cilat përgënjeshtrojnë bindjet tona në të cilat bazohen qëndrimet e formuara. P.sh.: Shfaqja e zhdërvjelltë, diskutimi mjaft bindës i një deputeteje bën që të ndryshojmë qëndrimet lidhur me aftësinë, respektivisht paaftësinë e femrave për të ushtruar rolin e deputetes (përfaqësueses së popullit). Një shembull tjetër mjaft ilustrues është rasti kur qëndrimet e njerëzve ndryshojnë në sajë të makinerisë propagandistike, në kuptimin negativ (mund edhe në atë pozitiv). Për shembull: ndikimi i propagandës në shtetet naziste, gjatë Luftës së Dytë Botërore, kur pjesa dërmuese e popullatës iu nënshtrua propagandës institucionale. Ishte kjo një periudhë e errët, gjatë të cilës dominonin qëndrimet armiqësore ndaj hebrenjve, që edhe sot e kësaj dite herë pas here nxjerrin krye në Gjermani ndaj të huajve.

Përmbledhje e shkurtër:

Konformizmi ndodh kur i nënshtrohemi tërësisht ndikimit të grupit. Qëndrimet janë tipare të personalitetit që përcaktojnë mënyrën sesi do të vlerësojmë një ngjarje, dukuri, një ide.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Aspektet që mundësojnë një funksionim normal të grupit janë : rolet, _____, normat dhe _____.
2. Përse njerëzit i nënshtrohen ndikimit të grupit?
3. Ku bazohen më së tepërmi njerëzit gjatë formimit të qëndrimeve të tyre?

Paragjykimet. Me paragjykime emërtojmë qëndrimet negative dhe të paargumentuara ndaj grupeve të caktuara të njerëzve. Ata mund të jenë kulturore, etnike, fetare, gjinore, politike etj. Si të tilla, ndërlidhen me përvojën e individit dhe me faktorë të mjedisit.

Shkaqet e paragjykimeve. Një numër i madh paragjykimesh barten te fëmijët nga prindërit, farefisi, moshatarët, mjetet e informimit etj. Fëmijët përvetësojnë shumë paragjykime edhe nëpërmjet të të dëgjuarit të bisedave të më të rriturve. Duke imituar sjelljen e tyre, i bëjnë pronë të tyre qëndrimet dhe opinionet e të tjerëve, e midis tyre edhe paragjykimet.



Dëbimi i njerëzve nga trojet e tyre si rrjedhojë e paragjykimeve racore

Fëmijët e vegjël nuk kanë paragjykime nacionale apo racore. Në një studim klasik, të kryer para shumë vitesh, ishin të përfshirë fëmijët amerikanë në një shtet të Amerikës (Tenesi), ku jetojnë shumë zezakë dhe ku mbisundonte një urrejtje e shprehur ndaj zezakëve. Ky studim tregoi se fëmijët e bardhë dhe të zi luanin së bashku dhe nuk i pengonin ndryshimet shkakut i ngjyrës, derisa prindërit nuk filluan që t'ua ndalonin fëmijëve të bardhë të shoqëroheshin me moshatarët e tyre zezakë.

Paragjykimet, si rëndom, përcillen me ndjenja intensive emocionale për çarsye ato kanë ndikim të fuqishëm në të menduarit dhe sjelljen e njerëzve. Ekzistimi i paragjykimeve ndaj grupeve tjera njerëzore jo vetëm që rëndon jetën e grupeve ndaj të cilëve ato janë të adresuara, por paraqesin dhe një bazë të përshtatshme për të nxitur konflikte ndërmjet njerëzve. Në sajë të paragjykimeve shfaqen diskriminimet nëpërmjet të cilave nënvleftësojmë grupet tjera të njerëzve si p.sh: diskriminimi në të kaluarën ndaj zezakëve në Amerikë.

Diskriminimi. Parulla të tilla si: Stop dis kriminimit racor; Stop dis kriminimit fetar; Jo diskriminim të të huajve, Mjaft diskriminim të gjinor, shpesh herë bien në sy në shumë tubime të njerëzve anë e kënd botës. Kësisoj janë të detyruar të reagojnë njerëzit ndaj të cilëve ushtrohen veprime dhe praktika institucionale diskriminuese pa ndonjë arsye të bazuar.

Në qoftë se ndaj grupeve që dallohen sipas racës, etnisë, religjionit, gjinisë, kulturës etj., në një shoqëri, ekzistojnë qëndrime dhe paragjykime negative, ndërkohë bëhet edhe diferencimi në mënyrë institucionale i pjesëtarëve të këtyre grupeve, atëherë themi se ndaj tyre ushtrohet diskriminim.

Në thelb të diskriminimeve qëndron prirja e njerëzve që ndaj pjesëtarëve të grupeve të caktuara (fetare, kulturore, etnike), që nuk i konsiderojmë si të llojit t'onë, të mos ndiejmë përgjegjësi morale, për tu shkaktuar keqtrajtim dhe dëmtime. Nga kjo logjikë, në të kaluarën, janë ekzekutuar njerëzit e një racës tjetër, janë internuar armiq të politikë. Kështu, nga diskriminimi ka pasuar gjenocidi. Njerëzit e tillë konsiderohen si inferiorë ose jonjerëzorë dhe, si për rrjedhojë, arsyetohet edhe egërsia ndaj tyre ose shfrytëzimi i tyre.

Forma të shpeshta të diskriminimit janë racizmi dhe seksizmi.

Racizmi. Racizmi ka të bëjë me një diferencim shtetëror të njerëzve që i përkasin një race tjetër. Diskriminimi racor ishte evident në Afrikën e Jugut, kur nga pakica e të bardhëve ushtrohej një diskriminim i paparë racor ndaj

Anekdotë:

Fëmija i bardhë gjashtëvjeçar i quajtur Tomi e pyet nënën e vet se a mund të sjell në shtëpi mikun e tij të vogël zezak Semin. Nëna, e cila e di se Tomi shkon në shkollë të përzier (të cilën e ndjekin edhe zezakë), e pyet djalin se a është shoku i tij Semi i bardhë apo i ngjyrosur. Tomi, pasi u mendua u përgjigj: - Nuk e di, por herën tjetër kur do ta takoj, do ta shikoj dhe do të të tregoj.



Diskriminimi ndaj të zinjëve

Në shoqëritë nomade, që merreshin me mbledhjen e ushqimit, djemtë dhe vajzat fitonin të njëjtin edukim, kurse burrat dhe gratë bënin të njëjtin punë.

Në shoqëritë bujqësore, rolet gjinore janë më të dallueshme: gratë punojnë arën dhe përkujdesen për fëmijët, ndërkohë që burrat janë më të lirë (Përkujtojmë poezinë Fshati im të Cajupit). Në shoqëritë e industrializuara rolet gjinore kanë një shtrirje të gjerë. Në Korenë e Jugut, dy për qind e vendeve drejtuese u përkasin femrave, në SHBA - 17%; në Austri 28% dhe në Zvicër 48%. Në Amerikën Veriore shumica e mjekëve dhe shkencëtarëve janë meshkuj; në Rusi shumica e mjekëve janë femra, sikurse në Danimarkë që janë dentistët.



Protesta lidhur me padrejtësitë ndaj femrave

Stereotipi i tërheqjes fizike: mendimi se njerëzit e bukur zotërojnë edhe tipare të tjera të dëshirueshme; Ajo që është e bukur është e mirë.

zezakëve. Kjo ishte politika e aparteidit. Ky diskriminim ekzistonte edhe në shumë shtete tjera autoritare: këtu në Ballkan dhe anë e kënd botës. Gjithmonë kur përmendet racizmi, mendohet se ai i takon të kaluarës, kur kemi parasysh skllavërinë, linçimet e zezakëve, holokaustin në Gjermani etj. Megjithatë edhe në ditët e sotme, në shumë shtete, ka shenja të diskriminimit racor.

Seksizmi. Për seksizmin flasim në raste kur sjellja diskriminuese është e drejtuar ndaj pjesëtarëve të një seksi. Pozita e femrës, në të kaluarën, ka qenë mjaft e vështirë. Femra është dashur të përballet me shumë sfida, të cilat nënvleftësonin pozitën dhe aftësitë e saj dhe

dinjitetin e figurës së saj më parë diskriminimi i femrës shqiptare përligjej nëpërmjet zakoneve tradicionale të shoqërisë patriarkale. Në ditët e sotme ndjehet një tendencë tjetër në rrafshin e ngritjes së imazhit të femrës. Shumë gjëra shkojnë në drejtim të pakësimit të diskriminimit të femrës në shoqëri. Kjo gjë mbase po arrihet në saje të shkollimit masiv dhe punësimit të femrës. Në këtë kohë tranzicioni imponohen rregulla të reja të të jetuarit, të cilat ofrojnë, përafërsisht, një start të njëjtë të zhvillimit si të meshkujve ashtu edhe femrave. Ky është është një standart i imponuar edhe nga Bashkimi Evropian.

Megjithatë, në ditët e sotme, femrat po përballen me sfida të reja që kërcënojnë mirëqenien e tyre: probleme të tilla që kanë të bëjnë me prostitucionin, trafikun me qeniet njerëzore dhe abuzime tjera ndaj femrave.

Sot në botë ekzistojnë shoqata të ndryshme, që tubojnë femrat me influencë, me synimin për të realizuar të drejtat e tyre ekonomike, sociale dhe politike. Motoja kryesore e tyre është lufta kundër paragjykimeve gjinore, kundër padrejtësive dhe diskriminimeve që u bëhen femrave në shoqëri. Lëvizjet feministe, në masë të madhe, sensibilizojnë shoqërinë për çështjet që kanë të bëjnë me statusin e palakmueshëm të femrës në shoqëri.

Stereotipet: Paragjykimi ka komponentin kognitiv e ai është stereotipi. Stereotipi është një opinion i ngurtë, i ekzagjeruar lidhur me një grup të caktuar të personave ose objekteve. Stereotipi shfaqet në situata kur njerëzit bëjnë përgjithësime për të tjerët apo për objektet dhe dukuritë. Këto përgjithësime vlejnë për të gjithë pjesëtarët e një grupi, pa përjashtim. Funkcioni i stereotipeve është të arsyetojnë qëndrimet që kanë individët ndaj një grupi. Vlerësimet të këtilla, të përgjithësuara,

marrë në përgjithësi, janë të sakta, por ka edhe raste kur ata nuk janë mjaft të bazuar në fakte dhe mund të jenë të pasakta. Me siguri se ju keni dëgjuar se italianët janë av enturier, gjermanët janë shumë të saktë, femrat janë për të punuar në shtëpi, njerëzit gjeni janë me trup të dobët etj. K ështëu ndodh sepse njerëzit, për të kuptuar botën, shpesh herë mundohen ta thjeshtëzojnë, duke përgjithësuar gjërat.

Njerëzit atribuojnë vlerësime negative mbi ndryshimet racore duke mos pasur dijeni për të gjithë shkaktarët relevantë që përcaktojnë këta ndryshime. Kështu, për shembull, ne mund të vëmë re se raca ndërlidhet me aktet e dhunshme, por të mos vëmë re një faktor të brendshëm që shkakton dhunën: **varfërinë**. Psikologu Majers potencon se, dhuna është gati njëllor si tuberkulozi shfaqet më tepër te afro - amerikanët, por jo shkak i racës. Dhuna më tepër është pasojë e varfërisë, kushteve jo të mira të banimit, kujdesit të dobët shëndetësor. Të zinj të pasur nuk janë të kërcënuar nga kjo sëmundje (tuberkulozi), gjë që nuk vlen për të bardhët e varfër.

Të mendosh për tjetrin, të ndihmosh tjetrin, kjo është një dhuratë e këndshme që ia kemi përgaditur vetes .

Dale Carnegie

Altruizmi. Shumë sjellje të njerëzve janë të përcaktuara nga efektet e tyre. Shpesh herë jemi mësuar që të përllogarisim në shpërblimet për sjelljen që bëjmë. Mirëpo, jeta është e mbushur edhe me situata në të cilat duhet të veprimë, në një farë mënyre, duke qenë koshient se nuk do të kemi asnjë leverdi personale nga ajo që bëjmë. Duhet që ndonjëherë të japim ndihma financiare për një të sëmurë ose të varfër; të bëjmë një punë vullnetare duke u angazhuar si vullnetar në shoqata të ndryshme; të dhurojmë gjak. Si do të kishit vepruar në këto rrethana?

Altruizmi mund të jetë edhe si tipar i një kolektiviteti. Gjatë Luftës së Dytë Botërore shumë qytetarë të Maqedonisë treguan gatishmëri për të shpëtuar një numër të familjeve hebreje nga deportimi në llogoret e asgjësimit. Ata vepruan kështu edhe pse rrezikonin vetveten. Njerëzit që vepronin kështu ishin altruistë. Prija për të ndihmuar të tjerët, duke sakrifikuar veten quhet altruizëm.

Pse ndihmojnë njerëzit njëri-tjetrin? Arsytet pse njerëzit janë të gatshëm të ndihmojnë njëri-tjetrin janë të ndryshme. Sipas psikologjisë evolutive thuhet se gjenet tona na shtojnë të kujdesemi për të afërmit tanë, që pjesërisht bartin të njëjta gjene. Sipas teorisë së reciprocitetit altruizmi është më i dukshëm në grupet e vogla, ngaqë shkalla e njohjes së njëri-tjetrit është më e madhe dhe, si rrjedhim, është e mundur ndihma reciproke (e dyanshme). Në krahasim me qytetet e vogla dhe fshatrat, banorët e qyteteve të mëdha shprehin më pak gatishmëri bashkëpunimi.

Prija altruiste ka bazën e saj sociale: në shumë kultura (si për shembull në Indi), ekziston norma sociale sipas të cilës njerëzit duhet të ndihmojnë nevojtarin.

Sjellja altruiste kultivohet nga institucionet e shoqërisë: religjioni inkurajon qëndrimet pro sociale nëpërmjet veprimtarive të mëshirës, solidaritetit dhe nxitjes së ndjenjave humanitare për të gjithë njerëzit e shoqërisë; shkolla organizon jetën e nxënësve mbi bazë të solidaritetit dhe ndihmës ndaj njëri-tjetrit (Përkujto fushatën: Tu ndihmojmë skamnorëve dhe të sëmurëve).

Përmbledhje e shkurtër:

Me paragjykime emërtojmë qëndrimet negative dhe të paargumentuara ndaj grupeve të caktuara të njerëzve. Diskriminim ka të bëjë me mënyrën institucionale të diferencimit të njerëzve sipas racës, etnisë, religjionit, gjinisë, kulturës etj. Stereotipet përfshijnë opinione të ngurta dhe të paargumentuara për një grup të caktuar personash ose objektesh. Prija për të ndihmuar të tjerët, duke sakrifikuar veten quhet altruizëm.

Pyetje për vetëvlerësim

1. Paragjykimet mund të jenë: kulturore, etnike, _____, _____,
2. Trego shembuj të diskriminimeve.
3. Stereotipet janë komponent kognitiv të _____.

Agresiviteti. Koncepti i agresivitetit nga këndvështrimi psikologjik, është mjaft i gjerë. Shprehjet: agresivitet, dhunë, brutalitet, destruktivitet, përdoren si sinonime për të përshkruar një veprim të qëllimtë për të dëmtuar të tjerët. Pasojat e agresivitetit përfshijnë dëmin fizik (kur dikush sulmohet, vritet ose dhunohet), por edhe pasojat e dëmshme morale sikurse janë: fyerja ose sulmi verbal, kërcënimi, izolimi dhe deportimi.

Te njeriu primitiv agresiviteti ishte në funksion të mbijetesës dhe i shërbente të kacafytej me gjallesat e ndryshme për të siguruar ushqimin dhe vetëmbrojtjen. Agresiviteti për njeriun primitiv ishte i mirëseardhur, por çndodh me njeriun modern në këtë plan?



Fëmijët parashkollorë sillen ndaj kukullës me përmasa të njeriut, sikurse edukatorja e tyre (në eksperimentin e

Çka i shtynë njerëzit të jenë agresiv? Filozofi i njohur Tomas Hobs (Th. Hobbes), konsideronte se vet natyra e njeriut është agresive, kurse njeriun e quajti Homo lupus (Ujk njerëzor). Sipas Frojdit, agresiviteti ka bazë instinktive. Ai besonte se agresiviteti buron nga forcat dinamike të pavetëdijes. Natyrën e agresivitetit, ndryshe nga Hobsi dhe Frojdi, e trajtonte Xhon Lloku (J. Lock). Ai pohonte se agresiviteti mësohet gjatë jetës dhe se njeriu nuk lind me prirje instinktive të agresivitetit. Shumë studime antropologjike dëshmuar se agresiviteti është i përcaktuar nga mjedisi.

Sot mendohet se rrethanat jetësore kanë ndikim më të madh në nxitjen e energjisë agresive të njerëzve dhe se pikërisht në mjedisin jetësorë mund ti gjejmë shkaqet (burimet) që shpien deri te sjellja e tillë. Në këtë kontekst, konsiderohet se rrethanat të cilat paraqesin frustracion për individin janë mjaft të dëmshme, për arsye se frustracioni nxit impulse agresive te individët për të goditur ose asgjësuar burimin e frustracionit (pengesën e kënaqjes së kërkesave, dëshirave të rëndësishme).

Psikologu Albert Bandura është i mendimit se agresiviteti është një sjellje e mësuar në bazë të vëzhgimit. Në një eksperiment të kryer ai argumentoi se fëmijët e moshës parashkollorë do të imitojnë sjelljen agresive që vëzhgojnë te edukatorja. Pra, kur ata janë të frustruar (për shkak të ndonjë pengese), do të sillen njëloj sikurse të rriturit. Gjithashtu, Bandura pohonte se dy fëmijë që zihen janë model për fëmijën e tretë që i vëzhgon. Prirja e adoleshentëve për të ushtruar dhunë ndaj të tjerëve pason pasi ata të kenë shikuar filma të dhunës, terrorit, vrasjes etj. Dhuna në televizion redukton ndjeshmërinë ndaj dhunës reale në jetë. Fëmijët, sipas Bandurës, pasi të kenë parë skena dhune në televizion, janë më agresivë.

Një faktor tjetër që ka të bëjë me agresivitetin, është subkultura: mjedisi shoqërorë jashtë shtëpisë përbën një model për fëmijët. Kohëve të fundit studiuesit e argumentojnë agresivitetin nëpërmjet ndikimeve nervore dhe biokimike. Te njerëzit, po ashtu edhe te kafshët, janë zbuluar fije nervore që lehtësojnë agresivitetin. Kur aktivizohen zona të caktuara të trurit agresivitetit rritet. E kundërta ndodh kur çaktivizohen të njëjtat. Agresiviteti është lidhur me hormonin mashkullor - testosteronin. Adoleshentët që kanë sasi të madhe të testosteronit janë më të prirë për sjellje agresive, për përdorim të mjeteve narkotike dhe për t'u kundërvënë me agresivitetin provokimeve.

Parandalimi dhe kontrolli i agresivitetit. Psikologët rekomandojnë teknika dhe qasje të ndryshme për të kontrolluar dhe parandaluar sjelljen agresive.

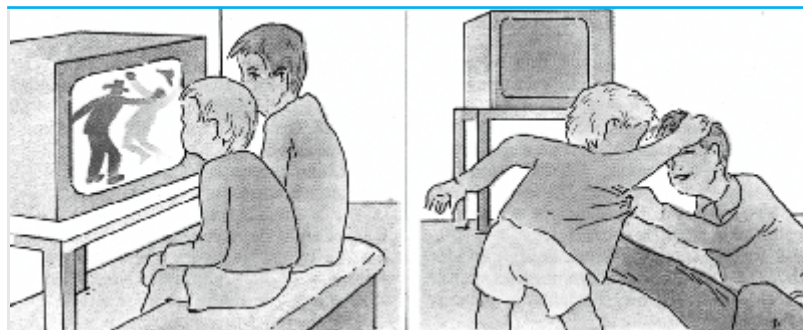
Ndër qasjet, më pak të preferuara, por ndonjëherë të pashmangshme, është ndëshkimi. Edhe pse, në disa raste, ai mund të parandalojë dhunën, kjo është masa e fundit që mund të ndërmerret për këtë qëllim. Ndëshkimi duhet të jetë i menjëhershëm dhe vetëm në raste kur është i pashmangshëm: nëse sulmuesi rrezikon drejtpërdrejt individin e sulmuar. Mënyrë tjetër e parandalimit të agresivitetit është katarsis-i. Sipas Frojdit, individi nuk duhet të bëjë trysni mbi impulset agresive, përkundrazi ai duhet të çlirohet nga ta. Një mënyrë e katarsisit është ajrosja e zemërimit që përjetojmë ndaj dikujt. Nëse ndjejmë urrejtje ndaj dikujt, atëherë zemërimin duhet që ta shprehim verbalisht. Po ashtu është e mundur që efektet zbutëse të agresivitetit ti arrijmë duke përdorur medikamente që kanë efekt qetësues.

Disa studime shkencore të kryera në SHBA kanë konfirmuar se të shfaqurit e dhunës mund të jetë model destruktiv për fëmijët dhe të rinjtë prandaj rekomandohet shmangia e dhunës nga filmi dhe televizori. Nëse fëmijët kanë formuar shprehje që në ekranet televizive të shikojnë rregullisht skena të dhunës, të luftës, vrasjeve, grindjeve, maltretimeve fizike, atyre mund t'u dobësohet aftësia për të frenuar kryerjen e akteve të dhunës në jetën e tyre. Pra, përmes përcjelljes së akteve të dhunës, nuk vihet në pyetje rritja e potencialit për sjellje agresive, por kemi të bëjmë me dobësimin e inkubimit të shpërthimeve agresive duke u krijuar, kështu, një klimë shoqërore që toleron veprime agresive.

Po sikur të na shkojë për dore të shmangim dhunën prej ekraneve televizive, ti shndërrojmë në minimum shembujt (modelet) e dhunës, atëherë a thua do të zvogëlohej agresiviteti i hapur në shoqëri? Së paku do të zvogëlohej entuziazmi për dhunë, për destruktivitet. Te fëmija dhe i riu (i mituri) nuk mund që ta pengojmë prirjen e tij për tu krenuar, por atë mund të mësojmë se me cilin do të krenohet. Nëse të rinjtë nuk do t'i entuziazmojë Musolini, emocione të thella të inspirimit të ata mund të ngjall Shekspiri ose princesha Dajana që simbolizojnë llojin konstruktiv të qytetërimit.



Çlirimi nga energjia agresive - katarsis



Shumë lehtë fëmijët përvetësojnë sjelljen agresive të shfaqur në ekranin televiziv

Kufiri mes dy kopshteve: Ishte fillimi i pranverës. Qershia u zbukurua me lulet e para të bardha të përhimëta mes gjethëve të gjelbër. Krimbi i qershisë sikur hyri edhe në shpirtin e pronarit të saj kur fqinji i tha se frytet e qershisë, në degën e hedhur në kufirin fqinj, do ti takojnë atij.

Luan Starova, 2005.

Çkonflikt të përkujton ky tekst?

Konfliktet. Në situata, kur dy individë, dy grupe njerëzish ose kombe, ndërveprojnë mes tyre, mund të ndodh që nevojat dhe qëllimet e tyre të perceptuara të ndryshojnë midis tyre. Kështu, palët që bashkëpunojnë do të hasin në mosmarrëveshje të cilat sa më shumë që acarohen, aq më shumë, si për rrjedhojë, do të përballen me një gjendje konflikti. Konfliktet hasen, pothuajse, në çdo kohë dhe hapësirë ku jetojnë njerëzit. Janë të njohura konfliktet ndërmjet anëtarëve të familjes, sidomos konfliktet etër dhe bijë, burrë e grua; konflikte me moshatarët; konflikte mes nxënësve dhe edukatorëve; konflikte mes grupeve të ndryshme të njerëzve.

Zgjidhja e konflikteve. Situatat që shkaktojnë grindje (konflikt), mosmarrëveshje midis njerëzve janë të panumërta. Konfliktet janë të pashmangshme nga jeta e njeriut. Ndonjëherë, si rezultat i një grindjeje, fyerje, ose sulmi mes individëve, sidomos nëse këta individë janë të rinj, pasojat mund të jenë shkatërrimtare, madje, fatkeqësisht, edhe vdekjeprurëse. Agresiviteti, në rast të konfliktit të acaruar, është mjaft impulsiv dhe i nxehtë.

Nëse themi se grindjet janë të pranishme në çdo shoqëri, atëherë duhet synuar që ata të menaxhohen nëpërmjet strategjive të përsosura, pra të administrohen në mënyrë konstruktive.

Sot ekzistojnë programe të posaçme të administrimit konstruktiv të konflikteve mes fëmijëve (dhe mes të rinjve). Fëmijët, gjatë trajnimeve të kështilla, mësojnë për natyrën e konfliktit, mësojnë se konflikti është normal, se njerëzit mund të aftësohen të përparojnë duke pasur parasysh diferencat, se shumë zënka mund të zgjidhen me dy fitimtarë (fitim- fitim).

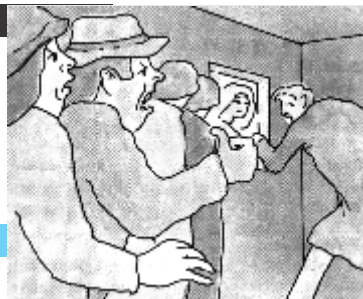
Ndërmjetësimi. Në raste kur nuk mund që të arrihet marrëveshja, atëherë palët në konflikt mund të vendosin të kërkojnë një palë të tretë për të zgjidhur konfliktin. Tash më konflikti synohet të zgjidhet nëpërmjet të ndërmjetësuesit- mediatorit. Ilustrim për zgjidhje (integruese) të drejtë kemi rastin klasik të zënkave mes dy motrave për shkak të një portokalli. Asnjëra nuk lëshonte pe. Secila e pretendonte portokallin. Konflikti vazhdonte dhe asnjëra nuk do ti jepej portokalli. Kjo do të ishte një zgjidhje humbje-humbje. Megjithatë, kur nëna e tyre (ndërmjetësuesja) filloi të interesohej për të zgjidhur këtë konflikt, u arrit një kompromis: dhe portokalli u nda në dy pjesë. Secila motër, sipas kësaj marrëveshjeje, do të përdorte pjesën e saj. Mirëpo, edhe me këtë zgjidhje, ata do të humbnin reciprokisht nga diçka. Kur nëna e tyre u interesua thellësisht përse gjithë ky insistim për

të marrë portokallin të dy vajzat e saj, arriti që të kuptonte se njëres i duhej portokalli për të shtrydhë lëngun për xhus, ndërsa tjetër i duhej lëvozhga për të bërë tortë. Zgjidhja ishte para saj: njëra e mori lëvoren, kurse tjetra lëngun.

Në një grindje mund të ketë vetëm humbës.

Përmbledhje e shkurtër:

Koncepti i agresivitetit përfshin çdo sjellje qoftë verbale, morale ose fizike që synon të dëmtoj të tjerët. Konfliktet janë një realitet i pranishëm gjithmonë kur palët të cilat bashkëpunojnë hasin në mosmarrëveshje të cilat sa më shumë acarohen dhe nuk u gjendet zgjidhja.



Pyetje për vetvlerësim

1. Si e sqaronte natyrën e agresivitetit Tomas Hobsi dhe si Xhon Lloku?
2. Fëmijët e drejtojnë agresivitetin e tyre ndaj kukullës me përmasa të njeriut, duke imituar _____.
3. Athua të rinjtë mund të trajnohen për teknika të zgjidhjes paqësore të konflikteve?
4. Çka nënkuptojmë me strategjinë e ndërmjetësimit?



Rrethana konfliktuoze

Perceptimi social

Në kontaktin e parë me individ të panjohur priremi që ti njohim. Ashtu si e bëjmë seleksionimin e informacioneve të ndryshme të botës objektive, ashtu veprojmë edhe gjatë perceptimit të njerëzve. Informacionet, për sa i përket cilësive të personalitetit të tyre, i seleksionojmë duke u bazuar kryesisht në kriteret e mëposhtme:

Karakteristikat mbi të cilat përqendrojmë vëmendjen tonë. Dikush përqendrohet në veshjen e tjetrit, dikush në nivelin e arsimit, në pamjen fizike, në statusin në shoqëri etj.

Ndikimet kulturore gjatë perceptimit. Në kultura primitive, ku puna fizike është shumë e rëndësishme, gjëja e parë që perceptohet te personi tjetër është konstitucioni i trupit, përkatësisht madhësia dhe fuqia e muskujve. Në shoqëri të zhvilluara më shumë i kushtohet rëndësi perceptimit të cilësive të brendshme të karakterit se sa atyre trupore të jashtme.

Ndikimet e motivacionit dhe emocioneve. Varësisht nga motivacioni dhe emocionet që kemi ndaj individëve që i perceptojmë, ata do të perceptojmë në mënyrë të ndryshme. Për shembull, nëse objekt vëzhgimi janë njerëzit tanë të afërt atëherë ne jemi të prirë tek ata të perceptojmë cilësitë pozitive dhe anasjelltas. Kështu shpesh herë prindërit nuk janë objektiv në perceptimin e sjelljeve të fëmijëve të tyre nga se janë të prirë ti perceptojnë nga një dritë më pozitive se sa sjelljen e njëjtë që shfaqin fëmijët e të tjerëve.

Perceptimi social nënkupton perceptimin e njerëzve tjerë

Efekti alo - paraqet një prirje për të gjykuar lidhur me personalitetin e dikujt duke u bazuar në përshtypjet e mëparshme. Për shembull: interpretimi i informacioneve nga ana e edukatorit për një nxënës, në bazë të përshtypjes

Nëse objekt vëzhgimi janë njerëzit tanë të afërt, tek ata do ti perceptojmë cilësitë pozitive.

Efekti alo nënkupton prirjen për të gjykuar lidhur me personalitetin e dikujt duke u bazuar në përshtypjet e mëparshme.

së parë që ka formuar për të - notat e mira ose të dobëta në lëndët tjera, ndikojnë që një mësues tjetër të ketë kriter të fortë ose të butë ndaj atij nxënësi.

Pamja e jashtme e personit është një faktor që shpesh herë përcakton formimin e përshtypjeve për të. Në qoftë se dikush vishet pa shije estetike dhe, njëherësh, fizikisht është jotërheqës, mbase do të kemi përshtypje jo të mira për të. Në qoftë se ai është tërheqës, përshtypjet tona do të jenë pozitive. Në një eksperiment që bëri psikologja Karen Dion, erdhi në përfundim se subjektet gra, kur duhej të diskutojnë mbi fajësinë e një fëmijës jo aq tërheqës dhe të një fëmijës mjaft tërheqës, më lehtë shpallnin fajtorë fëmijën e shëmtuar për dëmet e bëra. Ndërkaq, kur duhet të deklaroheshin për fëmijët simpatik, ata prireshin të arsyetonin sjelljen e tyre. Njerëzit janë të prirë që tiparet tërheqëse të jashtme të një individi ti ndërlidhin edhe me karakteristika pozitive të personalitetit, sikurse janë aftësitë e zhvilluara, besnikëria, pedanteria.

Atribuiimi. Për të ilustruar natyrën e procesit të atribuimit, psikologët thirren në një shembull nga e kaluara kur dy gra këmbëngulnin të merrnin të njëjtën foshnjë. Ata të dyja pretendonin se ishin nënat e foshnjës. Për të zgjidhur këtë problem, të dy gratë i sollën te mbreti Solomon. Ai erdhi në përfundim se e vetmja mënyrë e drejtë e zgjidhjes të këtij konflikti ishte që foshnja të ndahet në dy pjesë të barabarta dhe pastaj ato tu ndaheshin të dyjave. Ndërsa gruaja e parë u pajtua me këtë zgjidhje, gruaja e dytë, skajshmërisht e shqetësuar nga ky vendim, dhe pa vullnetin e saj, u pajtua që fëmija ti jepet gruas tjetër vetëm e vetëm të mos ndahet në gjysmë. Në ato çaste mbreti, çuditërisht, urdhëroi që fëmija ti jepej pikërisht gruas së dytë, sepse reagimin që bëri ajo ia **atribuoi** dashurisë amnore për fëmijën e vet. Domethënë, fakti që ajo u pajtua të paguajë çmim tepër të lartë: të humbte të drejtën e prindit për të shpëtuar jetën e fëmijës, pati ndikim vendimtar që mbreti tja jepte foshnjën asaj.



Pamja e jashtme e personit shpeshherë përcakton formimin e përshtypjeve për të.

Procesi kognitiv i përcaktimit të shkaqeve të sjelljes së njerëzve tjerë dhe të sjelljes tonë quhet atribuim (cilësim). Ne gjithmonë tentojnë ti inter pretojnë ngjarjet që ndodhin rreth nesh. Nëse ekipi i reprezentacionit tonë shtetëror humb ndeshjen futbolistike, si do ta interpretojmë shkakun e disfatës? Ishte në pyetje tereni i lagësht apo mos vallë lojtarët nuk ishin aq të përgatitur? Në qoftë se një djalë i drejtohet vajzës me fjalët: Keni një këmishë shumë të bukur, athua ai mendon kështu realisht apo ndoshta kjo është nj ë strategji e tij që t i afrohet asaj?

Atribuimi paraqet prirjen për përcaktuar shkaqet e sjelljeve të njerëzve dhe sjelljes personale të individit

Gjatë interpretimit të shkaqeve të sjelljes sonë dhe të tjerëve, vlerësimet tona mund të jenë shpesh herë të gabueshme, varësisht se athua bazohemi në shkaqet e brendshme apo të jashtme. Kur dikush nuk arrin të kualifikohet në garat finale të një kuasi, këtë dështim do tia kishte at ribuuar (përshkruar) mos përgatitjes së duhur të tij (shkak i brendshëm), apo thjesht, fatit të keq (shkak i jashtëm)? Kur janë në pyetje të tjerët, njerëzit më shumë mossuksesin e tyre e shpjegojnë me faktorë të brendshëm (për shembull, ishte i papërgatitur, faji ishte i tij), edhe pse ndoshta asgjë nuk është varur prej aftësive të tyre. Situata ndryshon kur duhet të shpjegojmë mossuksesin apo suksesin personal. Nëse një person humb lojën e shahut, gjithsesi shkaqet për këtë humbje do tia atribuonte fatit të keq ose zhurmës që bëjnë të tjerët (shkaqe të jashtme), ndërkaj nëse fiton lojën, edhe pse rastësisht, këtë gjë ai edhe e meriton (shkak i brendshëm)!

Ju vëreni sesi njerëzit janë të prirë që t i shpjegojnë sjelljet e tyre dhe të njerëzve tjerë. Për shkak të këtyre tendencave, shpesh herë, ata (dhe ju), mund të bëjnë gabime të ndryshme të interpretimit të ngjarjeve dhe njerëzve. Në qoftë se gjatë cilësimit që bëjmë në jetën e të tjerëve dhe vetes, jemi të vetëdijshëm për gabime të këtilla, cilësimet (atribuimet) tona mund të jenë më të përpikta.

Shprehje të panjohura
Shkatërime euforike =
Shkatërime

emocionuese
Influencë = Ndikim
Abuzime = Keqpërdorime
Sensibilizojnë = Bëjnë të ndjeshme
Relevant = I rëndësishëm

Përmbledhje e shkurtër:

Përmbledhje e shkurtër - Perceptimi social ndërlidhet me seleksionimin e informacioneve të ndryshme për njerëzit e tjerë. Procesi kognitiv i përcaktimit të shkaqeve të sjelljes së njerëzve tjerë dhe të sjelljes tonë quhet atribuim (cilësim).

Pyetje për vetëvlerësim

1. Çka nënkuptojmë me perceptim social?
2. Përse shfaqet efekti alo?
3. Përse ndodh që shpesh herë të jenë të gabueshme vlerësimet tona gjatë interpretimit të shkaqeve të sjelljes sonë dhe të tjerëve?

Literaturë plotësuese:

Manuel trajnimi (2004). *A found Friend(një mik i gjetur)* Julvin 2: Tirana
Dragoti, E.(199) *Psikologjia sociale*, Tiranë : Libri Universitar.

LITERATURA

- Bee, H.(1977). *Psychologie du developpement: Les ages de la vie*. Paris: Departament De Boeck Universite
- Boeree, C. G. (2004). *Teoritë e personalitetit*, Tiranë :Plejad.
- David, M.(2003) *Socialpsikologjia*, Tiranë :Uegen
- David, G. M.(1995) *Psychology*, NewYork: Worth Publishers.
- Dragoti, E.(199) *Psikologjia sociale*, Tiranë : Libri Universitar.
- Elliot, N.S, Kratochvill, R.TH., Cooh, J.L., Travers, F.J.,(2000). *Educational psychology*:
Effective teaching, efective leraning. New York: McGRAW HILL
- From, E.(1981). *Ikje nga liria*. Prishtinë : Rilindja
- Gërmizaj, M.(1996), *Psikologjia e sportit*, Prishtinë: Grafoprint.
- Gordon, O.(1969) *Sklop i razvoj licnosti*. Beograd:Kultura
- Hellmuth, B. (2002) *Atlas Psycholgie , Band 1,2.DTV*: Munchen
- Holland J. L.;*Some eksploration of a Theory of Vocational Choice*. Psychological
- Humphreys, T. (2003). *Samopuzdanje kljuc djetetova uspjeha u skoli*. Zagreb: Mozaik Knjiga
- Ivan, T., Colanovic, V. (1966). *Psikologjia fëmijërore*. Prishtinë: E.B.SH.R.S
- Juniku, N.(1994) *Kaptina nga Psikologjia*, Shkup: Asdreni
- Karaj, Th. (1998)*Psikologjia e stresit*. Tiranë.
- Keramicieva , R.(1966) *Psihologjia vo obrazovaniето i nastavata*, Skopje : Prosvetno delo
- Krec, D., Kracild, D.(1978). *Elementi psihologije*. Beograd: Naucna knnjiga
- Lleshi, XH.(2001) *Paraadoleshenca* .Tiranë: Uegen,
- Manuel trajnimi (2004). *A found Friend(një mik i gjetur)* Julvin 2: Tirana
- Muzic, V. (1976) *Programirane osnove pedagogske statistike*, Skolska knjiga: Zagreb
- Murtezani, L. (2004) Ndikimi i stresit në sjelljen e adoleshentëve. Në *Traumat dhe dukuritë psikologjike si pasojë e konfliktit dhe të drejtat e njeriut*: Debat shkencor, Fondacioni Fridrih Ebert: Shkup
- Murtezani L. (2001) Aspekti od primenata na teorijata na Pijaze vo nastavata *Prosveten rabotnik* 2, 81-87.
- Nushi, P. (1995)*Psikologjia e përgjithshme, kaptina të zgjedhura*. Prishtinë, Universiteti i Prishtinës
- Nushi, P. (1999) *Psikologjia e përgjithshme II, njeriu dhe personaliteti i tij*. Prishtinë: Universiteti i Prishtinës
- Rot, N.(1994). *Psihologjia licnosti*. Beograd: Z.U.N.B
- Soos, E.(1987). *Demokratizacija obrazovanja*. Zagreb : Skolske novine
- Pettijoohn, F.T. (1996). *Psikologjia një hyrje koncize*. Tiranë: Lilo.
- Todorova , I.(1989) *Psikologjia*. Shkup :Prosvetno delo
- Zlebnik, L.(1972). *Psihologjia deteta i mladih*: Beograd: Delta pres

Ndalohet kopjimi ose shumëzimi i paautorizuar

