УНИВЕРЗИТЕТ "СВ. КИРИЛ И МЕТОДИЈ"

ФИЛОЗОФСКИ ФАКУЛТЕТ - СКОПЈЕ

Институт за психологија

ПОВРЗАНОСТ МЕЃУ СЕБЕПОЧИТУВАЊЕТО, ГОЛЕМИТЕ ПЕТ ФАКТОРИ НА ЛИЧНОСТА И ОПРЕДЕЛЕНИ ПОТФАКТОРИ КАЈ СРЕДНОШКОЛЦИ

- магистерски труд-

Ментор:

Проф. д-р Благоја Јанаков

Кандидат:

Светлана Поповска

Скопје, 2013

СОДРЖИНА

стр.

ВОВЕД 5

ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 9

ТЕОРЕТСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Дистинкција меѓу поимите: свест за себе, себство, јас, его,
идентитет, слика за себе, себепочитување и себеприфаќање 10

Свест за себе 14
Себство 15
Јас / Его... 18
Идентитет 21
Слика за себе 22
Себепочитување.. 25
Себепочитувањето и менталното здравје... 34
Пристрасност на себе-перцепцијата 42
Определби на личноста 45
Црти на личноста 46
Петфакторски модел на личноста 50

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА 61

ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ 68

МЕТОД 73

ИСПИТАНИЦИ 74

МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ 76

ПОСТАПКА НА ИЗВЕДУВАЊЕ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО.................... 81

СТАТИСТИЧКА ОБРАБОТКА НА РЕЗУЛТАТИТЕ 82

РЕЗУЛТАТИ 83

Резултати од дескриптивната анализа за себепочитувањето и Големите пет фактори на личноста 84

Резултати од дескриптивната анализа за десетте потфактори на личноста 86

Резултати од тестирањето на хипотезите 88

ДИСКУСИЈА 95

Дискусија на резултатите во врска со првата истражувачка хипотеза 98

Дискусија на резултатите во врска со втората истражувачка хипотеза 101

Дискусија на резултатите во врска со третата истражувачка хипотеза 103

Дискусија на резултатите во врска со четвртата истражувачка хипотеза ... 106

Дискусија на резултатите во врска со петтата истражувачка хипотеза 109

РЕЗИМЕ 114

ЛИТЕРАТУРА 119

ПРИЛОЗИ 128

ВОВЕД

Единствено Вие самите можете
да си го дадете најубавиот подарок
на светот- чувството на Ваша
лична вредност – себепочитувањето
Натаниел Бренден

Свеста за себе претставува мошне значаен аспект на човековото живеење. Таа го разликува човекот од другите живи суштества и е една од неговите најважни одлики. Свеста за себе овозможува некои од вишите психички процеси, како и човековиот раст и развој. Поврзана е со цртите на личноста, учествува во нивното формирање и менување, влијае врз човековата мотивација. Дел од самосвеста се себепочитувањето и себеприфаќањето, емоционално-вредносни појави кои во голема мера го определуваат психичкото здравје на човекот.

Врз формирањето и развојот на самосвеста големо влијание има надворешниот свет, особено луѓето. На секоја единка многу ѝ значат пораките што ги добива од другите луѓе, особено блиските. Другите претставуваат еден вид „огледало" за личноста. „Огледувајќи" се во другите, таа сфаќа каква е всушност, се запознава себеси, ги увидува своите предности и недостатоци.

Личноста што поседува задоволителен степен на самопочит и самодоверба, правилно се вреднува себеси, верува во сопствените капацитети, си поставува цели во животот и храбро се бори за нивно остварување. Без верба во себе човекот не е способен да постигне речиси ништо. Таа е услов на човековото здравје и среќа. Му помага да се соочи со препреките и проблемите и да чувствува задоволство кога ќе го постигне тоа. Вербата во себе ја овозможува и вербата во другите, без која е неможно човекот да

се впушти во социјални релации. Вербата во себе го вооружува човекот со оптимизам, ведрина и чувство на контрола врз сопствената судбина. Спротивно на тоа, недостатокот на верба во сопствената личност и потенцијали, може да го доведе човекот во многу тешки ситуации, да го попречи неговиот раст и развој и да го води кон себеомраза и автодеструктивност.

Дел од психолошките теории се занимаваат со проблемот на самосвеста и нејзината поврзаност со другите психички појави. Некои од нив поголемо внимание обрнуваат на сликата за себе и идентитетот, а други повеќе ги акцентираат себепочитувањето и самоактуализацијата. Хуманистичките теории посебно ја истакнуваат улогата на себепочитувањето во животот на човекот, сметајќи го за една од најважните човекови потреби. И истражувањата покажале поврзаност на себепочитувањето со одредени психолошки феномени, пред сѐ со одредени црти на личноста. Психотерапевтите во својата практична работа утврдиле дека најголемиот број од луѓето кои бараат психолошка помош, се одликуваат со ниско себепочитување. Некои од нив сметаат дури дека себепочитувањето не е само симтом на различните психички нарушувања, туку главна причина за истите.

Сето ова покажува дека себепочитувањето има силни импликации врз животот на луѓето, па затоа не нѐ зачудува големата заинтересираност што тоа ја предизвикувало кај теоретичарите, практичарите и истражувачите. Тоа беше поттик за истражување на поврзаноста меѓу себепочитувањето и останатите црти на личноста. Во последните децении најпопуларен модел на личноста е т.н. Петфакторски модел, кој ја опишува личноста со помош на пет широки димензии или фактори. Тоа се невротицизам, екстраверзија, отвореност кон искуства, соработливост и совесност. Овој модел бил често употребуван и применуван.

Секој од петте фактори дефиниран со овој модел е детално разработен и опишан со по шест потфактори, кои даваат дополнителни информации за личноста. Овој модел ги опфаќа сите аспекти на личноста: когнитивен, емоционален и мотивационен, што претставува негова голема предност. Тој овозможува да се изработи профил на личноста која се испитува, овозможувајќи увид во нејзините главни одлики. Во последно време овој модел е многу популарен поради можностите што ги нуди и поради својата прецизност и методолошка заснованост. Затоа ќе биде користен и во ова истражување.

ПРОБЛЕМ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Појавите поврзани со самосвеста и себството отсекогаш предизвикувале голем интерес кај луѓето. Но, и покрај тоа тие се сѐ уште недоволно проучени.Оттаму произлегува желбата за нивно понатамошно истражување и проучување. Сѐ повеќе се зголемува бројот на истражувањата на себството и блиските појави. Проучувањето на овие појави е посебно инспиративно бидејќи пружа можност да дознаеме нешто повеќе за човековата природа и за најдлабоките слоеви на личноста.

Во областа на психологијата на личноста во последниве години постои тенденција појавите поврзани со личноста да се проучуваат со помош на т.н. петфакторски модел на личноста. Овој модел има долга историја. Голем е бројот на психолози кои се обиделе да ги откријат основните фактори/ црти преку кои би можеле да ја опишеме секоја личност. После бројни истражувања и анализи било утврдено дека личноста може да се опише со помош на пет широки и сеопфатни димензии. Овие димензии ги опфаќаат сите аспекти на личноста почнувајќи од когнитивниот, преку афективниот до конативниот.

Со цел да се разјасни релацијата помеѓу односот кон себе, т.е. себепочитувањето и останатите црти на личноста, поставен е проблемот на ова истражување кој гласи:

Дали постои поврзаност на себепочитувањето со големите пет фактори на личноста (невротицизам, екстраверзија, отвореност за искуства, соработливост, совесност) и со определени потфактори на личноста?

Досегашните истражувања покажале дека личноста што се себепочитува поседува точно определени карактеристики кои го сочинуваат нејзиниот профил на личноста. Утврдувањето на тие карактеристики претставува предизвик за секој психолог, зашто на тој начин ќе може индиректно да влијае врз зголемувањето на себепочитувањето кај своите клиенти.

ТЕОРЕТСКИ ОСНОВИ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Дистинкција помеѓу поимите: свест за себе, себство, јас, его, идентитет, слика за себе, себепочитување и себеприфаќање

Долга низа години психолозите расправаат и се обидуваат да ги дефинираат појавите поврзани со себството. Честопати постои преплетување и мешање на поимите, така што е тешко да се направи прецизно разграничување помеѓу нив. Некои автори ставаат знак на еднаквост помеѓу себството и свеста за себе, а други ги поистоветуваат сликата за себе и себството.

Свеста за себе е многу важна човекова одлика која што ги овозможува сознајните процеси. За Виготски (Виготски,1988, според Јанаков,2003) свеста за себе е интернализирана/ повнатрешнета социјална свест, што значи дека поимот за себе се развива од поимите за другите. Сеченов (Céченов,1878, според Janakov,1988) става знак на еднаквост помеѓу самосвеста и „јас", сметајќи ги за јадро на личноста. Самосвеста, според него, претставува виша психичка појава која се развива од потребата на човекот да го оценува своето однесување, раководејќи се од социјалните норми.

Според Јанаков (Janakov, 1988) терминот самосвест се користи за означување на оној дел од психичкиот живот на единката кој се однесува само

на неа и на она што е нејзино. Според потесната определба, самосвеста ги опфаќа оние психички појави кај единката кои се однесуваат на она што е реално и егзистентно кај неа (или барем така ѝ се чини). Според пошироката определба, пак, терминот самосвест се однесува и на непостоечкото и нереалното кај единката (пр. животни цели, животен план, идеално јас, можно јас), т.е. ги вклучува и психичките појави чија содржина е определена од врските, контактите и размената на единката со она што е надвор од неа.

Себството, според Бауместер (Baumeister,1997) го опфаќа чувството на директен, привилегиран пристап до сопствените мисли, чувства и сензации. Тоа започнува со свеста за сопственото тело и се зголемува со способноста да се одлучува и да се иницира активност. Исто така, тоа опфаќа покомплексни и апстрактни конструкции, кои се однесуваат на сопствената личност.

Хартман (Hartmann,1939, според Такашманова-Соколовска,1998) смета дека себството е субјективно доживување на себеси и припаѓа на внатрешната психичка структура на егото. Себството содржи низа поединечни ментални претстави кои ги одразуваат позитивните и негативните особини на единката. Тоа има интегративна функција и ѝ овозможува на личноста да го стекне и одржи себепочитувањето. Саливен (Sullivan,1964, според Такашманова-Соколовска,1998) смета дека себството е комплексно и многуаспектно одредување на себе, формирано низ искуството од интеракцијата со другите.

Кели (Kelly, 1955, според Јанаков, 2003) го дефинира себството како потсистем на личноста составен од конструкти за себе. Себството управува со поведението, а е производ на споредувањето со другите луѓе.

Поимите јас и его честопати се сметаат за синоними. Така, Фројд (Freud, 1933, според Hol i Lindzi, 1983) го поистоветува "јас" со егото и го дефинира како одделен, автономен дел на личноста кој ги регулира интелектуалните функции и активностите на единката, овозможувајќи го нејзиното прилагодување кон средината. „Јас" има интегративна улога, се раководи од начелото на реалноста и има за цел да го одржи животот на поединецот.

Егото, според Хартман (Hartmann, 1964, според Такашманова-Соколовска, 1998) претставува сложен систем, кој освен себството, вклучува и ментални претстави за светот на објектите. Тоа ги опфаќа когнитивните процеси, но влијае и врз динамиката на личноста.

Јас, според Јунг (Jung,1936, според Hol i Lindzi, 1983) претставува еден од најважните делови на личноста и се наоѓа во центарот на свесноста. Тоа е одговорно за човековото чувство на идентитет и континуитет. Јаството е животна цел кон која луѓето постојано тежнеат и подразбира желба за стабилност, хармонија и совршенство. Доколку тоа се оствари, ќе го заземе местото на Јас и ќе стане средиште на личноста.

Идентитетот, според Бауместер (Baumeister,1993;1997) може да се набљудува како агрегат кој ги содржи сите аспекти на себството, а себството може да се дефинира на различни начини - со многу црти и со многу различни улоги. Дефиинициите на идентитетот се однесуваат на тоа каква е личноста и кому е слична, т.е. со кого можеме да ја споредиме. Идентитетот можеме да го анализираме како збир на различни аспекти: интерперсонален аспект (сет на улоги и врски), потенцијален аспект (концепт за тоа каква може да стане личноста) и вредносен аспект (сет на вредности и приоритети).

Ериксон (Erikson, 1959, според Hol i Lindzi, 1983) смета дека идентитетот е дел од психосоцијалниот аспект на психата. Тој настанува како резултат на социјално условено одбирање и интегрирање на себепретстави и идентификации. Идентитетот е, всушност, слика за себе со сите односи кон светот и соодветните облици на однесување. Идентитетот го овозможува интегритетот на личноста, влијае врз животните планови, идеали, потреби, вредности. Идентитетот е неопходен услов за зрелоста на единката.

Епштајн (Epstein, 1979) смета дека сликата за себе претставува субјективно доживеан феномен, процес кој овозможува интеграција на искуствата во врска со себеси. Сликата за себе е теорија за себеси или систем на хиерархиски организирани податоци за себеси. Таа се создава под влијание на социјалното искуство, но сепак личноста е главниот агенс кој ја изградува, одржува и менува сликата за себе.

Вили (Wylie, 1979, според Мицковска, 1991) смета дека сликата за себе е севкупност од сознанија и оценки во врска со специфичните аспекти на јас, но опфаќа и општ однос кон себе. За Шавелсон (Shavelson,1982, според Мицковска,1991) сликата за себе претставува специфичен композит на дескрипции на себеси кои се поврзани со себепочитувањето и себевреднувањето.

Себепочитувањето, според Демо и Савин-Вилијамс (Demo &Savin-Williams, 1983) претставува глобално судење на личноста за сопствената вредност, мултидимензионален сет на позитивни и негативни чувства во врска со себеси. Себеприфаќањето го дефинираат преку дискрепанцијата што постои меѓу реалната и идеалната слика за себе. Тие сметаат дека себепочитувањето содржи повеќе емоционални компоненти, додека себеприфаќањето содржи повеќе когнитивни елементи.

Според Вили (Wylie,1979, според Мицковска,1991) себепочитувањето претставува глобална и стабилна диспозиција на личноста, процена на самиот себеси. Себеприфаќањето таа го објаснува со расчекорот помеѓу реалното и идеалното јас, при што умерената разлика е попожелна за да се постигне повисоко себеприфаќање.

Свест за себе

Според Креч и Крачфилд (Kreč i Kračfild,1973), единственото сигурно мерило за нашето лично постоење е чувствувањето на себеси. За да знаеме кон што тежнее една личност, за да го сфатиме нејзиниот развој и структура, многу е важно да утврдиме како таа се перципира и доживува себеси.

Секој човек е свесен дека поседува одредени црти на личноста, способности, вештини, ставови, вредности, цели и аспирации. Тој се набљудува себеси кога контактира со другите луѓе и средината, го проценува својот општествен статус, се споредува со другите, ги анализира своите постапки и се обидува да процени како другите гледаат на него. Сите овие процеси се невозможни без поседувањето свесност за себе и без способноста за самоанализа, себепроцена, себенабљудување, себе-евалуација. Способноста да се набљудува и анализира себеси, е една од особините што остро го одвојува човекот од животинскиот свет.

Според Јанаков (Janakov,1988) вишите нивоа од развојот на личноста како што се индивидуалноста и зрелоста не можат да се остварат без свесноста за себе. За изградувањето и обликувањето на себесвесноста неопходна е повремена ориентираност кон себе и своето, вербализација на она што се мисли, чувствува и доживува, осмислување на искуствата за себе, самокритичност, како и интеграција на податоците за себе. Врз из-

изградувањето на себесвесноста големо влијание имаат и исказите и однесувањето на другите луѓе кон индивидуата.

Себесвесноста или себерефлексивноста овозможува вреднување на личносните составки, проверување на мислењето, како и истражување и преиспитување на сопственото функционирање. Погрешното сознајно функционирање, крутите и високи стандарди за процена на однесувањето го прават човекот незадоволен со себе, плашлив и несигурен. Прифаќањето на себеси со сопствените мани и недостатоци, му овозможува на човекот да се развива и да го надминува она што му пречи кај себе.

Меј (May,1969, според Hol i Lindzi,1983) смета дека секое човечко суштество поседува исконска потреба да егзистира во светот и да развие чувство за себе како автономен и единствен ентитет. Колку е посилно ова чувство за себе, толку е личноста позрела и поприлагодена. Подрачјето на самосвеста го содржи знаењето дека сме средиште на својата егзистенција и дека поседуваме одредени потенцијали кои се специфични за нашата личност.

Свеста за себе има два основни аспекта: описно-репрезентационен и емоционално-вредносен. Првиот аспект се однесува на когнитивните процеси во врска со процената и вреднувањето на себеси, додека вториот аспект ги опфаќа доживувањата и емоциите во врска со себеси. Себесвесноста е систем кој е отворен и се менува, овозможувајќи го на тој начин прилагодувањето и опстанокот на единката (Janakov, 1988; Такашманова-Соколовска, 1998).

Себство

Концептот на себството традиционално служел како обединувачка тема за психолозите кои личноста ја набљудувале како целост и се интересирале

за начините на кои може да се зголеми нејзината кохерентност. Некои од најплодните теоретизирања за себството произлегле од соработката помеѓу когнитивната, развојната и психологијата на личноста. Когнитивната психологија многу придонела за успешното изучување на различните аспекти на себството, набљудувајќи го како организиран концептуален систем.

Според Дејмон и Харт (Damon & Hart, 1982) себството се развива од едноставна недиференцирана структура, а потоа се здобива со автономност, диференцијација и интеграција. Саливен (Sullivan, 1947, според Hol i Lindzi, 1983) смета дека главна улога во развојот на себството има културата, како и емоционалниот однос на мајката кон детето. Според Епштајн (Epstein, 1981, според Мицковска, 1991) секоја индивидуа има своја „теорија за себе", која што содржи генерализации што се директно изведени од искуството на единката. Всушност, од „теоријата за себе" зависи што единката ќе искуси и како ќе го интерпретира тоа искуство.

Шотер и Герген (Shotter & Gergen, 1989, според Јанаков, 2003) сметаат дека себството треба да се набљудува како сет на динамички црти, конструирани низ социјалната интеракција. За Харе (Harre,1987, според Јанаков, 2003) себството претставува теориски поим кој се однесува на внатрешното суштествување на човекот и е носител на неговата лична одговорност. Според Бандура (Bandura,1977, според Hol i Lindzi, 1983) себството има многу важна улога во регулирањето на живеењето. Тоа е составено од бројни себе-проценки и себе-карактеризации кои се одликуваат со висок степен на меѓусебна согласност. Клучен и најважен дел на себството, според него, е верувањето во сопствената ефикасност.

За Божович (Божович,1968, според Јанаков,2003) себеоценката е најважниот дел на јас-системот. Од менувањето на јас или себството, според

неа, зависи главната развојна линија на формирањето на личноста. Истакнато место во себството има сфаќањето за сопствената различност и единственост. За Ананјев (Ananjev, 1977, според Janakov, 1988) себството претставува систем на односи кон себе, кон сопственото тело, психичките својства, сопствената активност. Тоа ја довршува структурата на личноста и има контролна, регулативна и интегративна функција.

Роџерс (Rogers,1951, според Hol i Lindzi,1983) го дефинира себството како организирана, конзистентна целина, која е составена од перцепции на особините на своето јас и од перцепции на врската меѓу јас и другите. Себството е флуидно и се менува. Врз неговото формирање силно влијание врши средината, особено родителите. Според него, можат да се разликуваат три видови на себство: феноменално, реално и идеално. Кога постои несклад помеѓу организмот и себството, т.е. кога доживувањата на организмот се неадекватно и неточно симболизирани, се јавува чувство на незадоволство со себе, дезинтегрираност и неприлагоденост.

Олпорт (Allport, 1969, според Glassman & Hadad, 2009) смета дека не постои јас или себство кое дејствува независно од останатиот дел на личноста. „Особеното" (својственото за индивидуата) или проприумот е всушност, специфичен склоп на особини, ставови, верувања, мотиви, вредности и интереси на поединецот. Проприумот го овозможува единството и целовитоста на личноста. Тоа може да добие творечки карактер и да води кон напредок и развој на личноста.

И Адлер (Adler,1931, според Hol i Lindzi, 1983) зборува за творечкиот аспект на себството, дефинирајќи го како високо персонализиран, субјективен систем, кој ги осмислува доживувањата на организмот и трага по доживувања кои го помагаат остварувањето на особениот стил на живот на единката.

Единственото и доследно творечко себство управува со склопот на личноста и е активно начело на човечкиот живот.

Јас / Его

Според Креч и Крачфилд (Kreč i Kračfild, 1973) човековото јас е посложено од било кој друг ентитет присутен во секојдневното живеење и искуство. Тоа може да се набљудува како интегриран процес кој ги обединува перципирањето, мислењето и чувствувањето. Негова најзначајна одлика е активноста. Активноста подразбира целенасоченост, дејствување врз околината, одржување на животот, задоволување на потребите, како и избегнување на опасностите. Човековото јас има една од најтешките задачи, а тоа е да прави компромис помеѓу импулсите со инстинктивна природа, барањата на средината и моралните инстанци на личноста. Тоа значи дека конфликтите и несогласувањата се составен дел од неговата природа.

Како и секој друг ентитет, така и човековото јас има своја историја и развој. Тоа израснува од сосема примитивните зачетоци кои постојат во свеста на новороденчето, развивајќи се постепено и трпејќи некогаш мали, а некогаш драстични промени. Понатаму во текот на животот, кризите и конфликтите што ги доживува егото, можат да претставуваат пречка за натамошниот развој на единката, но и да доведат до пресврт, напредок и развој. Многу е важно на кој начин егото ќе се справи со кризата или стресната состојба и дали од неа ќе излезе како победник или како губитник. Нашето јас, сме всушност самите ние, со сите оние клучни одлики кои нé опишуваат како личност, па затоа нападите врз нашето его ги доживуваме како закaнувачки и недобронамерни.

Радикална промена во третманот на свеста за себе се случила со појавата

на Ериксоновата психосоцијална теорија, во која особено се нагласува улогата на егото. Егото, според Ериксон (Erikson, 1943, според Hol & Lindzi, 1983) претставува автономна структура, во која е содржано верувањето на единката дека таа е средиште на доживувањата и одлучувањето. Егото е свесно и рационално, овозможува адаптација, интеграција и заштита. Се развива под влијание на културниот контекст.

Повеќето психолози сметаат дека „јас" не може да постои без другиот, дека се развива низ контактот и размената со околината. Постмодернистите се најекстремни во овој став, истакнувајќи дека средиште на личноста не е „јас", туку другото. „Јас", според нив, е јадро на имагинарното, вообразеното, а не на реалното. Тоа содржи фантазии, предвидувања, илузии.

Ленг (Laing,1960, според Janakov, 1988) ја истакнува потребата од единство меѓу телесното и внатрешното „јас" за нормално функционирање на единката. Секој расцеп и несогласување, доколку се продлабочи може да доведе до прекин во развојот на личноста.

Розенберг (Rosenberg, 1979, според Janakov, 1988) разликува неколку видови на „јас", кои ги дефинира на следниов начин:

- реално или актуелно јас – се однесува на тоа како единката се гледа и доживува себеси во дадениот момент;
- можно јас - претстава на единката за тоа каква може да биде;
- мечтаено или фантастично јас - она што единката го замислува за себеси во својата фантазија;
- посакувано јас – се однесува на тоа каква би сакала да биде единката;
- нормативно јас – претстава на единката за тоа каква треба да биде;
- претставено или прикажано јас - се однесува на тоа како единката им се претставува на другите.

Себеприкажувањето претставува контролирано себеотворање, кое се прави со цел да се остави одреден впечаток врз другите. Себеприкажувањето може да биде различно во зависност од ситуациониот контекст, интересите и потребите на личноста, како и од аудиториумот. Во таа смисла, Хајдер (Heider,1944, според Zvonarević,1985) разликува приватно и јавно јас.Приватното јас е многу повеќе резултат на трагање по валидни информации за себе, додека јавното јас се однесува на себеприкажувањето пред другите, кое се „менаџира" и честопати е неавтентично.

Творецот на првата психолошка теорија за појавите поврзани со себството – Џејмс (James,1890, според Такашманова- Соколовска,1998), разликувал „јас кое сознава" и „емпириско јас". „Јас кое сознава" е она јас кое ги организира и интерпретира искуствата на субјективен начин, додека „емпириското јас" се раководи од фактите и претставува збир на она што личноста го смета за свое сопствено (материјални, социјални и духовни карактеристики).

Човекот, според Креч и Крачфилд (Kreč i Kračfild, 1973), некои делови на своето „јас" ги доживува како важни, централни и клучни за неговата личност, додека за други смета дека се помалку важни и периферни. Тешко е да се оцени важноста на одредени делови на „јас", додека се тие негов сопствен дел. Дури кога ќе „отпаднат" периферните слоеви на „јас", ќе се стекне увид во неговите подлабоки слоеви, т.е. во она што ја претставува неговата суштина. Исто така, за некои делови на сопственото „јас" човекот смета дека се позитивни и пожелни, а за други смета дека се помалку пожелни и негативни.

Идентитет

Честопати идентитетот се дефинира како свест за траењето, континуитетот и непроменливоста на единката во текот на животниот век. Идентитетот, според Креч и Крачфилд (Kreč i Kračfild,1973), е она по што може да се препознае човекот, неговата „лична карта". Тој содржи сé што е специфично за една личност, почнувајќи од особините, ставовите, верувањата, однесувањето, па сé до социјалните улоги и статусот што го има личноста во општеството.

Личниот идентитет, според Харе (Harre,1993, според Јанаков, 2003), ја претставува посебноста и индивидуалноста на човечкото суштество. Ериксон (Erikson,1959) смета дека идентитетот е резултат на социјално условеното одбирање и интегрирање на себепретстави и идентификации, додека поврзувањето на неговите компоненти во целина е одредено од усвоениот поглед на светот. Тој содржи позитивни и негативни компоненти, а е поврзан со субјективно согледаната иднина. Бандура (Bandura,1977, според Hol & Lindzi,1983) смета дека личниот идентитет е производ на начинот на живот и на рефлексијата за животот.

Според Ериксон (Erikson,1959) идентитетот овозможува интегритет на личноста, поврзување во целина на нејзините составки. Тој влијае врз животните планови и идеали, како и врз изборот на социјалните улоги. Себеконтролата е неможна без идентитетот, а и активирањето на одбранбените механизми е условено од идентитетот. Тој претставува основен услов за зрелоста и прилагоденоста на единката. Личноста што нема изградено свој идентитет или привремено го загуби под влијание на неповолни околности, ќе се соочи со сериозни проблеми и нарушувања. Кај неа ќе се јават чувства на изолираност, празнина, страв, неодлучност,

како и чувство на безвредност и инфериорност како одраз на негативен идентитет. Ваквите чувства претставуваат сериозна закана за нормалното функционирање на единката, го попречуваат нејзиниот натамошен раст и развој и не ѝ дозволуваат да биде она што е и да се реализира себеси.

Слика за себе

Сликата за себе се смета за најкрупна појава на самосвеста. Нејзиниот однос со самосвеста потсетува на односот помеѓу фигура и позадина. Во однос на самосвеста, сликата за себе се одликува со поголема интегрираност, т.е. кохерентност и согласност меѓу нејзините компоненти (Janakov, 1988).

Според Такашманова-Соколовска (1998), сликата за себе претставува посебен, автентичен и релативно траен психички ентитет, во кој се интегрираат сите сознанија во врска со себеси. До тие сознанија се доаѓа преку сопственото искуство и мисловно ангажирање или преку констатациите и исказите на другите. За да се спознае и разбере сопствената личност е потребен увид во најдлабоките слоеви на својата психа. Затоа сликата за себе се смета за најсложена појава на самосвеста.

Од севкупниот број на информации што личноста ги добива за себе, таа обично ги регистрира само оние што се во согласност со нејзината слика за себе. Затоа сликата за себе, како и самосвеста во целина се одликува со пристрасност. Притоа поголемиот дел од сликата за себе е позитивен, т.е. се однесува на компоненти и составки кои личноста ги оценува како позитивни и пожелни. Истовремено се занемарува она што не се вреднува како позитивно. Поради тоа и свесноста за она што не го прифаќаме кај себеси е помала. Пристрасноста и селективноста во перципирањето, поимањето и

заклучувањето во врска со себеси се овозможени од когнитивните стратегии. Индивидуалната „теорија за себе" е концептуално средство, кое овозможува асимилација на податоците од искуството со цел да се постигне максимално задоволство и намалување на болката, како и оптимизација на самооцената. Сепак, во текот на животот пристрасноста на сликата за себе се намалува, поради тенденцијата вистински да се сознае сопствената личност.

Каплан (Kaplan,1975, според Такашманова-Соколовска,1998) истакнува дека секој човек сака себеси да се види како добра и позитивна личност која заслужува почит од другите. Овој мотив, според него е универзален и доминира во личниот мотивационен систем на секоја индивидуа. Парки (Purkey,1970, според Мицковска,1991) смета дека секоја индивидуа се однесува на начин кој е во согласност со тоа како се гледа себеси. А како ќе се гледа себеси одредена личност, во голема мера зависи од тоа како другите гледаат на неа и како се однесуваат кон неа. Коли (Cooley, 1902, според Такашманова-Соколовска, 1998) истакнува дека најважно е тоа што човекот замислува или претпоставува за тоа како другите го доживуваат и проценуваат и врз основа на тоа, тој го изградува својот однос кон себе.

Хети (Hattie, 1992, според Такашманова-Соколовска, 1998) смета дека сликата за себе е поширок поим од себезнаењето, зашто освен знаењата за себе како когнитивни информации, таа содржи и проценки и вреднувања кои секогаш се придружени со емоции. Сликата за себе во голема мера зависи од тоа колку се разбираме себеси.

Роџерс (Rogers, 1969, според Glassman & Hadad, 2009) смета дека сликата за себе претставува обликувана целина, која постојано се организира и менува под влијание на новите елементи од искуството и доживувањата. Во сликата за себе е вклучена свеста за своето постоење („Јас сум") и свеста за сопстве-

ното функционирање („Јас можам"). Севкупноста или тоталитетот на доживувањата во секој момент содржи и свесни и несвесни компоненти. Кога доживувањата не се правилно симболизирани, се стекнуваат погрешни претстави за себе, како и за надворешниот свет, а тоа ја отежнува комуникацијата со себе и со околината. Затоа, според Роџерс, многу е важно правилното симболизирање на доживувањата. Тоа е предуслов за реалистичен и адекватен однос кон себе, а придонесува и за самостојноста, зрелоста и прилагоденоста на единката.

Според Креч и Крачфилд (Kreč i Kračfild, 1973), многу важен аспект на сликата за себе претставува идеалното јас, кое најчесто се означува како посакувана слика за себе и највисоко ниво во хиерархијата на човековото јас. Оценувањето на себеси според стандардите на идеалното јас, претставува основа на свесната мотивација и на низа емоционални доживувања. Пожелно е помеѓу реалната и идеалната слика за себе да постои извесна дистанца, која не смее да биде ни преголема ниту пак премала. Умерената разлика е секогаш мотивирачка и позитивно влијае врз личноста, предизвикувајќи чувство на исполнетост и задоволство со себе.

Формирањето на идеалното јас, зависи првенствено од вредностите, стандардите и нормите, од реалното јас и од погледот на светот и животот. Реалната слика за себе ѝ помага на личноста правилно да го насочи својот развој кон идеалната слика за себе, под услов идеалната слика за себе да е во согласност со потенцијалите и можностите на единката.

Односот помеѓу идеалното јас и сликата за себе претставува важен услов за напредокот, психичкиот развој и збогатувањето на животот на единката. За да ги оствари своите цели, личноста треба да има адекватна, т.е. точна слика за себе. Она што е во идеалното јас, може со посредство на самореали-

зацијата да стане дел од живеењето и животниот пат на индивидуата, а со тоа да се вклучи и во нејзината слика за себе. Самореализацијата и оценката на постигнатите резултати има повратно влијание врз самооценката и односот кон себе, вршејќи нивна корекција (Janakov, 1988).

Себепочитување

Со термините однос кон себе, самооцена, себепочитување и себеприфаќање се означуваат емоционално-вредносни појави кои заземаат важно место во структурата на личноста. Тоа се појави кај кои емоционалната компонента има клучно значење. Токму поради тоа, тие во голема мера ги условуваат психичките процеси и состојби, како и активноста на единката. За ставот што личноста го има кон себе заклучуваме посредно - преку нејзиното однесување. Менувањето на личноста во текот на животот условува и менување на односот кон себеси.

Хуманистички ориентираните психолози сметаат дека од повисокото себепочитување се условени бројни психички феномени како што се чувството на среќа, подготвеноста за акција, животните планови и цели, аспирациите, совеста, животниот скрипт. Себепочитувањето претставува знак дека личноста сака себеси да се смета за вредна и компетентна во соочувањето со животните предизвици. Повисокото себепочитување води кон поголем оптимизам, самодоверба, иницијативност, енергичност, виталност, верба во сопствената ефикасност и чувство на контрола врз сопствената судбина.

Себепочитувањето, според Хеј (2001) претставува облик на љубов кон себе и прифаќање на себеси со сите недостатоци. Тоа е еден нежен поглед врз себе како личност која вреди да живее, вреди да биде среќна и успешна. Во

оној момент кога почнуваме со љубов да гледаме врз себе, во нашиот живот ќе почнат да се случуваат „чуда". Сѐ ќе ни од од рака, со леснотија ќе можеме да го постигнеме она за што претходно не сме се осмелувале ни да помислиме, ќе живееме во една хармонија и благосостојба. Себепочитувањето отвора многу врати, додека себеобвинувањето ги затвора. Претераната самокритичност ги зголемува пасивноста и повлекувањето.

Себепочитувањето, според Бренден (Branden, 1969), претставува базична потреба на човекот, без чие задоволување тој не може да живее на автентичен начин. Човекот е психички здрав доколку поседува самодоверба. Оној момент кога човекот престанува да си верува себеси и на своите можности, тој го губи и себепочитувањето. Тоа, пак, доведува до негативно и одбранбено однесување и ја прави личноста крута, плашлива, недоверлива, нефлексибилна и неавтентична. Самодовербата не е ништо друго, туку верба во сопствениот ум и неговите капацитети. Себепочитувањето го зголемува чувството на лична ефикасност и лична вредност.

Себепочитувањето претставува морална процена на себеси, евалуативна димензија на сликата за себе и во таа смисла мошне важна црта во структурата на личноста. Истражувачите Гринвалд, Белеца и Банаи (Greenwald, Belleza & Banaji, 1988) откриле дека себепочитувањето има има два главни извора. Едниот е евалуативниот фидбек што личноста го добива од другите, а другиот е директното искуство на ефикасност и успех.

Соренсен (Sorensen, 1998) смета дека себепочитувањето е неопходно за да функционираме на задоволителен начин. Без чувството на сопствена вредност, ние не сме способни да преземаме ризици и да донесуваме одлуки кои би нѐ довеле до поисполнет и попродуктивен живот. Ниското себепочитување го уништува внатрешното чувство на добросостојба, ги уништува се-

мејните врски, кариерата, здравјето. Од друга страна, пак, високото себепочитување доведува до поголема самодоверба, доминантност и способност за решавање на проблеми.

Куперсмит (Coopersmith,1981) го дефинирал себепочитувањето како процена на самиот себеси која секој поединец ја врши и до која се придржува во текот на својот живот. Ваквата процена има релативно траен карактер и зависи од условите на живот и специфичностите во процесот на социјализација на индивидуата. Себепочитувањето е под силно влијание на општествената средина, културата, семејните прилики и други надворешни фактори кои личноста не може да ги контролира.

За Џејмс (James, 1890, според Такашманова-Соколовска,1998) себепочитувањето претставува афективна компонента на емпириското или искуственото јас. Себеоценката и себепочитувањето се израз на задоволството или незадоволството со себеси. Дали единката ќе се себепочитува зависи од односот на успехот, т.е. постигнувањата и аспирациите.

$$\text{себепочитување} = \frac{\text{успех}}{\text{аспирации}}$$

Според оваа формула на Џејмс, себепочитувањето ќе расте со зголемувањето на успехот или со намалувањето на аспирациите.

Во долгата историја на терминот себепочитување можат да се забележат најмалку три типа на дефиниции, од кои секоја генерирала сопствена традиција на истражувања, резултати и практични примени. Тоа се следниве:

1. Оригиналната дефиниција го претставува себепочитувањето како однос кој ги одвојува успесите во значајните области од животот на една индивидуа и неуспесите во нив. Проблемот на овој пристап е во тоа што го става себепочитувањето во подредена положба во однос на постигнатите успеси или неуспеси. Ова имплицира внатрешна нестабилност, бидејќи неуспесите можат да се случат во секој момент.

2. Во средината на 60-тите години на XX-от век Розенберг (Rosenberg, 1965) и теоретичарите на социјалното учење го дефинирале себепочитувањето во смисла на стабилно чувство на сопствена вредност или достојност. Ова е најфреквентната дефиниција користена во истражувањата, но нејзиниот проблем е во тоа што го отежнува разграничувањето на себепочитувањето од нарцизмот.

3. Бренден (Branden, 1969) кусо го дефинирал себепочитувањето како „..чувство на компетентност во соочувањето со основните животни предизвици и чувство дека имаме право на среќа". Овој двофакторски пристап како што понекогаш се нарекува, дава една балансирана дефиниција која се чини способна да ги одреди границите во дефинирањето на себепочитувањето примарно во термини на компетенција и вредност.

Бренденовата дескрипција на себепочитувањето ги вклучува следниве примарни можности:

1. себепочитувањето е базична човекова потреба, т.е. „...има есенцијален придонес во животните процеси", „неопходно е за независен и здрав развој на себството и има значење за опстанокот";

2. себепочитувањето е автоматска и неизбежна последица од збирот на избори што личноста ги прави свесно;

3. нешто што е искусено како дел или позадина на сите мисли, чувства и акции на индивидуата.

Според Бренден (Branden, 1969) за човекот не постои поважно вредносно судење од процената на самиот себеси. Оваа процена ја врши самиот тој, но не во вид на свесно, вербално судење, туку во вид на чувство. Природата на самоевалуацијата има проникнувачки ефекти врз мисловните процеси, емоциите, желбите, вредностите и целите. Таа е најважниот клуч за разбирање на неговото однесување. Човекот ја доживува својата желба за самопроцена како императив, како базична потреба. Вака интензивно тој ја доживува и потребата за позитивно гледање на себеси, така што може да ги избегнува, потиснува или искривува сите информации кои го загрозуваат позитивното гледање на себеси. Колку што човекот го губи себепочитувањето, толку е посилно придвижуван од нагонот да создаде илузија за себепочитувањето.

Маслов (Maslow, 1970, според Fulgosi, 1981; Glassman & Hadad, 2009), во својата теорија за мотивацијата, ја истакнува потребата за почитување на сопствената личност како базична човекова потреба. Себепочитувањето, според Маслов, подразбира чувство на компетентност, потреба да се биде успешен во она што се работи, како и потреба да се добие почит од страна на другите како признание за сопствената успешност и компетентност. Потребата за себепочитување е тесно поврзана со потребата за почитување од страна на другите луѓе, т.е. околината.

Потребата за себепочитување се јавува откако ќе бидат задоволени основ-

ните физиолошки потреби, како и потребите за сигурност и љубов. Откако потребата за себепочитување ќе биде задоволена, се јавува потребата за самоактуализација, која се наоѓа највисоко во човековата хиерархија на мотиви. Самоактуализацијата ја означува потребата на човекот да ги реализира своите потенцијали, да го прави она за што е способен и надарен, да живее автентично и во хармонија со себеси, другите луѓе и природата. Само на тој начин тој ќе го осознае своето вистинско јас, својата суштина и вистинска природа.

За најразвиените личности е карактеристично тоа што спрема себеси се однесуваат со почит и симпатија. На ист начин се однесуваат и кон другите луѓе, но за возврат очекуваат ист таков однос на другите кон нив. На помалку развиените личности им е потребно дистанцирање од другите заради одржување на себепочитувањето и симпатијата кон себе. Лицата кои имаат силни конфликти се одликуваат со ниско себепочитување, несвесно не се прифаќаат себеси, а кон другите се однесуваат со претерана почит, мислејќи дека другите го имаат она што ним им недостасува.

Низ многубројните истражувања е утврдено дека децата и младите со повисоко себепочитување и себеприфаќање потекнуваат од семејства во кои општата клима се карактеризира со прифаќање, приврзаност, топлина, конфирматорен став на родителите, со повеќе наградување и пофалување, отколку казнување. Тоа значи дека себепочитувањето и себеприфаќањето како емоционално-вредносни аспекти на сликата за себе се под силно влијание на срединско-социјалните фактори.

Слика 1. Масловата хиерархија на мотиви (според Glassman & Hadad, 2009)

Според Бренден (Branden, 1969) природата на човековото себепочитување не го определува директно процесот на мислење, туку влијае врз неговите емоционални поттикнувачи, а тие го охрабруваат или обесхрабруваат мислењето, водејќи го кон соочување со реалноста или кон бегство од неа. Доколку човекот што има проблеми со себепочитувањето се обиде да ги идентификува мотивите на своето однесување, тој ќе утврди генерализирано чувство на вина и безвредност, кои можат значајно да ја искриват и нарушат неговата интроспекција. Тој нема да се раководи од најлогичната, туку од најштетната експланација на сопственото однесување, која морално го прикажува во најлошо светло. Умот раководен од чувството на вина е повеќе подложен на индоктринација и интелектуална манипулација, а помал-

ку отворен за критичко и независно судење.

Кога човекот страда од ниско себепочитување и користи различни ирационални одбрани за да се заштити од знаењето за сопствената дефициенција/ недостаток, тој неопходно вклучува дисторзии во процесот на мислење. Неговите ментални процеси не се раководени од желбата за коректно сфаќање на реалноста, туку од желбата за добивање сознанија и информации кои се компатибилни со значењето на неговите ирационални одбрани. Тој живее во субјективниот свет на сопствената невротска креација, доживувајќи притоа анксиозност и беспомошност.

Ниското себепочитување, според Бренден (Branden, 2001), е всушност, нарушување на процесот на размислување, при што една личност се гледа себеси како неадекватна, невредна и недостојна за љубов. Штом еднаш ќе се формира овој поглед за себе, тој понатаму ја проткајува секоја мисла и предизвикува погрешни претпоставки и себеразувачко однесување. Ниското себепочитување секогаш се формира во детството, кога индивидуата го развива својот прв поглед за себе и за своите атрибути.

Уште од раното детство кај луѓето се забележува силна, но недоволно свесна потреба за почитување. За оваа потреба се заклучува врз основа на тоа што се избегнуваат ситуации во кои може да биде загрозено себепочитувањето и во кои треба да се брани нешто свое. Оваа потреба влијае врз тоа каков ќе биде билансот што лицето ќе го прави во врска со себеси и сопствените постигнувања.

Потребата за себепочитување, како и потребата за почит од страна на другите, претставува еден од најсилните мотиви на себството, заедно со мотивот за реализација на себеси и своето, како и за заштита на себеси и

своето. Себепочитувањето влијае врз бројни психолошки процеси и е услов за човековото здравје и среќа. Кога себепочитувањето е лажно, премногу високо и несоодветно на реалноста, може да предизвика чувство на гордост, нефлексибилност и вообразеност кај индивидуата. Личноста што поседува вакво себепочитување, обично е затворена за искуствата кои постојано се менуваат, се однесува одбранбено и негативно, врши когнитивни дисторзии и не остварува квалитетна комуникација со другите луѓе. Таквата личност секогаш се поставува над другите, мисли дека другите помалку вредат од неа, не е соработлива, нема чувство за потребите на другите и не е пријатна во друштво.

Ова покажува дека високото, но нереално себепочитување доведува до проблеми во функционирањето на личноста и условува неадекватен однос кон себеси и другите. Тоа е лажно себепочитување и затоа не е проследено со почит и љубов кон другите луѓе. Личноста што поседува вакво себепочитување е незадоволна со себе и несреќна, а ги унесреќува и оние што ја опкружуваат. Причината за формирање на лажно себепочитување е неискрениот однос кон себеси, непризнавањето и неприфаќањето на сопствените недостатоци, неприемчивоста за новите искуства. Кога личноста нема искрен однос кон себе, го затвора патот за евентуални промени кај себе, а со тоа го попречува и личниот раст и развој. Затоа здравото и реално себепочитување секогаш е поврзано со личносен напредок и чувство на благосостојба.

Себепочитувањето и менталното здравје

Повеќето психолози ја признаваат човековата потреба за себепочитување, но истовремено ја признаваат и врската што постои меѓу себепочитувањето и менталното здравје, како и врската меѓу себепочитувањето и мотивацијата.

Од свеста за себе зависи целокупниот психички живот на човекот. Кога свеста за себе е исполнета со негативни содржини, личноста не се чувствува добро во сопствената кожа, склона е кон разочарувања и откажувања, лесно се обесрабрува при неуспех и е безиницијативна. Посегнувањето по алкохол, проблемите со исхраната, употребата на дроги, мазохизмот и самоубиствените тенденции се сметаат за начини или стратегии за бегство од себеси. Болестите на зависност се, всушност, резултат на проблемот во врска со доживувањето на себе, во врска со одговорот на прашањето: Кој сум јас.

Луѓето се незадоволни со себе затоа што не успеале да се пронајдат себеси, не се познаваат доволно, не умеат да прават вистински избори во животот, се чувствуваат несигурно при одлучувањето, а и кога ќе се определат за нешто, немаат сили тоа да го спроведат на дело.

Автодеструктивното однесување претставува најголемиот парадокс на човечкото однесување, а особено во студијата на себството. Во најголемиот број на случаи ваквото однесување е резултат на ниското себепочитување и незадоволството со себе. За ниското себепочитување придонесува зголемената свесност за сопствените недостатоци и занемарувањето на позитивните аспекти на сопствената личност. Себеповредувачкото однесување може да биде резултат и на истовременото присуство на инкомпатибилни или конфликтни цели (Baumeister, 1986, според Hogan,

Johnson & Briggs, 1997).

Лицата со ниско себепочитување се склони да бараат докази за својата "мала вредност" во реалноста. Тие се насочени повеќе кон своите неуспеси одошто кон успесите. Занемаруваат битни аспекти од својата личност и функционирање и селективно гледаат на она што се случува во реалноста. Склони се кон погрешни интерпретации и толкувања. На тој начин ја потврдуваат својата негативна слика за себе, запаѓајќи во еден "маѓепсан круг", од кој можат да излезат само со помош на терапевт, кој ќе им помогне да ги видат и своите добри страни и доблести, својата единственост, уникатност и можност за развој и реализирање на потенцијалите. Односот полн со почит и доверба што го воспоставува терапевтот ќе им помогне на клиентите да научат повеќе да се почитуваат себеси, да веруваат во себе и самите на себе да си бидат поддршка, наместо тоа да го очекуваат од другите. Зголемената самодоверба доведува до поголема самостојност и одлучност.

Погрешното гледање на себе неминовно доведува до неприлагодено однесување. Сликата за себе има силно влијание врз однесувањето на секој поединец и врз неговите интерперсонални односи. Лицата со негативна слика за себе, според Кристанчиќ (Kristančić,1983) се многу чувствителни на критика, отуѓени од луѓето, агресивни и нечувствителни за потребите на другите. Потребата за себезаштита е поголема кај оние со нејасна и неодредена слика за себе. Затоа советникот мора да покаже високо ниво на почит кон клиентите кои се одликуваат со многу ниско себепочитување. Советникот му помага на клиентот да разбере некои аспекти на самиот себе, на сопствената личност и го поттикнува да развие свесност за блокираноста на силите и верба во сопствената сила.

Кога личноста не прифаќа некој свој дел, својство или аспект, доаѓа до нејзино подвојување, т.е. се руши нејзиното единство и хармонија. Отуѓувањето од себеси придонесува личноста да се доживува како нереална, непозната, далечна. Нејзиното живеење станува неавтентично и неисполнето. Се блокира свеста за себе како автономна, самостојна единка и е отежната рефлексијата за сопственото однесување.

Една од најважните цели на психотерапијата, според Биро (Biro i Butollo, 2004) е да се постигне подобар увид во себе, во сопствените несвесни мотиви и притисоци и да се развие способност за зрело и рационално однесување, како и за преземање одговорност за сопствените постапки.

Во повеќето облици на психотерапија неопходно е вклучување на свеста за себе, со цел да се постигнат одредени промени во личноста. Во текот на психотерапискиот третман се менува односот кон себе, се подобрува сликата за себе и се зголемува себепочитувањето.

Кори (Corey, 2004) во текот на својата психотераписка работа заклучил дека главен проблем поради кој луѓето бараат психолошка помош е неспособноста да си веруваат себеси и на другите, ниското себепочитување и порекнувањето на сопствената моќ како личност.

Адлер (Adler,1930, според Corey, 2004) во својот тераписки пристап се раководел од претпоставката дека разбирањето на себеси е можно единствено кога ќе станеме свесни за своите скриени цели, т.е. кога ќе стекнеме увид во сопственото однесување. Токму поради тоа е многу важно како личноста се доживува себеси, дали тоа доживување е во согласност со реалноста и дали ѝ овозможува напредок или застој во нејзиниот развој.

Според егзистенцијалистичкиот пристап, основни димензии на човековото постоење се: капацитетот за самосвест, слобода и одговорност; можноста за создавање на сопствен идентитет, барањето смисла, вредности и цели; свеста за ограниченоста на постоењето. Колку е свеста за себе поголема, толку се поголеми човековите можности за користење на слободата. Неавтентичниот начин на постоење се состои од недостаток на свест за личната одговорност за сопствениот живот. Во текот на терапискиот процес, терапевтот го поттикнува клиентот да истражува како го изгубил контактот со својот идентитет, особено како дозволил другите да му го обликуваат животот.

Најчеста причина поради која клиентите доаѓаат на советување, според Роџерс (Rogers, 1961, според Corey, 2004) е тоа што се незадоволни поради неконгруентноста што ја чувствуваат, т.е. поради несразмерот помеѓу себедоживувањето и искуствата од реалноста. Поради недовербата во себе и во своите способности клиентите чувствуваат беспомошност, неможност за донесување одлуки и за делотворно насочување на сопствениот живот. Терапијата и топлиот, полн со почитување однос на терапевтот им помага на клиентите да ја вратат довербата во себеси и во своите способности за управување со сопствениот живот. Тие стануваат психички позрели, поодговорни и поактуализирани.

Роџерс (Rodžers, 1985) смета дека значајни позитивни промени во личноста се случуваат само преку односот со другите луѓе, во случајов низ контактот со терапевтот, кој безусловно го почитува и прифаќа клиентот. Голем број од лицата кои бараат помош од психотерапевт се чувствуваат инфериорно во однос на другите луѓе и не се претставуваат автентично, мислејќи дека другите нема да ги прифатат такви какви што се. Тие преземаат некое лажно јас со цел да им се допаднат на другите и да не бидат

отфрлени. Нивна најголема желба е да се чувствуваат рамноправни со другите.

Лицата кои бараат помош од психотерапевт мислат дека помалку вредат од другите и се повеќе склони да си праќаат себеси негативни и критички настроени пораки кои ги спречуваат да бидат ефикасни во она што го работат. Во текот на терапијата клиентите учат да ги отфрлат своите маски и почнуваат да ги прифаќаат и интегрираат видовите на себе што ги порекнувале или искривувале. Тие почнуваат да се прифаќаат себеси со своите недостатоци и мани, т.е. такви какви што се. Терапијата ќе биде успешна доколку клиентот почне да гледа на себе во подобро светло, доколку го зголеми своето себепочитување и доколку се ослободи од начините на кои самиот себеси се поразува.

Работејќи со клиентите, гешталт- терапевтите им помагаат да развијат свест за себе во сегашниот момент и постојано да ги следат своите доживувања, чувства и мисли. Според Перлс (Perls,1970, според Corey, 2004), гешталтистичките експерименти се креативен потфат и начин на кој клиентите можат да се изразат себеси низ однесувањето и говорот на телото. Експериментот помага да се извлече на површина внатрешниот конфликт. Со драматизација или глумење на ситуациите и односите, клиентите ги зголемуваат флексибилноста и репертоарот на своето однесување. Гешталт терапевтот не го подучува клиентот, туку му го олеснува процесот на себеоткривање.

Во бихејвиоралниот пристап се користи тренинг на асертивноста или заземањето за себе. Овој тренинг им помага на оние луѓе кои не умеат да кажат "не", кои не можат да ја изразат лутината и раздразливоста, претерано се пристојни и им дозволуваат на другите да ги искористуваат. Овие лица

сметаат дека немаат право да ги изразат своите мисли, уверувања и чувства. Тренингот на асертивноста, според Алберти и Емонс (Alberti & Emmons, 1995, според Corey, 2004), има за цел искоренување на негативните изјави за себе, самопоразителните верувања и грешките во мислењето. Овие програми ги преиспитуваат верувањата кои се проследени со недостаток на одлучност и ги подучуваат луѓето како да си упатуваат конструктивни пораки на самите себеси и да усвојат нов склоп на верувања кои ќе доведат до одлучно однесување.

Во програмите наменети за подучување на управувањето со себе, луѓето донесуваат одлуки во врска со специфичните постапки со кои сакаат да управувааат или пак сакаат да ги променат. Стратегиите за управување со себе вклучуваат самонабљудување, самонаградување и склопување на договор со себе (Cormier & Cormier, 1998, според Corey, 2004)

Творецот на рационално- емоционалната терапија (РЕБТ) – Алберт Елис (Ellis,1994,1997; според Corey,2004) од својата практична работа заклучил дека луѓето користат говор упатен на себе, се проценуваат себеси и тоа како самите себеси да си пружат потпора. Рационално-емоционалната терапија им помага на луѓето во барањето начини за совладување на депресијата, анксиозноста, ранливоста, ниското себепочитување, омразата. За да може да се надмине неврозата или некој друг вид на нарушување потребно е да се престане со самообвинувањето и обвинувањето на другите. Важно е човекот да научи да се себеприфаќа и покрај сопствената несовршеност. Начинот на кој ги доживуваме и толкуваме работите влијае врз нашите чувства.

Терапевтот ги подучува клиентите за когнитивните претпоставки на нарушувањата, притоа покажувајќи им како ирационалните верувања во-

дат кон негативни последици. Клиентот се подучува на тоа дека е штетно да се понижува себеси поради утврдените недостатоци. Целта на вежбите за совладување на срамот е во тоа клиентот да не се чувствува посрамен дури и кога другите го критикуваат и осудуваат.

Творецот на когнитивната терапија – Арон Бек (Beck, 1976, според Corey, 2004) смета дека депресијата не е лутина насочена кон себе, како што сметал Фројд. Бек се насочил кон содржината на депресивното негативно мислење и пристрасните толкувања на настаните. Тој утврдил когнитивни грешки и во содржината на сонштата кај депресивните луѓе.

Хеј (2001) од своето искуство како психоаналитичар сфатила дека себепочитувањето отвора многу врати, а дека самокритиката целосно ја промашува целта. Презирањето и потценувањето на себеси е пресметување со самиот себе, себемалтретирање и доведува до кочење на импулсите, губење на иницијативата, недоверба во себе, непридавање важност на своите доблести, на својата единственост и уникатност како личност. Она од што треба да почнеме е, да се сакаме себеси, бидејќи на тој начин придонесуваме да се случуваат чуда во нашиот живот. Немањето почит кон себе е еден од облиците на немање љубов кон себе. Потребно е да се откријат негативните пораки што си ги упатуваме себеси, како и погрешните уверувања и заблуди коишто нѐ ограничуваат. Свеста за тоа што сме и каде сме е првиот чекор кон промената. Потребно е да се однесуваме кон себеси онака како што би сакале другите да се однесуваат кон нас. Потребно е да бидеме добри и нежни со себе и да се прифаќаме со одобрување.

Неприфаќањето на себеси, според Хеј, може да доведе до различни проблеми и болести. Така, на пример, главоболките се резултат на самокритикувањето, намерното навредување и стравот. Несоницата се јавува како

резултат на страв, чувство на вина и недоверба во животот. Проблемите со бубрезите се резултат на критикувањето, разочарувањето, неуспехот, срамот. Кожните проблеми се последица токму на неприфаќањето на себеси и својот изглед и на омразата кон себеси. Болестите на зависност се резултат на бегањето од себе, а намалениот апетит е резултат на неверување во животот, страв и заштита од себеси.

Според Хеј, најопасно за здравјето на човекот е самообвинувањето, страдањето, стресот и гризењето на совеста. Најлошиот став е „Јас не сум доволно добар". Заборавањето на сопствените и на туѓите грешки е пат до оздравување, дури и во случај на најтешките болести. Клучот на позитивните промени е прифаќање на самиот себеси. Најважно од сѐ е да почнеме да се сакаме себеси, бидејќи само на тој начин ќе предизвикаме позитивни промени во нашиот живот. Ако навистина се сакаме себеси и се прифаќаме такви какви што сме, сѐ во животот ни́ оди од рака. Здравствената состојба ни́ се подобрува, заработуваме повеќе пари, во љубовта имаме повеќе среќа и за сѐ имаме повеќе волја и радост. И сето тоа се случува без многу напор.

Љубовта кон самите себеси и прифаќањето на сопствените способности и мани, е предуслов за посреќен живот. Луѓето кои се во мир со себеси и со светот, не ги компензираат своите неуспеси со прекумерна консумација на храна, алкохол или со злоупотреба на дрога. Себепочитувањето и сигурноста се предуслов за нашиот успех во иднина во секој поглед.

Јанаков (2007) смета дека ниското себепочитување, т.е. себенеприфаќањето е честа пречка за добрувањето, т.е. психичката благосостојба. Основа на ниското себепочитување се погрешните проценки и заклучоци, превисоките барања и норми. За ниското себепочитување придонесува и несогласноста помеѓу идеалната и реалната слика за себе. Тоа предизвикува

несигурност и страв кај личноста. За добрување е неопходно себе-прифаќање, прифаќање на другите и на сè што ни се случува.

Пристрасност на себе-перцепцијата

Дали другите нè гледаат на ист начин на кој ние се гледаме себеси? За многу луѓе ова е интересно прашање поради две основни причини. Прво, поради начинот на кој личноста се претставува пред другите и второ, поради начинот на кој себството се перципира/ доживува од другите. Мислењата на другите можат да бидат корисен извор на информации за тоа каква е личноста реално. Битно е и тоа како таа се доживува себеси и кои се влијанијата што другите ги вршат врз индивидуата.

Повеќето емпириски истражувања на конгруенцијата помеѓу себе-доживувањето и доживувањето од страна на другите спаѓаат во групата на социолошки или социјално-психолошки пристапи кон личноста. Од социолошка перспектива, себството не егзистира надвор од умот на оние кои го набљудуваат. Од оваа перспектива произлегол симболичкиот интеракционизам, кој се фокусира на сликата за себе како продукт на социјалната интеракција помеѓу единката и нејзиното опкружување. Современите конструктивисти како Кругласки (Kruglanski,1989, според Hogan, Johnson & Briggs, 1997) нагласуваат дека реалноста и перцепциите на реалноста тешко можат да се разграничат. Секој човек го набљудува светот од своја сопствена перспектива. Тој е пристрасен и при набљудувањето на сопствената личност, поради што мислењето што го има за себе често не се совпаѓа со мислењето што другите луѓе го имаат за него.

За да се проучува увидот во себе, според Робинс и Џон (Robins & John,

1996, според Hogan, et al.,1997), потребно е да се изврши споредба на личното гледање на себеси со она што личноста навистина е. Проблемот лежи токму во тоа што истражувачот не ја знае вистинската природа на личноста што ја проучува. Не постојат апсолутни, совршено објективни мерки на цртите, капацитетите, мотивите и другите одлики на личноста. За повеќето атрибути што се предмет на интерес на психолозите постојат само индиректни мерки, врз чија основа се заклучува за конструктите што се предмет на интерес. Оттука се наметнува прашањето: Како да се проучува увидот во себството во отсуство на апсолутен стандард за реалноста?

Терминот точност на себеперцепцијата, Робинс и Џон (Robins & John, 1996, според Hogan, et al.,1997) го дефинираат широко за да ги вклучи и валидноста и пристрасноста. Валидноста вообичаено се дефинира преку сложувањето, т.е. совпаѓањето меѓу себеперцепциите и определен критериум, додека пристрасноста се дефинира во термини на отстапувања (позитивни и негативни) од критериумот. За жал, проблемот со критериумот нема единствено решение. Наместо тоа, истражувачите ја определуваат точноста на начин што ја прави погодна за емпириско истражување.

Круглански (Kruglanski,1989, според Hogan, 1997) разликува три поими кои се однесуваат на точноста во судењето: консензус, совпаѓање и практична употребливост. Првиот поим – консензус имплицира дека судењето е точно доколку се сложува со судењата на другите. Проблемот е во тоа што човечките судења се субјективни, грешни и пристрасни. Поимот совпаѓање се однесува на врската помеѓу судењето на субјектот и критериумот за реалност. Најголемиот проблем, според Круглански е да се идентификува соодветен критериум. Третиот поим за точноста вклучува размислувања за практичната употребливост, т.е. за адаптивната или функционалната вредност на судењето. Од оваа перспектива, судењето е точно доколку е

корисно за индивидуата, т.е. доколку е поврзано со успешно исполнување на задача, постигнување на цел и други пожелни исходи. Во тој случај точноста може да се проценува врз основа на исходите/ резултатите што имаат адаптивно значење за индивидуата.

Кени (Kenny,1991;1994, според Hogan, et al.,1997) дал формална дефиниција на точноста во судењето, определувајќи ја како „просек од судењата направени од сите можни набљудувачи на сите можни целни однесувања" (т.е. однесувања кои се предмет на набљудувањето). Според Кени, просекот од судењата на набљудувачите помага да се избегнат случајните грешки на индивидуалните судења. Употребата на „сите можни набљудувачи" ја елиминира систематската грешка направена од единствен примерок на набљудувачи. Опсервацијата на сите можни однесувања осигурува релевантност и корисност на информациите што ги добиваат набљудувачите. Конвергенцијата на резултатите во однос на трите критериуми претставува моќна евиденција за точноста или неточноста на себеперцепцијата.

Според друга концептуална рамка процесот на себеперципирање може да се набљудува од четири теоретски перспективи. За секоја од нив се користи соодветна метафора (научник, трагач по конзистентност, политичар и егоист) за да се долови нивната суштина. Луѓето се однесуваат како научници кога бараат информации за себе на еден бестрасен начин и кога се обидуваат да ја дознаат вистината за себе. Луѓето се и трагачи по конзистентност/ постојаност и тежнеат да ги потврдат веќе постоечките себеперцепции. Тие на некој начин се однесуваат и како политичари кога се презентираат себеси на начин кој креира попожелни импресии врз другите. На крајот, луѓето можат да се однесуваат и како егоисти кои нарцистички ги искривуваат информациите за да ја зголемат сопствената вредност (Kelly,1995; Swan, Pelham & Krull, 1989; Tetlock,1992; Taylor,1989, според Hogan, et al.,1997).

Четирите метафори се широки категории кои ги сумираат базичните процеси што се поврзани со себенабљудувањето. Тие не треба да се набљудуваат како четири типови на луѓе, туку како различни перспективи од кои може да се набљудува човекот. Заедно, четирите метафори претставуваат рамка за организирање на различните процеси кои учествуваат во искривувањето на себеперцепцијата.

Определби на личноста

Личноста го претставува централниот и управувачки дел од психата на човекот. Таа има бројни составки или компоненти, кои се меѓусебно поврзани и ја образуваат нејзината структура. За основни компоненти на личноста се сметаат цртите, способностите и мотивите. Важни личносни составки се и ставовите, вредностите, интересирањата, убедувањата. Во литературата се среќаваат повеќе дефиниции и определби на личноста, поради постоењето на бројни и разновидни теории на личноста.

Според Олпорт (Allport,1969, според Knežević, Džamonja-Ignjatović i Đurić-Jočić, 2004) личноста претставува "динамичко единство на оние психофизички системи кај поединецот кои го определуваат неговото единствено прилагодување кон средината". За Ајзенк (Eysenck,1969, според Knežević, Džamonja-Ignjatović i Đurić-Jočić, 2004) личноста претставува „збир на реални и можни обрасци на однесување на организмот, кои се детерминирани од наследството и средината". Таа настанува и се развива низ функционална интеракција на четири главни подрачја, во кои се организирани овие обрасци на однесување: когнитивно (интелигенција), конативно (карактер), афективно (темперамент) и соматско (конституција).

За Кател (Cattell, 1995, според Knežević, и сор., 2004) личноста е "она

што овозможува предвидување што лицето ќе направи во дадени околности". Таа е сложен и диференциран склоп на црти со мотивација која зависи од потсистемите на динамички црти. Мари (Murray, 1960, според Knežević и сор.,2004) смета дека личноста е „организирачки или раководечки посредник на единката, а нејзини функции се да ги надминува конфликтите со кои се соочува единката, да ги задоволува нејзините потреби и да прави планови за постигнување на идните цели".

За Стерн (Stern,1985, според Hogan,et al.,1997) личноста е повеќеаспектна динамичка целост, а според Мек Дугал (McDougal,1932, според Hogan, 1997) личноста може да се набљудува низ мноштво на различни сентименти. Главен сентимент е себепочитувањето, кое придонесува за целоста на себството. Според Комт (Comte,1852, според Hogan, et al.,1997) личноста е повеќе од културно и биолошко суштествување; таа е уникатен, морален застапник, кој насочува и обединува. И други психолози ја концептуализираат личноста динамички, како движење кон целосност, единство и смисла, настојувајќи притоа целата личност да биде предмет на научниот интерес.

Црти на личноста

Зборувајќи за личноста, Олпорт (Olport,1969) се обидува мотивацијата и индивидуалните разлики меѓу луѓето да ги објасни со помош на цртите. Според него, цртата претставува „невропсихичка структура која има капацитет многу од стимулусите да ги направи функционално еквивалентни и да започне и води еквивалентни форми на адаптивно и експресивно поведение". Олпорт смета дека цртите се реални, каузални ентитети што кореспондираат на сè уште непознати неврофизиолошки структури. Тој инсистира на тоа дека цртите имаат мотивациони одлики и дека служат за енергизирање, насочување и селектирање на поведението, отфрлајќи ја на тој

начин дистинкцијата меѓу мотивите и цртите. Според него, цртите имаат променлива природа и се директно зависни од ситуацијата во која се наоѓа човекот.

Така, Олпорт (Olport, 1969) идејата за цртите ја сведува на идејата за слични тенденции во однесувањето. Според него, цртата тежнее да се манифестира во однесувањето и тоа на сличен начин во слични ситуации. Тој смета дека цртите се добиени со класификација на начините на кои човекот се однесува кон средината, себеси и другите луѓе. Предложил три критериуми за утврдување на цртите на една личност: зачестеноста со која некое лице прифаќа одреден начин на прилагодување; низата ситуации во кои некој се се однесува доследно и интензитетот на реакциите во одредена ситуација.

Во давањето називи на цртите и во одредувањето на нивниот број постои извесна произволност. Факторската анализа во психологијата имала за цел да одговори на прашањето кој е најмалиот број на единици што овозможува да се опише една личност. Притоа била постигната согласност меѓу психолозите дека цртите можат да се класифицираат во четири категории/ групи: 1. црти кои се однесуваат на способностите, 2. црти кои се однесуваат на темпераментот (т.е. емоционалните реакции), 3. црти на карактерот (типични начини на реагирање во меѓучовечките односи) и 4. црти на конституцијата (телесниот склоп).

Слично како и Олпорт, и Кател (Cattell, 1957, според Hogan, et al., 1997; Hol i Lindzi, 1983) ја гледа цртата како централна личносна варијабла. За Кател цртата е ментална структура која може да биде заклучена/ изведена од набљудуваното однесување. Тој разликува површински и изворни црти. Површинските црти, според него, претставуваат кластери на манифестни варијабли, додека изворните црти се фактори кои ги детерминираат мулти-

плите површински манифестации. Цртите, исто така, можат да бидат поделени во три категории со оглед на нивната содржина и функција: динамички црти, кои ја активираат единката кон постигнување одредена цел; црти на способности, кои се однесуваат на ефективноста со која единката ја постигнува целта и црти на темпераментот, кои се однесуваат на стилистичките аспекти на реагирањето, како што се брзина, енергија и емоционална реактивност.

Додека специфичните реакции се обединуваат во црти, специфичните црти се обединуваат во поопшти диспозиции. Оттаму фактористите претпоставиле дека заемната поврзаност на одреден збир црти е последица на некоја поопшта тенденција наречена фактор. Тој доведува до поврзување на низа парцијални реакции и е причина за доследност во однесувањето. Со помош на факторот може да се опише бескрајната варијабилност на индивидуалните разлики и да се дефинираат варијаблите со кои се опишува личноста.

Мноштво дискусии за концептот на цртите се фокусираат на цртите како атрибути на личноста. Според Рајл (Ryle, 1949, според Wiggins,1997), цртите можат да се дефинираат како класи на одговори што имаат општ, заеднички ефект врз средината. Кога за цртите се зборува како за атрибути на личноста, тогаш истите се определуваат како каузални диспозиции. Цртите се, всушност, хипотетички тврдења за законитите врски во човековото однесување, а бидејќи се предикции, тие се несигурни и променливи.

Цртите можат да се сметаат и за збирови на категории. Така, Хемшир (Hampshire,1953, според Wiggins,1997) смета дека цртите се сумативни состојби кои го опишуваат генералниот тренд во однесувањето на личноста. Суматив-

ните состојби подразбираат дека манифестациите на диспозициите се случиле во минатото. Диспозициите се манифестираат повеќе или помалку континуирано во текот на одреден временски период.

Цртите можат да се определат и како предиктори на однесувањето. Ние можеме да го користиме нашето знаење за минатите акти на личноста како основа за предикција на нејзиното однесување во иднина. Фисбеин и Ајзен (Fishbein & Ajzen, 1974, според Wiggins, 1997) покажале дека диспозиционите мерки се слаби предиктори на единствени акти, но дека тие се суштински поврзани со критериумот на мултипли акти во различни ситуации.

Според некои автори, цртите претставуваат експланации на поведението. Традицијата на користење на цртите како каузални објаснувања на поведението има долга историја. Однесувањето е опишано како фенотипско, манифестно или површинско, додека цртата како генотипска, скриена, изворна. Критериумите за класификација на однесувањата како инстанци на црти се институционални, т.е. социјални по својата природа, па така се очекува нивно не само крос-културално варирање, туку и варирање во рамките на културалните подгрупи.

Теоретичарите на цртите ја препознале важноста на дистинкцијата помеѓу цртите и генеративните механизми. Еден од нив е Кател (Cattell, 1946, според Hogan, et al.,1997) кој прави разлика меѓу површински и изворни црти. Површинските црти се дескрипции на персоналните атрибути, а изворните црти се генеративни механизми кои се одговорни за однесувањето.

Петфакторски модел на личноста

Поимот фактор се дефинира како чинител или нешто што поседува сила. Во психологијата со поимот фактор се дефинираат психолошките варијабли со кои се опишува личноста. Бескрајната варијабилност на индивидуалните разлики може да се опише токму со помош на факторот. Тој се смета за општа тенденција во однесувањето, која е причина за меѓусебната поврзаност на одреден број црти на личноста. Со негова помош се објаснува доследноста во однесувањето на човекот (Hogan, et al.,1997).

Во рамките на факторските теории на личноста, денес најактуелен е петфакторскиот модел на личноста. Овој модел не е совршен, но е база за адекватно опишување на личноста. Според Дигман (Digman,1990), петфакторскиот модел претставува значајна алатка во процената на личноста и се одликува со висока валидност. Апликативноста на овој модел е мошне широка.

Во последните две децении Петфакторскиот модел на личноста (Five Factor Model – FFM) или моделот на „Големите пет" стана доминантна парадигма во оној дел од психологијата на личноста кој се занимава со базичните црти на личноста. Петфакторскиот модел претставува сеопфатна таксономија на цртите на личноста, која со пет фактори го опфаќа нормалното и патолошкото во единствено поле на личноста. Главни предности на овој модел се силната емпириска и концептуална заснованост. Моделот спаѓа во групата на дескриптивни модели и е базиран врз лексички податоци, т.е. врз анализа на секојдневниот говор како супстрат на човековото искуство. Застапниците на лексичката хипотеза сметаат дека сите аспекти на човековата личност кои се важни за нејзиното опишување се веќе втиснати во јазикот.

Идејата за тоа личноста да се претставува со помош на пет базични фактори е стара колку и теориите на личноста. За рани претходници на моделот можат да се сметаат трудовите на Мек Дугал (McDougal, 1932, според Knežević, Džamonja-Ignjatović i Đurić-Jočić, 2004), кој уште во 1932-та година пишувал дека личноста може да се анализира низ пет различни фактори претставени преку интелектот, карактерот, темпераментот, диспозициите и расположението. Секој од овие аспекти е сложен и содржи многу варијабли.

Гилфорд и Гилфорд (Guilford & Guilford,1936, според Knežević, и сор., 2004), меѓу првите издвоиле пет фактори на личноста кои ги нарекле Социјабилност, Емоционалност, Маскулиност, Ратимија и Рефлексивна Интроверзија. Кателовата работа е особено важна кога станува збор за истражувачките напори што му претходеле на откривањето на петфакторскиот модел на личноста. Поаѓајќи од 4504-те термини што Олпорт и Одберт ги нарекле црти на личноста, Кател и соработниците (Cattel 1990; 1995, според Knežević, и сор., 2004) се обиделе да ги редуцираат за да добијат конечен збир што би бил репрезентативен за целиот „универзум на црти". Со факторската анализа биле издвоени шеснаесет фактори кои Кател подоцна ги свел на четири: емоционално-неемоционално, балансирано-екстремно, објективно-субјективно, отворено-затворено, а Спирмановиот G-фактор или Интелектот го сметал за петти фактор на личноста.

Тајпс и Кристал (Tupes & Cristal, 1961, според Knežević и сор., 2004) анализирајќи ги податоците добиени од девет примероци на луѓе со различен социјален и образовен статус, при примена на скали за процена на личноста, издвоиле пет релативно силни фактори и ги именувале како: Сургенција, Соработливост, Зависност, Емоционална стабилност и Култура.

Нормановата работа (Norman, 1963, според Knežević, и сор.,2004) во текот на шеесеттите години од 20-тиот век, е од голема важност за развојот на моделот на „Големите пет". Тој, всушност, ја повторил работата на Олпорт и Одберт (Allport & Odbert) од раните триесетти години. Неговиот избор на термини кои се однесувале на личноста резултирал во листа од 18125 зборови. Со исфрлање на одредени термини почетниот сет бил редуциран за околу 50%. Преостанатите 8081 термин биле сортирани во три класи дескриптори на личноста: стабилни црти, привремени состојби и социјални улоги и релации.

Дигман (Digman, 1990, според Стоименова-Цаневска, 2000) реанализирал шест студии и го повторил постоењето на пет робусни фактори кои ги нарекува Екстраверзија, Соработливост, Совесност, Емоционална стабилност и Интелект или Имагинација. Според Дигман, кристализацијата на петфакторската теорија на личноста доцнела заради тоа што интересот на психолозите во шеесеттите години повеќе бил насочен кон практични отколку кон теориски цели. Друга причина е што во теориите на личноста доминирале ставовите на радикалните бихејвиористи, ситуационисти и интеракционисти, според кои срединските влијанија се пресудни за однесувањето на индивидуата.

Бројни и убедливи се истражувањата кои водат кон заклучокот дека варијансата на индивидуалните разлики во базичната структура на личноста може да се опише со пет фактори (Norman, 1963; Borgatta, 1964; Goldberg, 1981; Digman & Takemoto-Chock, 1981; McCrae & Costa, 1985; De Read, 1988; Costa & McCrae, 1992, според Knežević, Džamonja-Ignjatović i Đurić-Jočić, 2004). Емпириското искуство покажало зачудувачка стабилност на петфакторската солуција.

Петфакторскиот модел претпоставува дека просторот на базичната структура на личноста може да се опише вдолж следниве пет широки димензии: Невротицизам, Екстраверзија, Отвореност, Соработливост и Совесност. Овие основни фактори или димензии се наречени домени. Домените меѓусебно се преклопуваат, така што секоја црта може да биде истовремено сместена на повеќе димензии. Секој домен опфаќа по шест потфактори или аспекти, кои претставуваат црти од хиерархиски пониско ниво и поблиску ја определуваат содржината на основните домени (Đurić-Jočić, Džamonja-Ignjatović i Knežević, 2004).

Невротицизам е првиот домен кој овозможува разликување на прилагоденоста и емоционалната стабилност од неприлагоденоста и емоционалната нестабилност. Невротицизмот ја означува општата тенденција да се доживуваат негативни чувства како тага, страв, вознемиреност, гнев, вина и сл., кои придонесуваат за ранливоста на единката и ја отежнуваат нејзината адаптација. Потесни аспекти на овој домен се: анксиозност, хостилност, депресивност, социјална нелагодност, импулсивност и вулнерабилност. Предмет на интерес во ова истражување се аспектите анксиозност и депресивност. Анксиозноста претставува тенденција да се доживува страв, возбуда, напнатост и загриженост. Депресивноста, пак, претставува склоност да се доживува срам, тага, беспомошност и осаменост.

Доменот Екстраверзија се однесува, пред сé, на квантитетот и интензитетот на социјалните релации, потребата за стимулација и капацитетот за радување. Најважна одлика на овој домен е социјабилноста, па лицата со висок скор на овој домен се активни, зборливи, преферираат размена во групите и социјална моќ, сакаат возбудувања и стимулации, оптимистични се, весели и полни со енергија. За разлика од нив, интровертите се социјално воздржани (но не нужно непријателски), преферираат да бидат независни,

сакаат да се сами и умерени се во емоциите. Доменот Екстраверзија ги опфаќа следниве аспекти: топлина, дружељубивост, асертивност, активитет, потрага по возбудување и позитивни емоции. Предмет на интерес во ова истражување се аспектите дружељубивост и асертивност. Дружељубивоста се дефинира како социјабилност, спонтаност, уживање во друштво на други луѓе. Асертивноста, пак, се дефинира како доминантност, сила, сигурност, одлучност и социјална надмоќност.

Доменот Отвореност кон искуство се однесува на активната потреба за искуство само по себе, како и толеранција спрема она што е туѓо и непознато. Лицата со висок скор на овој домен се љубопитни, неконвенционални, со тенденција за преиспитување на авторитети , склони кон новини и кон поинтензивно доживување на емоциите. Луѓето со низок скор на овој домен се конвенционални во изгледот, однесувањето и склоностите, го преферираат познатото во однос на новото, имаат пригушени емоционални реакции и потесен круг на интересирања. Потесни аспекти на овој домен се: фантазија, естетика, чувства, акција, идеи и вредности. За целите на ова истражување одбрани се аспектите фантазија и акција. Фантазијата подразбира способност за мечтаење, имагинација и духовитост, додека акцијата означува преферирање на новини и разновидност, подготвеност да се преземаат различни активности, широки интереси и оптимизам.

Доменот Соработливост го означува степенот во кој личноста ужива да да биде во друштво на други, како и ставовите и индивидуалното држење спрема луѓето. Лицата кои постигнуваат високи вредности на оваа скала се базично алтруистични, со „меко срце", способни за емпатија, спремни да помогнат и да веруваат дека и тие ќе добијат помош од другите. Ниските вредности на доменот говорат дека личноста е егоцентрична, манипулативна, одмаздољубива, скептична во поглед на намерите на другите, антагонистички

и компетитивно настроена. Потесни аспекти на овој домен се: доверба, искреност, алтруизам, попустливост, скромност и блага нарав. Во ова истражување вклучени се два од овие аспекти, а тоа се искреност и алтруизам. Искреноста значи непосредност, отвореност, слобода, а алтруизмот вклучува толерантност, љубезност, попустливост, благородност и грижа за доброто на другите.

Доменот Совесност го проценува индивидуалниот степен на организираност, перзистентност и мотивираност во однесувањето насочено кон цел. Лицата со висок скор се насочени кон цел, имаат силна волја, скрупулозни се, точни и сигурни, а оние со низок скор се безгрижни, помалку се придржуваат до морални принципи и склони се кон хедонизам. Аспекти на овој домен се компетентност, ред, чувство на должност, постигнување и самодисциплина. Во ова истражување се вклучени аспектите компетентност и постигнување. Компетентноста означува верба во своите способности, цврстина, темелност, самоувереност, разумност и ефикасност. Постигнувањето е аспект кој означува високо ниво на аспирација, подготвеност напорно да се работи на остварувањето на целите, издржливост, одлучност, иницијативност.

Во наредните пет табели (според Đurić-Jočić, Džamonja-Ignjatović i Knežević, 2004) се дадени објаснувањата за секој од аспектите на Големите пет фактори на личноста.

Табела 1. Аспекти на Невротицизмот

N1: Анксиозност	Анксиозните индивидуи се плашливи, склони кон загриженост, напнати и возбудени. Наспроти нив, неанксиозните индивидуи се релаксирани, мирни, стабилни и оптимистични.
N2: Хостилност	Високите скорови опишуваат личност која е иритабилна, нестрплива и брзо го менува расположението. Ниските скорови опишуваат личност која е нежна, љубезна, блага и тешко се лути.
N3: Депресивност	Високите скорови говорат за склоност да се доживее срам, тага, беспомошност и осаменост. Ниските скорови значат дека личноста ретко доживува вакви чувства и е борбена и самоуверена.
N4: Социјална неадекватност	Високите скорови говорат дека личноста е срамежлива, плашлива, инфериорна и инхибирана, а ниските дека е сигурна, урамнотежена и со чувство на адекватност.
N5: Импулсивност	Високите скорови означуваат иритабилност, брза промена на расположението, непромисленост, насоченост кон себе, а ниските способност да се одолее на искушение, толеранција на фрустрации, самоконтрола.
N6: Вулнерабилност	Високите скорови говорат дека личноста лесно се дестабилизира во стресни околности, дека е зависна и анксиозна, а ниските дека е самоуверена, трезвена и отпорна.

Табела 2. Аспекти на Екстраверзијата

Е1: Топлина	Атрибути што ги опишуваат високите скорови се: дружељубив, социјабилен, весел, срдечен, лесно воспоставува контакт. Атрибути што ги опишуваат ниските скорови се: повлечен, резервиран, воздржан.
Е2: Дружељубивост	Високите скорови говорат дека личноста е социјабилна, зборлива, спонтана, сака да излегува и да биде во друштво на луѓе. Ниските скорови значат дека личноста е повлечена, дека повеќе сака да биде сама и да избегнува социјална стимулација.
Е3: Асертивност	Високи скорови имаат лица кои се доминантни, силни, сигурни, одлучни и социјално надмоќни. Ниските скорови ги добиваат лица кои се срамежливи, воздржани, ненаметливи и скромни.
Е4: Активитет	Високите скорови ги добиваат активни лица кои живеат со брзо темпо, кои се во постојано движење, енергични, со изразена потреба да бидат постојано ангажирани. Ниските скорови се кај лицата кои имаат релаксирано темпо на живот и се склони кон безработност, но не нужно мрзеливи.
Е5: Потрага по возбудувања	Лицата со високи скорови сакаат возбудувања и стимулација, авантуристи се, храбри и површни. Лицата со ниски скорови се внимателни, трезвени, сталожени и избегнуваат возбудувања.
Е6: Позитивни емоции	Високи скорови добиваат лица кои се бодри, расположени, оптимистични, спонтани и духовити. Ниските скорови се кај лица кои се тивки, мирни и сериозни.

Табела 3. Аспекти на Отвореноста кон искуства

О1: Фантазија	Лицата со високи скорови на оваа скала се склони кон мечтаење, имагинативни, духовити, идеалисти, а лицата со ниски скорови се реалистични и практични.
О2: Естетика	Високите скорови ги опишуваат следниве атрибути: склон кон уметност, имагинативен, оригинален, инвентивен, ентузијаст. Ниските скорови опишуваат релативна нечувствителност и незаинтересираност за убавината и уметноста.
О3: Чувства	Високите скорови се кај лица кои се рецептивни за сопствените чувства и кои имаат длабоки и диференцирани чувства. Ниските скорови се кај лица кои имаат симплифицирани чувства и ограничен дијапазон на емотивни состојби.
О4: Акција	Лицата со високи скорови се подготвени да преземаат различни активности, преферираат новини и разновидност, имаат широки интереси и се оптимистични. Лицата со ниски скорови го преферираат познатото и рутинското, тешко прифаќаат промени, предвидливи се и бавно реагираат.
О5: Идеи	Високите скорови означуваат интелектуална љубопитност, отвореност на мислењето за нови и неконвенционални идеи, инвентивност, интроспективност, широки интереси. Ниските скорови означуваат прагматичност, ориентираност кон факти, ограничени интереси.
О6: Вредности	Лицата со високи скорови се неконвенционални, подготвени да ги преиспитуваат социјалните, политичките и религиозните уверувања, Лицата со ниски скорови се генерално конзервативни и конформисти.

Табела 4. Аспекти на Соработливоста

A1: Доверба	Високите скорови се кај лица кои имаат доверба во другите, миролубиви се, склони да даваат и да простуваат. Ниските скорови се кај лица кои се сомничави, загрижени и лесно навредливи.
A2: Искреност	Лицата со високи скорови се искрени, непосредни, отворени и слободни, а лицата со ниски скорови се воздржани во експресијата на автентичните чувства и знаат да се однесуваат манипулативно.
A3: Алтруизам	Високите скорови опишуваат личност која е топла, попустлива, благородна, љубезна и толерантна и која активно се грижи за доброто на другите. Ниските скорови, пак, опишуваат личност која е себична, цинична и студена.
A4: Попустливост	Високи скорови добиваат луѓето кои им попуштаат на другите, кои инхибираат агресија, простуваат и заборавaат, кои се толерантни, љубезни, покорни и благи. Ниските скорови се карактеристика на агресивните, нетолерантни и нестрпливи лица.
A5: Скромност	Високите скорови ги имаат лицата кои се склони кон самопонижување, но тоа не значи дека им недостасува самопочит и самодоверба. Лицата со ниски скорови веруваат дека се супериорни, склони се кон самоистакнување, а можат да бидат и арогантни спрема другите.
A6: Блага нарав	Лицата со високи скорови се однесуваат во согласност со потребите на другите, пријателски се настроени, сочувствителни, нежни и љубезни. Ниските скорови се кај лица кои се нетолерантни, кои себеси се сметаат за реалисти што донесуваат рационални одлуки, кои се студени и помалку сочувствителни.

Табела 5. Аспекти на Совесноста

C1: Компетентност	Лицата со високи скорови за себе сметаат дека се способни, разумни и ефикасни. Подготвени се да се соочат со животот, самоуверени се, цврсти, темелни. Лицата со ниски скорови не веруваат во своите способности и истите ги проценуваат како слаби. Другите нив ги опишуваат како конфузни, заборавни, несигурни, несериозни и површни.
C2: Ред	Високите скорови зборуваат за личност која е уредна, прецизна, темелна, организирана, ефикасна и методична. Ниските скорови зборуваат за личност која не е во состојба да се организира, која е импулсивна, безгрижна и неметодична.
C3: Должност	Високите скорови говорат за стриктна доследност и придржување кон етичките принципи, како и за скруполозно извршување на моралните должности. Ниските скорови говорат за неодговорност, расеаност, дефанзивност и безгрижност.
C4: Постигнување	Лицата кои добиваат високи скорови имаат високо ниво на аспирација и се подготвени да работат напорно врз остварувањето на целите. Тие се вредни, темелни, одлучни, иницијативни, перзистентни. Ниски скорови добиваат лица кои се неодлучни, неамбициозни и задоволни со своето ниско ниво на аспирација. На другите им изгледаат лежерно и дезорганизирано.
C5: Самодисциплина	Високи скорови: подготвеност да се започне некоја работа и да се биде истраен до потполното остварување на целта, организираност, енергичност, ефикасност, темелност, иницијативност. Ниски скорови: одложување на работата, лесно обесхрабрување, нестрпливост да се заврши работата, заборавност, неодговорност.
C6: Промисленост	Високи скорови: внимателност и темелност, промислување пред да се започне некоја работа. Ниски скорови: импулсивност, нестрпливост, незрелост.

РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА

Областа на самосвеста претставува мошне интересна и привлечна област за истражување. Бројни се истражувањата кои ја испитуваат врската помеѓу самосвеста и останатите психички феномени: емоциите, потребите, интересирањата, цртите, мислењето итн. Самосвеста е појава која проникнува и определува мноштво психички процеси, состојби и својства. Особено интересен аспект на самосвеста е себепочитувањето. Во истражувањата била потврдена поврзаноста на себепочитувањето со повеќето психички феномени, а особено се истакнува неговата поврзаност со творечкиот процес. Исто така, се истакнува поврзаноста меѓу себепочитувањето и субјективната добросостојба, како и помеѓу себепочитувањето и менталното здравје.

Вршени се бројни истражувања кои ја испитуваат врската меѓу себепочитувањето и некој од големите пет фактори. Едно такво истражување е извршено во 2001-та година од Робинс и соработниците (Robins, Trzesniewski, Tracy, Potter & Gosling, 2001). Истражувањето е спроведено преку Интернет на голем хетероген примерок (N=326), кој вклучува лица на возраст од 9 до 90 години. Истражувањето покажало дека лицата со високо себепочитување се емоционално стабилни, екстравертни, совесни, соработливи и отворени за нови искуства. Лицата со високо себепочитување покажуваат тенденција себеси да си припишуваат социјално пожелни особини и оваа тенденција ја модерира врската меѓу Големите пет и себепочитувањето. Во табелата 6, се прикажани коефициентите на корелација помеѓу себепочитувањето и секој од „Големите пет" фактори на личноста.

Табела 6. Пирсонов коефициент на корелација помеѓу себепочитувањето и секој од „Големите пет" фактори на личноста (Невротицизам-N, Екстраверзија-E, Отвореност за нови искуства-O, Соработливост-A и Совесност-C).

	N	E	O	A	C
Себепочитување	- 0.61	0.38	0,17	0.13	0.24

Резултатите од ова истражување на Робинс и колегите покажале дека лицата со високо себепочитување не само што си припишуваат социјално пожелни особини, туку и дека ги поседуваат истите во поголема мера од другите луѓе.

Бојс (Boyes, 2007) ја испитувала врската меѓу себепочитувањето и депресијата и помеѓу себепочитувањето и анксиозноста. Таа утврдила дека повеќе негативни емоции искусуваат луѓето што се: поневротични, помалку соработливи, помалку екстравертни, помалку совесни и помалку отворени. Луѓето со ниско себепочитување имаат повисоки нивоа на анксиозност од просечните и се повеќе склони да доживуваат беспомошност, инфериорност и обесхрабреност.

Халамандарис и Пауер, како и Кван, Бонд и Синџелис (Halamandaris & Power, 1997; Kwan, Bond & Singelis,1997) утврдиле дека ниското себепочитување е конзистентно поврзано со високи нивоа на невротицизам. Всушност, невротицизмот корелира многу повисоко со себепочитувањето одошто другите четири фактори на личноста. Корелацијата помеѓу себепочитувањето и невротицизмот е околу 0,60. Спротивно на тоа, себепочитувањето е поврзано со поголема / повисока екстраверзија. Се

покажало дека луѓето со високо себепочитување се не само посоцијабилни, туку и склони да искусуваат попозитивни чувства одошто оние со ниско себепочитување. Чемерс, Ватсон и Меј (Chemers, Watson & May, 2000) дошле до сознание дека луѓето со високо себепочитување, имаат и повисок, т.е. поизразен диспозиционен оптимизам од луѓето со ниско себепочитување.

Крамер (Cramer, 2000, според Leary & Tangney, 2005), Кван (Kwan et al., 1997), Пулман и Алик (Pullmann & Allik, 2000), низ своите истражувања откриле дека себепочитувањето е сосема неповрзано со отвореноста за искуства и покрај тоа што лицата со ниско себепочитување се повеќе склони кон конформизам. Имено, лицата со ниско себепочитување се склони кон конформизам (Heaven,1988, според Leary & Tangney,2005), но само во одредени ситуации (на пр. кога бараат социјално одобрување и поддршка). Тие не покажуваат генерална тенденција кон конвенционално однесување.

Кван и соработниците, како и Пулман и Алик (Kwan et al., 1997; Pullmann & Allik, 2000) утврдиле дека себепочитувањето е позитивно поврзано со совесноста. Тоа е така затоа што совесните луѓе добиваат одобрување, поддршка и прифаќање од другите заради својата исполнителност, а со тоа се зголемува и нивната самодоверба. Совесноста подразбира исполнување на своите обврски кон другите, одржување на ветувањата, преземање на тежината во кооперативните задачи, излегување во пресрет на туѓите потреби и оставање по страна на личните цели. Совесната личност е докажано подобар другар, член на група и сопружник, одошто несовесната личност. Исто така, совесноста води кон успеси, што пак ја зголемува социјалната поддршка и прифаќање.

Бауместер и соработниците (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003) како и Тејлор и Браун (Taylor and Brown, 1988) утврдиле дека себепочитува-

њето негативно корелира со дисфункционалното однесување, девијантноста девијантноста и психопатологијата и дека е важна компонента на психолошката добросостојба.

Бернар, Хачисон, Левин и Пенингтон (Bernard, Hutchison, Lavinn and Pennington ,1996) нашле силна корелација помеѓу себепочитувањето и ефикасноста, его силата, цврстината, оптимизмот и прилагодувањето. Сите овие карактеристики се сметаат за индикатори на психичкото здравје на индивидуата. Утврдената врска помеѓу себепочитувањето и психичката добросостојба, според Блашковиќ и Томака (Blascovich & Tomaka, 1991), може да биде важен фактор во разбирањето на врската меѓу себепочитувањето и здравјето. Психичката добросостојба со помош на петфакторскиот модел се дефинира преку два фактори, а тоа се невротицизмот и екстраверзијата. Нискиот скор на факторот Невротицизам во комбинација со висок скор на факторот Екстраверзија укажува на психичка добросостојба и задоволство со себе. Абуд и Конвеј (Abood & Conway, 1992) нашле поврзаност помеѓу себепочитувањето и здравите вредности, како и помеѓу себепочитувањето и општата добросостојба.

Бауместер, Хитертон и Тајс (Baumeister, Heatherton & Tice, 1993) собрале истражувачка евиденција дека луѓето со високо себепочитување се генерално поефикасни во поставувањето соодветни цели кои успеваат да ги постигнат. Тоа укажува на поврзаност меѓу себепочитувањето и совесноста.

Лидбитер и Дион (Leadbeater & Dionne,1981, според Такашманова-Соколовска, 1998) пронашле дека испитаниците со повисоко себепочитување поседуваат поразвиено формално-логичко мислење и подобро морално расудување. Тоа укажува на поврзаноста меѓу себепочитувањето и отвореноста за нови искуства. Моралното разбирање е резултат на способ-

способноста за преиспитување на социјалните, политичките и религиозните вредности, а формално-логичкото мислење ја означува способноста за апстракција и манипулирање со идеи.

Вагнер (Wagner,1987, според Такашманова-Соколовска, 1998) утврдил дека испитаниците со поразвиен идентитет и подобри постигнувања во когнитивниот развој, имаат повисоко себепочитување и оптимизам во врска со иднината. Тоа укажува на поврзаност меѓу себепочитувањето и факторите Екстраверзија и Отвореност кон искуства. Екстраверзијата е секогаш поврзана со оптимизмот, а отвореноста за искуства со когнитивното функционирање на единката.

Истражувачите Крокер и Парк (Crocker & Park, 2004) известуваат дека лицата со високо себепочитување се раководат од желбата за доминантност и компетенција, а оние со ниски нивоа на самопочит се мотивирани да избегнуваат цели како што е барањето потврда од другите.

МекГрегор и О'Конор (McGregor & O'Connor,1971, според Leary & Tangney, 2005) откриле дека постои негативна врска помеѓу себепочитувањето и желбата за конфронтација (т.е. враќање „мило за драго") во социјалните релации. Луѓето со високо себепочитување повеќе ги избегнувале конфликтите од оние со ниско себепочитување.

Постои истражувачка евиденција за тоа дека различните нивоа на аспирација се поврзани со различни степени на самопочит. Така, студијата на Бауместер и Тајс (Baumeister & Tice,1985, според Hogan et al.,1997) покажала дека луѓето со високо себепочитување се заинтересирани за постигнување на исклучителен успех, додека луѓето со ниско себепочитување главно сакаат да избегнат неуспеси. Нивото на аспирација е индикатор на факторот

Совесност.

Ѓуриќ и Крклуш (Đurić i Krkljuš, 1989, според Мицковска, 1991) утврдиле дека учениците со одличен и многу добар успех имаат повисока оценка за своите способности и за вредноста на сопствената личност, одошто другите две групи (добри и доволни). Тоа укажува на поврзаност меѓу себепочитувањето и компетентноста.

Тејлор (Taylor, 1959, според Арнаудова, 1996) открил дека личноста која е отворена кон искуства се одликува со поголема самодоверба, сигурност, смелост и радикалност, независност во судењето и доминантност. Хеин и соработниците (Heine, Lehman, Markus & Kitajama,1999) утврдиле релативно конзистентна врска помеѓу себепочитувањето и независноста во различни култури.

Масен и соработниците (Mussen, Harris, Rutherford & Keasy, 1970) откриле врска помеѓу искреното и алтруистичко однесување и чувствата на самопочит и самодоверба кај испитаниците. Исто така, било утврдено дека испитаниците од кои се бара алтруистички да се однесуваат, подоцна искусуваат поголема самодоверба и јакнење на егото.

Кван и соработниците (Kwan et al., 1997) утврдиле дека себепочитувањето е силно поврзано со екстраверзијата и емоционалната стабилност, умерено е поврзано со совесноста, слабо поврзано со отвореноста кон нови искуства и неповрзано со соработливоста.

Рос и Бро (Ross & Broh, 2000) во своите истражувања откриле дека академското постигнување го зголемува себепочитувањето и чувството на лична контрола. Шварц и соработниците (Schwartz, Meisenhelder, Ma & Reed,

2003), пак, утврдиле дека алтруистичкото и просоцијалното однесување се поврзани со подобро ментално здравје.

Резултатите од повеќето релевантни истражувања водат кон заклучокот дека постои поврзаност меѓу себепочитувањето и "Големите пет" фактори на личноста. Во повеќето истражувања е докажано дека повисокиот степен на себепочитување е придружен со помалку изразен невротицизам, поголема екстраверзија, поголема отвореност за нови искуства, поголема соработливост и поголема компетентност. Но, има и такви истражувања во кои не е докажана врската меѓу себепочитувањето и отвореноста за нови искуства, како и врската помеѓу себепочитувањето и соработливоста. Така, на пример, Кван и соработниците (Kwan et al, 1997) во своето истражување не можеле да утврдат врска меѓу себепочитувањето и соработливоста. Други истражувачи, како Пулман и Алик (Pullman & Allik,2000) и Крамер (Cramer, 2000, според Leary & Tangney, 2005), не успеале да докажат поврзаност меѓу себепочитувањето и отвореноста за нови искуства.

ИСТРАЖУВАЧКИ ХИПОТЕЗИ

Врз основа на она што се тврди во теориите на личноста, како и врз основа на резултатите од многубројните истражувања и од практичната работа на психолозите, можат да се направат одредени претпоставки за тоа каква е личноста што се себепочитува. Се смета дека таа поседува повеќе „пожелни" особини на личноста, кои ѝ овозможуваат да зрачи со самодоверба, да е подобро приспособена кон реалноста, да е поуспешна во она што го работи, поведра и пооптимистична. Сите овие особини психолозите високо ги вреднуваат и ги сметаат за главни одлики на менталното здравје.

За потребите на ова истражување поставени се пет основни и десет дополнителни или помошни хипотези. Основните истражувачки хипотези се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и секој од Големите пет фактори на личноста, додека дополнителните истражувачки хипотези се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и определени, избрани потфактори на личноста.

Сознанијата до кои дошле психолозите говорат за тоа дека личноста што се себепочитува е емоционално постабилна и поприлагодена. Таа има помалку стравови, поретко доживува негативни чувства како бес, лутина, разочараност, беспомошност, очај и сл., похрабра е во соочувањето со проблемите и поуспешна во нивното надминување.Покажува тенденција секогаш да го гледа доброто во она што ѝ се случува. Личноста што се себепочитува е свесна за своите негативни чувства и не се обидува да ги потисне или пак да побегне од нив. Таа зазема дистанциран став кон своите чувства, знаејќи дека тие се минливи и дека лесно можат да се променат. Сметајќи го стравот за ирационален, личноста што се себепочитува не се плаши да презема нај-

различни активности и да ризикува. Таа е подготвена да доживее и неуспех, кој за неа е само уште едно искуство, а не закана за нејзиното себепочитување.

Врз основа на овие сознанија е поставена првата основна истражувачка хипотеза, која гласи:

Хипотеза 1: Со зголемување на себепочитувањето се намалува Невротицизмот.

Во врска со оваа хипотеза се поставени двете дополнителни хипотези:

Хипотеза 1А: Со зголемување на себепочитувањето се намалува анксиозноста.

Хипотеза 1Б: Со зголемување на себепочитувањето се намалува депресивноста.

Се претпоставува дека личноста што се себепочитува се одликува со поизразена Екстраверзија, што значи дека е социјално поактивна, подоминантна, позборлива, полесно остварува контакт со другите, се вклучува во најразлични активности. Екстравертната личност е пооптимистична, поведра, сака возбуда и стимулација, има авантуристичка природа, преферира брзо темпо на живот, се одликува со енергичност и спонтаност. Бидејќи одликите на екстравертната личност во голема мера се преплетуваат со оние на личноста што се себепочитува, поставена е втората истражувачка хипотеза која ја отсликува оваа поврзаност и гласи:

Хипотеза 2: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува Екстраверзијата.

Двете пополнителни истражувачки хипотези се формулирани на следниов начин:

Хийошеза 2А: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува дружељубивоста.

Хийошеза 2Б: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува асертивноста.

Меѓу психолозите постои уверување дека лицата што се себепочитуваат поседуваат поизразена способност за интроспекција, која што им овозможува да формираат јасна слика за себе. Исто така, тие се убедени дека себепочитувањето е поврзано со поголема флексибилност и толерантност кон она што е ново и различно. Да се биде отворен за новите искуства значи да се биде искрен со себе, имагинативен, оригинален, сестран, креативен, самоуверен. Оригиналноста и неконвенционалноста бараат од личноста да биде своја и да не се потпира на мислењата на другите. Имагинативноста не е само активност на умот, туку е поврзана со подготвеноста да се преземаат најразлични активности.

Како резултат на ваквите ставови на психолозите, поставена е третата основна истражувачка хипотеза, која ја одразува блискоста меѓу себепочитувањето и отвореноста кон нови искуства.

Хипотеза 3: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува Отвореноста кон искуства.

Дополнителните хипотези гласат:

Хипотеза 3А: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува фантазијата.

Хипотеза 3Б: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува акцијата.

Сите сознанија за лицата што се себепочитуваат одат во насока на тоа дека тие се сочувствителни и внимателни во односите со другите луѓе, дека ги почитуваат туѓите потреби и сакаат да помагаат. Поради својата искреност, им веруваат на другите луѓе и се подготвени да попуштат и простат за да избегнат евентуални конфликти. Довербата во другите, попустливоста, алтруизмот и искреноста се особини на соработливата личност. Затоа четвртата основна истражувачка хипотеза гласи:

Хипотеза 4: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува Соработливоста.

Двете дополнителни хипотези гласат:

Хипотеза 4А: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува искреноста.

Хипотеза 4Б: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува алтруизмот.

Досегашните наоди недвосмислено упатуваат на заклучокот дека лицата што се себепочитуваат имаат доверба во своите способности и истите високо ги вреднуваат. Тие веруваат дека се способни да излезат накрај со проблемите и тешкотиите. Секогаш си поставуваат точно определени цели кои соодветствуваат на нивните можности. Се одликуваат со одговорност, темелност, организираност, енергичност, постојаност и издржливост. Самодовербата и оптимизмот ја зголемуваат иницијативноста и насоченоста кон постигнување. Постигнувањето успех во било која активност повратно влијае врз себепочитувањето и го зголемува. Во врска со ова, е поставена петтата основна истражувачка хипотеза, која гласи:

Хипотеза 5: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува Совесноста.

Дополнителните хипотези гласат:

Хипотеза 5А: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува компетентноста.

Хипотеза 5Б: Со зголемување на себепочитувањето се зголемува насоченоста кон постигнување.

МЕТОД

ИСПИТАНИЦИ

Примерокот во ова истражување го сочинуваат средношколци од втора, трета и четврта година од осум средни училишта на територијата на град Скопје. Тоа се следниве осум средни училишта: **СУГС „Јосип Броз-Тито"** (насока: општа гимназија -трета година); **СУГС „Раде Јовчевски- Корчагин"** (насоки: општествено-хуманистичка и природно-математичка –трета година); **ДСГГУ „Здравко Цветковски"** (насоки: општа гимназија-четврта година и геометри - трета година); **СМУГС „Д-р Панче Караѓозов"** (насока: заботехничари–трета година); **МБУЦ„ Илија Николовски-Луј"** (насоки: пијано и педагошка -втора и трета година); **СУГС„Васил Антевски-Дрен"** (правна насока-трета година); **ДСУПУ „Лазар Личеноски"** (насока: керамика, графика - втора година); **СУГС „Владо Тасевски"** (насока: ниска струја- трета година). Испитаниците се на возраст од 16 до 18 години. Истражувањето беше спроведено во текот на редовната настава.

Изборот на овие средни училишта е раководен од критериумот да се обезбеди хетерогеност на примерокот во поглед на научните дисциплини (општествени, природно-математички, технички, уметнички). Тоа е направено врз основа на претпоставката дека постојат разлики во структурата на личноста меѓу учениците што се различно професионално ориентирани. Тие се разликуваат во поглед на некои црти на личноста, интересирања, ставови, убедувања. За да се избегне одредена пристрасност на примерокот доколку се изберат испитаници кои посетуваат одреден тип на училиште (на пр. општа гимназија), беа вклучени ученици од различно насочени училишта.

Почетниот примерок опфаќаше 244 испитаници, но со отстранувањето на невалидно пополнетите тестови беше намален на 220 испитаници, од кои 122

се машки, а 98 се женски.

Подетален приказ на примерокот е даден во следната табела.

Табела 7. Структура на примерокот според видот на училиштето и полот на испитаниците

Училиште	**Машки**	**Женски**	**Вкупно**
"Јосип Броз-Тито" (општа гимназија)	**14**	**11**	**25**
"Раде Јовчевски-Корчагин" (природно-математичко и општа гимназија)	**14**	**24**	**38**
"Здравко Цветковски" (општа гимназија и градежно)	**30**	**15**	**45**
"Д-р Панче Караѓозов" (медицинско)	**14**	**19**	**33**
„Илија Николовски- Луј" (музичко)	**6**	**6**	**12**
„Васил Антевски – Дрен" (правно-економско)	**15**	**15**	**30**
„Лазар Личеноски" (уметничко)	**1**	**8**	**9**
„Владо Тасевски" (електротехничко)	**28**	**0**	**28**
Вкупно	**122**	**98**	**220**

МЕРНИ ИНСТРУМЕНТИ:

За целите на ова истражување беа користени два мерни инструмента. Тоа се Куперсмитовиот инвентар на себепочитувањето (Coopersmith Self-Esteem Inventory) и Инвентарот на личност NEO PI-R (Neuroticism, Extraversion, Openess – Personality Inventory- Revisited Form) на Коста и МекКри (Costa & McCrae).

Куперсмитовиот инвентар на себепочитувањето спаѓа во групата на инструменти со кои се мери општиот / глобален став кон себеси. Инвентарот содржи 46 тврдења кои се групирани во четири субскали:

- општ однос кон себе – задоволство со сопствените особини и животни околности (22 тврдења);

- социјално јас – прифатеност од врсниците (8 тврдења);

- дом/ родители – прифатеност од родителите и квалитет на односите со нив (8 тврдења) и

- училиште- доживување на себеси како ученик (8 тврдења).

Испитаникот одговара со „да", доколку тврдењето се однесува на него и со „не", доколку тврдењето не се однесува на него. Се бодуваат одговорите што означуваат позитивен став кон себеси. Вкупниот број бодови е идентичен со вкупниот број на тврдења. Постигнатиот повисок скор на инвентарот во целина, како и на одделните субскали е индикатор за повисоко себепочитување.

Во истражувањето на Брковиќ (Brković,1980, според Мицковска,1993) релијабилноста на овој инвентар изнесувала 0,76 за петто одделение и 0,63 за седмо одделение.Во друго истражување коефициентите на тест-ретест релијабилноста на Куперсмитовиот инвентар изнесувале од 0.72 до 0.85 (Chiu, 1985,1992-93). Инвентарот е наменет за испитување на деца и адолесценти, така што може да биде применет и на ученици од средно училиште.

Инвентарот се задава како посебен инструмент со назив **Каков сум јас**. Негова особена предност е што содржи субскали кои овозможуваат подетален увид во одделните аспекти на сликата за себе (социјален, академски, општ емоционално- вредносен однос кон себе). Исто така, тој овозможува да се дознае нешто повеќе и за односот на испитаникот кон домот и семејството, што е од особена важност за сликата за себе, посебно за себепочитувањето. Постоењето на субскали во рамките на самиот инструмент овозможува да се разгледува оној аспект на сликата за себе за кој сме заинтересирани.

Инвентарот на личност **NEO PI-R** (Neuroticism, Extraversion, Openess- Personality Inventory –Revisited) е базиран на Петфакторскиот модел на личноста. Овој инструмент претендира на сеопфатност, најшироко зафаќајќи ја сферата на личноста и давајќи релативно сигурни информации за позицијата на испитаникот во базичниот петфакторски простор. Негови автори се истражувачите Пол Коста (Paul Costa) и Роберт МекКри (Robert McCrae). Идејата за Петфакторскиот модел во трудовите на овие двајца автори е концептуално и емпириски најмногу елаборирана.

Прашалникот NEO PI-R е еден од најчесто применуваните инструменти во истражувањата на личноста во последниве десетина години. Во времето на почетната конструкција авторите успеале да издвојат три базични фактори (Не-

вротицизам, Екстраверзија и Отвореност) и го составиле првиот инструмент (NEO, 1978). Со наодите од подоцнежните студии биле издвоени уште два фактора (Соработливост и Совесност) и бил формиран нов инструмент (NEO PI, 1985). Тогаш настанала и кратката верзија на прашалникот (NEO- FFI), а дополнетата верзија на NEO PI-R прашалникот настанала во 1992- та година.

Последната верзија на прашалникот NEO PI-R се состои од пет основни димензии или домени (Невротицизам-N, Екстраверзија - E, Отвореност – O, Соработливост –A и Совесност- C). Секоја скала наменета за мерење на домените опфаќа по шест субскали, наменети за мерење на т.н. аспекти или фацети, секоја со по осум ајтеми (48 ајтеми за секој фактор) што вкупно прави 240 ајтеми. Интензитетот на сложување или несложување со содржината на ајтемите се изразува со помош на петстепена Ликертова скала, каде што 1 е потполно несогласување, 2 е делумно несогласување, 3 е неодлучност, 4 - делумно согласување и 5- потполно согласување.

Психометриските проверки на прашалникот покажуваат задоволителна внатрешна конзистентност која варира зависно од доменот (r= 0,92 за N; r= 0,89 за E; r=0,87 за O; r=0,86 за A и r= 0,90 за C). На ниво на одделните субскали коефициентите се пониски и се движат во распон од 0,56 до 0,81. Ретест-релијабилноста изнесува 0,87- 0,91, а коефициентот на временска стабилност по шестгодишен интервал се движи од 0,70 до 0,83. Ваквите психометриски карактеристики го прават овој инвентар сигурна и значајна алатка во истражувањата (Đurić-Jočić, Džamonja-Ignjatović i Knežević,2004).

Постојат две паралелни форми на прашалникот: првата, S форма е наменета за самопроцена, а втората R- форма е наменета за процена од страна на набљудувач. Корелацијата помеѓу самопроцените и процените од страна на другите (обично блиски членови на семејството) е помеѓу 0,43 и 0,60. Спореду-

вањето на опсервациите и самопроцените, според Ѓуриќ-Јочиќ, Џамоња-Игњатовиќ и Кнежевиќ (Đurić-Jočić, Džamonja-Ignjatović i Knežević, 2004) претставува значаен дополнителен квалитет на клиничката процена, заради што се препорачува примена на двете форми на прашалникот истовремено.

Задавањето на NEO PI-R е слично како и кај другите прашалници. Испитаникот добива брошура со низа тврдења и посебен формулар (чии автори се Costa & McCrae, 1992) на кој ги заокружува одговорите. Од испитаникот се бара да ги напише основните податоци за себе и да го прочита писменото упатство за пополнување на прашалникот, кое може да се даде и усно, со подетални објаснувања. Времето за пополнување на прашалникот не е ограничено. Тоа е обично 30-40 минути, но може да биде и подолго доколку за тоа има потреба. На крајот од тестот се додадени три прашања кои претставуваат еден начин на проверка на валидноста. Прашањата се однесуваат на проверка на пристапот на испитаникот при одговарањето (внимателен или немарен) и неговата искреност при одговарањето на прашањата.

Со примена на инвентарот NEO PI-R се добиваат нумерички показатели за факторите, со што истите операционално се дефинираат. Добиениот скор на секој од факторите на личност може да се движи во опсег од 0 до 192. Оценувањето на одговорите може да се врши рачно и компјутерски. При рачното оценување може да се користат фолии на кои се гледаат вредностите на секој одговор. Означените одговори на оригиналниот лист за одговори се пресликуваат на другиот лист на кој се наоѓаат нивните пондерирани вредности. Со собирањето на пондерираните вредности на шесте аспекти, се добиваат вредностите за секој од петте домени. При секоја рачна обработка на податоците се пресметуваат „Т-скорови на доменот", на тој начин што добиените сирови скорови се нанесуваат на графикон и од страна се исчитуваат Т-вредностите за секоја од скалите и субскалите.

Поголемо интерпретативно значење имаат податоците кои отстапуваат од просекот и кои ја чинат особеноста на индивидуата. Т скоровите помеѓу 45 и 55 се просечни и немаат посебно значење, освен дека личноста подеднакво манифестира карактеристики и на позитивниот и на негативниот пол на скалата. Вредностите од Т 35 до Т 45 и од Т 55 до Т 65 се сметаат за ниски и високи соодветно и имаат интерпретативно значење, бидејќи зборуваат за тоа дека испитаникот конзистентно манифестирал карактеристики дефинирани со половите на скалата. Вредностите кои се блиску до Т 80 или се спуштаат кон Т 20 укажуваат на сериозни дефицити во функционирањето на личноста.

Стандардизацијата на NEO PI-R (Costa & McCrae, 1992) е извршена на американска популација. Подоцна се направени и низа на крос-културални истражувања, со цел да се провери универзалноста на базичните фактори. Истражувањата биле спроведени на германско, португалско, хебрејско, кинеско, корејско и јапонско говорно подрачје и биле добиени импресивни резултати за репликабилноста на факторите низ различни култури и јазици (McCrae, Terracciano & 62 автори од 42 земји, 2004, според Đurić-Jočić, Džamonja-Ignjatović i Knežević, 2004). Истражувањата биле спроведени главно на студентска популација.

ПОСТАПКА НА ИЗВЕДУВАЊЕ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Истражувањето беше спроведено во периодот мај-јуни 2010 година со ученици од втора, трета и четврта година од осум средни училишта во Скопје. Беа користени два мерни инструмента: Куперсмитовиот инвентар на себепочитувањето (Coopersmith Self-Esteem Inventory) и Инвентарот на личност NEO PI-R (Neuroticism, Extraversion, Openess – Personality Inventory-Revisited Form) на Коста и МекКри (Costa & McCrae). За пополнување на Куперсмитовиот инвентар на учениците им беа потребни 10-15 минути, а за пополнување на NEO PI-R им беа потребни 40-60 минути. Тоа значи дека во просек беа потребни два училишни часа за да се спроведе истражувањето. Во меѓувреме имаа пауза од 5-7 минути за време на училишниот одмор.

Пред да започнат со работа испитаниците ги добија потребните инструкции околу начинот на одговарање на прашањата (да/ не кај Куперсмитовиот инвентар) и петостепена скала кај NEO PI-R (пет можни одговори од потполно и делумно согласување преку неодлучност до делумно и потполно несогласување со тврдењето). Исто така, испитаниците добиваа дополнителни објаснувања за прашањата кои им беа нејасни и неразбирливи. Пополнувањето на прашалникот NEO PI-R за повеќето испитаници беше напорно заради обемноста и потребната концентрација. Врз мотивацијата на испитаниците позитивно влијаеше сознанието дека ќе добијат повратни информации за она што го работат. Во обработката на резултатите беа вклучени само податоците за испитаниците за кои беше собран комплетен тестовен материјал. За секој од тие испитаници беше добиен сет на податоци, кој ги вклучува резултатите од двата теста.

СТАТИСТИЧКА ОБРАБОТКА НА ПОДАТОЦИТЕ

Дескриптивната анализа на податоците вклучува пресметување на следниве статистици: аритметичка средина (M), стандардно отстапување (SD), медијана (Mdn), варијанса, опсег, максимум (max) и минимум (min).

Со оглед на тоа што целта на спроведеното истражување е квантификација на поврзаноста меѓу варијаблите што се предмет на истражувањето, добиените податоци ќе се обработуваат со помош на корелацискиот метод, поточно со Пирсоновиот коефициент на корелација. Целокупната статистичка обработка на податоците ќе се врши со помош на Смитовиот статистички пакет (Smith's statistical package).

РЕЗУЛТАТИ

Резултати од дескриптивната анализа за себепочитувањето и Големите пет фактори на личноста

Во овој дел од трудот ќе бидат презентирани дескриптивните статистици за варијаблите што се предмет на истражувањето. На тој начин се добива увид во карактеристиките на примерокот и можност за негово опишување.

Табела 8. Дескриптивни статистици за себепочитувањето и „големите" пет фактори на личноста: аритметичка средина (M), стандардно отстапување (SD), медијана (Mdn), варијанса, опсег, максимум (max) и минимум (min).

	M	SD	Mdn	Варијанса	Опсег	max	min
Себепочитување	32,82	5,69	34,00	32,36	29,00	44,00	15,00
Невротицизам	91,05	14,04	90,00	197,26	77,00	134,00	57,00
Екстраверзија	94,64	7,87	94,00	61,84	41,00	117,00	76,00
Отвореност	106,83	14,76	107,00	217,90	79,00	149,00	70,00
Соработливост	102,26	11,86	103,00	140,71	68,00	137,00	69,00
Совесност	103,77	9,78	103,50	95,57	58,00	128,00	70,00

Како што може да се види од табела 8, аритметичката средина за ***себепочитувањето*** изнесува 32,82, што укажува на тоа дека испитаниците од конкретниот примерок се одликуваат со релативно високо себепочитување.

Аритметичката средина за факторот ***Невротицизам*** (табела 8) изнесува 91,05, а изразена во Т скор истата би била 51, што би укажувало на тоа

дека испитаниците од конкретниот примерок се одликуваат со просечно изразен невротицизам.

Аритметичката средина за факторот ***Екстраверзија*** изнесува 94,64 или изразена во Т скор 46.Тоа значи дека испитаниците од конкретниот примерок се просечно екстравертни.

Од табелата 8 може да се види дека просечното постигнување на испитаниците на факторот ***Отвореност кон нови искуства*** изнесува 106,83 или изразено во Т скор 49, што укажува на просечно изразена отвореност кон искуства кај испитаниците од конкретниот примерок.

Од табелата 8 се забележува дека аритметичката средина за факторот ***Соработливост*** изнесува 102,26 или изразена во Т скор 39. Тоа значи дека испитаниците од конкретниот примерок се одликуваат со ниско изразена соработливост.

Аритметичката средина за факторот ***Совесност*** изнесува 103,77 или 40 изразена во Т скор, што значи дека испитаниците се одликуваат со ниско изразена совесност.

Резултати од дескриптивната анализа за десетте потфактори на личноста

Во овој дел ќе бидат прикажани дескриптивните показатели за десетте потфактори на личноста што се предмет на истражувањето.

Табела 9. Дескриптивни статистици за десетте потфактори на личноста: аритметичка средина (M), стандардно отстапување (SD), медијана (Mdn), варијанса, опсег, максимум (max) и минимум (min).

	M	SD	Mdn	Варијанса	Опсег	max	min
Анксиозност	16,72	4,73	17,00	22,34	25,00	31,00	6,00
Депресивност	14,40	3,62	14,00	13,12	19,00	24,00	5,00
Дружељубивост	12,17	3,96	12,00	15,71	22,00	24,00	2,00
Асертивност	19,64	3,50	19,50	12,24	23,00	31,00	8,00
Фантазија	16,58	5,39	17,00	29,03	27,00	30,00	3,00
Акција	15,90	3,17	16,00	10,08	19,00	27,00	8,00
Искреност	16,62	4,11	17,00	16,93	23,00	28,00	5,00
Алтруизам	20,95	3,93	21,00	15,43	20,00	30,00	10,00
Компетентност	20,75	3,53	21,00	12,44	22,00	31,00	9,00
Постигнување	13,49	3,60	14,00	12,97	25,00	25,00	0,00

Од табелата 9 може да се види дека просечните постигнувања на испитаниците за потфакторите ***Анксиозност*** (N1) и ***Депресивност*** (N3) изнесуваат 16, 72 (Т скор=51) за првиот и 14,40 (Т скор=48) за вториот. Тоа значи дека испитаниците се одликуваат со просечно изразена анксиозност и просечна депресивност.

Аритметичките средини за потфакторите ***Дружељубивост*** (E2) и ***Асертивност*** (E3) изнесуваат последователно 12,17 (Тскор=42) и 19,64 (Тскор=65), што значи дека испитаниците од конкретниот примерок не се

многу дружељубиви, но затоа се изразито доминантни.

За потфакторите ***Фантазија*** (О1) и ***Акција*** (О4) аритметичките средини изнесуваат последователно 16,58 и 15,90 или изразени во Т скорови 48 за првиот потфактор и 53 за вториот. И двете аритметички средини спаѓаат во просечните вредности, што значи дека испитаниците од конкретниот примерок имаат просечно изразена фантазија и се просечно активни, т.е. умерено склони кон експериментирање со нови идеи.

За потфакторите ***Искреност*** (А2) и ***Алтруизам*** (А3) аритметичките средини изнесуваат 16,62 и 20,95 последователно или изразени во Т скорови 55 и 45 што би укажувало на просечни вредности. Според тоа, испитаниците се умерено искрени и умерено алтруистични.

Аритметичките средини за потфакторите ***Компетентност*** (С1) и ***Насоченост кон постигнување*** (С4) изнесуваат 20,75 и 13,49 последователно или изразени во Т скорови 45 и 35. Тоа би значело дека за испитаниците од конкретниот примерок е карактеристична просечно изразена компетентност и ниско изразена насоченост кон постигнување.

Резултати од тестирањето на хипотезите

Во овој дел ќе бидат прикажани резултатите кои се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и „големите" пет фактори на личноста, како и резултатите кои се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и определени потфактори на личноста. За избраните потфактори се претпоставува дека се во тесна врска со себепочитувањето.

Табела 10. Пирсонов коефициент на корелација (r) помеѓу себепочитувањето и „големите" пет фактори на личноста: Невротицизам (N), Екстраверзија(E), Отвореност кон искуства (O), Соработливост(A) и Совесност (C).

	Себепочитување	**N**	**E**	**O**	**A**	**C**
Себепочитување	1,00	**-0,50**	0,02	0,07	0,08	**0,19**
N		1,00	0,09	0,10	-0,05	**-0,17***
E			1,00	0,12	0,01	0,00
O				1,00	0,13	**0,24**
A					1,00	0,02
C						1,00

Корелацијата означена со ѕвездичка е статистички значајна на ниво 0.05, а останатите болдирани корелации се статистички значајни на ниво 0.01.

Табела 11. Пирсонов коефициент на корелација помеѓу себепочитувањето и десетте потфактори на личноста (N1 – Анксиозност; N3 – Депресивност E2 – Дружељубивост; E3 – Асертивност; O1 – Фантазија; O4 – Акција; A2 – Искреност; A3 – Алтруизам; C1 - Компетентност; C4 – Насоченост кон постигнување).

	Себ.	**N1**	**N3**	**E2**	**E3**	**O1**	**O4**	**A2**	**A3**	**C1**	**C4**
Себ.	1,00	**-0,36**	**-0,37**	**0,16**	-0,02	-0,06	-0,04	-0,01	**0,17**	-0,01	-0,10
N1		1,00	**0,30**	-0,02	0,03	**0,17**	0,06	0,11	**0,13***	0,03	0,07
N3			1,00	-0,02	0,03	**0,18**	0,02	-0,01	-0,08	-0,09	0,05
E2				1,00	-0,10	**0,16**	-0,02	-0,07	0,07	-0,11	**0,18**
E3					1,00	0,02	0,03	0,06	0,08	**0,17**	**-0,13***
O1						1,00	0,11	0,00	-0,03	-0,02	0,06
O4							1,00	-0,11	0,01	-0,03	0,05
A2								1,00	-0,11	0,00	**0,15**
A3									1,00	0,06	0,00
C1										1,00	**-0,16**
C4											1,00

Корелациите означени со ѕвездичка (*) се значајни на ниво 0.05, а сите останати болдирани корелации се значајни на ниво 0.01.

Врз основа на добиените резултати од корелациската анализа може да се изведат следниве заклучоци:

1. Помеѓу невротицизмот (N) и себепочитувањето постои негативна корелација (**r = - 0,50,** t= 0,18, p < 0.01, Табела 10), која што е статистички значајна на ниво 0.01, па затоа **се прифаќа првата основна истражувачка хипотеза** со која се тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се намалува невротицизмот.*

1А.Поврзаноста меѓу себепочитувањето и анксиозноста (N1) е негативна и статистички значајна на ниво 0.01 (**r= - 0,36**, t=0,18, p<0.01, Табела 11) поради што **се прифаќа дополнителната хипотеза 1А** и може да се тврди со сигурност од 99 проценти дека *со зголемување на себепочитувањето се намалува анксиозноста.*

1Б. Поврзаноста меѓу себепочитувањето и депресивноста (N3) е негативна и статистички значајна на ниво 0,01 (**r= - 0,37**, t= 0,18, p<0.01, Табела 11). Тоа значи дека **се прифаќа дополнителната хипотеза 1Б** и со сигурност од 99 проценти може да се тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се намалува депресивноста.*

2. Помеѓу екстраверзијата (Е) и себепочитувањето постои негативна корелација, која што не е статистички значајна (**r = 0,02,** p > 0.05, Табела 10). Тоа значи дека **се отфрла втората основна истражувачка хипотеза** која гласеше: *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и екстраверзијата.*

2А.Поврзаноста меѓу себепочитувањето и дружељубивоста (Е2) е позитивна и статистички значајна на ниво 0.05 (**r=0,16**, t=0,13, p< 0.05, Табела 11). Тоа значи дека со сигурност од 95 проценти може да се прифати дополнителната хипотеза 2А според која: *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и дружељубивоста.*

2Б. Поврзаноста меѓу себепочитувањето и асертивноста/ доминантноста (Е3) е негативна и статистички незначајна (**r = - 0,02**, p>0.05, Табела 11). Тоа значи дека **се отфрла хипотезата 2Б** која тврдеше дека со *зголемување на себепочитувањето се зголемува доминантноста.*

3. Помеѓу себепочитувањето и отвореноста кон нови искуства (О) е утврдена позитивна поврзаност (**r= 0,07**, p> 0.05, Табела 10), која што не е статистички значајна. Поради тоа **се отфрла третата основна истражувачка хипотеза** која тврдеше дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и отвореноста кон нови искуства.*

3А. Помеѓу себепочитувањето и фантазијата (О1) е утврдена негативна корелација, која не е статистички значајна (**r = -0,06**, p>0.05, Табела 11). Тоа значи дека **се отфрла хипотезата 3А**, со која се тврдеше дека *со зголемувањето на себепочитувањето се зголемува и фантазијата.*

3Б.Помеѓу себепочитувањето и акцијата (О4) е утврдена негативна корелација, која што не е статистички значајна (**r = -0,04**, p >0.05, Табела 11). Врз основа на тоа **не се прифаќа хипотезата 3Б**, која тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува акцијата.*

4.Помеѓу себепочитувањето и соработливоста (А) постои позитивна поврзаност, која што не е статистички значајна (**r = 0,08**, p > 0.05, Табела 10). Тоа значи дека **се отфрла и четвртата основна истражувачка хипотеза** со која се тврдеше дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и соработливоста.*

4А. Поврзаноста меѓу себепочитувањето и искреноста (А2) е негативна и статистички незначајна (**r= - 0,01**, p>0.05, Табела 11). Како резултат на тоа **се отфрла хипотезата 4А** со која се тврдеше дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува*

искреноста.

4Б.Поврзаноста меѓу себепочитувањето и алтруизмот (А3) е позитивна и статистички значајна на ниво 0.05 (**r= 0,17**, t = 0,13, p<0,05, Табела 11). Поради тоа **се прифаќа хипотезата 4Б** и со сигурност од 95 проценти може да се тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и алтруизмот.*

5. Помеѓу себепочитувањето и совесноста (С) е утврдена позитивна поврзаност, која што е статистички значајна на ниво 0.01 (**r = 0,19**, t =0,18, p<0.01, Табела 10). Поради тоа **се прифаќа петтата основна истражувачка хипотеза** и со веројатност од 99 проценти може да се тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и совесноста.*

5А.Поврзаноста помеѓу себепочитувањето и компетентноста (С1) е негативна и статистички незначајна (**r = - 0,01**, p> 0.05, Табела 11). Тоа значи дека **се отфрла хипотезата 5А,** која што тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува и компетентноста.*

5Б.Помеѓу себепочитувањето и насоченоста кон постигнување (С4) постои негативна корелација која што не е статистички значајна (**r = -0,10**, p>0.05, Табела 11). Поради тоа **се отфрла хипотезата 5Б,** со која се тврдеше дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува насоченоста кон постигнување.*

Врз основа на наодите од корелативната анализа може да се заклучи дека се потврдени две од основните истражувачки хипотези, кои се однесуваа на поврзаноста меѓу:

- себепочитувањето и невротицизмот
- себепочитувањето и совесноста

Имено, потврдена е хипотезата 1, со која се тврди дека *со зголемување на себепочитувањето се намалува невротицизмот.* Потврдена е и хипотезата 5 со која се тврдеше дека *со зголемување на себепочитувањето се зголемува совесноста.*

Отфрлени се преостанатите три основни истражувачки хипотези со кои се тврдеше дека:

- со зголемување на себепочитувањето се зголемува екстраверзијата;

- со зголемување на себепочитувањето се зголемува отвореноста кон нови искуства;

- со зголемување на себепочитувањето се зголемува соработливоста;

Од дополнителните истражувачки хипотези потврдени се четири и тоа оние кои се однесуваат на поврзаноста помеѓу:

- себепочитувањето и анксиозноста
- себепочитувањето и депресивноста
- себепочитувањето и дружељубивоста
- себепочитувањето и алтруизмот

Значи потврдена е потхипотезата 1А која гласи: *со зголемување на себепочитувањето се намалува анксиозноста* и потхипотезата 1Б која тврди: *со зголемувањена себепочитувањето се намалува депресивноста.* Потврдена е и потхипотезата 2А која тврди: *со зголемување на себепочитувањето се зголемува дружељубивоста*, како и потхипотезата 4Б која гласи: *со зголемување на себепочитувањето се зголемува алтруизмот.*

Отфрлени се потхипотезите со кои се тврдеше:

- со зголемување на себепочитувањето се зголемува асертивноста;
- со зголемување на себепочитувањето се зголемува фантазијата;
- со зголемување на себепочитувањето се зголемува акцијата;
- со зголемување на себепочитувањето се зголемува искреноста;
- со зголемување на себепочитувањето се зголемува компетентноста;
- со зголемување на себепочитувањето се зголемува насоченоста кон постигнување.

ДИСКУСИЈА

Свеста е еден од неопходните фактори за сознавање на сѐ што се случува во нас и околу нас. Таа е и фундаментална потреба на човекот за да може нормално да функционира. Според Јасперс (Jaspers, 1955, според Мицев и Чадловски, 1994), свеста претставува целина и интегралност на душевниот живот на човекот и вклучува три елементи: реална присутност на доживувањата, одвојување на субјект од објект и сознание и свесност за самиот себе. Нарушувањето на свеста неминовно доведува до загрозување на човечкиот опстанок, бидејќи предизвикува проблеми и нарушувања во основните психички процеси како што се перципирањето, мислењето, вниманието, чувствата, волјата.

Од свеста за себе зависи како ги сфаќаме и доживуваме ситуациите и настаните што ни́ се случуваат. Без адекватна самосвест невозможно е успешното прилагодување и функционирање на човекот. Нереалното оценување и вреднување на себеси доведува до проблеми во комуникацијата со другите луѓе, бидејќи тие се секогаш наше „огледало" и нѐ известуваат за тоа какви личности сме ние. Односот кон себе и односот кон другите луѓе взаемно се условуваат и испреплетуваат. Затоа е многу важно како човекот се доживува себеси.

Интересот за свеста за себе во психологијата се јавил некаде во триесетите години на 20-тиот век, паралелно со зголемениот интерес за проучување на личноста и интересот за индивидуалните разлики меѓу луѓето. Најголеми поборници за изучување на целата личност заедно со она што го сочинува нејзиното феноменолошко поле биле Олпорт (Allport), Роџерс (Rogers), Мари (Murray) и Левин (Lewin).Олпортовата визија за психологијата на личноста била хуманистичка алтернатива за дотогаш доминантната механицистичка парадигма во психологијата. Некои од психолозите на личноста биле раководени од Олпортовото инсистирање на тоа психологија-

та на личноста да се фокусира на човековата уникатност и индивидуалност.

Повеќето психолошки теории го вклучуваат проблемот на себството и секоја на свој начин го анализира и толкува неговиот однос со останатите психички феномени. Некои од нив детално го разработуваат процесот на неговиот развој, условите што го поттикнуваат или попречуваат истиот, како и улогата на другите луѓе и околината во неговото формирање. Во други теории повеќе се нагласува важноста на свеста за себе и себепочитувањето за менталното здравје на човекот и истите се согледуваат низ призма на психотераписката работа. Во некои теории, на себепочитувањето се гледа како на основна човекова потреба, во други тоа се смета за црта на личноста.

Врз основа на многуте сознанија од психолошките теории, како и врз основа на сознанијата добиени од многубројните психолошки истражувања, беа поставени хипотези за поврзаноста на себепочитувањето со одредени црти на личноста, дефинирани со популарниот Петфакторски модел на личноста. Беше избран токму овој модел на личноста бидејќи е сеопфатен и и овозможува увид во сите аспекти на личноста. На тој начин ќе се добијат сигурни сознанија за тоа кои особини ги поседува личноста што се себепочитува и дали е навистина онаква каква што ја опишуваат теориите на личноста.

Главна претпоставка на истражувањето е дека постои поврзаност меѓу себепочитувањето и „Големите пет" фактори на личноста: Невротицизам, Екстраверзија, Отвореност кон искуства, Соработливост и Совесност. Другите претпоставки во истражувањето се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и определени потфактори на личноста. За секој фактор

беа избрани по два потфактори, за кои се сметаше дека се во тесна корелација со себепочитувањето. Така, за факторот Невротицизам беа избрани потфакторите анксиозност и депресивност, за факторот Екстраверзија потфакторите друже‌љубивост и асертивност, за факторот Отвореност кон искуства – фантазија и акција, за факторот Соработливост – потфакторите искреност и алтруизам и за факторот Совесност беа избрани потфакторите компетентност и насоченост кон постигнување.

Извршената статистичка анализа ни́ дава за право да прифатиме две од петте основни истражувачки хипотези и тоа оние кои се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и невротицизмот и помеѓу себепочитувањето и совесноста.

Дискусија на резултатите во врска со првата истражувачка хипотеза

Корелативната анализа покажа дека меѓу *себепочитувањето* и *невротицизмот* постои негативна корелација ($r = -0,50$, $p<0.01$) која што е статистички значајна на ниво 0.01. Поради тоа се прифаќа првата основна истражувачка хипотеза која гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се намалува невротицизмот.

Добиениот наод е во согласност со досегашните теориски и практични сознанија, според кои лицата што се себепочитуваат се емоционално постабилни, ведри, оптимистични, со помалку изразено чувство на вина и редуцирани стравови. Тие имаат чувство на контрола врз својата судбина поради што не се чувствуваат беспомошни и зависни од другите. Отсуството на страв придонесува за поголема енергичност и иницијативност кај лицата

што се себепочитуваат. Овој наод е во согласност со наодите на Халамандарис и Пауер (Halamandaris & Power, 1997), како и со наодите на Кван, Бонд и Синџелис (Kwan, Bond & Singelis,1997). Сите овие автори дошле до сознание дека корелацијата помеѓу себепочитувањето и невротицизмот изнесува приближно r = - 0,60 и дека оваа корелација е многу повисока од корелациите меѓу себепочитувањето и останатите четири фактори на личноста. Во многу психолошки теории се укажува на тоа дека недостатокот на самодоверба и себепочитување е поврзан со зголемена несигурност, страв и незадоволство кај личноста. Неверувањето во себеси и во своите квалитети редовно е придружено со негативни емоции како тага, срам, беспомошност, очај и сл.

И други автори (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling & Potter, 2001; 2002) откриле дека корелацијата помеѓу себепочитувањето и невротицизмот изнесува r = - 0,61, што значи дека лицата со високо себепочитување се емоционално постабилни од лицата со ниско себепочитување. Причината за ваквите резултати лежи во тоа што лицата со високо себепочитување имаат точно утврдена и јасна слика за себе која што им пружа стабилност и сигурност. Тие не ја менуваат својата слика за себе и себедоживувањето во зависност од надворешните околности, туку се склони да имаат еден постојан однос кон себе. Вербата во себе, во сопствената личност овозможува полесно справување со негативните искуства и подобро соочување со реалноста.

Дополнителната хипотеза 1А гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се намалува анксиозноста.

Оваа претпоставка беше потврдена, а доказ за тоа е добиената негативна

и статистички значајна корелација (r = - 0,36, p<0.01). Оваа хипотеза е во склад со постоечките теоретски и практични сознанија. Имено, Роло Мej (May, 1977, според Hol i Lindzi, 1983) во својата теорија говорел за анксиозноста како за израз на неприфаќањето на „мрачните страни" на сопствената личност и нивното отсуство од свеста на човекот. Анксиозноста според него, може да се јави и кога се живее автентично, т.е. во склад со сопствените потреби поради зголемената свесност за себе и зголемената одговорност. Повеќето досегашни наоди говореа за тоа дека личноста што се почитува себеси, нема нереални стравови, не се плаши за иднината, оптимистично гледа на работите што ѝ се случуваат и не се препушта на негативни емоции какви што се стравот, загриженоста, вознемиреноста (Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Bernard, Hutchison, Lavinn & Pennington, 1996).И Бојс (Boyes, 2007) утврдила дека лицата со ниско себепочитување, имаат повисоки нивоа на анксиозност од просечните и искусуваат повеќе негативни емоции.

Дополнителната хипотеза 1Б гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се намалува депресивноста.

Помеѓу себепочитувањето и депресивноста беше добиена негативна и статистички значајна корелација (r = - 0,37, p<0.01). Поради тоа ја прифаќаме оваа претпоставка и ја доведуваме во врска со досегашните претпоставки и практични сознанија. Бојс (Boyes, 2007) во своето истражување открила дека луѓето со ниско себепочитување, се повеќе склони кон депресија и дека почесто доживуваат беспомошност, инфериорност и обесхрабреност. Неверувањето во себеси и сопствените можности и потенцијали, за личноста претставува отсуство на една потпора и одбранбен штит кој му е потребен на секој човек. Депресивноста е знак дека не се почитуваме себеси и на сѐ што нѝ

се случува гледаме негативно. Таа е отсуство на надеж и израз на неможноста да живееме автентично, т.е. во согласност со сопствените потреби и желби.

Милер и Долард (Miller & Dollard, 1941, според Hol i Lindzi, 1983) во својата теорија претпоставиле дека невротското однесување и емоционалните тегоби се резултат на неприфаќањето и неизразувањето на „забранетите" (неприфатливи за околината) мисли и чувства. Како резултат на тоа се намалува самодовербата и се засилуваат конфликтите во личноста. Селиџмен (Seligman,1975, според Hol i Lindzi, 1983) смета дека клучниот аспект во успешното лечење на депресивноста е токму во тоа да се разбуди изгубената самодоверба кај индивидуата.

Дискусија на резултатите во врска со втората истражувачка хипотеза

Помеѓу себепочитувањето и факторот Екстраверзија беше утврдена позитивна корелација (r = 0,02, p>0.05), која што не е статистички значајна. Поради тоа се отфрла втората основна истражувачка хипотеза која гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува екстраверзијата.

Добиениот наод не е во согласност со досегашните наоди и сознанија за тоа дека лицата со повисоко себепочитување се поекстравертни во споредба со оние со ниско себепочитување. Резултатите од повеќето истражувања укажуваа на тоа дека личноста што се себепочитува има поизразена екстраверзија. Така, на пример, Робинс и соработниците (Robins et al., 2001) утврдиле статистички значајна, позитивна корелација (r=0,38) помеѓу себепочитувањето и екстраверзијата. И Кван и соработниците (Kwan et al., 1997) пронашле силна позитивна поврзаност меѓу себепочитувањето и ек-

страверзијата.

Резултатите од ова истражување упатуваат на постоење на минимална позитивна врска меѓу себепочитувањето и екстраверзијата. За самоуверените средношколци не е карактеристична екстраверзијата како црта на личноста. Овој наод е, всушност, во согласност со оној на Такашманова-Соколовска (1995), која што утврдила дека поголемата самодоверба и самопочит ја намалуваат екстерналната ориентација на личноста, т.е. нејзината насоченост кон околината и раководењето од надворешни референци.

Дополнителната хипотеза 2А гласи:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува дружељубивоста.

Резултатите од истражувањето покажаа дека помеѓу себепочитувањето и дружељубивоста постои позитивна и статистички значајна корелација ($r=0,16$, $p<0.05$), која овозможува да се прифати горенаведената хипотеза. Добиениот наод потполно кореспондира со веќе постоечките наоди и сознанија за личноста што се себепочитува.

Според резултатите од повеќето истражувања (Такашманова-Соколовска,1995; Baumeister, Campbell, Krueger & Vohs, 2003; Bernard, Hutchison, Lavinn & Pennington, 1996) личноста што се себепочитува, е ведра, оптимистична, иницијативна, енергична, насочена кон другите луѓе и околината, социјално одговорна, силна. Во присуство на другите луѓе не се чувствува загрозено или исплашено. Социјалната комуникација ѝ претставува предизвик.Тоа значи дека средношколците со високо себепочитување се, сепак, дружељубиви и сакаат социјална стимулација, иако генерално не се одликуваат со изразена екстраверзија. Тоа е така затоа што резултатот за факторот Екстраверзија

(како и за другите фактори) се добива како збир од резултатите за одделните потфактори.

Со дополнителната хипотеза 2Б се тврдеше дека:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува асертивноста.

Добиените резултати не ја потврдуваат оваа претпоставка, бидејќи утврдената корелација помеѓу себепочитувањето и асертивноста/доминантноста не е статистички значајна (r = -0,02, p>0.05). Овој наод не може да се доведе во врска со досегашните наоди, кои категорично тврдат дека лицата што се почитуваат себеси, се силни, сигурни, одлучни и социјално надмоќни. Така, повеќето истражувачи, меѓу кои и Крокер и Парк (Crocker & Park, 2004), известуваат дека лицата со високо себепочитување се раководат од желбата за доминантност и самоистакнување.

Резултатот од ова истражување покажува дека средношколците со високо себепочитување не се асертивни, т.е. не тежнеат кон социјална надмоќ. Тие се ненаметливи и скромни. Причината за добиениот наод е можеби возраста на испитаниците.Тие сѐ уште се во фаза на себебарање и себеизградување, па не можат да бидат многу одлучни и силни.

Дискусија на резултатите во врска со третата истражувачка хипотеза

Помеѓу себепочитувањето и факторот Отвореност кон искуства, исто така, беше добиена позитивна корелација, која што не е статистички значајна (r = 0,07, p>0.05). Поради тоа се отфрла третата основна истражувачка хипотеза со која се тврдеше дека:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува отвореноста за нови искуства.

Оваа претпоставка беше базирана врз сознанијата дека лицата што се себепочитуваат се поотворени за нови идеи, пофлексибилни и пооригинални, неконформистични и независни. Тоа го сугерираат резултатите од многубројните истражувања. Така, Робинс и соработниците (Robins, et al., 2001) утврдиле статистички значајна позитивна корелација меѓу себепочитувањето и отвореноста за искуства (r=0,17). Тејлор (Taylor, 1959, според Арнаудова, 1996) открил дека личноста која е отворена кон искуства, се одликува со поголема самодоверба, сигурност, смелост, радикалност и неконформизам. За разлика од нив, Кван и соработниците (Kwan et al., 1997) откриле слаба поврзаност меѓу себепочитувањето и отвореноста за нови искуства.

Резултатите од ова истражување упатуваат на постоење на минимална позитивна поврзаност меѓу овие две варијабли, но таа поврзаност не е статистички значајна. Во нашиот систем на образование досега се инсистираше на меморирање на факти и недоволно беа поттикнувани креативноста и оригиналноста кај учениците, па можеби е тоа една од причините за добиениот наод. Средношколците кои имаат високо себепочитување, слично како и останатите ученици, не се подготвени да го преиспитуваат она што е веќе познато и не се чувствуваат доволно сигурни за да експериментираат со нови идеи.

Со дополнителната хипотеза 3А се тврдеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува фантазијата.

Фантазијата е аспект на отвореноста за нови искуства, кој покажува

колку е личноста креативна, имагинативна и духовита. Фантазијата, како што е дефинирана со петфакторскиот модел, не значи тенденција за бегство од реалноста, туку умствена активност која овозможува да се збогати секојдневниот живот, да се излезе од монотонијата и на реалноста да се гледа поинаку од вообичаеното.

Сите сознанија говорат за тоа дека токму таква би требало да биде личноста што се себепочитува, но во ова истражување беше утврдена негативна и статистички незначајна корелација помеѓу себепочитувањето и фантазијата ($r = -0,06$, $p>0.05$). Причината за тоа може повторно да се бара во недоволното поттикнување на креативноста и оригиналноста кај децата и во инсистирањето на родителите и наставниците на просечност и конформизам во мислењето и однесувањето. Не секогаш се прифаќа со радост и одобрување она што е различно, поинакво и оригинално.

Дополнителната хипотеза 3Б гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува акцијата.

Акцијата е аспект на отвореноста за искуства, кој се однесува на подготвеноста да се преземаат различни активности, да се експериментира и истражува. Таа подразбира преференција на новото и различното и ширина на интересите. Во таа смисла е тесно поврзана со креативноста. Досегашните сознанија говорат за тоа дека себепочитувањето оди „рака под рака" со креативноста, со независноста во мислењето и храброста да се надмине познатото и рутинското, а да се бара и трага по она што е недоволно истражено.

Но, наодите од ова истражување не го потврдуваат тоа. Помеѓу себепо-

читувањето и акцијата е добиена негативна и статистички незначајна корелација (r = - 0,04, p>0.05). За ваквиот наод важи истото објаснување како и за претходниот. Добиениот наод е во согласност со наодите на Крамер, Кван, Пулман и Алик (Cramer,2000; Kwan et al., 1997; Pullmann & Allik, 2000) кои пронашле дека себепочитувањето е слабо поврзано со конвенционалноста и конформизмот. Тие откриле дека лицата со високо себепочитување не се разликуваат значајно од лицата со ниско себепочитување во поглед на конформизмот и конвенционалноста.

Дискусија на резултатите во врска со четвртата истражувачка хипотеза

Помеѓу себепочитувањето и факторот Соработливост беше добиена позитивна поврзаност, која што не е статистички значајна (r = 0,08, p>0.05). Поради тоа се отфрла четвртата основна истражувачка хипотеза која гласи:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува соработливоста.

До оваа претпоставка се дојде врз основа на сознанијата дека личноста што се себепочитува е внимателна во својот однос кон другите луѓе и дека е подготвена да помага и да им излегува во пресрет на туѓите потреби. До вакви сознанија дошле и некои од истражувачите. На пример, МекГрегор и О'Конор (McGregor & O'Connor, 1971, според Leary & Tangney, 2005) откриле дека постои негативна врска помеѓу себепочитувањето и желбата за конфронтација. Тие утврдиле дека лицата со високо себепочитување се повеќе склони да им попуштаат на другите и да ги ставаат на страна своите потреби и интереси само за да избегнат конфликти. Токму љубезноста и попустливиот став кон другите се клучни одлики на соработливата личност.

Резултатите од ова истражување не ја потврдуваат оваа претпоставка, бидејќи добиената корелација е ниска и статистички незначајна. Ваквиот наод кореспондира со наодите на Кван и соработниците (Kwan et al., 1997), кои откриле дека не постои поврзаност меѓу себепочитувањето и соработливоста. Добиениот наод може да се објасни со духот на времето во кое живееме. Сведоци сме на тоа дека не постои веќе онаа блискост меѓу луѓето што постоеше порано. Луѓето се оддалечија едни од други, оптоварени се првенствено со своите проблеми и немаат желба да им излегуваат во пресрет на туѓите потреби. Се нема повеќе време за себе и за негување на блиски и срдечни односи со другите.

Со дополнителната хипотеза 4А се тврдеше дека:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува искреноста.

Како основа за поставување на оваа претпоставка служеа тврдењата на психолозите (Роџерс, Олпорт, Јунг, Милер и Долард) дека себепочитувањето е тесно поврзано со спонтаноста, складот меѓу субјективната и објективната реалност, правилната симболизација на доживувањата. Искреноста е аспект на соработливоста, кој означува непосредност, слобода во изразувањето, автентичност. Сите овие атрибути би требало да ги поседува личноста што се себепочитува, но резултатите од ова истражување не го покажуваат тоа. Меѓу себепочитувањето и искреноста е добиена негативна и статистички незначајна корелација ($r = -0,01$, $p>0.05$), што укажува на заклучокот дека не постои поврзаност меѓу себепочитувањето и искреноста.

Добиениот наод е спротивен на оној на Масен и соработниците (Mussen et al., 1970) кои откриле дека постои врска меѓу искреноста и чувствата на самодоверба и себепочитување. Едно од објаснувањата за непотврдувањето

на врската меѓу себепочитувањето и искреноста можеби лежи во начинот на кој се воспитуваат младите во нашата земја, а тоа е да бидат претпазливи, внимателни и да не им веруваат премногу на другите. Искреното однесување понекогаш може да создаде проблеми и непријатности, па затоа луѓето сметаат дека не е многу пожелно да се биде искрен во односите со луѓето.

Дополнителната хипотеза 4Б гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува алтруизмот.

Со ова истражување е потврдена оваа претпоставка ($r = 0{,}17$, $p < 0.05$), така што може да се заклучи дека средношколците кои имаат високо себепочитување се навистина алтруистични, со „мека природа", благи, сочувствителни и емпатични. Добиениот наод кореспондира со досегашните наоди, кои укажуваа на толерантноста и симпатијата кон другите луѓе како на особини што ги поседува личноста што се себепочитува. Бројни студии и набљудувања на лицата со високо себепочитување (Corey, 2004; Kristančić, 1983, Хеј, 2001) укажуваат на тоа дека личноста што се сака и почитува себеси, ги сака и почитува и другите луѓе. Таков е и наодот на Масен и соработниците (Mussen, Harris, Rutherford, Ma & Reed, 2003), кои откриле дека постои поврзаност меѓу алтруизмот и себепочитувањето, но и дека алтруистичкото однесување ги зголемува самодовербата и себепочитувањето кај личноста. И Маслов (Maslow,1970, според Fulgosi,1981) набљудувајќи ги лицата со високо себепочитување забележал дека тие се однесуваат со почит и симпатија кон другите луѓе, а тоа е главната одлика на алтруистичкото однесување. Само човекот што ги сака другите луѓе може да сочувствува со нив и да им помага кога тоа е потребно.

Дискусија на резултатите во врска со петтата истражувачка хипотеза

Помеѓу себепочитувањето и факторот Совесност е утврдена позитивна поврзаност ($r = 0,19$, $p<0.01$), која што е статистички значајна на ниво 0.01. Поради тоа се прифаќа петтата основна истражувачка хипотеза која гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува совеста.

Оваа претпоставка беше поставена врз основа на јасните сознанија од теоријата и праксата кои упатуваат на тоа дека лицата што се себепочитуваат се одговорни, исполнителни, точни и прецизни во својата работа. Добиениот наод е во согласност со наодите на Бауместер и Тајс (Baumeister & Tice, 1985, според Hogan et al., 1997) кои утврдиле дека лицата со повисоко себепочитување, имаат повисоки нивоа на аспирација и се подготвени упорно да работат на нивно остварување за да постигнат исклучителен успех. Факторот Совесност е индикатор за академската перформанса на индивидуата, така што добиените наоди се во согласност и со оние на Брковиќ (Brković, 1979/80, според Мицковска, 1991), кои говорат за тоа дека кај успешните ученици во текот на основното образование кумулативно се зголемува позитивното гледање на себеси. Тоа укажува на взаемната условеност меѓу себепочитувањето и совесноста.

И наодите на Кван и соработниците (Kwan et al, 1997), како и оние на Пулман и Алик (Pullmann & Allik, 2000) говорат за позитивната поврзаност меѓу себепочитувањето и совесноста. Совесната личност е поодговорна, ги одржува ветувањата, ги исполнува обврските и заради тоа добива социјална поддршка и одобрување, што повратно влијае врз нејзиното себепочитување.

Дополнителната хипотеза 5А гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува компетентноста.

Компетентноста е аспект на факторот Совесност кој покажува колку личноста верува во својата ефикасност, способност и разумност, колку е подготвена да се соочува со предизвиците што ги носи животот. Компетентноста би требало да е тесно поврзана со себепочитувањето. Но, резултатите од истражувањето не ја потврдија оваа претпоставка. Добиената корелација помеѓу себепочитувањето и компетентноста има негативен предзнак и не е статистички значајна ($r = -0,01$, $p>0.05$). Тоа значи дека се отфрла горенаведената хипотеза. Добиениот наод воопшто не кореспондира со постоечките сознанија, кои недвосмислено говорат дека личноста што се себепочитува има голема доверба во своите способности, секогаш се потпира на себеси во клучните моменти, си поставува цели кои успева да ги оствари и на тој начин да постигне уште поголема самодоверба (Baumeister & Tice, 1985, според Hogan et al.,1997; Đurić i Krkljuš, 1989, според Мицковска,1991). Според Маслов (Maslow,1987) компетентноста, т.е. потребата да се биде ефикасен и успешен во она што се работи, претставува суштинска одлика на себепочитувањето. И Бренден (Branden, 1969) смета дека себепочитувањето подразбира чувство на компетентност.

Ова истражување не покажа постоење на поврзаност меѓу себепочитувањето и компетентноста, која би требало да биде инхерентна одлика на себепочитувањето. Објаснувањето за добиениот резултат може да се бара во генерално лежерниот став на учениците кон учењето и постигнувањето упех на училиште. Повеќе се преферира површност и „учење за оценка".Кај многу малку ученици може да се забележи вистинска желба за учење и за проширување на знаењата. Кога не ги развиваме сопствените способности,

немаме ни голема доверба во нив и не знаеме за што сé сме способни.

Дополнителната хипотеза 5Б гласеше:

Со зголемување на себепочитувањето се зголемува насоченоста кон постигнување.

Насоченоста кон постигнување е аспект на факторот совесност кој укажува на присуство на високо ниво на аспирација кај личноста, темелност, трудољубивост, постојаност и иницијативност. Истражувањата (Baumeister & Tice, 1985, според Hogan et al., 1997) сугерираат дека личноста што има високо себепочитување е насочена кон постигнување на исклучителен успех и дека е подготвена вредно да работи на остварување на своите цели. Освен тоа, личноста што има високо себепочитување не си поставува цели што се нереалистични и несообразни на нејзините можности. Затоа ретко се наоѓа во ситуација да доживее неуспех заради лошо формулирана цел. И истражувањата на Ѓуриќ и Крклуш (Đurić i Krkljuš,1989, според Мицковска, 1991) покажале дека учениците со високо себепочитување се трудољубиви и остваруваат успех во училишните активности, поради што имаат и повисока оценка за своите способности од другите ученици. Очигледно е дека постигнувањето успех во било која активност повратно влијае врз самодовербата и оценката за себеси, како и врз чувството на задоволство со себе.

Резултатите од ова истражување покажаа постоење на негативна и статистички незначајна корелација помеѓу себепочитувањето и насоченоста кон постигнување ($r = -0,10$, $p > 0.05$). Денес меѓу младите постои уверување дека е подобро на полесен и „заобиколен" начин да се постигне некоја цел, одошто напорно и долготрајно да се работи на нејзино остварување. Така ќе има повеќе време за забава и дружење.

* * *

Врз основа на резултатите од спроведеното истражување можеме да констатираме дека средношколците што имаат високо себепочитување, се емоционално постабилни, подружељубиви, посовесни и поалтруистични личности. Тие се релаксирани, оптимистични, со редуцирани стравови, попустливи и благи во комуникацијата со луѓето, спонтани, зборливи, одговорни и борбени. Сакаат да бидат активни, да помагаат, да се придржуваат до принципи, да ги одржуваат ветувањата и да избегнуваат конфликти. Откривајќи ги особините на личноста што се себепочитува, добиваме претстава или слика на нејзиниот профил. Знаеме што можеме да очекуваме од личноста што се себепочитува, како да се поставиме спрема неа и да предвидиме како таа ќе се однесува во одредени ситуации. На тој начин е остварена и целта на ова истражување.

Она што збунува и зачудува е непотврдувањето на хипотезите за поврзаноста меѓу себепочитувањето и: искреноста, отвореноста кон нови искуства, асертивноста и компетентноста. Овие четири особености се сметаат за многу важни одлики на личноста што се себепочитува, но тие не беа потврдени со ова истражување. Евентуалните причини за добиените резултати може да се бараат во начинот на воспитување на децата и младите, како и во одликите на системот на образование во нашата земја. Факт е дека во наставните планови и програми не се посветува доволно внимание на поттикнување на креативноста и оригиналноста кај учениците, туку повеќе се инсистира на прифаќање и некритички став кон она што е веќе познато и утврдено.

Попустливиот начин на оценување карактеристичен за последниве години ги направи учениците пасивни и неамбициозни. Учењето и стекнува-

њето знаења не е на листата на приоритети на денешните млади. Тоа се рефлектира врз резултатите од истражувањето кои покажуваат дури негативна врска меѓу себепочитувањето и насоченоста кон постигнување. Искреноста повеќе не се смета за доблест, туку за наивност, па затоа не е многу пожелна особина и тоа го покажаа и добиените резултати.

Причината за добиените резултати може да се бара и во евентуалната неискреност или невнимателност на испитаниците при одговарањето на прашањата од тестовите. Имено, секогаш е присутна тенденцијата за прикажување на себеси во социјално пожелно светло и како резултат на тоа доаѓа до искривување на одговорите.

РЕЗИМЕ

Себепочитувањето претставува мошне значаен аспект на човековата личност. Тоа ја означува процената или евалуацијата што личноста ја прави во врска со сопствената вредност како личност. Затоа се смета за комплексна карактеристика, во чие детеминирање се вклучени бројни психички процеси. Себепочитувањето содржи когнитивни компоненти (мислење, перцепција, вреднување, анализа), емоционални компоненти (чувства и расположенија во врска со себеси, однос кон самиот себе), но и конативни елементи (желба за промена на одредени аспекти на сопствената личност, тенденција да се следи идеалната слика за себе, отстранување на недостатоците и негативните аспекти во сопственото функционирање итн.). Во настанувањето и конечното формирање на себепочитувањето се вклучени бројни фактори (родители, поблиски луѓе, училиште, група врсници, поширока социјална средина), што придонесува за уште поголема сложеност на овој феномен.

Токму поради својата сложеност, себепочитувањето ги инспирира и мотивира психолозите подетално да го проучат и разберат. Причината за големиот интерес кај психолозите за истражување на себепочитувањето е и откритието дека тоа условува други бројни психички феномени и е еден од клучните фактори за менталното здравје и среќата на човекот. Исто така, е утврдена и блиска поврзаност меѓу себепочитувањето и творечките тенденции кај човекот. Тоа му дава посебно значење и важност на себепочитувањето, имајќи го во предвид фактот каква е улогата на творечките процеси во животот на човекот.

Тоа беше мотивот и инспирацијата за спроведување на конкретново истражување, кое беше насочено кон утврдување на поврзаноста меѓу себепочитувањето и Големите пет фактори на личноста (Невротицизам, Екстраверзија, Отвореност кон искуства, Соработливост и Совесност), како и кон утврдување на поврзаноста меѓу себепочитувањето и определени

потфактори на личноста (Анксиозност, Депресивност, Дружељубивост, Асертивност, Фантазија, Акција, Искреност, Алтруизам, Компетентност и Насоченост кон постигнување). Избирањето на овие потфактори на личноста беше направено со цел да се добијат информации за сите аспекти на личноста што се себепочитува.

Истражувањето беше спроведено на примерок од 220 испитаници – средношколци од втора, трета и четврта година од осум средни училишта во Скопје: СУГС „Јосип Броз – Тито" (насока: општа гимназија), СУГС „Раде Јовчевски – Корчагин" (насоки: општествено-хуманистичка и природно-математичка), ДСГГУ „Здравко Цветковски" (насоки: општа гимназија и геометри), СМУГС „ Д-р Панче Караѓозов" (насока: заботехничари), МБУЦ „Илија Николовски- Луј" (насоки: пијано и педагошка насока), СУГС „Васил Антевски- Дрен" (правна насока), ДСУПУ „Лазар Личеноски" (насока: графика и керамика) и СУГС „Владо Тасевски" (насока: ниска струја).

Во истражувањето беа користени два мерни инструмента: Куперсмитовиот инвентар на себепочитувањето (Coopesmith Self-esteem Inventory) и Инвентарот NEO PI - R (Neuroticism, Extraversion, Openness – Personality Inventory – Revisited). Добиените резултати беа обработени со помош на дескриптивна и корелациска анализа. При обработката на резултатите беше користен Смитовиот статистички пакет (Smith's Statistical Package).

Врз основа на извршените анализи беа потврдени две од петте основни истражувачки хипотези и тоа оние што се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и невротицизмот и помеѓу себепочитувањето и совесноста. Од дополнителните истражувачки хипотези беа потврдени оние што се однесуваат на поврзаноста меѓу себепочитувањето и: анксиозноста,

депресивноста, дружељубивоста и алтруизмот. Многу од поставените хипотези не беа потврдени. Особено зачудува фактот што не беше утврдена поврзаност помеѓу себепочитувањето и отвореноста за нови искуства, како и помеѓу себепочитувањето и соработливоста. Не беа потврдени ни хипотезите за поврзаноста меѓу себепочитувањето и доминантноста, како ни помеѓу себепочитувањето и компетентноста. Затоа е потребно да се извршат дополнителни истражувања, кои би опфатиле примена на други мерни инструменти или пак вклучување на друга популација за да се проверат добиените резултати.

Поаѓајќи од добиените резултати можеме да ја склопиме сликата за личноста што се себепочитува. Таа е ведра, позитивна, оптимистична, прилагодлива, цврста, релаксирана, не се плаши од иднината, ги прифаќа неуспесите, сака да биде во друштво на другите луѓе, сака социјална стимулација, активна е, се однесува со почит и симпатија кон другите луѓе, лесно заборава и простува, има „мека природа", се грижи за доброто на другите луѓе. Не се труди да доминира во социјалните односи, не е склона кон мечтаење и преиспитување на утврдените вредности, конформистична е и нема високо ниво на аспирација. Практична е и лежерна при извршувањето на задачите и обврските.

Оваа слика за личноста која се себепочитува, во некои аспекти, се разликува од сликата за личноста која се себепочитува, опишана во психолошките теории. Според теориските и практичните сознанија, личноста што се себепочитува би требало, во прв ред, да биде искрена со себе и другите, да покажува социјална надмоќ, да е отворена кон новите искуства, да е компетентна и ефикасна во она што го работи, да е насочена кон постигнување, т.е. да е способна да си поставува цели и успешно да ги реализира. Токму овие особини отсуствуваат кај средношколците кои се

одликуваат со високо себепочитување, а беа вклучени во ова истражување.

Сознанијата од ова истражување можат да имаат практична вредност и да им помогнат на психолозите, педагозите, родителите и наставниците во воспитно-образовната работа. Сознанијата можат да помогнат при идентификувањето на учениците што имаат високо себепочитување, како и при полесно идентификување на учениците со ниско себепочитување. Знаејќи ги особините на личноста што се себепочитува, можеме да ги поттикнеме учениците со ниско себепочитување да ги развијат токму тие особини и да им помогнеме да бидат посреќни и поуспешни во животот. Воопштувајќи ги добиените резултати, можеме да влијаеме и врз возрасната популација, со тоа што ќе им помогнеме да ги развиваат кај себе „здравите" особини на личноста, како што се самодоверба, ентузијазам, храброст, истрајност, љубезност, искреност, спонтаност. Развивањето на овие пожелни особини на личноста, на секоја индивидуа ќе ѝ овозможи да биде поприлагодена, поуспешна во она што го работи и позадоволна од животот и од себеси, а тоа е и една од целите на психологијата како наука.

ЛИТЕРАТУРА

Abood, D.A., & Conway, T.L. (1992). Health value and self-esteem as predictors of wellness behavior. *Health Values, 16*, 20-26.

Арнаудова, В. (1996). *Поттикнување и развивање на креативното мислење со техники на дивергентна продукција.* Скопје: Просветно дело.

Baumeister, R.F. (1993). *Self-esteem: The puzzle of low self-regard.* New York: Plenum.

Baumeister, R.F. (1997). Identity, Self-Concept and Self-esteem: The Self Lost and Found. *Handbook of Personality Psychology*, 26, 681-728

Baumeister, R.F., Campbell, J.D., Krueger, J.I. & Vohs, K.D. (2003). Does high self-esteem cause better performance, interpersonal success, hapiness or healthier life-styles? *Psychological Science in the Public Interest,* 4, 1-44

Bernard, L.C., Hutchison,S., Lavin,A.& Pennington, P.(1996). Ego-Strenth, hardiness, self-esteem, self-efficacy, optimism, and maladjustment: Health-related personality constructs and the "Big Five" model of personality. *Assessment.* Psychological Assessment Resources, Inc: US. June Vol. 3(2), 115-131.

Biro, M. i Butollo,W. (2003). *Klinička psihologija.* Novi Sad: Futura publikacije.

Blascovich, J. & Tomaka, J. (1991). Measures of self-esteem, In J.P. Robinson, P.R. Shaver& L.S. Wrightsman (Eds.) *Measures of personality and social psychological attitudes* (Vol. 1, pp 115-160), San Diego, CA: Academic Press

Boyes, A. (2007). How Low Self Esteem, Depression and Anxiety are Linked. Low Self Esteem and Depression. *Journal of Personality and Social Psychology.* http://www.aliceboyes.com> Anxiety

Branden, N. (1969). *The psychology of self-esteem*, New York: Bantam

Branden, N. (2001). *The psychology of self-esteem: a revolutionary approach to self-understanding that launched a new era in modern psychology*. San Francisko: Jossey-Bass.

Glassman, E.W. & Hadad, M. (2009) *Approaches to Psychology*, Fifth Edition, London:The McGraw-Hill.

Greenwald, A. G., Belleza, F. S., & Banaji, M. R. (1988). Is self-esteem a central ingredient of the self-concept? *Pesonality and Social Psychology Bulletin, 14*, 34-45

Damon, W., & Hart. D. (1982). The development of self-understanding from infancy through adolescence. *Child Development, 53,* 841-864.

Demo,D.H., & Savin-Williams, R.C.(1983). Early adolescent self-esteem as a function of social class: Rosenberg and Perlin revisited. *American Journal of Sociology, 88,* 763-774.

Digman, J.M. (1990). Personality structure: Emergence of the five-factor model. *Annual Review of Psychology, 41*, 417-440.

Đurić-Jočić, D., Džamonja-Ignjatović, T. i Knežević, G. (2004). *NEO PI-R primena i interpretacija*. Beograd: Centar za primenjenu psihologiju.

Erikson, E.H. (1959). Identity and the life cycle: Selected papers. *Psychological Issues, 1* (1), 5-165

Epstein, S. (1979). The stability of behavior: 1. On predicting most of the people much of the time. *Journal of personality and Social Psychology, 77,* 1097-1126.

Zvonarević, M.(1976). *Socijalna psihologija*, Školska knjiga, Zagreb

Janakov, B.(1988). *Psihologija samosvesti*. Beograd: Istrazivačko-izdavački centar Srbije.

Јанаков, Б. (1997). *Современи теории за личноста*, Скопје: Еин-Соф.

Јанаков, Б. (2003). *Современа психологија на личноста*. Скопје: ЦРСП.

Јанаков, Б. (2007) *Среќа*, Прирачник за усреќување и добрување, Богданци: Софија.

Knežević,G., Džamonja-Ignjatović,T. i Đurić-Jočić, D. (2004). *Petofaktorski model ličnosti*. Beograd:Centar za primenjenu psihologiju.

Kreč, D. i Kračfild. R.(1973). *Elementi psihologije*. Beograd: Naučna knjiga.

Kristančić, A. (1983). *Metoda i tehnika savjetovališnog rada*. Zagreb: Zavod za socijalni rad i Udružena samoupravna interesna zajednica socijalne zaštite grada.

Kwan, V.S.Y., Bond. M.H. & Singelis, T.M. (1997). Pancultural explanations for life satisfaction: Adding relationship harmnony to self-esteem. *Journal of Personality and Social Psychology* http:// www. psycnet.apa.org/

Leary, R.M.& Tangney, J.P. (2005). Handbook of Self and Identity, Guilford Press. http:// www.amazon.com >...> Health, Fitness & Dieting> Mental Health

Maslow, A.H. (1987). *Motivation and Personality* (3rd ed.). New York: Harper & Row.

Мицев, В. и Чадловски, Г. (1994). *Психијатрија 1*, Скопје: Просветно дело.

Мицковска, Г. (1993). *Школскиот успех и сликата за себе*, Магистерски труд, Скопје: Филозофски факултет.

Mussen, P., Harris, S., Rutherford, E. & Keasey, C.B. (1970). Honesty and altruism among preadolescents. *Developmental Psychology, 3(2)*, 169-194.

Olport, G. (1969). *Sklop i razvoj ličnosti*. Beograd: Kultura.

Pullmann, H. & Allik, J. (2000). Rosenberg Self-esteem Scale: its dimensionality, stability, and personality correlates in Estonian, *Personality Individual Differences*, 28: 701

Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Potter, J. & Gosling, S.D. (2001) Personality correlates of self-esteem, *Journal of Research in Personality*, 35, 463- 482

Robins, R.W., Trzesniewski, K.H., Tracy, J.L., Gosling, S.D. & Potter, J. (2002). Global self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17, 423-434

Rodžers, K. (1985). *Kako postati ličnost*. Nolit, Beograd

Rosenberg, M. (1965). *Society and the self-image*. Princeton, NJ: Princeton University Press.

Ross,E.R., & Broh, B.A., (2000). The roles of self-esteem and the sense of personal control in the academic achievement process. *Sociology of Education.*, 73, 270-284

Sorensen, I. M. (1998). *Breaking the Chain of Low Self-Esteem*, Second Edition, Ohio:Wolf Publishing.

Стоименова-Цаневска, Е. (2000). *Поврзаноста на големите пет фактори на личноста и когнитивните стилови независен/зависен од поле и рефлексивност / импулсивност,* Магистерски труд, Скопје: Филозофски факултет.

Taylor, S.E.& Brown, J.D. (1988). Illusion and Well-Being: A Social Psychological Perspective on mental health. *Psychological Bulletin,* Vol 103(2),193-210 http://www.psycnet.apa.org/journal/bul/103/2/193/pdf

Такашманова-Соколовска, Т. (1998). *Когнитивниот развој и сликата за себе во периодот на адолесценцијата*, Скопје: Графохартија.

Fulgosi, A. (1981). *Psihologija ličnosti, Teorije i istraživanja.* Zagreb: Školska knjiga.

Halamandaris, K.F. & Power, K.G. (1997). Individual differences, disfunctional attitides, and social support: A study of the psychosocial adjustment to university life of home students. *Personality and Individual Differences*, 22, 93-104 [Context Link] http:// www.nursingcenter.com>Home>CEConnection/

Heine.S.I., Lehman, D.R., Markus, H.R., and Kitayama, S. (1999). Is there a Universal Need for Positive Self-Regard? *Psychological Review,* 106, 766-794 http: //www.faculty.washington.edu./janleu/ Courses/.../Heine%201999.pdf

Хеј, Л. Л. (2001). *Како да го излечите својот живот.* Скопје: Силсонс.

Hogan, R., Johnson, J. & Briggs, S. (1997). *Handbook of Personality Psychology.* San Diego: Academic Press.

Hol, S. i Lindzi, G. (1983). *Teorije ličnosti.* Beograd: Nolit.

Coopersmith, S. (1981). *The antecedents of self-esteem*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press. (Original work published 1967).

Corey, J. (2004). *Teorija i praksa psihološkog savetovanja*, Zagreb:Naklada Slap.

Costa, P.T. & McCrae, R.R. (1995). Domains and facets: Hierahchical personality assessment using the Revised NEO Personality Inventory, *Personality and Individual Differences*, 12, 887-898

Crocker, J., & Park, L.E. (2004). The costly pursuit of self-esteem. *Psychological Bulletin*, 130(3), 392-414

Chemers, M.M.(2000). Leadership Research and Theory: A functional integration, *Journal: Group Dynamics: Theory, Research, and Practice*, Educational Publishing Foundation Vol.4. No.1,27

Chiu, L.H. (1992,-93). Self-esteem im american and Chinese (Taiwanese) children. *Journal: Current Psychology*, Volume 11, Issue 4, pp 309-313. Springer-Verlag

Schwartz, C., Meisenhelder, J.B. Ma. Y.S. & Reed. C. (2003). Altruistic social interest behaviors are associated with better mental health. *Psychosomatic Medicine, 65, 778-785.*

Wiebe, J. D. & Smith, W. T. (1997). Personality and Health, Progress and Problems in Psychosomatics, In R.Hogan, J.Johnson, & S.Briggs,(Eds.) *Handbook of Personality Psychology*, Chapter 34, 891-908, San Diego: Academic Press.

Wiggins, S. J. & Trapnell, D. P. (1997). Personality Structure, The Return of Big Five, In R.Hogan, J.Johnson, & S.Briggs, (Eds.) *Handbook of Personality Psychology*, Chapter 28, 737- 75 , San Diego:Academic Press.

What is the Connection Between Self-Esteem and Personality?
http://www.wisegeek.com/what-is-the-connection-between-self-esteem-and-personality?/

ПРИЛОЗИ

Прилог 1. Куперсмитов инвентар на себепочитувањето (SEI)

Прилог 2. NEO PI -R

Прилог 3. Арак за одговори за NEO PI-R

Прилог 4. Лист со пондерирани вредности за одговорите на NEO PI-R

Прилог 1

КАКОВ СУМ ЈАС ?

Упатство:

Човекот најдобро се познава самиот себеси. Тој за себе знае некои работи што другите не можат да ги согледаат. Овде се дадени тврдења кои во однос на секого можат да бидат точни или неточни. Внимателно прочитај го секое тврдење и доколку сметаш дека тоа се однесува на тебе, напиши **ДА** пред соод-ветниот реден број на тврдењето. Доколку определено тврдење не се однесува на тебе, напиши **НЕ**. Не размислувај многу за тврдењата, туку одговарај искрено. Внимавај да не прескокнеш некое тврдење.

1. Многу време поминувам во мечтаење.
2. Доста сум сигурен во себе.
3. Лесно ги засакувам другите.
4. Моите родители и јас заемно другаруваме.
5. Би сакал да сум помлад.
6. Можам да се решам на нешто без многу тешкотии.
7. Дома лесно се налутувам.
8. Се гордеам со својот успех во училиштето.
9. Секогаш некој треба да ми каже што да сторам.
10. Ми треба многу време да се навикнам на нешто ново.
11. Често жалам поради она што сум го сторил.
12. Омилен сум меѓу другарите.
13. Родителите обично го земаат предвид и моето мислење.
14. Јас многу лесно со нешто се согласувам.
15. Можам да се грижам за себеси.
16. Јас повеќе сакам да се дружам со помлади од мене.
17. Родителите премногу очекуваат од мене.
18. Сакам да бидам прозван на часот.
19. Јас можам да се разберам себеси.
20. Тешко е да бидеш таков каков што сум јас.
21. Другарите обично ги прифаќаат моите идеи/предлози.
22. Дома никој не ми обрнува доволно внимание.
23. На училиште не постигнувам успех каков што би сакал.

24. Можам да се решам за нешто и од тоа да не отстапувам.
25. Имам лошо мислење за себе.
26. Не сакам да сум со други.
27. Многу пати посакувам да заминам од дома.
28. На училиште често се чувствувам вознемирено.
29. Често се срамам од себеси.
30. Јас не изгледам толку убаво како повеќето други.
31. Кога имам нешто да кажам обично и го кажувам.
32. Другарите /соучениците често ме задеваат.
33. Родителите имаат разбирање за мене.
34. Наставниците кон мене се однесуваат така што помислувам дека не сум доволно добар.
35. Лесно се возбудувам кога некој ќе ме искара.
36. Другите повеќе ги сакаат од мене.
37. Обично се чувствувам така како родителите да ме бркаат.
38. Често сум обесхрабрен на училиште.
39. Работите обично не ме загрижуваат.
40. Јас често не ги исполнувам ветувањата.
41. Често посакувам да сум некој друг.
42. Тешко ми е да одговарам пред целиот клас.
43. Прилично сум среќен.
44. Јас сум слаб ученик.
45. Многу е интересно да бидеш со мене.
46. Многу работи кај себе би сакал да ги изменам ако можам.

Прилог 2

NEO - PI - R

Revised NEO Personality Inventory

Item Booklet – Form S

Paul T. Costa, Jr., Ph. D. and Robert R. McCrae, Ph.D

Упатство

Ве молиме внимателно да го прочитате упатството пред да почнете да одговарате на прашањата. Вашите одговори треба да ги впишувате на посебниот лист за одговори. На тестот не пишувајте ништо.

На соодветното место впишете го своето име и презиме, пол, возраст, датумот на пополнување на прашалникот и останатите генералии што се бараат од вас. Напишете го и вашиот идентификационен број.

Овој прашалник содржи 240 тврдења. Ве молиме секое прашање да го прочитате внимателно и да го заокружите бројот што најдобро соодветствува со степенот на вашето согласување или несогласување со тврдењето. Тоа можете да го направите според следнава петостепена скала:

1 2 3 4 5 Заокружете 1 ако воопшто не се согласувате со тврдењето.
1 2 3 4 5 Заокружете 2 ако делумно не се согласувате со тврдењето.
1 2 3 4 5 Заокружете 3 ако сте неодлучни.
1 2 3 4 5 Заокружете 4 ако делумно се согласувате со тврдењето.
1 2 3 4 5 Заокружете 5 ако потполно се согласувате со тврдењето.

Во овој прашалник нема точни и неточни одговори туку само одговори кои се однесуваат на вас и одговори кои не се однесуваат на вас и не ве опишуваат како личност. Ве молиме да се опишете себеси прецизно и искрено.

Потрудете се да одговорите на секое прашање. Листата за одговори е дадена во вид на колони во кои се означени редните броеви на тврдењата. Затоа треба да се внимава каде се впишува одговорот. Ако сепак згрешите или се предомислите, погрешниот одговор пречкртајте го со Х, па потоа заокружете го вистинскиот.Кога ќе ги одговорите сите двеста и четириесет тврдења, одговорете ги и трите додатни прашања обележани со А, Б И Ц.

1. Јас не сум личност која многу се грижи.
2. Повеќето луѓе кои ги среќавам навистина ми се допаѓаат.
3. Имам навистина бујна фантазија.
4. Настојувам да бидам циничен и скептичен кон намерите на другите.
5. Познат сум по својата мудрост и здрав разум.
6. Често се лутам на начинот на кој луѓето ме третираат.
7. Избегнувам да бидам во толпа луѓе.
8. Убавината и уметноста за мене не се многу важни.
9. Не сум подмолен или препреден.
10. Подобро да имам отворени можности отколку сѐ да ми е испланирано однапред.
11. Ретко се чувствувам осамен или тажен.
12. Јас сум доминантен, силен и упорен.
13. Без силни емоции животот не би ми бил интересен.
14. Некои луѓе мислат дека сум себичен и егоистичен.
15. Настојувам совесно да одговорам на сите задачи што ми се дадени.
16. Во друштво со други секогаш се плашам да не испаднам глупав.
17. Имам лежерен стил во работата и забавата.
18. Јас сум прилично добро организиран во својот живот.
19. Повеќе сакам да соработувам со другите отколку да се натпреварувам со нив.
20. Јас сум едноставен и безгрижен.
21. Ретко претерувам во нешто.
22. Често копнеам по возбудувања.
23. Често уживам во играње со теоретски или апстрактни идеи.
24. Не сакам да се фалам со своите таленти и успеси.
25. Прилично добро ми успева да се организирам и да ги завршам работите навреме.
26. Често се чувствувам беспомошно и посакувам некој друг да ми ги реши проблемите.
27. Речиси никогаш не скокам од радост.
28. Верувам дека ако им се дозволи на студентите да имаат контроверзни предавања, тоа само би ги збунило и завело.
29. Политичките лидери би требало да имаат поголема свесност за хуманите аспекти на својата работа.
30. Во минатото сум направил многу грешки.
31. Лесно се уплашувам.
32. Не ми прави задоволство муабетењето со луѓето.
33. Се обидувам мислите да ги задржам во реалноста и да не се препуштам на фантазирање.
34. Верувам дека повеќето луѓе во суштина се добронамерни.
35. Граѓанските должности како што е гласањето не ги сфаќам сериозно.

36. Јас сум урамнотежена личност.
37. Сакам да сум опкружен со многу луѓе.
38. Понекогаш сосема ѝ се препуштам на музиката што ја слушам.
39. Ако е неопходно, подготвен сум да манипулирам со луѓето за да го добијам она што го сакам.
40. Своите работи ги чувам уредни и чисти.
41. Понекогаш се чувствувам сосема безвредно.
42. Некогаш не успевам да се одбранам себеси толку колку што треба.
43. Ретко доживувам силни емоции.
44. Се обидувам да бидам учтив со секој што ќе го сретнам.
45. Понекогаш не сум толку лојален колку што треба да бидам.
46. Кога сум опкружен со други луѓе ретко сум свесен за себе.
47. Кога правам нешто тоа го правам енергично.
48. Мислам дека е интересно да учиш нови работи и да се занимаваш со нови хобија.
49. Кога е потребно можам да бидам саркастичен и остар.
50. Имам јасно определени цели и доследно работам на нивното остварување.
51. Тешко можам да им одолеам на своите желби.
52. Не би сакал својот годишен одмор да го поминам на бучни места.
53. Филозофските дискусии ги сметам за здодевни.
54. Не преферирам да зборувам за себеси и своите постигнувања.
55. Губам многу време пред да се зафатам со некоја работа.
56. Чувствувам дека сум подготвен да се соочам со повеќето свои проблеми.
57. Ми се случило да доживеам интензивни чувства на радост и занес.
58. Сметам дека законите и социјалните норми треба да се менуваат во согласност со промените во светот.
59. Тврдоглав сум и непопустлив во своите ставови.
60. Добро размислувам пред да донесам некоја одлука.
61. Ретко чувствувам вознемиреност или страв.
62. Познат сум како срдечна и дружељубива личност.
63. Имам бујна фантазија.
64. Верувам дека повеќето луѓе ќе ве искористат ако им дозволите.
65. Се трудам да сум добро информиран и обично донесувам разумни одлуки.
66. Познат сум како темпераментна и страствена личност.
67. Обично сакам работите да ги правам сам.
68. Здодевно ми е да гледам балет или модерни танци.
69. Не можам да измамам некого дури и кога би сакал.
70. Не сум многу систематична (темелна) личност.
71. Ретко сум тажен или депресивен.
72. Често сум бил водач во групите на кои сум им припаѓал.
73. Важно ми е како ги доживувам работите.
74. Некои луѓе ме сметаат за студен/ нечувствителен и пресметлив.
75. Своите долгови ги враќам без одложување и во целост.

76. Порано бев толку срамежлив што се криев од другите.
77. Работам полека, но сигурно.
78. Кога еднаш ќе го најдам вистинскиот начин за да направам нешто, истиот го применувам и понатаму.
79. Се колебам да ја покажам својата лутина дури и тогаш кога тоа е оправдано.
80. Кога почнувам некоја програма за самоусовршување обично ја напуштам по неколку дена.
81. Тешко ми е да одолевам на искушенија.
82. Понекогаш правам нешто само поради бунтовност или возбуда.
83. Уживам да решавам проблеми или да местам сложувалки.
84. Знам дека сум подобар од повеќето луѓе.
85. Јас сум продуктивна личност која секогаш си ја завршува работата.
86. Кога сум под голем стрес се чувствувам дезинтегрирано.
87. Не сум голем оптимист.
88. Мислам дека за моралните дилеми треба да им се обраќаме на свештениците.
89. Никогаш не можеме да направиме доволно за сиромашните и постарите луѓе.
90. Понекогаш прво ќе направам нешто, а дури потоа мислам.
91. Често се чувствувам напнат и нервозен.
92. Повеќето луѓе ме сметаат за резервиран и ладен.
93. Не сакам да си го губам времето во мечтаење.
94. Мислам дека повеќето луѓе со кои соработувам се чесни и доверливи.
95. Често запаѓам во ситуации за кои не сум доволно подготвен.
96. Не ме сметаат за претерано чувствителен или избувлив човек.
97. Навистина чувствувам потреба за други луѓе ако сум подолго време сам.
98. Ме интригираат проблемите што ги наоѓам во уметноста и литературата.
99. Да се биде потполно чесен е лош пат за да се прави бизнис.
100. Сакам сѐ да биде на свое место за да знам кое каде е.
101. Понекогаш доживувам длабоко чувство на вина или грешност.
102. Во друштво обично им дозволувам на другите да зборуваат.
103. Ретко обрнувам внимание на тоа што го чувствувам во моментот.
104. Се обидувам да бидам внимателен кон другите луѓе.
105. Понекогаш мамам кога играм карти.
106. Не се збунувам кога луѓето ме исмејуваат и задеваат.
107. Често се чувствувам премногу енергично.
108. Често пробувам нова и странска храна.
109. Ако луѓето не ми се допаѓаат тоа им го покажувам.
110. Работам напорно за да ги остварам своите цели.
111. Кога ја јадам омилената храна, често знам да се прејадам.
112. Не сакам да гледам застрашувачки и шокантни филмови.

113. Понекогаш губам интерес кога луѓето зборуваат за апстрактни или теоретски работи.
114. Се обидувам да бидам скромен.
115. Имам проблем да се натерам себеси да го направам она што треба.
116. Присебен сум во опасни ситуации.
117. Понекогаш се чувствувам „пијан од среќа".
18. Верувам дека различните сфаќања што луѓето во другите општества ги имаат за тоа што е добро и лошо, се правилни за нив.
119. Немам сочувство кон просјаците.
120. Пред да преземам некоја акција, секогаш мислам на последиците.
121. Ретко се плашам за иднината.
122. Навистина уживам да разговарам со луѓето.
123. Сакам да се препуштам на фантазирање или мечтаење и да ги истражувам сите можности, дозволувајќи им да растат и да се развиваат.
124. Сомничав сум кога некој прави нешто убаво за мене.
125. Се гордеам со својот здрав разум.
126. Честопати чувствувам одбивност кон луѓето со кои треба да соработувам.
127. Преферирам работи кои овозможуваат самостојност.
128. Поезијата има многу мал впечаток врз мене.
129. Не би сакал да мислат дека сум лицемерен.
130. Имам чувство дека никогаш не можам да се организирам.
131. Кога нешто ќе тргне наопаку, се обвинувам себеси.
132. Другите луѓе често бараат од мене да донесувам одлуки.
133. Во состојба сум да искусувам широка лепеза на чувства.
134. Не сум познат како великодушен човек.
135. Штом преземам некоја обврска, може да се смета дека работата е завршена.
136. Честопати се чувствувам помалку вреден од другите.
137. Не сум многу брз и темпераментен.
138. Најмногу сакам времето да го поминувам во позната средина.
139. Кога ќе ме навредат, се трудам да простам и да заборавам.
140. Не сум мотивиран да напредувам.
141. Ретко се препуштам на своите импулси.
142. Сакам да бидам таму каде што нешто се случува.
143. Уживам во тоа да решавам сложени загатки.
144. Имам многу високо мислење за себе.
145. Кога ќе се зафатам со некоја работа скоро секогаш ја завршувам.
146. Тешко ми е кога треба да донесувам некоја одлука.
147. Не мислам за себе дека сум безгрижна личност.
148. Верувам дека е поважно да се биде лојален кон сопствените идеали и принципи, одошто да се биде отворен кон мислењето на другите.
149. Треба да се води повеќе сметка за човековите потреби одошто за економската или материјалната корист.
150. Често правам нешто раководејќи се од моменталното расположение.

151. Често сум загрижен за работите што можат да тргнат наопаку.
152. Лесно ми е да сум насмеан и отворен со непознати.
153. Ако се фатам себеси како мечтаам веднаш почнувам да работам нешто и да се концентрирам на тоа.
154. Секогаш им верувам на другите луѓе.
155. Ми се чини дека не можам во ништо да бидам сосема успешен.
156. Многу ми треба за да го изгубам трпението.
157. Повеќе би сакал одморот да го поминам на некоја позната плажа отколку во некоја осамена куќа на планина.
158. Воодушевен сум од некои видови музика.
159. Понекогаш ги манипулирам луѓето за да ги натерам да го прават она што јас сакам.
160. Понекогаш сум пребирлив и многу барам.
161. Имам лошо мислење за себе.
162. Повеќе сакам да работам по свое одошто да им бидам водач на другите.
163. Ретко ги распознавам расположенијата и чувствата без оглед на тоа во какви услови серојавуваат.
164. Повеќето луѓе кои ги познавам, ме сакаат.
165. Цврсто се држам за своите етички принципи.
166. Се чувствувам опуштено во присуство на моите претпоставени.
167. Обично оставам впечаток дека брзам некаде.
168. Некогаш правам промени во домот само за да пробам нешто ново.
169. Ако некој е агресивен кон мене подготвен сум да му вратам со иста мерка.
170. Се обидувам да постигнам сé што можам.
171. Понекогаш многу се грижам.
172. Ја сакам возбудата што ја пружа рингишпилот.
173. Многу малку ме интересираат шпекулациите за природата на универзумот или за човековата судбина.
174. Сметам дека не сум многу подобар од другите без оглед во која состојба се наоѓаат.
175. Доколку некој план ми изгледа претежок, започнувам да правам нов.
176. Во кризни ситуации можам многу добро да владеам со себе.
177. Јас сум весела личност.
178. Се доживувам себеси како човек со отворен дух и толерантен кон животниот стил на другите.
179. Верувам дека секое човечко суштество е достојно за почит.
180. Ретко донесувам непромислени одлуки.
181. Имам помалку стравови од повеќето луѓе.
182. Емотивно сум силно поврзан со своите пријатели.
183. Како дете не ги сакав многу игрите со преправање во нешто.
184. Наклонет сум луѓето да ги гледам во најдобро светло.
185. Јас сум многу способна личност.
186. Повремено се чувствувам повредено и огорчено.

187. Социјалните собири ги сметам за здодевни.
188. Понекогаш, кога читам поезија или гледам некое уметничко дело, доживувам бран на возбуда.
189. Понекогаш им ласкам на луѓето за да ги натерам да го прават она што јас сакам.
190. Не сум преокупиран со тоа сѐ да биде чисто.
191. Понекогаш работите ми изгледаат бедни и безнадежни.
192. Во разговорите сум наклонет најмногу да зборувам.
193. Лесно се соживувам со чувствата на другите луѓе.
194. Сметам дека сум милостив.
195. Се обидувам работите да ги правам внимателно за да не мора одново да ги правам.
196. Ако му кажам или направам некому нешто лошо, потоа неможам да се соочам со него.
197. Живеам брз живот.
198. Одморот сакам да го минувам на познати места.
199. Тврдоглав сум и упорен.
200. Тежнеам кон совршенство во сѐ што правам.
201. Понекогаш се однесувам импулсивно, а потоа се каам.
202. Ме привлекуваат силни бои и блескав стил.
203. Интелектуално сум љубопитен.
204. Повеќе сакам јас да ги фалам другите отколку другите да ме фалат мене.
205. Има толку мали нешта што треба да се направат, што понекогаш сите ги занемарувам.
206. Кога изгледа дека сѐ тргнало наопаку, сѐ уште можам да донесувам добри одлуки.
207. Ретко ги користам зборовите фантастично или супер за да ги опишам сопствените чувства.
208. Мислам дека до 25-тата година од животот луѓето треба да знаат во што да веруваат.
209. Чувствувам сожалување кон оние што имаат помалку среќа од мене.
210. Кога одам на патување внимателно планирам сѐ однапред.
211. Понекогаш ми доаѓаат на ум застрашувачки мисли.
212. Се интересирам за луѓето со кои работам.
213. Би имал тешкотии кога би дозволил мислите да ми лутаат без контрола.
214. Имам верба во човековата природа.
215. Ефикасен сум во работата.
216. Дури и мали пречки можат да ме фрустрираат.
217. Уживам во забави со многу луѓе.
218. Уживам да читам поезија во која доминираат чувствата или имагинацијата.
219. Се гордеам со остроумноста што ја покажувам во односите со другите луѓе.
220. Поминувам многу време во барање на работите што сум ги зафрлил.
221. Многу често кога лошо ми оди, се обесхрабрувам и предавам.

222. Не е лесно да се преземе одговорност за некоја ситуација.
223. Некои мириси или имиња на далечни места, кај мене можат да предизвикаат силни чувства.
224. Скршнувам од патот кога треба да им помогнам на другите.
225. Треба навистина да сум болен за да не отидам на работа.
226. Кога луѓето што ги знам прават непромислени нешта, јас се чувствувам непријатно заради нив.
227. Јас сум многу активна личност.
228. Кога одам некаде, секогаш одам по истиот пат.
229. Често имам конфликти со членовите на своето семејство или со колегите од работа.
230. Претерувам во работата.
231. Способен сум секогаш да ги контролирам чувствата.
232. Сакам да бидам дел од толпата на спортските натпревари.
233. Имам широк круг на интелектуални интереси.
234. Јас сум супериорна личност.
235. Многу сум дисциплиниран.
236. Емоционално стабилна личност сум.
237. Лесно се смеам.
238. Верувам дека новиот морал со попуштање, воопшто не е морал.
239. Повеќе сакам да сум познат по својата милосрдност отколку по својата праведност.
240. Добро мислам пред да одговорам на некое прашање.