

ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА

НАСОКА: ПСИХОЛОГИЈА ВО СОЦИЈАЛНА ЗАШТИТА

ЛИДИЈА АНТЕВСКА

ПОВРЗАНОСТ ПОМЕЃУ СОЦИЈАЛНАТА АНКСИОЗНОСТ И САМОДОВЕРБАТА КАЈ УЧЕНИЦИТЕ ОД СРЕДНОТО ОБРАЗОВАНИЕ

- Магистерски труд -

Ментор

проф. д-р Ана Чучкова

Свети Николе, јануари 2025

На македонски јазик:

"Поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование"

На англиски јазик :

"Relationship between social anxiety and confidence in high school students"

На руски јазик:

"Связь между социальной тревожностью и уверенностью у старшеклассников"

"When we try to pick up anything by itself,
we find it is attached to everything in the universe"
- John Muir

СОДРЖИНА

АПСТРАКТ **5**

ABSTRACT **6**

ВОВЕД **7**

ДЕЛ I. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ **11**

Глава 1. Социјална анксиозност **11**

1. Дефинирање на анксиозноста 11

2. Социјална анксиозност и агорафобија 14

2.1. Агорафобија 20

3. Социјална анксиозност и сродните конструкти 25

3.1. Преглед на социјално-анксиозното растројство 26

3.2. Избегнувачки растројства на личноста 32

4. Срамежливоста кај адолесцентите 36

5. Поделба на социјалната анксиозност 42

5.1. Критериуми за поделба на социјалната анксиозност 42

5.2. Критериуми за поделба на формите на социјалната анксиозност 44

6. Анализа на истражувања на клинички примероци 46

Глава 2. Самодоверба **52**

1. Значење на самодовербата 52

2. Самодоверба во говорењето 57

3. Составување и учење на говорот 61

4. Говорник 62

4.1. Etos 63

4.2. Patos 64

4.3. Logos 65

5. Поим и значење на говорот 66

6. Зголемување на самодовербата во говорењето и себеизразувањето 71

Глава 3. Интровертност и екстровертност како психолошки карактеристики **76**

1. Анализа на психолошките карактеристики 76

1.1. Интровертност и екстровертност 77

1.2. Локус контрола 82

1.3. Склоност кон ризици 84

1.4. Перцепција за квалитетот на одлуките 85

1.5. Желба за успех 87

2. Интроверт(ност) наспроти екстраверт(ност) 88

ДЕЛ II. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО 91

Глава 4. Релевантни истражувања 91

1. Преглед на релевантни истражувања 91

Глава 5. Метод 95

1. Предмет на истражувањето 95

2. Цел и карактер на истражувањето 95

3. Задачи на истражувањето 96

4. Хипотези 97

5. Варијабли 97

6. Методи, техники и инструменти 98

7. Статистичка обработка на податоците 103

8. Етика, организација и тек на истражувањето 104

9. Примерок на истражувањето 106

Глава 6. Резултати од емпириската анализа 107

1. Наоди од дескриптивната анализа 107

2. Емпириска анализа и проверка на хипотезите 108

Глава 7. Дискусија во однос на хипотезите 114

1. Наоди и дискусија 114

2. Недостатоци на истражувањето 116

3. Препораки за идни истражувања 117

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА 118

ЛИТЕРАТУРА 121

ПРИЛОЗИ 128

АПСТРАКТ

Главното прашање на кое овој магистерскиот труд ќе треба да даде одговор е: „Дали постои поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование?“.

Истражувањето е спроведено на 112 испитаници ученици од средните училишта (гимназии и средни стручни училишта) во Република Северна Македонија, односно од градовите Куманово и Скопје. За мерење на социјалната анксиозност е користена с*калата за мерење на социјалната интеракција и анксиозноста* (The Social Interaction Anxiety Scale) чии автори се Маттик и Кларк (1998), која се користи за да се процени преваленцата, сериозноста и третманот на социјалната фобија и социјално-анксиозните нарушувања. За мерење на самодовербата, користена е с*калата за мерење на говорничката самодоверба* чиј што автор на оригиналната верзија е Гилкисон (1942), но поради големиот број на ајтеми (104), една од најкористените верзии на оваа скала е онаа на Пол (1966) која содржи 30 ајтеми. За мерење на цртата на личност екстравертност-интровертност беше применета соодветна потскала од прашалникот за мерење на цртите на личност EPQ, Ајзенк.

Во однос на внатрешната конзистентност на инструментот во овој труд иако бројот на ајтеми беше 20, тој покажа висок Кромбах алфа коефициент α= 0.88 што ни кажува дека инструментот ни дава стабилни и прецизни мерки за социјалната интеракција и социјалната анксиозност на испитаниците во ова истражување. Во однос на внатрешната конзистентност на инструментот за говорничка самодоверба во ова истражување, Кронбах алфа коефициентот изнесува α= 0.93. Инструментот ни дава стабилни и прецизни мерки за релијабилнста на говорничката самодоверба во ова истражување.

Клучни зборови: анксиозност, социјална анксиозност, самодоверба, самодоверба во говорењето, ученици, средни училишта.

ABSTRACT

The main question that this master's thesis will have to answer is: “Is there a connection between social anxiety and self-confidence in secondary school students?”.

The research was conducted on 112 respondents, students from secondary schools (gymnasiums and secondary vocational schools) in the Republic of North Macedonia, i.e. from the cities of Kumanovo and Skopje. To measure social anxiety, the Social Interaction Anxiety Scale was used, whose authors are Mattick and Clark (1998), which is used to assess the prevalence, severity and treatment of social phobia and social anxiety disorders. To measure self-confidence, the Speaker Confidence Scale was used, the author of the original version of which is Gilkison (1942), but due to the large number of items (104), one of the most used versions of this scale is that of Paul (1966) which contains 30 items. To measure the personality trait extraversion-introversion, an appropriate subscale from the EPQ personality trait questionnaire was used, Eysenck.

Regarding the internal consistency of the instrument in this paper, although the number of items was 20, it showed a high Cronbach's alpha coefficient $\alpha = 0.88$, which tells us that the instrument provides stable and precise measures of social interaction and social anxiety of the respondents in this study. Regarding the internal consistency of the instrument for speaking confidence in this study, the Cronbach's alpha coefficient is $\alpha = 0.93$. The instrument provides stable and precise measures of the reliability of speaking confidence in this study.

Keywords: anxiety, social anxiety, self-confidence, speaking confidence, students, high schools.

ВОВЕД

Социјалната анксиозност често се дефинира во термините на три централни компоненти: реакција на автономниот нервен систем, преокупација со стравот од негативна евалуација и избегнувањето или желбата да се избегне социјалната ситуација. Патолошкото доживување на екстремна социјална анксиозност претставува социјална фобија или социјално анксиозно нарушување – изразувањето на траен, претеран и неосновен страв од една или повеќе ситуации во која личноста може да биде набљудувана и проценувана. Според Меѓународната дијагностичка класификација на менталните нарушувања (DSM-IV[APA], 1994) за дијагностицирањето на социјална фобија, страв или избегнување кое е поврзано со стравот, мора да бидат интензивни до тој степен што значајно го нарушуваат социјалниот и професионалниот живот на личноста, или пак за самата личност претставуваат впечатлива непријатност. Кај социјалната фобија, функционирањето на личноста е значајно нарушено и со тоа ова нарушување на континуумот на социјалната анксиозност јасно се одвојува од срамежливоста или пак тремата, којашто многу луѓе ја доживуваат во поединечни социјални ситуации, особено во ситуација на јавен настап (таканаречена „нормална ” социјална анксиозност).

Од друга страна, социјалната анксиозност, најчесто се дефинира и како облик на анксиозност која настанува од реалната присутност или од очекувањата на социјалната евалуација во вистински или замислени социјални ситуации (Schlenker & Leary, 1982). Според овие автори, социјалната анксиозност се карактеризира со загриженост на поединците во врска со тоа дали и останатите така ќе го вреднуваат. Таа загриженост може да биде реакција на непосредни, стварни ситуации во кои се наоѓа лицето, како и на замислени ситуации за кои лицето размислува за идните интеракции. Авторите Шленкер и Лари (Schlenker, Leary, 1982, според Leary, Kowalski, 1995) предложиле објаснување за настанувањето на социјалната анксиозност. Во поголемиот број случаи, луѓето настојуваат кај другите да луѓе да создадат позитивни, социјално посакувани впечатоци. Така, долго додека луѓето веруваат дека успеваат во тоа, тие се чувствуваат опуштено. Но, кога ќе почувствуваат дека не остваат впечаток

каков што би сакале, започнуваат да чувствуваат напнатост, немир, или со други зборови, да чувствуваат социјална анксиозност. Фактор кој е од пресудна важност кај настанувањето на социјална анксиозност е мотивацијата.

Кај говорничката анксиозност, воглавно преовладуваат физиолошките симптоми кои вклучуваат „налив" на адреналинот, непријатност во стомакот, потење на дланките, пораст на срцевата фреквенција, вцрвенување на лицето или вратот, зголемено потење, треперење на гласот, вкочанетост на грбот, вратот или рамењата. Когнитивните аспекти на оваа анксиозност обично се однесуваат на „автоматски" мисли како што се: „Ќе заборавам што сум сакал/а да кажам"; Ќе звучам глупаво; Ќе се изгубам; Нема да бидам во можност да зборувам цело време" и слично. (Бипус и Дали,1999) (Bippus & Daly, 1999).

Целта на ова истражување е да се испита поврзаноста помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование, кои често се наоѓаат во ситуации каде што треба јавно да говорат (усно одговарање по одредени предмети, јавно дебатирање, консултации со наставници и професори, разговор со авторитетни личности, дискусии со врсниците на различни теми и сл.).

Главното прашање на кое овој магистерскиот труд ќе треба да даде одговор е: „Дали постои поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование?"

Истражувањето е спроведено на 112 испитаници ученици од средните училишта (гимназии и средни стручни училишта) во Република Северна Македонија, односно од градовите Куманово и Скопје. За мерење на социјалната анксиозност е користена с*калата за мерење на социјалната интеракција и анксиозноста* (The Social Interaction Anxiety Scale) чии автори се Маттик и Кларк (1998), која се користи за да се процени преваленцата, сериозноста и третманот на социјалната фобија и социјално-анксиозните нарушувања. За мерење на самодовербата, користена е с*калата за мерење на говорничката самодоверба* чиј што автор на оригиналната верзија е Гилксисон (1942), но поради големиот број на ајтеми (104), една од најкористените верзии на оваа скала е онаа на Пол (1966) која содржи 30 ајтеми. За мерење на цртата на личност екстравертност-интровертност беше применета соодветна потскала од прашалникот за мерење на цртите на личност EPQ. Прашалникот EPQ, чиј автор е Ајзенк.

Добиените резултати од ова истражување може да бидат појдовна основа за идни посеопфатни и методолошки поисправни истражувања, со цел за да се добијат подетални информации за оваа многу актуелна и значајна општествена тема во 21-от век. Исто така, тие сугерираат дека постои поврзаност помеѓу чувството на социјалната анксиозност и самодовербата.

Магистерскиот труд „Поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование“, е концепиран од вовед, седум глави поделени во теоретски и истражувачки дел и заклучок.

Во теоретскиот дел е елаборирана теоретскиот пристап на анксиозноста, односно на социјалната анксиозност. Социјалната анксиозност, односно нејзиното терминолошко и концептуално однесување ќе биде елаборирано преку анализа на општата теоретска рамка за анксиозноста, за социјалната анксиозност, како и анализа на социјалната анксиозност и сродните конструкти. Потоа е даден осврт и на срамежливоста, односно дефинирањето на срамежливоста, по што следува приказ на деталната поделба на социјалната анксиозност, преку анализа на критериумите за поделба на социјалната анксиозност и критериумите за поделба на формите на социјалната анксиозност. Исто така, во овој дел се разработува и самодовербата кај учениците, а посебен осврт е ставен на нивната говорничка самодоверба. Исто така, на крајот од овој дел е даден осврт на интровертноста и екстровертноста, како психолошки карактеристики, преку елаборација и анализа на поимите и значењето на интровертност и екстровертност, локус контрола, склоност кон ризици, перцепција за квалитетот на одлуките и желбата за успех. Подетално е прикажана и интроверт(носта) наспроти екстраверт(носта).

Во вториот дел од магистерскиот труд, кој се однесува на анализа и интерпретација на резултатите од истражувањето, на самиот почеток се прикажани релевантните истражувања. Во следната, петта глава, претставен е методот на истражувањето, преку елаборација на предметот на истражувањето, целта и карактерот на истражувањето, задачите на истражувањето, хипотезите, варијаблите, како и методите, техниките и инструментите, статистичката обработка на податоците, организацијата и текот на истражувањето и примерокот на истражувањето. Во овој дел од магистерскиот труд, се прикажани и детално разработени резултатите од емпириската анализа, објаснети преку соодветни графикони, табели и пресметки. На крајот следува и делот каде што е

дадена соодветна анализа и дискусија на добиените резултати во однос на поставената хипотетска рамка, односно нивна проверка преку нивно потврдување или отфрлање.

Во делот Заклучок, прикажани се заклучните согледувања кои произлегуваат од севкупното презентирано во магистерскиот труд, а прикажани се и ограничувањата на истражувањето, но и препораките за евентуални понатамошни истражувања на иста или слична тема.

При изработката на трудот, користена е различна научна, стручна и интернет литература од областа на истражување, која е прикажана во прегледот на литература, подредена по азбучен редослед.

ДЕЛ I. ТЕОРЕТСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕ

Глава 1. Социјална анксиозност

1. Дефинирање на анксиозноста

Според одредени автори, анксиозноста претставува нормална појава во секојдневниот живот, и истата претставува природна реакција на некоја одредена предвидена закана. Исто така, анксиозноста може да биде опишувана и проучувана од различни перспективи (Poljak, Begić, 2016).

Кога се зборува за одредени ризични фактори во однос на развојот на анксиозните нарушувања, во многубројната литература, може да се најдат многу општи и специфични фактори кои се поврзани со некое одредено анксиозно нарушување.

Точно е дека во литературите за анксиозни нарушувања се идентификуваат различни ризични фактори, кои можат да бидат општи или специфични за конкретно нарушување. Овие ризични фактори можат да вклучуваат:

1. Генетски фактори: Истражувањата покажуваат дека анксиозните нарушувања може да имаат наследен аспект, што значи дека личностите со семејна историја на овие нарушувања се изложени на поголем ризик.
2. Биохемиски фактори: Нивото на некои невротрансмитери, како што се серотонин и норепинефринот, може да влијае на развојот на анксиозни нарушувања.
3. Психолошки фактори: Личноста со определени карактеристики, како што се: ниска самодоверба, перфекционизам или висока чувствителност на стрес, може да биде поизложена на анксиозност.

4. Социјални фактори: Ситуации како што се истражувањето на социјални врски, стресирачки настани во животот (на пр. развод, смрт на блиска личност) или социјално-економска нестабилност, можат да предизвикаат или зголемат анксиозност.

5. Средина и експозиција на стрес: Долготрајна изложеност на стресни околности, насилство, или трауматски настани може да доведе до развој на анксиозни нарушувања.

Специфични ризични фактори може да се разликуваат во зависност од типот на анксиозно нарушување, како што се генерализирана анксиозност, панична напада, социјална анксиозност или фобии.

Разбирањето на овие фактори е критично за превенција, рано откривање и третман на анксиозните нарушувања.

Анксиозноста може да се класифицира во нормалната (физиолошка) и патолошката анксиозност. Нормалната анксиозност е дел од човечкото искуство и има важна улога во нашето функционирање, особено во нови или стресни ситуации. Таа може да ни помогне да се подготвиме за предизвици, да бидеме пофокусирани и да ги подобриме нашите перформанси.

Патолошката анксиозност, од друга страна, може да биде пречка за нормалното функционирање во секојдневниот живот. Како што наведуваат Беидел и Тарнер, патолошката анксиозност е поврзана со постојан страв, кој не е поврзан со конкретна опасност или закана. Оваа форма на анксиозност може да влијае на различни аспекти на животот на индивидуата, вклучувајќи социјални интеракции, работни обврски и општо благосостојба (Beidel & Turner, 1996).

Контролата на анксиозноста е важна за одржување на ментално здравје. Постојат различни техники и стратегии, како што се когнитивно-бихевиоралната терапија, медитација, физичка активност и техники за релаксација, кои можат да помогнат во управувањето со анксиозноста. Разбирањето на разликите помеѓу нормалната и патолошката анксиозност е клучно за правилното идентификување и третирање на проблемите поврзани со анксиозноста.

Важно е да се научи како истата да се контролира. Според Беидел и Тарнер патолошката анксиозност се карактеризира со страв и при отсуство на надворешен загрозувачки или заканувачки објект. Тие наведуваат дека кај анксиозноста, објектот не е познат, трае долго време, има хроничен тек, додека кај стравот пак, причината е позната, опасноста доаѓа од надвор, краткотрајна е и има акутен тек (Beidel & Turner, 1996).

Во последно време, истражувачите користеле понов конструкт што влегува во фактори на ризик. Анскиозната чувствителност (анг. anxiety sensitivity) се дефинира како страв од јавување на анскиозни симптоми и телесни сензации кои се поврзани со анксиозноста, што произлегува од верувањето дека анскиозноста и телесните сензации можат да имаат негативни физички, психолошки и социјални последици (Vulić-Prtorić, 2006).

Во современите истражувања во оваа област, се покажа дека разни телесни болести можат да претставуваат психолошка ранливост за развој на различни симптоми на психопатологија, а особено за поинтензивно доживување на анксиозност. Досегашните резултати покажуваат дека без оглед колку и какви симптоми доживуваат децата, нивното толкување и доживувањето на болка се значително поврзани со аксиозната чувствителност.

Анксиозната чувствителност, која се однесува на склоноста на поединецот да реагира со страв на физички сензации, може да има значајно влијание на начинот на кој децата се справуваат со здравствени проблеми и физички напори. Кога децата имаат зголемена анксиозна чувствителност, тие може да интерпретираат нормални телесни реакции, како што се зголеменото чукање на срцето или потење, како знаци на сериозни здравствени проблеми, што може да доведе до дополнителен страв и анксиозност.

Оваа динамика може да ја комплицира клиничката проценка и да доведе до погрешни дијагнози, бидејќи симптомите на анксиозност може да се мешаат со физичките симптоми на здравствените состојби. Затоа, важно е медицинските професионалци да го земат во предвид нивото на анксиозна чувствителност кај децата при проценката на нивните физички проблеми. Интегрирањето на медицинскиот третман со психолошки интервенции може да им помогне на децата да се справат со нивната анксиозност и да

добијат правилна и навремена дијагноза, како и соодветен третман за нивните проблеми.

Во овој контекст, терапевтски пристапи, како што се когнитивно-бихевиоралната терапија, можат да бидат особено корисни за намалување на анксиозноста и подобрување на општото функционирање на детето (Jokić-Begić, et al., 2012).

Со појавата на концептот на аксиозна чувствителност, се истакнува сложеноста и специфичноста на етиологијата на анксиозните растројства. Овој концепт укажува на тоа дека сличните симптоми на анксиозност можат да произлезат од различни развојни патеки, што укажува на потребата за индивидуализиран пристап во дијагностицирањето и лекувањето на анксиозните нарушувања.

Истражувањата потврдуваат значајна поврзаност помеѓу аксиозната чувствителност и паничните нарушувања, што значи дека поединци со повисока аксиозна чувствителност имаат поголема веројатност да развијат панични напади. Рано идентификување на симптомите на аксиозната чувствителност може да понуди можности за превенција на панични растројства, што е клучно за подобрување на квалитетот на живот на засегнатите.

Когнитивно-бихевиоралната терапија (КБТ) се покажала како ефективен метод за намалување на симптомите на аксиозната чувствителност. Оваа терапија помага на поединците да ги променат негативните модели на размислување и да развијат здрави стратегии за справување, што индиректно може да доведе до намалување на интензитетот и фреквенцијата на паничните напади. На тој начин, комбинирањето на раната интервенција и ефикасната терапија може да биде клучно за успешното управување со анксиозноста и паничните нарушувања (Vulić-Prtorić, 2006).

2. Социјална анксиозност и агорафобија

Социјалната анксиозност, позната и како социјална фобија, е специфична форма на анксиозност која се манифестира во ситуациите на интеракција со други луѓе или во ситуации каде што поединецот е изложен на можноста за оценување од страна на другите. Оваа состојба може да предизвика значителен стрес и да влијае на

секојдневниот живот на поединецот, ограничувајќи ги неговите социјални активности и создавајќи чувство на изолација.

Социјалната анксиозност може да се разгледа од различни аспекти:

1. Когнитивен аспект: Лицата со социјална анксиозност често имаат негативни мисли за себе и своите способности, што може да доведе до преувеличување на негативните последици од социјалните интеракции.

2. Емоционален аспект: Оваа состојба е поврзана со интензивни емоции на страв, срам или непријатност во социјални ситуации, што може да предизвика физички симптоми како што се зголемена срцева фреквенција, потење или треска.

3. Поведбен аспект: Лицата со социјална анксиозност можат да избегнуваат ситуации кои предизвикуваат страв, што може да доведе до пропуштање на важни социјални, образовни или професионални можности.

4. Социјален аспект: Социјалната анксиозност може да влијае на врските со другите, создавајќи бариери за комуникација и интеракција, што дополнително може да ја засили чувството на осаменост.

Препознавањето и третманот на социјалната анксиозност се важни за подобрување на квалитетот на живот на засегнатите. Третманите можат да вклучуваат терапија (како што е когнитивно-бихејвиоралната терапија), лекови или комбинација од двете. Разбирањето на оваа состојба од различни психолошки перспективи може да помогне во создавањето ефективни стратегии за справување и поддршка за оние кои се соочуваат со социјалната анксиозност.

Имено, социјално-анксиозното нарушување или социјалната фобија во Меѓународната дијагностичка класификација на ментални нарушувања ДСМ (DSM), за првпат се појавува во почетокот на 80-те години, а потоа поспецифично и поодредено во верзијата од 1987-та година на Американската психијатриска асоцијација (American Psychiatric Association, 1987). Набрзо после „означувањето“ на социјалната анксиозност и е даден епитетот најмалку испитувано анксиозно нарушување. Од една страна пристигнувале податоци за неговата изразена присутност: утврдено е дека кај американската популација социјалната анксиозност по присутност е веднаш зад

депресивното нарушување и зависноста од алкохол, дека клинички дијагностицираните со социјална фобија се мошне чести и нивната животна преваленца изнесува од 2,4 до 13,3% во општата популација на САД, според Схнеиер и соработниците (Schneier et al., 1992), а бројот на луѓе кои патат од социјална анксиозност е неочекувано голем. Од друга страна се зголемувале проблемите околу дијагностицирањето и третманот на овој вид нарушување, Затоа, последните две децении ги обележале бројни истражувања кои се поврзани со социјалната анксиозност, главно но не и единствено, во западните земји.

Според основната карактеристика која ја дефинира социјалната анксиозност може да биде наречена и евалуациона анксиозност според Бек и Емери (Beck & Emery, 1982), бидејќи според Схленкер и Лари (Schlenker & Leary, 1982), настанува од можноста или постоењето на проценување од страна на другите луѓе во реални или замислени околности.

Попрецизно, социјалната анксиозност, како што е наведено, е поврзана со стравот од негативна проценка од страна на другите. Оваа форма на анксиозност може да се манифестира во различни ситуации, како што се јавни настапи, социјални интеракции или дури и обични дневни активности. Лицата кои страдаат од социјална анксиозност често се загрижени за тоа како ќе бидат перцепирани од другите, што може да доведе до избегнување на ситуации во кои би можеле да бидат во центарот на вниманието.

Оваа анксиозност може да има значителен импакт на квалитетот на животот, со ограничување на социјалните взаемни дејства и можности за развој на личноста. Различни терапевтски пристапи, како што се когнитивно-бихевиоралната терапија, можат да помогнат во справувањето со овие стравови и во подобрување на самопочитта и социјалните вештини.

Според Хеимберг (Heimberg, 1989), социјалната анксиозност, позната и како социјална фобија, е состојба која се карактеризира со интензивен страв од социјални ситуацији и одбивање на оценување од страна на другите. Лицата со оваа состојба често доживуваат значаен емотивен дистрес во повеќето социјални ситуации, што може да вклучува страв од зборување пред група, интеракција со непознати лица или дури и учество во секојдневни активности како што се оброците со пријателите.

Овој дистрес може да се манифестира преку физички симптоми, како што се зголемено срцебиење, потење, тресење или чувство на гадење. Исто така, социјално- анксиозните лица можат да избегнуваат социјални ситуации или да се чувствуваат многу непријатно и напнато кога се наоѓаат во истите.

Лекувањето на социјалната анксиозност може да вклучува терапија, како што е когнитивно-бихевиоралната терапија (КБТ), која помага на поединците да развијат стратегии за справување со стравовите и да ги променат негативните модели на размислување. Во некои случаи, лековите може да бидат корисни како дополнување на терапијата. Важно е да се побара професионална помош ако некој доживува вакви симптоми, бидејќи тие можат значително да влијаат на квалитетот на животот.

Според Меѓународната дијагностичка класификација на менталните нарушувања (DSM-IV[APA], 1994), за дијагностицирањето на социјална фобија, страв или избегнување кое е поврзано со страв мора да бидат интензивни во мерка што значајно го нарушуваат социјалниот и професионалниот живот на личноста или за личноста да претставуваат впечатлива непријатност. Кај социјалната фобија функционирањето на личноста е значајно нарушено и со тоа ова нарушување на континуумот на социјалната анксиозност јасно се одвојува од срамежливоста или трема кои многу луѓе ги доживуваат во поединечни социјални ситуации, особено во ситуација на јавен настап или т.н. „нормална“ социјална анксиозност.

Лари (Leary, 1996), зборува за социјалната анксиозност и како црта, диспозициска карактеристика - склоноста на социјалниот стимулус да се реагира со анксиозност. Со тоа, овој автор одговара на често поставуваното истражувачко прашање: дали социјалната фобија е само екстремна социјална анксиозност или се работи за квалитативни разлики како во случајот со екстремна тага и депресија. Според сегашната точка на истражување не може да се каже дека димензионален третман на социјалната анксиозност на Лари е конечен одговор на споменатото прашање, бидејќи истражувачките наоди се контрадикторни, како што ќе наведат Чек и Мелхоир (Cheek, Melchoir, 1990).

Лири (Leary, 1983) укажува на двојниот концептуален статус на социјалната анксиозност, сугерирајќи употреба на два термина: социјална анксиозност како особина (анг. social anxiousness) и како состојба (анг. social anxiety). Социјалната анксиозност пред сè, претставува диспозиција на личноста, т.е. склоност да се реагира

на одредени општествени стимули со раздразливост, немир и непријатност и може да се манифестира во различни ситуации. Оваа особина може да влијае на начинот на кој поединецот перципира и се однесува во социјални интеракции, предизвикувајќи чувство на страв или непријатност во присуство на други луѓе.

Спротивно на тоа, социјалната анксиозност како состојба се однесува на конкретни ситуации или околности во кои поединецот искусува интензивен страв или анксиозност. Оваа состојба може да биде времено ограничена, појава која се јавува во специфични ситуации, како што се јавни настапи, состаноци или нови социјални интеракции.

Разбирањето на овие два аспекта на социјалната анксиозност е важно за правилно оценување и третирање на проблемите поврзани со социјалната интеракција. Кога социјалната анксиозност се појавува како особина, може да биде потребно да се развијат стратегии за управување со оваа диспозиција, додека кога се манифестира како состојба, интервенции како терапија или техники за релаксација можат да бидат од голема помош.

Така, разграничувањето помеѓу социјалната анксиозност како особина и состојба овозможува пофлексибилен и индивидуализиран пристап во третманот на овие проблеми, што може да доведе до подобри резултати за поединците кои се соочуваат со овие предизвици. (Leary, 1996).

Состојбата на социјална анксиозност е минливо искуство или моментален одговор на одреден социјален стимул, а интензитетот на социјалната анксиозност може да варира со текот на времето и во зависност од ситуацијата. И покрај ова, постојат релативно постојани индивидуални разлики во интензитетот и зачестеноста на искусувањето на социјалната анксиозност, кои зависат од одредени биолошки фактори и искуства (Schlenker, Leary, 1982). Повеќето луѓе повремено доживуваат несигурност, страв и нервоза во односите со други луѓе, а некои често или ретко.

Лири ја дефинира социјалната анксиозност како когнитивно-афективен синдром кој се карактеризира со физиолошко возбудување (возбуда на симпатичкиот нервен систем) и загриженост или страв во врска со претстојниот, потенцијално негативен исход што личноста верува дека тој или таа не може да го избегне“ (Leary, 1983a).

Слична дефиниција е предложена од други автори (Leary, Kowalski, 1995; Westenberg, 1998), опишувајќи ја социјалната анксиозност како когнитивно-афективен синдром кој се карактеризира со изразена и постојана анксиозност и активирање на симпатичкиот нервен систем, во пресрет или за време на социјални интеракции.

Неопходно е да се води сметка за јасно разграничување на социјалната анксиозност од другите видови анксиозност. Имено, еден од критериумите за поделба на анксиозноста се заснова на типот на ситуацијата што ја предизвикува нејзината појава. Од една страна, имаме ситуации кои можат да се категоризираат како несоцијални дразби (на пр. физичка опасност), а од друга, околности кои можат да се класифицираат како социјални дразби (на пр. социјално собирање).

Иако потекнува од општествени ентитети и ситуации, не секоја анксиозност е социјална анксиозност. Анксиозноста поврзана со ситуации кои содржат компонента за социјална евалуација е социјална анксиозност (Leary, Kowalski, 1995; Schlenker, Leary, 1982). Затоа, околностите кои предизвикуваат загриженост за тоа како другите ќе не оценуваат може да се класифицираат како социјално загрозувачки стимули. Примери за такви ситуации се: проценка, евалуација или набљудување од страна на други лица, присуство на важни и почитувани луѓе, публика, средби и интеракции со непознати луѓе или лица со авторитет, јавни настапи, изложување на критики или центар на внимание, изразување мислења и ставови, поставување прашања, ситуации на хетеросексуален ризик (на пр. иницирање романтичен и/или сексуален контакт) (Dimoski, 2015; Tovilović, 2004).

Социјалната анксиозност се разликува од другите форми на анксиозност по тоа што се заснова на верувањето за присуство на интерперсонална евалуација во реален или имагинарен социјален контекст. Луѓето можат да се грижат исто толку (ако не и повеќе) кога ја предвидуваат социјалната интеракција (интеракција со замислен ентитет) како и кога се во интеракција во општествени околности. Очекувањето или вистинската евалуација од другите во замислен или реален социјален контекст, што со себе носи загрижена индивидуа со прашањето дали и како другите ќе го оценат, предизвикува појава на социјално-анксиозно искуство (Schlenker, Leary, 1982).

Со други зборови, оваа форма на анксиозност се јавува кога луѓето се мотивирани да остават поволен впечаток на другите, но се сомневаат дека ќе успеат (Schlenker, Leary, 1982). Затоа, мора да постои верување на лицето дека ситуацијата вклучува надзор или

проценка (без разлика дали е вистина или не), како и очекување на негативна оценка како веројатен исход, чии последици би биле штетни за поединецот.

Затоа, суштината на социјалната анксиозност е стравот на личноста дека ќе биде претставена во неповолно и неадекватно светло и дека затоа ќе биде отфрлена или не прифатена од другите (Leitenberg, 1990). Вилсон и Рапи (Wilson, Rapee, 2005) ја поддржуваат оваа дефиниција за социјална анксиозност, укажувајќи на фактот дека негативната слика за себе придонесува за верувањето за неповолна оценка од другите како веројатен исход од социјалната интеракција. Лири и Ковалски (Leary, Kowalski, 1995) истакнуваат дека социјално- анксиозните поединци имаат помалку позитивна слика за себе и помали очекувања во однос на позитивните проценки на другите луѓе. Затоа, начинот на кој човекот се перцепира и оценува себеси влијае на тоа како ќе се чувствува во ситуација на можна или вистинска изложеност на туѓи коментари, кои се поврзани со неговите особини на личноста, однесување и достигнувања. Наједноставно кажано, колку е попозитивна сликата за себе на поединецот, толку поопуштено ќе биде во присуство на другите и помалку загрижени за впечатоците што ги остава.

2.1. Агорафобија

Агорафобијата е сложен и често длабок проблем, кој може значително да влијае на квалитетот на животот на лицата кои страдаат од неа. Како што спомнавте, стравот од отворени простори и јавни места, како и стравот од метеж, може да доведе до избегнување на ситуации кои вообичаено се сметаат за нормални, што резултира со социјална изолација и намалување на активностите во животот.

Лицата со агорафобија често се чувствуваат заглавени во својот дом или ограничени во своите активности, што дополнително може да предизвика чувство на анксиозност и депресија. Психотерапијата, особено когнитивно-бихевиоралната терапија (КБТ), се покажала како особено ефикасна во лекувањето на агорафобијата, бидејќи помага на пациентите да ги идентификуваат и променат негативните размислувања и поведение поврзани со нивниот страв.

Лековите, како што се антидепресивите или анксиолитиците, исто така можат да бидат корисни, особено во комбинација со терапија. Важно е да се работи со квалификуван здравствен работник за да се развие индивидуализиран план за лекување, кој е прилагоден на потребите и состојбата на поединецот.

Поддршката од семејството и пријателите е исто така клучна во процесот на лекување, бидејќи може да помогне во намалувањето на чувството на изолација и страв. Со правилен пристап и третман, многу луѓе со агорафобија можат да го подобрат својот квалитет на живот и да се вратат во своите нормални активности.

Агорафобијата ретко се јавува во детството и обично почнува да се развива во доцниот тинејџерски период или кај возрасните лица, пред 35-тата година. Основниот симптом на агорафобијата е страв од отворен простор, односно страв од престојување на јавни места, од голем број луѓе, метеж или излегување од дома. Се смета за една од најчестите фобии и може во огромна мера да го наруши секојдневниот живот, а жените се посклони да ја добијат. Агорафобијата често се јавува во комбинација со панични напади, а кај таквите лица често е присутно чувство дека нема да се во можност да се снајдат, да побегнат, да побараат помош или дека ќе бидат посрамени, заробени или немоќни. Лекувањето е предизвик, но оваа фобија може да се победи со психотерапија и лекови и да се врати квалитетот на животот.

Овој вид анксиозност е предизвикана од стравот дека лицата се лишени од едноставен начин за бегање или барање помош во одредени околности во кои не се чувствуваат сигурни. Повеќето луѓе што имаат агорафобија ја развиваат по еден или повеќе панични напади, поради што непрекинато се грижат за нов напад и избегнување на места каде што може тој да се повтори или појави. Се стравува од реални или измислени, но и секојдневни нормални ситуации, како користење јавен превоз, обично шетање на отворено или во затворено, чекање во ред или во толпа.

Луѓето со агорафобија често не се чувствуваат безбедни на кое било јавно место, особено таму каде што се собираат и задржуваат поголем број луѓе. Се јавува чувство дека им е потребен придружник, некое поблиско лице, како роднина или пријател, кое ќе дојде со нив на јавните места и ќе се чувствуваат барем малку побезбедни.

Оваа ситуација е од особена важност и може да укаже на присуство на анксиозност, панични напади или други ментални нарушувања. Кога некоја личност почнува да се чувствува несигурно надвор од својот дом, тоа може да доведе до социјална изолација и дополнителни проблеми со менталното здравје.

Важно е да се разбере дека таквите чувства не се невообичаени и дека постојат начини за справување со нив. Професионална помош, како што е терапија или консултација со психолог, може да биде од голема корист. Поддршката од семејството и пријателите, како и практикувањето на техники за релаксација и длабоко дишење, исто така може да помогне во намалувањето на анксиозноста и враќањето на чувството на безбедност.

Неопходно е да се разговара за овие чувства и да се побара помош, бидејќи соодветната поддршка може да помогне во подобрувањето на квалитетот на животот.

Типични симптоми на агорафобијата вклучуваат страв од самостојно излегување од дома, метеж или чекање во ред, затворени помали простории како кино, лифт или мала продавница, отворени простори како паркинзи, мостови или трговски центри, користење превоз како автобус, авион или воз.

Овие ситуации предизвикуваат анксиозност бидејќи лицето се плаши дека нема да може да побегне или да побара помош ако почне да чувствува паника или ако се појават други комбинирани онеспособувачки симптоми.

Со активната агорафобија може да се појават и следните манифестации:

- ✓ страв или анксиозност, кои речиси секогаш се последица на изложеноста на некоја од наведените ситуации;
- ✓ преувеличување - стравовите не се пропорционални со реалната опасност од ситуацијата;
- ✓ избегнување ситуации, со потребна помош од лице на кое му се верува;
- ✓ проблеми во секојдневното функционирање поради избегнување средби, состаноци, нормален режим на живот во семејството, врски, на работа.

Ако ова чувство, како и избегнувањето одредени ситуации, трае шест месеци или подолго, лицето итно мора да се јави на лекар и да почне со соодветна (психо)терапија.

Некои луѓе покрај агорафобијата имаат и панично нарушување. Станува збор за вид анксиозно нарушување кај кое може да доживеете изненадни напади на голем страв кои кулминираат во рок од неколку минути и се причина за интензивни физички симптоми (класични панични напади). Доаѓа до чувство дека целосно ја губат контролата, имаат срцев удар или дури мислат дека умираат.

Стравот од нов паничен напад може да доведе до избегнување на слични околности или места на кои се случил тој, што е тесно поврзано со агорафобијата.

Агорафобијата ретко се јавува во детството и обично почнува да се развива во доцниот тинејџерски живот или во раниот возрасен период, пред 35-тата година од животот. Меѓутоа, и постарите лица може да го развијат ова нарушување, кое почесто се дијагностицира кај жените.

Агорафобија е антикосна анксиозност која се однесува на стравот од ситуации или места од кои не е лесно да се избегне или да се побегне, особено во случај на паничен напад или слично. Ризик-факторите за појава на агорафобија може да вклучуваат:

1. Генетска предиспозиција: Лица со семејна историја на анксиозност или фобии може да имаат поголема веројатност за развој на агорафобија.

2. Панични напади: Лицата кои доживеале панични напади, особено во јавни места, можат да развијат страв од повторување на таквите напади.

3. Други психолошки нарушувања: Лица со други анксиозни нарушувања, депресија или посттрауматски стрес нарушувања (ПТСР) може да бидат изложени на поголем ризик.

4. Стресни животни настани: Стресни ситуации, како што се загуба на сакана личност, развој на хронични болести или значајни промени во животот, можат да придонесат за појава на агорафобија.

5. Социјална изолација: Лица кои поминуваат многу време сами или избегнуваат социјални интеракции може да бидат во поголем ризик.

6. Лични карактеристики: Луѓето со ниска самодоверба, висока чувствителност на стрес или перфекционизам може да бидат подложни на развој на агорафобија.

7. Физички здравствени проблеми: Проблеми со срцето, респираторни болести или други здравствени состојби кои предизвикуваат физички симптоми може да ја зголемат анксиозноста.

8. Културни и социјални фактори: Општествени стереотипи и културни норми можат да влијаат на перцепцијата и искуството на стравот.

Разбирањето на овие ризик-фактори може да помогне во раната идентификација и интервенција, што е клучно за управување со агорафобијата.

Агорафобијата во голема мера може да ги ограничи нормалните животни активности, а ако е развиена во најсериозниот облик, лицето едноставно нема да може да излезе од дома. Нема да може да го посетува семејството или пријателите, да оди на училиште, да работи или да учествува во други вообичаени дневни активности. Исто така, може да стане зависно и од други луѓе, дури и за најобични активности.

Агорафобијата, која се карактеризира со страв од ситуации или места од кои може да биде тешко да се избегне или да се побара помош во случај на паничен напад, може да биде поврзана со различни ментални здравствени проблеми. Често се јавува во комбинација со:

1. Депресија: Лицата кои страдаат од агорафобија може да развијат депресивни симптоми поради изолација или неможност да учествуваат во социјалните активности.

2. Злоупотреба на алкохол или дрога: Некои луѓе можат да се обидат да се справат со своите анксиозни симптоми преку консумација на алкохол или наркотици, што може да доведе до зависност.

3. Други анксиозни нарушувања: Агорафобијата често се јавува заедно со панични напади, генерализирана анксиозност или социјална анксиозност.

4. Нарушувања на личноста: Некои типови на нарушувања на личноста, како што се избегнувачкото нарушување на личноста, може да бидат поврзани со агорафобија.

Важно е да се обрне внимание на целокупното ментално здравје на лицето и да се побара професионална помош ако се забележат симптоми на агорафобија или поврзани состојби. Третманот може да вклучува терапија, лекови или комбинација од двете.

Сигурен начин за предвидување или спречување на агорафобијата, за жал, не постои. Меѓутоа, линијата на помал отпор нема да помогне ако лицата со агорафобија ги избегнуваат ситуациите од кои се плашат. Ако почувствуваат дека веќе имаат благ страв од одење на некои места, потребно е да се обидат да вежбаат одење на тие места одново и одново, додека не го победат стравот. Ако им е претешко да го направат тоа самостојно, пожелно е да замолат некој член на фамилијата или пријател да дојде со нив, но секако и да побараат стручна помош. Важно е што порано да се побара помош за да не се влошат симптомите бидејќи анксиозноста, како и многу други состојби на менталното здравје, се лекува потешко ако се одложува.

3. Социјална анксиозност и сродните конструкти

Бидејќи теоретското дефинирање на поимите е важно за нивна операционализација и проучување, многу е важно да се направи јасна разлика помеѓу социјалната анксиозност и конструктите кои понекогаш се користат како синоними во литературата или се дефинирани на начин што не прави посуптилни разлики меѓу нив.

Социјалната анксиозност е психолошки концепт кој се однесува на стравот или анксиозноста што личноста ја чувствува во социјални ситуации, особено кога е изложена на оценување од страна на други луѓе. Оваа состојба може да доведе до значителни нарушувања во секојдневното функционирање и може да влијае на социјалните, професионалните и академските аспекти на животот.

Помеѓу сродните конструкти на социјалната анксиозност се вбројуваат:

1. Социјална фобија: Ова е поизразен облик на социјална анксиозност, каде што лицето доживува интензивен страв од специфични социјални ситуации. Оваа состојба може да вклучува страв од говорење пред публика, јадење или пиење пред други, или страв од интеракција со нови луѓе.
2. Општата анксиозност: Оваа состојба вклучува постојана и претерна загриженост за различни аспекти на животот, а не само за социјалните

ситуации. Лицата со општа анксиозност можат да доживуваат и страв од социјалните интеракции, но нивната анксиозност е поширока и не се ограничува само на социјалните контексти.

3. Социјална изолација: Лицата со социјална анксиозност често избегнуваат социјални ситуации, што може да доведе до социјална изолација. Оваа изолација може дополнително да ја погорши анксиозноста и да создаде цикличен проблем.

4. Ниска самопочит: Лицата со социјална анксиозност често имаат негативна слика за самите себе и се сомневаат во своите способности. Оваа ниска самопочит може да ја зголеми нивната анксиозност во социјалните ситуации.

5. Тревожни нарушувања: Социјалната анксиозност може да се појави заедно со други тревожни нарушувања, како што се панични напади или посттрауматско стресно нарушување (ПТСР).

Лекувањето на социјалната анксиозност обично вклучува комбинација на терапија (како когнитивно-бихевиорална терапија) и во некои случаи, медикаменти. Важно е за лицата кои се соочуваат со оваа состојба да побараат стручна помош, за да можат да развијат стратегии за справување и да ги подобрат своите социјални интеракции.

Не е невообичаено социјалната анксиозност да се користи како термин кој опфаќа различни конструкти, со што се создава терминолошка конфузија што го отежнува нивното проучување. Така, на пример, срамежливоста и социјалната анксиозност често се користат наизменично. Иако тие донекаде опишуваат преклопувачки конструкции, разликите во дефиницијата, концептуализацијата и мерењето на овие концепти се од суштинско значење и во теоријата и во праксата. Употребата на специфична и точна терминологија го одредува степенот до кој концептот е соодветно разбран и веродостојно истражен.

3.1. Преглед на социјално-анксиозното растројство

За да се објаснат и за да можат детално да се разберат суштинските разлики кои постојат помеѓу социјалната анксиозност како диспозиција на личноста, социјалното анксиозно растројство и избегнувачкото растројство на личноста, потребно е прво да

се разјасни димензионалната интерпретација на природата на феноменот на социјалната анксиозност, а во врска со тоа, и самиот спектар на социјалната анксиозност.

Социјално-анксиозно растројство, познато и како социјална фобија, како што беше и претходно споменато е ментално здравствено растројство кое се карактеризира со интензивна и постојана анксиозност во социјални ситуации. Лицата со ова растројство често се плашат од оценување или критика од страна на другите, што може да доведе до избегнување на социјални интеракции и ситуации.

Симптомите на социјално-анксиозно растројство можат да варираат, но често вклучуваат:

1. Страв од оценување или критика во социјални ситуации;
2. Избегнување на социјални активности или ситуации;
3. Физички симптоми како што се зноење, тресење, забрзано чукање на срцето, или чувството на гадење;
4. Понижување на самодовербата и негативни мисли за себе.

Причините за социјално-анксиозно растројство не се целосно разбрани, но се смета дека резултира од комбинација на генетски, биолошки и средински фактори. Историјата на семејството, личните искуства и социјалната средина можат да играат важна улога.

Дијагнозата обично се поставува од страна на квалификуван психијатар или психолог, кој ќе ја процени историјата на симптомите и ќе ги исклучи другите потенцијални причини за анксиозноста.

Лекувањето на социјално-анксиозното растројство може да вклучува:

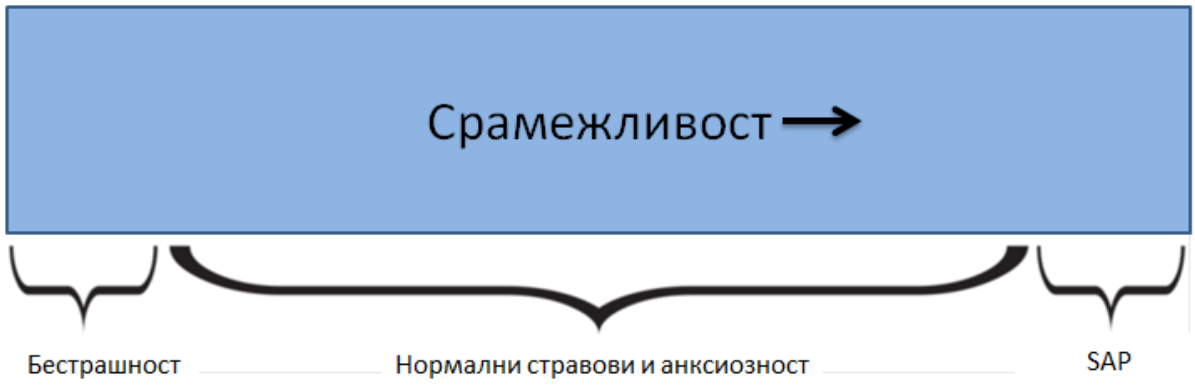
1. Терапија: Когнитивно-бихејвиоралната терапија (КБТ) е особено ефикасна во третманот на ова растројство.
2. Медикаменти: Антидепресиви или анксиолитици може да се препишат за да помогнат во управувањето со симптомите.

3. Поддршка: Групна терапија или поддршка од семејството и пријателите исто така може да биде корисна.

Социјално-анксиозното растројство е сериозна состојба, но со правилна дијагноза и третман, многу луѓе можат да управуваат со своите симптоми и да водат исполнет живот. Ако сметате дека вие или некој близок страда од ова растројство, важно е да се побара стручна помош.

Социјалната анксиозност може да биде претставена на континуум наречен спектар на социјална анксиозност. Според МекНеил и Рендал (2014), овој континуум започнува со отсуство на социјални стравови, прераснува во нормална срамежливост и умерена социјална анксиозност и продолжува до изразена социјална анксиозност, која може да напредува во социјално анксиозно растројство (САР) или социјална фобија (SF), како што е прикажано и на сликата 1.

Слика 1. Континуум на социјална анксиозност и социјални стравови кај општата популација



Извор: адаптирано според McNeil, Randall, 2014, 5

Овој приказ на социјалната анксиозност е во согласност со претходно наведениот димензионален пристап, според кој социјалната анксиозност ја третираме како димензија на која може да се забележат разлики во изразувањето на самата тенденција. Ова се совпаѓа со мислењето на некои автори (Rapee, et al., 2009), за димензионалната природа на САР.

Конкретно, во основата на САР е силно нагласена диспозиција кон социјално анксиозното однесување. Значи, ако ја сметаме социјалната анксиозност како димензија, а нарушувањата како точки на континуум, тогаш САР го претставува

неговото значително зголемување. Сепак, иако значителен број емпириски наоди се во согласност со димензионалниот поглед на САР (Crisan et al., 2016; Ruscio, 2010; Weeks, Norton, Heimberg, 2009), правејќи ја разликата помеѓу социјалната анксиозност и САР, врз основа на квантитативни разлики, не е едногласна. Затоа, сè уште не е јасно дали разликата помеѓу социјалната анксиозност и САР е само квантитативна или квалитативна (Mihić, 2019).

Со други зборови, бидејќи не е сосема јасно дали разликите помеѓу социјалната анксиозност и социјалното анксиозно растројство се само квантитативни или квалитативни, основното прашање што се поставува е: дали патолошките форми на социјална анксиозност се вклучени во нормалната дистрибуција како екстремни случаи на негативниот пол, или овие форми се распоредени во посебен континуум? Дополнително, мора да се земе предвид дека нагласената тенденција кон социјално-анксиозна реакција е неопходен, но не и доволен услов за развој на САР. Можно е личноста да има зголемена склоност кон социјално- анксиозно однесување, но да не развие симптоми кои би укажувале на нарушување.

Социјалната анксиозност е состојба која се карактеризира со интензивен страв или загриженост во социјални ситуации, особено во ситуации кои вклучуваат интеракција со други луѓе. Лицата со социјална анксиозност често се плашат од негативна оценка, одбивање или понижување. Диспозицијата кон социјално -анксиозно однесување може да биде резултат на различни фактори, вклучувајќи генетска предиспозиција, животни искуства и социјални услови.

Во основата на социјалната анксиозност, често се наоѓаат негативни автоматски мисли и самокритичност, кои можат да ги поттикнат и влошат симптомите. Лицата со социјална анксиозност може да избегнуваат социјални ситуации или да се чувствуваат некомфорно во нив, што дополнително ја зголемува нивната анксиозност.

Третманите за социјална анксиозност обично вклучуваат когнитивно-бихевиорална терапија (КБТ), која помага на поединците да ги променат негативните образци на размислување и да развијат поефективни стратегии за справување со стресот во социјалните ситуации. Важно е да се работи на изградба на самодоверба и социјални вештини за да се намали анксиозноста и да се подобри квалитетот на животот (Kessler et al., 2005; Ruscio et al., 2008; Somers, et al., 2006). Иако поединците дијагностицирани со САР претставуваат помал дел од континуумот, во споредба со другите анксиозни

нарушувања, со доживотна преваленца од 6,7% во Европа (Fehm, et al., 2005) и 12,1% во САД (Ruscio et al.., 2008), САР е едно од најчестите нарушувања. Почетокот на нарушувањето е поврзан со раната адолесценција, со просечна возраст која се движи помеѓу 14 и 16 години (Kessler et al., 2005). Доживотната преваленца во САД кај 18-годишниците е 9,2% (Merikangas et al., 2010). САР е поприсутен кај жените отколку кај мажите и оваа разлика е поизразена кај адолесцентите (APA, 2013).

Надвор од овие статистички податоци, се поставува прашањето: Каде е границата помеѓу нормалната грижа за оставање впечаток на другите и клинички значајното ниво на социјална анксиозност? Со други зборови, кои се критериумите што ја одделуваат адаптивната социјална анксиозност од САР? Одговорот се наоѓа во современите дијагностички и статистички прирачници за ментални нарушувања. Според критериумите на DSM-5 (APA, 2013), САР претставува интензивен и постојан страв од една или повеќе социјални ситуации (на пример, разговор со странец или врсник, одење на забава), вршење активности (на пример, јадење на јавно место, користење на јавен тоалет), или од некои форми на јавен настап (на пример: држење јавен говор или презентација). Овие ситуации секогаш предизвикуваат вознемиреност или страв, а се карактеризираат со тоа што вклучуваат изложување на непознати луѓе или соочување со можните осуди на другите.

Други критериуми за DSM-5 САР вклучуваат:

- ✓ страв од покажување знаци на анксиозност или однесување кое ќе биде негативно оценето, односно страв дека лицето ќе биде навредено, засрамено и отфрлено;
- ✓ избегнување социјални ситуации или нивно поднесување со интензивна вознемиреност и стрес;
- ✓ непропорционалност на анксиозноста и стравот во однос на реалната опасност;
- ✓ времетраење на симптомите најмалку 6 месеци;
- ✓ значителни потешкотии во важни области на човековото функционирање (училиште, работа, семејство итн.).

Кај социјалната анксиозност присутна е анксиозноста или стравот, но и навлегувањето на личноста во одредена ситуација (понекогаш избегнување), додека кај САР постои фиксна шема на избегнување или влегување во ситуации со зголемена вознемиреност. Оваа разлика е важна бидејќи покажува дека не сите социјално -анксиозни луѓе имаат тенденција да избегнуваат одредени ситуации, ниту пак се социјално- анксиозни. Дополнително, иако самото искуство е непријатно, социјалната анксиозност не мора да биде неприлагодлив модел на однесување, додека САР се карактеризира со нарушување на секојдневните активности (функционирање на училиштето, социјални односи итн.) или со предизвикување значително страдање. Ова значи дека нормалната социјална анксиозност претставува „имање здрава количина“ на социјален страв кој предупредува на можноста за добивање негативна оценка од околината.

На овој начин, социјалната анксиозност претставува корисна и адаптивна карактеристика која овозможува откривање на релевантни социјално-загрозувачки стимули (без губење на физиолошките и психолошките ресурси со одговор на бенигни или ирелевантни социјални стимули).

Спротивно на тоа, пренагласената одговорност кон шармот на социјалниот карактер (со САР) го исцрпува организмот и го нарушува функционирањето. Поточно, луѓето со претерана склоност кон социјално-анксиозни реакции, како и оние на кои им е дијагностициран САР, доживуваат социјална анксиозност дури и во ситуации кои реално не се заканувачки.

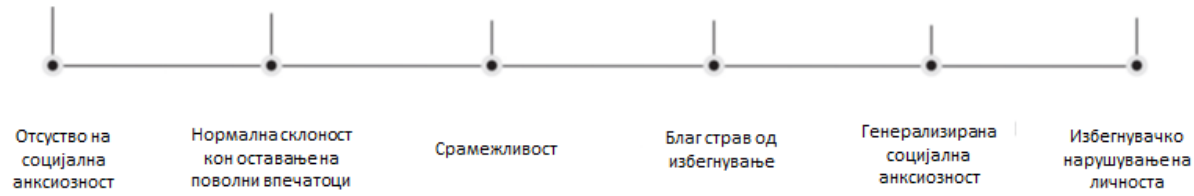
Ако доживееме умерена вознемиреност поврзана со впечатокот што ќе го оставиме кај другите (на пример, на личност која ја почитуваме и ја доживуваме како авторитет), ако разговараме со личност што ни се допаѓа и ако таа не мотивира да се подготвиме и да се претставиме во најдоброто можно светло, тогаш зборуваме за конструктивна социјална анксиозност. Можеме да го контролираме интензитетот на овој вид на вознемиреност бидејќи тоа не нè кочи, туку нè поттикнува да бидеме подобри. Повеќето луѓе се чувствуваат и се однесуваат на овој начин, но има и поединци кои се лишени од овие искуства (психопати и социопати) или се толку нагласени што ги вознемируваат во нивното секојдневно функционирање (САП).

Кога човек е свесен за важноста од оставање добар впечаток и/или избегнување негативна евалуација, а овие искуства сами по себе не претставуваат императив, тогаш зборуваме за ефективно функционирање. Меѓутоа, проблемот настанува кога човекот е оптоварен со оставање поволни впечатоци (или избегнување било каква можност да доживее несакана последица), а не е убеден дека има капацитет да го стори тоа. Кога претставувањето на најдобар можен начин носи преоптоварување и кога чувствуваме дека анксиозноста не обзема и го нарушува нашето однесување, тогаш сме на теренот на нефункционално функционирање. Покрај тоа, сите ние сме социјални суштества и во наша природа е да се грижиме за тоа како ќе се однесуваме пред другите и дали ќе бидеме прифатени или отфрлени, а отсуството или премногу интензивното присуство на такви чувства може да биде показател за отстапување од адаптивното однесување.

3.2. Избегнувачки растројства на личноста

За разлика од спектарот на социјалната анксиозност на Мекнил и Рандал (2014), Рапи (1995) предлага малку поинаква (со повеќе нијанси) димензионална претстава на социјалната анксиозност (слика 2).

Слика 2. Континуум на социјална анксиозност



Извор: Rapee, 1995, 95

Според Рапи, на почетниот дел од континуумот (кој може да се претстави на градациски начин) има луѓе кои се карактеризираат со целосно отсуство на социјална анксиозност. Потоа следат поединци со нормална тенденција да остават поволни впечатоци, а потоа луѓе со изразена срамежливост. После тоа, луѓето кои покажуваат поблаги социјални стравови и избегнувачки однесувања се позиционирани. Во другата крајност на димензијата се индивидуите со истакнати социјални стравови во повеќето социјални ситуации, а на самиот крај се лицата со избегнувачко нарушување на личноста.

Избегнувачкото растројство или нарушување на личноста (ИНЛ) на личноста може да се препознае со изразена социјална инхибиција, чувство на несоодветност и чувствителност на негативна критика и отфрлање. Ова растројство на личноста предизвикува значителни проблеми кои влијаат на способноста за интеракција со другите и одржување на односите во секојдневниот живот.

Со оглед на тоа дека луѓето со ИНЛ имаат исклучително изразен страв од критики или отфрлање од другите, тие се обидуваат да ги ограничат своите активности за да ги избегнат сите потенцијални непријатности. Таквите личности се преосетливи на критики, имаат ниска самодоверба и имаат тенденција да се изолираат (избегнуваат училиште, социјални и деловни активности).

Избегнувачкото растројство на личноста, познато и како избегнувачко растројство на личноста (Evasive Personality Disorder), е тип на растројство на личноста кое се карактеризира со чувствителност на критика, ниска самодоверба и избегнување на социјални ситуации. Лицата со ова растројство често имаат чувство на несигурност и се плашат од одбивање, што ги наведе да избегнуваат интеракции со други луѓе и да се повлекуваат во себе.

Карактеристични особини на избегнувачкото растројство на личноста вклучуваат:

1. Социјална анксиозност: Интензивен страв од социјални ситуации и можноста од одбивање или критика.
2. Ниска самодоверба: Чувство на инфериорност и недостаток на верба во своите способности.
3. Избегнување на интеракции: Избегнување на нови ситуации и луѓе, особено оние кои можат да предизвикаат оценување или критика.
4. Потреба за прием: Силна желба да бидат прифатени, но истовремено се плашат од близост со другите.

Лицата со избегнувачко растројство на личноста можат да имаат потешкотии во создавањето и одржувањето на интимни односи и често се чувствуваат осамени. Терапијата, вклучувајќи когнитивно-бихевиорална терапија (КБТ), може да биде корисна за подобрување на самодовербата и социјалните вештини (Weinbrecht, et al., 2016).

Резултатите од една метааналитичка студија покажаа дека ИНЛ дополнително се дијагностицира кај 46% од лицата со САР (Friborg, et al., 2013). Според DSM-5 (APA, 2013), сите нарушувања на личноста вклучуваат:

- ✓ оштетувања во функционирањето на личноста;
- ✓ присуство на патолошки особини на личноста.

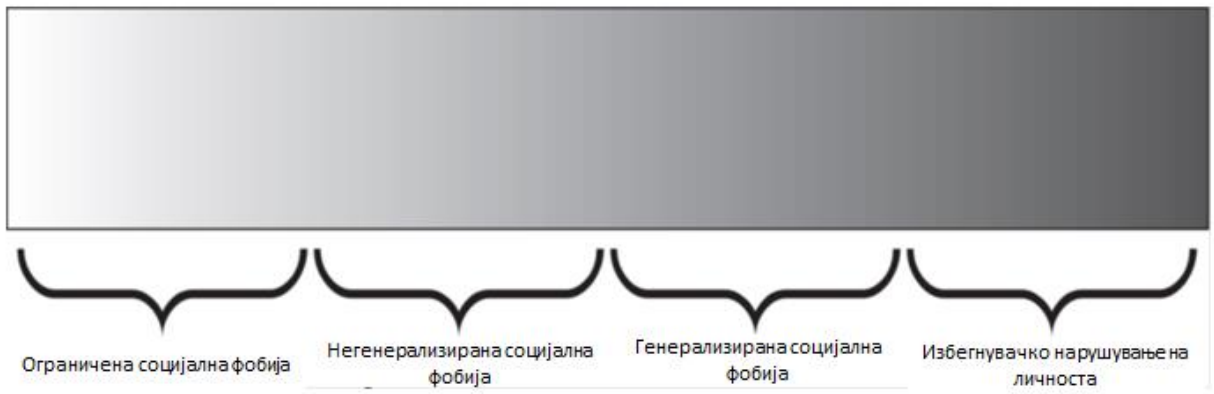
Што се однесува до оштетувањата во функционирањето на личноста во рамките на ИНЛ, карактеристични се потешкотиите во следните области: идентитет, самонасочување, емпатија и интимност. Анксиозност, повлекување, анхедонија и избегнување на интимност се патолошки особини на личноста кај луѓето со ИНЛ.

Иако генерализираниот тип на социјални стравови (генерализирана социјална фобија) може да се забележи во континуираната презентација на социјалната анксиозност на Рапи (1995), која е во согласност со ДСМ-4, мора да се забележи дека ДСМ-5 не го разликува ова како посебна категорија тип на САР. Наместо тоа, DSM-5 јасно ги одделува ситуациите во кои едно лице може да доживее социјална анксиозност и ги класифицира во три категории: 1)ситуации кои предизвикуваат страв од интеракција со другите; 2) ситуации кои предизвикуваат страв затоа што лицето е набљудувано додека прави нешто; и 3) ситуации на јавен настап („performance only“ fear; APA, 2013, 203).

За да се добие увид во промените направени во рамките на ДСМ-5, неопходно е да се спомене претходната поделба (континуум), која се однесува на подвидови на нарушувања и кои се поврзани со социјална анксиозност (слика 3). Таа е поделена на (Brown, Heimberg, & Juster, 1995):

1. неспецифична или ограничена социјална фобија (друго име е фокусирано или дискретно), која се карактеризира со епизоди во одредени, специфични социјални ситуации;
2. негенерализирана социјална фобија;
3. генерализирана социјална фобија;
4. избегнувачко нарушување/растројство на личноста.

Слика 3. Континуум на социјално анксиозно растројство



Извор: Brown et al., 1995, 142

Овој димензионален приказ, како и континуумот на социјална анксиозност на Рапи (1995), го наметнува заклучокот дека генерализираниот САР и ИНЛ се на ист континуум и дека разликата меѓу нив е само квантитативна. Сепак, тоа прашање е сè уште отворено и не може да се игнорираат квалитативните разлики помеѓу САР и ИНЛ. Еден од нив се однесува на почестото присуство на ИНЛ кај роднините на луѓето кои страдаат од шизофренија, што укажува дека ИНЛ не е само дел од спектарот на социјалната анксиозност, туку е и шизофреничен (Bögels et al., 2010). Во една неодамнешна студија (Lampe, Sunderland, 2015), која беше спроведена на голем примерок од возрасни индивидуи (N=10.641), покрај тоа што укажува дека дисфункционалностите во ИНЛ се поизразени отколку во САР, добиените податоци не дадоа доволно докази за квалитативни разлики помеѓу САР и ИНЛ. Затоа, идните истражувања треба да придонесат за решавање на разликите и сложената врска помеѓу овие две нарушувања.

Во рамките на гореспоменатите димензионални претстави (McNeil & Rendall, 2014; Rapee, 1995), може да се забележи дека одредени форми на социјална анксиозност се етикетирани како срамежливост. Со други зборови, овие автори сметаат дека разликата помеѓу социјалната анксиозност и срамежливоста е исклучиво во степенот на интензитет, а не во самата природа на овие појави. Тоа значи дека и двете состојби можат да се разберат како варијации на ист феномен, при што социјалната анксиозност ја опфаќа посилната и потешка форма на несигурност и страв од социјални ситуации, додека срамежливоста претставува поумерена и помалку интензивна реакција. Дополнително, авторот Лари (1983а) ја забележал срамежливоста како една од

формите на социјална анксиозност. Сепак, постојат и други мислења, а следи подетална дефиниција на срамежливоста, како и нејзината врска со социјалната анксиозност.

4. Срамежливоста кај адолесцентите

Во секојдневниот говор, може да се најдат примери каде однесувањето на социјално-анксиозна личност се опишува како срамежливо. Меѓутоа, на истражувањата често им недостасува јасност во врска со употребата на овие термини.

Во литературата се присутни различни дефиниции за срамежливоста, но и срамежливоста кај адолесцентите.

Срамежливоста кај адолесцентите е често присутна и може да се појави поради различни фактори, вклучувајќи физички, емоционални и социјални промени кои се случуваат во овој период. Адолесценцијата е време на интензивен развој и многу млади луѓе се чувствуваат несигурно во својата кожа, што може да доведе до срамежливост (Buss, 1986б)..

Некои од причините за срамежливоста кај адолесцентите вклучуваат (Buss, 1986б).:

1. Телесни промени: Периодот на адолесценција е обележан со значителни физички промени. Младите луѓе може да се чувствуваат несигурно поради новите изгледи или недостатоци.

2. Социјални притисоци: Адолесцентите често се подложни на социјални притисоци и очекувања од врсниците, што може да создаде страв од осуда или одбивање.

3. Страв од неуспех: Стравот од неуспех или од неприфаќање може да ги спречи адолесцентите да учествуваат во социјални активности или да се изразат.

4. Лични искуства: Претходни негативни искуства, како што се исмевање или одбивање, можат да доведат до развој на срамежливост.

Срамежливоста може да има и позитивни аспекти, како што се внимателноста и размислувањето пред да се изрази свое мислење. Сепак, ако станува проблематична и влијае на социјалниот живот или академските перформанси на адолесцентот, важно е да се побара помош, било од родители, учители или стручњаци за ментално здравје.

Поддршката од семејството и пријателите, како и развојот на социјални вештини, можат да помогнат во справувањето со срамежливоста и во зголемување на самодовербата кај адолесцентите.

Според авторот Бригс (1988: 291), „особината, односно цртата на срамежливост е слична на другите негативни емотивно- обоени особини бидејќи вклучува сложена комбинација на афективни, соматски и когнитивни елементи. Општо земено, особината на срамежливост подразбира тенденција да се реагира со зголемена анксиозност, повлекување, нерасположение и незгодност во присуство на други“. Од овие кратки описи е јасно дека однесувањата поврзани со срамежливоста и социјалната анксиозност се многу слични. Ова е поткрепено со дефиницијата на Зимбардо за срамежливост како „посебна состојба на поединецот која се карактеризира со изразена егоцентрична преокупација и грижа за социјалната евалуација, поради што лицето покажува инхибиторно и заобиколувачко однесување“ (Zimbardo, 1982, 467-468).

Поради сличноста на однесувањето што ја карактеризира срамежливоста и социјалната анксиозност, некои автори веруваат дека срамежливоста е претходник на социјалната анксиозност. За да се разбере ова, неопходно е да се упати на разликата на Buss (Buss, 1986a) помеѓу две форми на срамежливост: 1) страшна срамежливост (fearful shyness); и 2) самосвесна срамежливост (self-conscious shyness).

Страшната срамежливост се појавува во втората половина од првата година од животот, а нејзин поттик е присуството на непознати луѓе. Бидејќи оваа форма на срамежливост започнува пред формирањето на самоконцептот (пред 6-годишна возраст), таа вклучува генетска компонента на срамежливост како карактеристика на темпераментот. Типичен одговор на новите социјални ситуации е претпазливост, повлекување, барање утеха и безбедност во прегратките на мајката, додека поинтензивните реакции вклучуваат плачење. Овој вид на реакција има своја адаптивна цел и не е исклучиво поврзана со човечки бебиња, туку е карактеристика и на младенчињата на другите цицачи. Присуството на непознати возрасни лица претставува опасност, а страшната срамежливост се јавува како реакција на заканата од

околината. Поради стимулот што ја предизвикува оваа реакција, страшната срамежливост понекогаш се нарекува анксиозност на странци. Сепак, ова име не е сосема соодветно, бидејќи, покрај непознатите луѓе или новите социјални ситуации, наметливоста на другите (наметлив пристап, непосредна физичка и психолошка близина) го претставува примарен стимул што предизвикува појава на оваа срамежливост.

Вообичаено е дека во текот на растењето има намалување на страшната срамежливост. За време на бројни интеракции, децата учат дека непознатите луѓе не претставуваат опасност со развивање одредени стратегии за справување. Меѓутоа, кај одреден број деца преовладува срамежливата срамежливост. Искуствата со агресивни и отфрлени возрасни и врсници придонесуваат за ова, така што, во текот на растењето, тоа веќе не се манифестира со плачење и бегање од ситуацијата, туку со инхибиција на говорот, интеракција со другите, антиципативна анксиозност и загриженост за негативна евалуација (со созревањето се менува и начинот на кој се манифестира плашливата срамежливост). Како што растат децата, тие почнуваат да се свесни за себе, светот околу нив, општествените норми и стандарди, а негативните проценки на другите за нив добиваат на важност. Негативните последици од туѓите оценки се толкуваат како казна, а повод за појава на страшна срамежливост е и можноста да се добие негативна оценка од другите. На овој начин, страшната срамежливост е вовед во појавата на социјална анксиозност. Со други зборови, на доволно зрело ниво на функционирање на поединецот, страшната срамежливост добива форма на социјална анксиозност.

Самосвесната срамежливост вклучува свесност за сопственото јас како социјален објект и се опишува како чувство на изложеност пред другите, центарот на вниманието и достапноста на проценките. Тоа се случува кога вниманието е насочено кон некого или кога нечија приватност е нарушена, кога некој е задеван, претерано пофален или кога комуницира со авторитетни личности. Тоа се манифестира преку срам или збунетост, црвенило и неорганизирано однесување (Buss, 1986а). Да се биде предмет на внимание од другите претставува истакнат дел од свеста на детето во раното детство. Бус ја опиша оваа јавна самосвест како „фокус на оние аспекти на јас што секој може да ги забележи: тело, лице, облека, говор, гестови и манири“ (Buss, 1986б, 66).

Една од основните разлики помеѓу страшната и самосвесната срамежливост е тоа што првото е поврзано со реакции на страв, а второто со реакции на срам и збунетост. Покрај тоа, страшната срамежливост е поврзана со негативна емоционалност, а самосвесноста со сложените когнитивни процеси кои резултираат со загриженост за тоа како другите ќе го оценат нечие јавно јас. Самосвеста е метакогнитивна способност со чија помош се набљудуваме и оценуваме себеси и која влијае на формирањето на сопственото искуство. За време на зрелоста, когнитивните процеси поврзани со „самосвесната“ срамежливост стануваат посложени и може да вклучуваат пристрасни атрибуции, преокупација со изгледот и впечатокот и ниска самодоверба. Ниската самодоверба предизвикува чувство на инфериорност и тоа може да влијае на неприлагодливата манифестација на самосвесна срамежливост. Во прилог на разликата помеѓу овие облици на срамежливост е фактот што страшната срамежливост е под влијание на симпатичкиот нервен систем, додека самосвесната срамежливост е под контрола на парасимпатичкиот систем. И двата система претставуваат компоненти на автономниот нервен систем, со тоа што симпатикот главно се активира кога има некаква опасност или ненадејна промена (интрузивност) и го подготвува организмот за одбрана, додека парасимпатикот е поактивен во состојба на одмора и има различни физиолошки ефекти.

Со оглед на тоа што појавата на оваа форма на срамежливост е поврзана со периодот на формирање на самоконцептот и растот на самосвеста како социјален објект (по 6-годишна возраст), социјализацијата во тој период игра важна улога во нејзиниот развој. Процесот на станување свесен за себе како општествен објект е проследен со критика на однесувањето или особините на личноста, па изложеноста на луѓето се поврзува со негативна евалуација. Според тоа, искуствата на социјализација, кои можат да доведат до самосвесна срамежливост, вклучуваат пренагласување на важноста на тоа што другите мислат за изгледот и однесувањето на поединецот. Како резултат на овие фактори, Бус сугерира дека самосвесната срамежливост, во подоцнежните години, ќе се карактеризира со когнитивна вознемиреност поради негативна евалуација на нечие социјално јас, но исто така ќе вклучува мало физиолошко возбудување (Buss, 1985). Тој, исто така, прецизира дека ќе се појави инхибиција во однесувањето, но дека овој фактор може да биде помалку сериозен од случајот на страшна срамежливост.

Од приложената теорија на Бус за срамежливоста, и бидејќи социјалната анксиозност вклучува карактеристики на двете форми на срамежливост (висока физиолошка возбуда и когнитивна вознемиреност), не може да се направи јасна разлика помеѓу срамежливоста и социјалната анксиозност. На крајот на краиштата, Бус верува дека социјалната анксиозност е конструкција од повисок ред составена од четири поврзани, но различни самосвесни емоции (конструкции од понизок ред): непријатност, срам, срам и вознемиреност од публиката. Сите овие емоции се поврзани со јавната самосвест и се појавуваат, пред сè, во социјален контекст.

Покрај разбирањето на Бус за срамежливоста, постојат и други концепти кои прават нешто појасна разлика помеѓу срамежливоста и социјалната анксиозност. Така, на пример, авторот Азендорф (1990) верува дека, покрај негативното влијание и избегнувачкото однесување, срамежливоста содржи и компонента на позитивно влијание и пристапно однесување. Затоа срамежливоста се дефинира како емоционална и бихејвиорална амбивалентност (страв и задоволство) доживеана за време на социјални ситуации и се карактеризира со истовремен пристап и пократко повлекување (Asendorpf, 1990).

Со други зборови, срамежливоста е сложен феномен кој произлегува од две спротивставени мотивации: пристап и избегнување. Се смета дека срамежливите деца имаат желба и мотивација за интеракција со своите врсници, но во исто време тие се вознемирени и социјално се плашат да им пријдат (Crozier, 1995). Поради овој мотивациски конфликт, воздржаноста и повлекувањето може да се забележат во однесувањето. Токму оваа компонента на позитивниот ефект и пристапното однесување ја разликува срамежливоста од социјалната анксиозност. Покрај тоа, срамежливоста може да ја вклучи социјалната анксиозност како компонента, но социјалната анксиозност не мора да води до срамежливо однесување.

Срамежливоста исто така не треба да се меша со интровертноста. Чик и Бус (1981) покажаа дека срамежливоста може да се мери независно во однос на дружељубивоста (преферирање да се биде со другите наместо да се биде сам). Конструирале две посебни скали за мерење на овие конструкции и утврдиле дека корелацијата меѓу нив е умерена и негативна (r = -.30). Тоа значи дека луѓето со изразена срамежливост не се нужно придружени со потребата да бидат сами. Со други зборови, некои срамежливи луѓе се прилично друштвени.

Интровертноста подразбира слаба мотивација за пристап кон другите, но нема напор активно да се избегне интеракција (т.н. бестрашна тенденција кон осаменост) (Coplan & Weeks, 2010). Така, на пример, срамежливото дете ќе сака да си игра со други деца, но ќе биде нервозно кога ќе се обиде да им се придружи во играта. Ќе се двоуми затоа што ќе се грижи дека нема да биде вклучен или дека ќе го задеваат и ќе го одбијат. Спротивно на тоа, недруженото дете ќе биде задоволно да игра само и ќе ги одбие поканите на своите врсници (причините можат да бидат многубројни: претпочита да игра само, не го интересира што прават или не ги сака активностите и игрите. на други деца...).

Дополнително, срамежливоста претставува facet (особина на личноста) - конструкција од понизок ред, додека интровертноста претставува основна димензија на личноста - конструкција од повисок ред. Исто така, како поддршка на разликата помеѓу срамежливоста и интровертноста, можеме да го наведеме фактот дека во рамките на моделот на личноста со пет фактори (Costa, McCrae, 1992), самосвесноста (самоцентричност) или срамежливост, facet (личноста особина/црта на личноста) која е дел од невротичноста како основни димензии на личноста. Луѓето со висока самосвест се склони кон чувство на срам и збунетост. Тие се чувствителни на потсмев бидејќи се чувствуваат помалку вредни од другите. Од друга страна, интровертите изгледаат срамежливо не само поради наведените карактеристики туку затоа што не ги интересира друштвото на други луѓе.

Од концептуален аспект, срамежливоста се става во рамките на невротичноста, како дел од моделот на личност со пет фактори (Петфакторски модел на личноста). Во овој поглед, срамежливоста во доменот на Ајзенковиот PEN модел е дел од интровертноста (Eysenck, Eysenck, 1985; според Briggs, 1988). Меѓутоа, од емпириска перспектива, податоците се малку поинакви. Наодите од претходните (на пр. Briggs, 1988), но и неодамнешните истражувања (на пр. Kwiatkowska, Rogoza, 2019), кои се засноваат на различни модели на личност (Ајзенковиот PEN модел и Моделот на големите пет), покажуваат дека срамежливоста е некаде помеѓу невротичност и интровертност. Очигледно е дека срамежливоста дели некои од карактеристиките и на невротичноста и на интровертноста.

5. Поделба на социјалната анксиозност

Во еден од првичните трудови што се занимаваа со проблемот на дефинирање на критериумите на поделба и формата на социјалната анксиозност, се наведува дека различните имиња на социјалната анксиозност, забележани во претходната литература (на пр. социјално-евалуативна анксиозност, анксиозност на средба, сценска анксиозност - „stage fright“ итн.), се одраз на преференциите на теоретичарот при користење на одредени термини или фрази, како и одраз на специфични типови на ситуации во кои се појавува социјална анксиозност (на пр. ако некое лице е на состанок, тогаш тоа е анксиозност поради средбата; ако е поврзана со сцената, тогаш е сценска анксиозност итн.) (Schlenker, Leary, 1982).

Овој пристап немаше јасно и прецизно дефинирани критериуми врз основа на кои би се поделила социјалната анксиозност. Ако го занемариме фактот дека во основа се работи за иста психолошка реакција на различни социјални ситуации, мора да се нагласи тешката класификација на социјалната анксиозност според клучните критериуми. Ако се земе предвид бројот на ситуации кои ја активираат социјалната анксиозност, тогаш има онолку видови на социјална анксиозност колку што има ситуации. Овој пристап имаше мала теоретска и практична употреба. Поради ова, истражувачите од тој период ја започнаа потрагата по основни димензии кои ќе дадат хеуристичка класификација на различните форми на социјална анксиозност. Нивната работа ја продолжуваат истражувачи кои се занимавале со класифицирање на ситуации во кои се јавуваат одредени социјални стравови. Ова се однесува на лицата на кои им е дијагностицирано социјално анксиозно растројство.

5.1. Критериуми за поделба на социјалната анксиозност

Потпирајќи се на раната концепција на структурата на социјалните ситуации од Џонс и Џерард (Jones, Gerard, 1967; според Schlenker, Leary, 1982), Шленкер и Лири ја објаснуваат поделбата на социјалната анксиозност врз основа на структурата на самата ситуација, која е одговорен за нивното настанување.

Според Џонс и Џерард, социјалните поставувања се разликуваат по степенот до кој однесувањето на луѓето следи некого или до кое ниво тие зависат од нивниот одговор. Според овој критериум, ние ги класифицираме интеракциите во социјалните ситуации во две категории:

- ✓ контингентни (неструктурирани или непредвидени) интеракции;
- ✓ неконтингентни (структурирани или планирани) интеракции.

Во контингентните интеракции, однесувањето на една личност во голема мера зависи од однесувањето на другите кои учествуваат во него (додека мора да се нагласи дека социјалната улога и правилата на интеракција не се целосно јасни). На пример, содржината и текот на неформалниот разговор не зависи само од поединецот, туку и од другите кои учествуваат во него. Учесниците во овие интеракции мора да бидат флексибилни и подготвени да го приспособат сопственото однесување на повратните информации на другите. Ова значи дека иако постои одреден план и цел за интеракцијата, таа може да биде предмет на промена како одговор на повратните информации од другите луѓе.

На пример, ако имаме план да водиме дијалог со некого за да ја решиме дилемата, соговорникот може да одговори со монолог кој не дава многу можности за дискусија. Ова би значело промена на нашиот план за интеракција бидејќи повратните информации не се адекватен начин за постигнување на целта. Од друга страна, во неконтингентните интеракции, однесувањето на една личност е јасно определено и пред сѐ, раководено од самата личност, со минимално влијание од однесувањето на другите (на пр. актер во театар, лице кое држи говор пред публика, музичар кој свири и/или пее, ученик кој презентира материјал на училиште итн.). Однесувањето во неконтингентните интеракции е однапред подготвено и дизајнирано, со помал простор за модификација во согласност со реакциите на публиката.

Иако овие планови се прилично структурирани, тие можат да претрпат одредени промени како резултат на импровизација. Импровизацијата може да биде одговор на непредвидени реакции на публиката или резултат на недоволна подготовка на изведувачот.

Бидејќи разликите помеѓу непредвидените и неуспешните интеракции ги одразуваат екстремните точки на континуумот на структурата на социјалните ситуации, Шленкер и Лири ја делат социјалната анксиозност на две широки класи:

- ✓ анксиозност во непредвидени интеракции;
- ✓ анксиозност во неконтингентните интеракции.

Хетеросексуалната анксиозност, вознемиреноста при разговор со странци или непознати луѓе и авторитетни личности се примери за социјална анксиозност во непредвидени интеракции. Неконтингентните интеракции вклучуваат јавни настапи (со претходно подготвен материјал за презентација или изведба), како што се: држење говори, уметнички, спортски изведби итн.

5.2. Критериуми за поделба на формите на социјалната анксиозност

Во однос на критериумите за поделба на формите на социјалната анксиозност, авторот Лири (1983а), аналогно на оваа поделба, наведува два типа на социјална анксиозност: 1) интеракциска анксиозност; и 2) анксиозност пред публиката.

Првиот би одговарал на анксиозност во непредвидени интеракции, а вториот на анксиозност во неконтингентни интеракции. Првиот тип се активира кога се предвидува или всушност се среќава со други луѓе (на пример, започнување и одржување разговори со луѓе, било во дијади или во групи; средба со некој непознат; разговор со привлечна личност итн.), додека анксиозност пред публика се состои од непријатност или страв од настап пред други (на пример, претставување пред група луѓе - на училиште или на работа, држење јавен говор итн.). Иако и двете форми на социјална анксиозност имаат заедничка основа - грижа за оставање впечаток на другите, индивидуалните разлики меѓу луѓето придонесуваат едната од споменатите форми да биде поизразена од другата. На пример, во контингентните интеракции, луѓето континуирано се прилагодуваат на личноста со која се во интеракција, што подразбира поседување на одредени социјални вештини и лични карактеристики (на пример, социјална интелигенција, флексибилност итн.). Ова може да ја зголеми веројатноста за сомневање за адекватен одговор на флуктуации во интеракцијата.

Ако некое лице, од било која причина, се чувствува неспособно брзо и соодветно да одговори на повратните информации од другите, тој може да се карактеризира со зголемена тенденција да искусува социјална анксиозност во интеракциите. Истата личност, од друга страна, може да биде посоодветна за ситуации кои структурно припаѓаат на неконтингентни интеракции бидејќи тие вклучуваат јасна структура и план за интеракција и ќе доживее помала непријатност и вознемиреност во такви социјални контексти. Можни се и обратни случаи, но и случаи каде што се нагласени и двете форми на социјална анксиозност кај одредени поединци. Покрај споменатите разлики, интеракциската анксиозност и анксиозноста на публиката може да се разделат и со показатели за однесувањето. Личноста која доживува непријатност и вознемиреност во непредвидени интеракции може да се препознае со намалување на контактот со очите, помалку зборување и обид да се повлече од дадената ситуација. Сепак, помала е веројатноста (освен во некои екстремни околности) тоа да се манифестира во ситуација која вклучува неконтигентна интеракција. Ваквото однесување секако би довело до уште поголема „оштетување“ на сликата за себе, како и до поголемо зголемување на социјалната анксиозност (Leary, 1983a).

Оттука, може да се заклучи дека ситуационите фактори се значајни детерминанти на појавата на социјалната анксиозност и дека таа е поделена според нив. Меѓутоа, личноста која доживува социјална анксиозност за време на јавно говорење не мора да има такво искуство во интеракција со непозната и привлечна личност од спротивниот пол. Затоа, социјалната анксиозност се активира на оние аспекти од ситуацијата што личноста ги оценува како релевантни и во кои не е сигурен дека ќе успее да остави доволно добар впечаток кај другите. Индивидуалните разлики во искуството на социјалната анксиозност се повеќе прашања на субјективно искуство на самите околности отколку на нивните објективни карактеристики. Затоа, диспозициските карактеристики на личноста, како и интеракцијата на индивидуалните и ситуационите фактори, придонесуваат за објаснување на обрасците на појава и манифестирање на социјалната анксиозност. Поточно, критериумите за класификација на социјалната анксиозност се поврзани со ситуациониот контекст, додека нејзината појава и манифестирање зависат од различни групи фактори и нивните меѓусебни односи.

Поаѓајќи од концептуализацијата на Лири за социјалните стравови, денес широко се користи поделбата на социјалната анксиозност на две класи (Leary, 1983a): 1) анксиозност за социјална интеракција (social interaction anxiety – SIA); и 2) опсервациска социјална анксиозност (social observation anxiety – SOA).

Социјалната анксиозност во интеракциите се однесува на вознемиреност во ситуации кои вклучуваат директни социјални интеракции со други (разговор со непознато лице на забава или изразување став на состанок). Оваа форма на социјална анксиозност се карактеризира со перцепција на социјална ранливост на себе за време на интеракциите со другите луѓе. Во врска со тоа, постои загриженост да се остави впечаток на недоволно елоквентна и интересна личност која нема да знае како да се вклучи во разговорот и ќе биде игнорирана. Опсервацискатa социјална анксиозност се дефинира како вознемиреност поврзана со ситуации кои вклучуваат директно набљудување од други или изведување пред други (на пр. јавни настапи, вечера во друштво на други луѓе итн.). Оваа форма на социјална анксиозност обично се грижи за покажување знаци на анксиозност, како што се: тресење, црвенило, потење итн. (Mattick, Clarke, 1998).

Сепак, иако оваа поделба на социјалната анксиозност е широко користена, наодите од истражувањето, кои беа спроведени на клинички примероци (испитаници со дијагностицирано социјално- анксиозно растројство или социјална фобија), укажуваат на постоење на повеќе од две класи на социјални ситуации во кои социјалната анксиозност е манифестирани.

6. Анализа на истражувања на клинички примероци

Податоците од студијата на Холт и колегите (Holt, et al., 1992), која беше спроведена на примерок од деведесет и еден (91) социјално фобични испитаник, укажуваат дека социјалните ситуации (17 од нив) кои предизвикуваат социјални стравови може да се групираат во четири широки домени:

1) ситуации на формален говор и интеракција (глумење, изведување или држење говор пред публика; соопштување на извештај пред група; зборување на состанок; учество во мали групи);

2) ситуации на неформален говор и интеракција (одење на забава, организирање забава, средба со непознати луѓе, поканување на некој што не го познаваме добро итн.);

3) социјални интеракции кои бараат самоувереност, т.е. борба за своите права (разговор со луѓе со авторитет, изразување несогласување или неодобрување кон луѓе кои не се познаваат доволно, враќање на стоката во продавница, отпорност на високиот притисок од продавачот);

4) ситуации во кои лицето чувствува дека некој го гледа и оценува (на пр. додека прави нешто, пишува, јаде, пие итн.).

Сафрен и колегите (Safren, Turk, Heimberg, 1998), во обид да ја одредат структурата на факторите на Скалата на социјална фобија (Social Phobia Scale; SPS) и Скалата на анксиозност за социјална интеракција (Social Interaction Anxiety Scale - SIAS; Mattick, Clarke, 1998); Матик и Кларк (1998), организираа студија на примерок од 167 испитаника на кои им била дијагностицирана социјална фобија. Овие скали се избрани затоа што претставуваат широко користени инструменти за мерење на анксиозноста во социјалните интеракции (SIAS), како и за проценка на стравот да не бидеме оценети од другите за време на изведбени активности или активности кои вклучуваат туѓо набљудување (набљудувачка социјална анксиозност/ситуации на изведба). Овие истражувачи беа заинтересирани дали ставките во овие скали мерат различни аспекти на социјалната анксиозност. Резултатите од потврдната факторска анализа не го потврдија двофакторниот модел на социјална анксиозност, додека наодите од истражувачката факторска анализа покажаа трифакторско решение.

Овие фактори се идентификувани како: 1) интеракциска анксиозност; 2) анксиозност поради набљудување на другите; и 3) страв дека другите ќе забележат симптоми на анксиозност.

Овие податоци сугерираат дека интеракциската социјална анксиозност е еднодимензионална конструкција, додека опсервациската социјална анксиозност е повеќедимензионална. Со други зборови, стравот да бидат набљудувани од другите и стравот дека другите ќе забележат симптоми на анксиозност одразуваат различни аспекти на социјалната анксиозност. Сафрен и неговите колеги заклучуваат дека, иако припаѓаат на иста категорија, овие социјални стравови треба да се оценуваат посебно.

Ова би значело дека некои луѓе може да се плашат да не бидат набљудувани од други (додека вршат одредена активност), или само дека другите ќе ги забележат нивните симптоми на анксиозност, додека други, да речеме, може да се плашат од двете класи на ситуации.

Покрај горенаведените резултати, податоците од хиерархиската регресивна анализа обезбедија првични докази дека овие три фактори претставуваат различни аспекти на еден фактор од повисок ред, т.е. социјална анксиозност. Авторите заклучуваат дека при проценката на социјалната фобија, потребно е да се вклучат сите три домени на социјални ситуации/стравови. Иако поголемиот дел од артиклите значително заситеа еден од трите фактори, обезбедувајќи докази за трифакторско решение, седум ставки (17,5%) имаа заситеност на повеќе од еден фактор. Тоа значи дека споменатите ставки одразувале ситуации кои можат да влијаат на појавата на повеќе од една форма на социјална анксиозност.

На пример, ставката „Се нервирам ако треба да разговарам со некој со авторитет“ имаше заситеност на два фактора. Ова укажува дека „оваа ситуација вклучува компонента на социјална интеракција (разговор со друга личност и интеракција со него), но исто така и компонента на перформанси (страв дека претпоставениот ќе забележи знаци на нервоза)“ (Safren et al., 1998, 452).

На крајот, Сафрен и неговите соработници заклучуваат дека SIAS и SPS не ги содржат сите можни ситуации во кои се појавуваат социјалните стравови. Според нив, SPS не содржи многу ставки кои проценуваат различни ситуации на јавно говорење (на пр. презентирање на состанок, давање наздравување на свадба). Затоа, тие предлагаат следните студии да бидат насочени кон воспоставување на поширок опсег на социјално загрозувачки ситуации.

Продолжувајќи таму каде што застана, Сафрен и соработниците (Safren et al., 1999) ја тестираа структурата на факторите на скалата за социјална анксиозност на Лиебовиц (Liebowitz Social Anxiety Scale, LSAS; Liebowitz, 1987). LSAS вклучува потскали за проценка на стравот и избегнувањето во ситуации кои вклучуваат социјална интеракција и перформанси/набљудување на другите. Во примерокот беа вклучени 382 социјално фобични испитаници. Резултатите од потврдната факторска анализа не ја потврдија двофакторната структура на инструментот, што укажува на потребата од понатамошно испитување на структурата на LSAS.

Наодите од истражувачката факторска анализа укажуваат на решение со четири фактори, а факторите се именувани на следниов начин: 1) социјална интеракција (разговор со непознати и помалку познати личности); 2) јавно говорење (на пр., известување за нешто пред група); 3) набљудување од други (на пр. пишување додека го набљудуваат); и 4) јадење и пиење на јавно место (на пример, јадење со други на јавни места).

Овие фактори покажаа задоволителна конвергентна и дискриминантна валидност. Авторите заклучуваат дека постојат четири глобални категории на социјални стравови кои се проценети од LSAS. Исто така, наодите сугерираат дека, во социјалните интеракции, анксиозноста и избегнувањето се еднодимензионални, додека анксиозноста и избегнувањето, кои се поврзани со перформансите и набљудувањето, се повеќедимензионални.

Резултатите за еднодимензионалноста и мултидимензионалноста на измерените конструкции се во согласност со податоците од претходната студија (Safren et al., 1998). Според добиените податоци, Сафрен смета дека оценката која се добива со примена на потскала за мерење на анксиозност и избегнување во ситуации на изведба/набљудување на другите, не претставува доволно чувствителна мерка поради мултифакторската природа на социјалните стравови. Имено, Сафрен покажува дека овој збирен резултат може да биде доста хетероген. На пример, социјално фобичен испитаник, чиј примарен страв се однесува на ситуации на набљудување, но кој не се плаши или избегнува јавно говорење или јавно јадење и пиење, би добил ниска оценка на оваа потскала. Затоа, Сафрен предлага бодирањето на LSAS да се направи врз основа на добиената четирифакторска структура на инструментот.

Со цел да се испита мултидимензионалната природа на социјалната фобија, Перуџи и соработниците (2001), на примерок од 153 лица со дијагноза на социјална фобија, го применуваат LSAS. За разлика од резултатите од претходната студија, податоците од ова истражување покажуваат дека LSAS има структура од пет фактора. Факторите на LSAS се како што следува (Perugi et al., 2001): интерперсонална анксиозност; анксиозност при формален говор или разговор; анксиозност на странец/авторитет; анксиозност при јадење, пиење додека другите гледаат и анксиозност додека правите нешто додека другите гледаат.

Резултатите од факторската анализа покажуваат јасно раздвојување на димензијата на интерперсоналната анксиозност, додека, од друга страна, анксиозноста по перформанси вклучува уште четири димензии. Иако заклучоците се малку различни во однос на наодите од истражувањето на Safren и колегите (Safren et al., 1999), она што им е заедничко е откритието дека анксиозноста од интеракција е еднодимензионална, додека анксиозноста на перформанси/набљудување е мултифакторна. Перуги (2001), ги припишува разликите во подтиповите на анксиозност при извршување на различните процедури за земање примероци и различниот број на субјекти.

Заедничко за овие фактори-аналитички студии е идентификацијата на факторите кои вклучуваат: 1) социјална анксиозност во интеракциите (Safren et al., 1998, 1999); 2) стравови поврзани со личноста која се набљудува или другите ја забележуваат неговата анксиозност (Perugi et al., 2001; Safren et al., 1998); 3) анксиозност за јавно говорење (Perugi et al., 2001; Safren et al., 1999).

Иако овие студии дадоа корисни информации за идентификување и разбирање на основните димензии на социјалното анксиозно растројство или ситуации во кои се јавуваат социјални стравови, постојат две важни ограничувања кои ја спречуваат генерализацијата на знаењето во оваа област. Прво, сите горенаведени студии се потпираат на селективни клинички примероци наместо на големи, доволно репрезентативни примероци од популацијата. Затоа, генерализираноста на добиените наоди е под знак прашалник. Второ, ниту еден од моделите, кои беа концептуално изведени или идентификувани со истражувачка факторска анализа, не беа тестирани или поддржани од резултатите од потврдната факторска анализа.

Интересно е да се забележи дека анксиозноста од јавно говорење (Public speaking anxiety – PSA; форма на страв од јавен настап) е најчеста форма на социјален страв и дека секој петти човек го покажува овој тип на анксиозност (Leary, Kowalski, 1995). Исто така, 97% од луѓето со социјално анксиозно растројство имаат изразено ниво на анксиозност за јавно говорење, односно за јавен настап (Bartholomay, 1990).

И додека има голем број на резултати од истражување на тема определување на класи на ситуации (кои предизвикуваат одредени социјални стравови) на примероци на возрасни индивидуи со социјално анксиозно растројство, генерализирањето на наодите на популацијата на деца и адолесценти со ова нарушувањето е проблематично. Имено,

постојат контекстуални и развојни фактори кои влијаат на разликите меѓу возрасните и младите.

Резултатите од факторската анализа покажаа дека може да се идентификуваат три фактори кои дефинираат три типа на социјални стравови, а тие се (Kodal et al., 2017, 44):

1) Настап/изведба (на пр. пишување на табла, давање извештаи или гласно читање пред класот, одговарање на прашања на часот, музички и атлетски приредби);

2) Набљудување/опсервација (на пр. одење по ходници, час по физичко образование, работа или играње со група деца итн.);

3) Интеракција (на пр. разговор со личност што не се познава добро, поставување прашање на наставник или барање помош итн.).

Може да се заклучи дека овие форми на социјални стравови се слични на оние добиени на примероци од возрасни со дијагноза на социјално анксиозно растројство (социјална фобија).

Врз основа на сето она што е досега презентирано, може да се забележи прилично доследност во класификациите на ситуации кои предизвикуваат појава на социјални стравови како кај примероците од возрасни така и кај примероците на деца од клиничката популација. Ако се земе предвид димензионалната природа на феноменот на социјалната анксиозност, тогаш може да се заклучи дека социјалната анксиозност како особина на личноста се манифестира во три форми - социјална анксиозност во интеракциите, опсервациска социјална анксиозност и анксиозност за јавни настапи.

Глава 2. Самодоверба

1. Значење на самодовербата

Според Лундеберг (2001: 65), нечија перцепција за себе или за личниот идентитет обично е несвесна. Идентитетот, односно основниот начин на прифаќање на себеси, е збир на сите сопствени основни норми. Ретко може директно да се идентификуваат овие основни норми. Наместо тоа, следејќи го однесувањето, мислите и чувствата – првите три елементи – се извлекуваат заклучоци за постоењето на овие основни норми. На пример, самодовербата е составен дел од идентитетот.

Како што е наведено од страна на Визек Видовиќ и соработниците (2014: 90), постојат неколку видови на самодоверба: академска (училишна) самодоверба, социјална самодоверба, емоционална самодоверба и физичка самодоверба.

Општо земено, човек има висока самодоверба ако мисли и се чувствува добро за себе, или има ниска самодоверба ако мисли и се чувствува лошо за себе. „Со тоа самодовербата е субјективна категорија. Тоа е нашата лична оценка за себе, која не секогаш има врска со објективни критериуми“ (Vizek Vidović et al., 2014: 90). Човек може да има ниска самодоверба, односно лошо да размислува за себе, додека луѓето околу него имаат исклучително добро мислење за него и обратно. Авторите понатаму наведуваат дека покрај општата самодоверба, постои и самопочит поврзана со секој специфичен дел од самоконцептот.

„Значи, нашата самодоверба поврзана со социјалниот самопоимање може да биде висока, но самодовербата поврзана со училишното самопоимање може да биде ниска“ (Vizek Vidović et al., 2014: 90).

Самопочитта е многу повеќе од самодовербата. Одредени автори (McDermot, Jago, 2007: 173) наведуваат дека може да се разбере зошто самопочитта е важна од самото име: етимолошки гледано, зборот „самопочит“ (англ. self-esteem) доаѓа од латинскиот збор *aestimare*, што значи „да се вреднува нешто“. Овој збор го дели истиот корен со изразот „проценка“ (англ. estimate). Така, самопочитта е вредноста што некој си ја поставува себеси.

Мекдермот и Јаго (2007: 174) дополнително објаснуваат дека самопочитта е начин на кој се вреднува себеси, а самодовербата е поврзана со акцијата. Зборот „самодоверба“ значи да се има доверба во себе, па затоа постоењето на предизвик или задача доаѓа од коренот на зборот. Поточно, довербата најчесто се однесува на некаква компетентност.

Самодовербата е клучна за постигнување на животните и деловните цели, како и за односите на секој човек. Самодовербата може да се дефинира како верба на една личност во себе. Тоа е и човечка потреба. Се наоѓа на врвот на пирамидата на потреби на Маслов. Самодовербата не е карактеристика која им е вродена на луѓето, туку таа е создадена. Иако почнува да се создава уште од најраното детство, сепак никогаш не е доцна човекот да поработи на себе како личност и на својата самодоверба и да ја развие во позитивна насока.

Концептот, односно поимот „за себе“ е исто така многу важен за самодовербата. Овој термин се појави на почетокот на 20 век во социологијата. За да напредува човекот мора да биде свесен за себе. Таа мора да знае кои се нејзините силни и слаби страни и да биде подготвена да ги искористи своите силни страни за да работи на нејзините слабости. Важно е да се напомене дека човекот мора да има реална слика за себе. Само ако има реална слика за себе, може да ја промени нејзината слаба страна, па дури и негативна страна. Без реална слика за себе, тоа не може да се случи.

Психологијата како наука дава повеќе одговори на прашањето што е самодоверба. Наједноставниот одговор би бил дека самодовербата е всушност верувањето во сопствените способности и во себе како личност. Довербата може да се примени на различни аспекти од животот. Може да биде неопходно и да се искористи за да се реализира дел од сопствениот потенцијал на деловен план, а може да се искористи и за да се постигнат некои нови знаења или вештини. Во секој случај, самодовербата е важна и корисна за секој човек, а луѓето кои немаат самодоверба имаат проблем да се реализираат како личност во приватни и деловни ситуации.

„Поимот за себе, во голема мера влијае на животот на секој човек и затоа одредува кои настани во нашиот живот ќе ги сметаме за важни, што ќе преземеме, кои цели ќе се обидеме да ги постигнеме, дали ќе бидеме задоволни со она што сме го направиле, кои настани ќе ни бидат стресни и како ќе реагираме на нив“ (Miljković, Rijavec, 1996:3).

Гргин - Лацковиќ (1994) смета дека самодовербата е психолошки конструкт што може да се објасни како феноменолошка организација на искуството и идеите на поединецот за себе во сите аспекти од животот на таа личност. Поимот за себе може да се гледа на два начина. Првиот е одреден како „јас“. Тој се смета за познавач. Другиот е дефиниран како „мене“. Тој се смета за предмет на знаење.

Истражувањата покажуваат дека самодовербата не е причина, туку показател за успехот (Vasta et al., 1998). Тоа значи дека кога животот на човекот оди добро, тој се чувствува добро. Всушност, таа се чувствува како да може да направи се, односно е самоуверена. Истото истражување покажало и дека учениците кои имаат високи дози на самодоверба не покажуваат подобри резултати на тестовите од другите ученици. Исто така, вработените во некои компании кои имаат повисоки дози на самодоверба не се подобри работници од оние кои немаат. Сепак, ова не треба да значи дека самодовербата не е важна во животот. Тоа е многу важно, бидејќи на луѓето им дава позитивен став кон понатамошните задачи во животот. Кога некој прави нешто добро, тоа го мотивира да продолжи да го прави тоа.

Луѓето кои имаат ниско ниво на самодоверба често имаат и физички симптоми на ова. Тие почесто влегуваат во депресивни состојби и ја губат волјата за дружење со други луѓе и за социјални интеракции. Исто така, таквите луѓе тешко прифаќаат нови задачи и ги одбиваат, па ја губат можноста за напредок.

Самодовербата има три важни елементи. Тие се:

1. Самоспознавање
2. Самоочекување
3. Самопочитување

Самоспознанието е елемент кој е важен бидејќи човекот треба да биде свесен за своите доблести и маани за да може своите успеси да ги базира на доблестите и да работи на недостатоците. Самоспознанието е свесност за себе како личност и се развива во детството и трае во текот на животот. луѓето кои имаат доволно знаење за себе и кои го истражуваат својот карактер и личност се луѓе кои можат подобро да се прилагодат на предизвиците на секојдневниот живот. Важно е човекот да се гледа себеси онаков каков што навистина е. Само така може да работи на себе и да дојде до тоа што сака да

биде. Ако човек не е свесен за себе во реалноста, туку само за она што би сакал да го види во себе и од себе, не може ниту да работи на тоа ниту да напредува.

Самоочекувањата може да се однесуваат на идеална форма на јас и вистинска форма на јас. Очекувањата што човекот ги има од идеалната форма за себе често се нереални бидејќи во таа ситуација тој замислува кои би биле неговите идеални карактеристики што би можеле да изврши одредена задача. Очекувањата од вистинската форма на себеси и очекувањата од идеалната форма на себеси не треба да се разликуваат премногу, бидејќи тогаш личноста може да стане вознемирена и да му се наруши самодовербата. Затоа е важно човекот да има реални очекувања и да знае што може да постигне, а што не. Ако очекувањата од идеалното јас се многу поголеми, луѓето добиваат чувство на вина и тешко се справуваат со тоа. Тогаш луѓето се чувствуваат како да не успеале, што е лошо за нивната целокупна самодоверба и самосвест.

Самопочитта е третиот елемент на самодовербата и се однесува и на позитивни и на негативни аспекти. Ако човек се проценува главно во негативна смисла, тој ќе стане таков, односно ќе му се наруши самодовербата. Во тој случај ќе ги согледа само своите маани и негативни страни, а позитивните страни и доблести нема да дојдат до израз. Од друга страна, ако човек се оцени главно позитивно, ефектот ќе биде различен. Кога луѓето се фокусираат на она што го прават добро, ќе биде полесно да го поправат она што го прават лошо или неуспешно. Ќе имаат можност да ги искористат своите позитивни страни за да влијаат на негативните и на тој начин да ја подобрат целокупната слика за своето битие. Исто така, тоа ќе влијае на самодовербата во позитивна смисла и нивото на самодоверба ќе биде повисоко.

Миљковиќ и Ријавец (1996) разликуваат два вида на самодоверба, односно внатрешна и надворешна самодоверба. Важно е човекот да ги има двата вида самодоверба за да може да носи квалитетни одлуки, да напредува и да решава проблеми.

„Внатрешната самодоверба (исто така наречена самопочит) се однесува на чувството и верувањето дека вредиме само со постоењето. Високото чувство на самодоверба се препознава со самозадоволство и смиреност во однос на себе. Овој тип на човек се сака себеси, добро се познава себеси, има јасни цели во животот и е оптимист.“ (Turčinhodžić, 2011).

Внатрешната самодоверба или самопочит се однесува на позитивна или негативна слика за себе. Луѓето кои имаат позитивна слика за себе знаат кои се нивните вредности. Ова не значи дека таквите луѓе мислат дека се совршени, тие само знаат како да ги искористат своите позитивни страни за да ги поправат своите негативни. Ова е многу важно за нивното ментално здравје, но и за деловните односи и односите со другите луѓе. Внатрешната самодоверба одредува како поединецот ќе се однесува во одредени ситуации, како ќе се соочи со предизвиците во животот и како ќе постапува. Луѓето со поголема внатрешна самодоверба полесно постигнуваат добри односи со другите луѓе. Тие исто така ги третираат со почит и ги почитуваат. Не мислат дека другите луѓе им се закануваат на некој начин и не размислуваат однапред како врската ќе им заврши лошо бидејќи ќе бидат одбиени или изиграни и слично.

Миљковиќ и Ријавец (2001) наведуваат дека ниската самодоверба е поврзана со недостаток на самодоверба. Кога некое лице има ниска самодоверба, сите проблеми доведуваат до дополнително оштетување на самодовербата. Затоа таквите луѓе избегнуваат какви било непознати ситуации и низ животот се трудат да се одржат во ситуации кои им се познати, кои не носат ризици и кои не бараат. Исто така, таквите луѓе не се директни во комуникацијата и се плашат да кажат што навистина мислат. Причината за тоа е што тие самите не се сигурни во сопствените чувства и мисли. Тие не ги сметаат можните причини за неуспех, туку се сметаат себеси за безвредни секогаш кога не успеваат да ја постигнат својата цел.

Надворешната самодоверба е видлива преку способностите, знаењата, вештините и другите видливи работи кои човекот ги постигнува. Нејзините лични достигнувања можат да се видат преку такви работи. Луѓето кои имаат повисоко ниво на надворешна самодоверба ќе бидат поуспешни и способни. Нивните знаења и вештини ќе бидат видливи за другите луѓе, односно другите луѓе ќе знаат дека личноста ги постигнала. Овие вештини можат да бидат различни, од моторни до интелектуални. Во секој случај, човек со развиена надворешна самодоверба тоа ќе го покаже така што ќе се види како ги постигнува своите животни цели. Луѓето кои имаат ниско ниво на надворешна самодоверба нема да стекнуваат нови знаења и вештини, бидејќи едноставно ќе мислат дека тоа не можат да го направат и тоа ќе биде видливо на тој начин.

Кузијев и Тополовчан (2013) наведуваат дека ако личноста има натпросечна способност да совладува нови знаења и вештини, тогаш тоа се однесува на талентот. Меѓутоа, учењето и стекнувањето нови вештини и знаења не зависи само од талентот, туку во најголема мера од практиката. Користењето на сопствените вештини секако игра многу важна улога во социјализацијата на секој човек. Кога човек ги нема потребните вештини, не може да се социјализира. Кога станува збор за социјалната улога и статус на поединецот, вештините играат клучна улога.

Видовите на самодоверба може да се поделат: на висока и ниска самодоверба. Луѓето со висока самодоверба цврсто веруваат во себе и во своите ставови и принципи. Тие работат на себе и нивниот фокус е да најдат решенија за проблемите. Притоа постапуваат според нивното лично проценување и не се обвинуваат себеси за лошите одлуки. Луѓето со висока самодоверба се гледаат себеси и другите луѓе како интересни луѓе кои се подеднакво вредни и подеднакво достоинствени. Тие се уверени и во сопствените способности, не дозволуваат другите да вршат каква било форма на манипулација над нив и уживаат во различни животни активности.

Луѓето со ниска самодоверба често се критикувани и се чувствуваат виновни за секоја неуспешна постапка. Тие се неодлучни, многу чувствителни на критики и незадоволни. Сакаат да им угодуваат на другите, а не на себе, често се перфекционисти и имаат прекумерен страв од неуспех.

2. Самодоверба во говорењето

Општо се смета дека јавниот говор е социјална ситуација која најчесто се избегнува. Говорот пред јавноста конзистентно е во американските истражувања рангиран како една од трите ситуации од кои луѓето највеќе стравуваат. Позиционирана е зад стравот од финансиска пропаст и стравот од смртта. Дури до 75% од возрасните луѓе известуваат за тоа како имаат страв од јавно говорење.

За емоционалната и физичката непријатност која се поврзува со јавните говори во литературата можат да се пронајдат различни термини како што се: „страв од", „срамежливост", „говорничка анксиозност", „комуникацика анксиозност", „анксиозност во ситуации на социјална евалуација" и др. Сепак за најсоодветен се смета терминот „говорничка анксиозност" која може да се дефинира како: когнитивни

и физиолошки реакции кои поединецот ги доживува кога подготвува, очекува, планира или спроведува било каков формален или неформален говор, расправа или презентација во група луѓе кои му се колеги, професори, надредени или авторитети Бехнке, Савер и Кинг (Behnke, Sawyer & King, 1994). Говорничката анксиозност се разликува од „стравот од бина" затоа што повеќе се однесува на говор во јавност, а не на глума. Од „срамежливост" се разликува бидејќи не е последица на општа непријатност во социјални ситуации. Понатаму, се разликува од „комуникациска анксиозност" затоа што нејзината инцинденција е двојно поголема, така што луѓето кои имаат комуникациска анксиозност стравуваат од интерперсонални и групни комуникации општо, а не само од говорот пред публика. Анксиозноста во ситуации на социјална евалуација е исто така поширок поим од говорничката анксиозност, со тоа што јавните настапи претставуваат само една специфична ситуација во низата на можни ситуации на социјална евалуација.

Кај говорничката анксиозност главно преовладуваат физиолошките симптоми кои вклучуваат „налив" на адреналинот, непријатност во стомакот, потење на дланките, пораст на срцевата фреквенција, вцрвенување на лицето или вратот, зголемено потење, треперење на гласот, вкочанетост на грбот, вратот или рамењата. Когнитивните аспекти на оваа анксиозност обично се однесуваат на „автоматски" мисли како што се: „Ќе заборавам што сум сакал/а да кажам"; Ќе звучам глупаво; Ќе се изгубам; Нема да бидам во можност да зборувам цело време" и слично Бипус и Дали (Bippus, Daly, 1999).

Бехнке и Бети (Behnke, Beatty, 1981) наведуваат дека говорењето е поврзано со активирањето на автономниот нервен систем, а за таа активност субјективно да се доживее како анксиозност, потребна е одредена диспозиција на говорникот за да дадената ситуација ја перципира како негативно искуство. МекКроски (McCrosky, според Fiamengo, 2004) смета дека анксиозноста кај јавниот говор е димензија црти или состојба на комуникациска анксиозност како поширок конструкт. Понатаму, имплицитните теории кои се обидуваат да ја објаснат говоричката анксиозност, како најчести причини ги наведуваат: зголемена самосвесност, страв од неисполнување на очекувањата на публиката, верување како личноста е поразлична и подредена на публиката, перципиран недостаток на вештини, страв од проценување, строгоста на публиката, недостаток на искуство во ситуации на јавни настапи, слаби припреми и слично.

Когнитивната теорија на *Tucker – Ladd* спроведе студија на случај за страв од јавно говорење. Стравот од јавно говорење не води до физичка повреда туку до можно оштетување на сопствената гордост и самопочитта. Стравот од јавно говорење води до анксиозност. Анксиозноста пак води до постојана тензија, будност и очекување на проблеми и чувство дека нема да бидеме способни да се справиме со можна опасност.

Според авторите Готесман и Мауро (2006), резултатите од една студија покажуваат дека просечниот човек чувствува поголем страв од јавно говорење отколку од самата смрт. Џери Сајнфелд еднаш рече дека многу луѓе повеќе би сакале да изберат ковчег отколку јавно да кажат едноставна белешка за благодарност. Иако ова може да изгледа како малку претерување, останува фактот дека претставувањето пред публика може да предизвика сериозни стравови.

Поради оваа причина, претставени се десет правила кои помагаат да се стекне самодоверба во јавните настапи (Španjol Marković, 2008: 20):

1. Применете го принципот КИК: намалете ги зборовите, зголемете ја содржината. КИК значи „кратко и концизно“. Избегнувајте циркулации и зборувајте прецизно и јасно. За деловни презентации, ограничете се на околу 20 минути говор.

2. Запознајте ја вашата публика: „Црвот мора да биде привлечен за рибата, а не за риболовецот“. Добијте увид во она што публиката веќе го знае, нивните карактеристики, образовно ниво, финансиска состојба, улога, очекувања, предрасуди и релевантни информации релевантни за темата.

3. Размислете за причината и целта. Дефинирајте ја приликата - зошто на таа публика и се обраќате на прво место со таа тема и што треба да се постигне. Се препорачува јасно да ја запишете целта и главната порака за точност и да спречите отстапување од темата. Фокусирајте се на една клучна порака што сакате да ја пренесете и држете се до неа за време на вашата презентација.

4. Поставете лимит за времетраењето на говорот и не го надминувајте. Целта е да се создаде желба за повеќе откако ќе заврши говорот.

5. Задолжително подгответе се за говорот. Организирајте податоци и факти на разбирлив начин. Вежбајте пред огледало и снимајте се за да обезбедите јасни и прецизни реченици и да ја проверите точноста на информациите.

6. Следете ја структурата од три дела. Не заборавајте дека говорот треба да содржи вовед, аргумент и заклучок.

7. Изразете се со енергија и користете го говорот на телото. Важно е да бидете ангажирани. Недостатокот на ангажирање во говорот може да ја намали неговата ефикасност. Ангажираниот говор вклучува употреба на гестови, употреба на хумор и слушање и одговарање на публиката.

8. Користете фигуративен јазик во говорот - тоа не се само зборови на хартија. Создавајте ментални слики со приказни, анегдоти, споредби и метафори и збогатете го говорот со дополнителен материјал.

9. Вежбајте дишење, глас и дикција.

10. Секој говор треба да ја одразува личноста на говорникот. Искористете ги вашите силни страни - искажете го вашето мислење користејќи прво лице еднина (верувам, предлагам, мислам). Истакнете ги вашите таленти - ако има смисла за хумор, нека се покаже. Ако говорникот е добар во аргументација, таа вештина треба да се искористи. Ако се чувствувате нервозни, вежбајте гласно и користете длабоко дишење. Сепак, не се обидувајте да ги копирате другите бидејќи автентичноста е препознатлива, а имитациите обично се смешни и неубедливи.

Според Кобејн (2022), довербата често доаѓа од практиката и блискоста со темата што е можно повеќе. Ако му кажеме некому да изгради куќа, веројатно нема да биде многу самоуверен. Ако му кажеме на градител да изгради куќа, тој ќе го има потребното искуство за да се чувствува сигурен во неговата способност да го направи тоа. Јавното говорење функционира на сличен начин, а стекнатото искуство ќе се однесува директно на индустријата во која работи говорникот и ќе го направи посигурен во неговата способност да ја врши својата работа.

3. Составување и учење на говорот

Треба да знаеме да го одвоиме пишаниот текст од говорот, бидејќи е наменет за читање, па слушателите немаат можност да се вратат на комплицираните делови. Составувањето мисли во текст се случува на два начина, целосна или делумна текстуализација. Под делумна текстуализација се подразбира компилација на некои делови од мислите, имено оние кои имаат афективно или поетско дејство со сигурни логички дедукции. Во овој вид состав, говорникот однапред пресметува дека во текот на говорот ќе може да ги спои и поврзе сите подготвени делови во хармонични и сплотени реченици. Техниките на композиција може да се направат со пишување на хартија, што го препорачуваат многу реторичари, или со компонирање во умот, во умот. Техниката на компонирање во умот е поблиска до говорот, поприродна, затоа најмногу ја користеле многу писатели. Ваквата компилација е тешка, бидејќи логиката на јазикот треба да се усогласи со логиката на мислата, а артикулацијата на мислите со артикулацијата на текстот (Škarić, 2000; 78)

Многу добри говорници го учеле својот говор и целосната интерпретација напамет, како актерите и имаат доверба во нивната изведба. Меѓутоа, таквиот начин може да остави погрешен впечаток кај публиката, особено ако има несигурност во говорот, отсуство на говорникот или треперење на мислите. Она што Шкариќ (2000) го советува е слободно да се зборува со делумно или целосно запаметен текст. Ние секако разбираме дека не е добро да се чита говор, особено не ако се слуша како се чита, туку е дозволено, на пример, во вести, изјави, извештаи. При претставувањето пред публика, погледот не треба да биде вперен во текстот, туку да биде насочен што повеќе кон нив, а помалку кон буквите на хартијата. Говорот ќе се научи добро ако го прочитаме онолку пати колку што ни треба и дури тогаш самоуверено со помош на ноти излеземе пред публиката. Шпањол Марковиќ (2008), советува при составувањето на говор да користиме пократки реченици, а да избегнуваме повеќе сложени зависносложени реченици кои треба да се остават на хартија. Вокабуларот треба да биде едноставен, пред сè заради публиката за да можат повеќето од нас да разберат. Во говорот, можеме да користиме едноставни потсетници како што се картички со формат А6 или презентации во PowerPoint со испечатени кратки белешки кои се претвораат во целосни реченици во говорот. Знаците не се ништо повеќе од клучни точки на говорот и кратки потсетници за говорот. Покрај тоа, менталните мапи денес се користат и како техники за снимање кои ги поврзуваат десната и левата хемисфера на мозокот и ни

помагаат да го обликуваме текстот прикажан во полуцртежи од кои произлегуваат мисли, бои и зборови. Во фазата на меморирање на говорот, авторот советува вежбање пред огледалото, т.н. делуван дел од препаратот. Гледајќи напред, можеме да ја замислиме идната ситуација во која може да се најдеме. Потребно е да се внимава на гласот и дикцијата и да се потенцираат одредени зборови и да се одмори онаму каде што сметаме дека е потребно. Со оваа вежба ќе станете свесни за говорот на телото, така што во моментот на изведбата веќе ќе ги автоматизираме повеќето од овие ситуации. Што е најважно, преку постојано вежбање, содржината ќе се запамети и изведбата ќе биде комплетна, бидејќи нашиот фокус ќе биде на самата изведба. При вежбањето потребно е да се грижиме за времето за да можеме целосно да го почитуваме. „Практиката прави совршена“ се вели и е вистина затоа што со добра подготовка може точно да разликуваш што е важно, а што не.

4. Говорник

Аристотел, најпознатиот основач на успешната комуникација, опишал три типа на убедување: етос (етички тип што означува карактер и углед), патос (означува емоции) и логос (логичен тип што означува логичка аргументација). Најубедливиот говор ги комбинира сите три типа за да постигне единствена цел - убедување. Во времето на Аристотел, примарниот елемент бил логосот, а секундарниот бил етосот и патосот. Денес, пак, етосот е на прво место, патосот е на второ, а логосот е на трето место. Поедноставено, тоа би значело дека говорникот може да има совршено подготвена презентација поткрепена со добро аргументирани тврдења, но доколку публиката ја изгуби довербата во него, целата презентација нема да биде успешна.

Довербата на публиката во говорникот е клучен фактор за успешноста на презентацијата. Иако содржината и аргументите се важни, ако публиката не верува во говорникот или не го смета за авторитет, тешко дека ќе ја прифати презентираната информација. Затоа, изгледот, говорот на телото, искреноста и способноста на говорникот да воспостави емотивна врска со публиката играат важна улога во пренесувањето на пораката.

4.1. Etos

Етос (etos) го претставува карактерот на говорникот, кој се открива преку комуникацијата и врз основа на тоа слушателите стекнуваат доверба во него. Исто така, етосот ја претставува искреноста и доверливоста на личноста која стои пред слушателите. Јавното говорење поседува голема форма на моќ и затоа секое појавување на говорник пред публика носи голема етичка одговорност.

Спомнавме дека низ историјата реториката била злоупотребена за манипулација со статистички податоци, вадење зборови од контекст, лажно цитирање на извори, навреди на религија, пол, национална и сексуална ориентација. 2002 година носи решенија за етичките дилеми предложени од Баркер и Д.Л. Мартинсон. Тие носат пет етички принципи на убедливи односи со јавноста, т.н TARES тест. Првиот е принципот на вистинитост или или Truthfulness, кој вели дека без разлика на целта, говорникот мора да ја зборува вистината. Лажните тврдења покажуваат дека говорникот има желба да манипулира со публиката. Поентата е дека публиката мора да го прифати говорникот таков каков што е, со неговите ставови и мислења. Принципот на автентичност или Autenticity, зборува за тоа како говорникот треба да покаже доследност во своите мислења и идеи што ги застапува, а не да ги менува своите мислења за да се прилагоди на толпата. Третиот принцип е почитта или Respect, која говорникот мора да и ја покаже на публиката, онолку колку што тие му покажуваат. Без разлика на разликите или сличностите, почитта мора да биде взаемна, за говорникот да покаже дека е достоен за време и восхит. Принципот на правичност или Equity претставува чесност. Овде се проучува приватната сфера на говорникот, кој својата чесност ја докажува со својот начин на живот и односот кон луѓето кои го опкружуваат секојдневно. Општествената одговорност или Social Responsability е последниот принцип кој се однесува на ориентацијата на говорникот кон заедницата во која живее. На пример, намерите на говорникот може јасно да се видат по тоа дали тој се стреми исклучиво со профит во животот или размислува за квалитетот на животот на своите сограѓани.

Според сите принципи, слушателите мора да го гледаат говорникот како член на општествената заедница и да постигнат меѓусебно почитување, бидејќи само така се создава одржлив однос.

4.2. Patos

Патос (patos) ги претставува емоциите што говорникот ги предизвикува кај публиката. Емоциите се клучен елемент во процесот на убедување бидејќи ги мотивираат слушателите да преземат акција. Реториката на 20 век посветува големо внимание на утврдувањето на врската помеѓу емоциите и аргументацијата, природно повикувајќи се на Аристотел, кој ги поставува логичните или патоичните аргументи на исто ниво.

Аристотел смета дека патосот е легитимен начин на убедување во одредени ситуации, во кои е пожелно говорникот да има силен став и чувства.

Патос (патос) е термин што потекнува од грчкиот јазик и се користи во реториката за да ја опише способноста на говорникот да предизвика и да манипулира со емоциите на публиката. Тој е еден од трите основни реторички апели, заедно со етос (етос) и логос (логос).

Кога говорникот успева да создаде силни емоционални реакции кај слушателите, тој може да влијае на нивните ставови, убедувања и одлуки. Патосот може да вклучува различни емоции, како што се: жалост, радост, страв, гнев или надеж и често се користи во политички говори, реклами и уметнички дела за да се направи порака поубедлива и поефикасна.

Шкариќ (2000; 10) наведува дека клучниот момент на говорот е оној во кој говорникот се согласува на еднаков однос со слушателот, зборува од свое лично убедување или гарантира дека нема да примени никакви санкции против слушателот доколку не успее да го убеди.

Слушателот мора да може да води еднаков разговор и да биде подготвен да го промени своето мислење доколку говорникот го убеди во спротивното. Овде се присутни и пожелни емоции, кои говорникот може да ги изрази се додека ги почитува емоциите на своите слушатели.

Значи, патос е еден од трите основни елементи на реториката, заедно со етиката (етос) и логиката (логос). Патос се однесува на способноста на говорникот да предизвика емоции кај публиката. Тоа може да биде страв, радост, сожалување, бес, или која било друга емоција која може да влијае на ставовите и одлуките на слушателите.

Користењето на патос во говорот или писмото може да биде многу моќно, бидејќи емоциите често влијаат на начинот на кој луѓето размислуваат и реагираат. Говорниците можат да користат различни техники, како што се анегдоти, описни јазик, и визуелни слики за да создадат емоционален одговор и да ја зајакнат својата порака.

4.3. Logos

Логос (logos) се однесува на изборот на зборови, приказни или факти кои ќе ја придвижат публиката кон начинот на размислување на говорникот. Познато е дека зборовите имаат два вида значење:денотативно и конотативно.

Денотативното значење е буквално, објективно и прецизно, може да опише предмет, личност, место, идеја или настан на кој се однесува зборот. Често се однесува на дефиницијата на зборот. Од друга страна, конотативното значење е субјективно, фигуративно и променливо. Таквото значење на зборовите им дава интензитет и емотивен набој што кај слушателот буди чувства на љубов, гнев, носталгија, страв и слично. Ова значење најчесто го користат поетите. Говорот во кој преовладуваат конкретни концепти се секогаш појасни, поинтересни и позапаметени.

Авторите Кишичек и Станковиќ во книгата „Реторика и општество“ (2014; 23-30) презентираат неколку намерни логички грешки кои често се користат во комуникацијата на политичарите.

- ✓ Mutatiocontroversiae – намерна промена на темата кога говорникот не е експерт во одредена област или не знае да одговори на прашањето. Една од најчестите грешки која секојдневно е видлива во медиумите.
- ✓ Qualificationes et labeling – зборови кои се додаваат на фактите и изразуваат став или мислење за одредени постапки, без аргументација. Пример може да се види на телевизија, каде често се наведуваат дејствија кои немаат реална основа.
- ✓ Argumentum ad misericordiamil – апел за сожалување, често користен за придобивање на говорниците пред публиката. Најмногу се користи кога се истакнуваат важни општествени прашања, на пример: „Ќе дозволите младите да продолжат да ја напуштаат државата!“

- ✓ Argumentum ad baculum – грешка чија цел е да го заплаши соговорникот или публиката за да постигне послушност. На пример: „Ако не го решиме прашањето за увоз и извоз на храна, ќе има гладни луѓе!“
- ✓ Argumentum ad hominem – аргумент против маж во кој говорникот го напаѓа противникот на лично ниво. Најмногу примери имаме во политичките дискусии: „Тие се лопови, сите се исти!“
- ✓ Argumentum ad indignationem – логичка грешка која ја содржи основата за чувството на лутина. Најчесто се јавува во контекст на геноцид, жртви на војна, насилство и слично.

5. Поим и значење на говорот

Поимот и значењето на говорот опфаќаат неколку аспекти, односно:

- ✓ Дефиниција на говорот: Говорот е способноста на луѓето да комуницираат меѓусебно преку јазик, користејќи звуци, зборови и фрази. Тој е основен начин на изразување на мисли, чувства и идеи.
- ✓ Значење: Говорот има важна улога во социјалната интеракција. Тој овозможува пренос на информации, споделување на искуства и создавање на односи помеѓу луѓето. Говорот е и основа за образование и културно наследство.
- ✓ Типови на говор: Говорот може да биде формален или неформален, јавен или приватен, а исто така може да вклучува различни стилови и тонови, во зависност од контекстот и целта на комуникацијата.
- ✓ Говор и јазик: Говорот е тесно поврзан со јазикот, кој е систем од знаци и правила за комуникација. Јазикот може да се изучува и развива, а говорот е практичната примена на тој јазик.
- ✓ Проблеми со говорот: Постојат различни нарушувања на говорот, како што се заекнување, дислексија или афазија, кои можат да влијаат на способноста на поединецот да комуницира ефективно.

Во целина, говорот е клучен елемент на човечкото општество, овозможувајќи разбирање и поврзаност помеѓу луѓето.

Според Шкариќ (2000), говорот се создава со последователни дејства, почнувајќи од пронаоѓање и собирање информации, а потоа следува подредување, составување, меморирање и на крајот искажување. Во реториката, најважно и во исто време најтешко е да се најде тема за која би можела значајно да се дискутира. Тешко, но не и невозможно е, со труд и континуирана работа, да може да се креира интересна тема. Сите оние кои имаат јасни причини за зборување треба да бидат свесни дека нивната подготовка е само на почетокот. Секоја мисла што ја имаме, мораме да ја разработиме - што значи да ја ставиме на хартија, да даваме идеи. Откако ќе ги ставиме нашите мисли на хартија, се поставува прашање за тоа што навистина ни треба, а што не. Така доаѓаме до соочување на сопствените мисли, по што доаѓа до пресврт и споредба со други различни мислења. Со читање, испрашување и размислување се создаваат сопствени аргументи од кои на крајот произлегува темата. По креирањето на темата, наведува авторот, потребно е да се истражува историјата на говорната тема, да се соберат што е можно повеќе значајни податоци од различни извори како книги, енциклопедии, датотеки (Škarić, 2000; 75)

Овој редослед на собирање и наоѓање информации авторот го нарекува Inventio. Кога размислуваме за некоја тема, наоѓаме и прецизни термини за концепти и реченици за дефиниции и изјави. Фазата на откривање може да потрае еден месец или повеќе, а ако првичната мисла е целосно променета, тогаш трудот навистина се исплатен. Шкариќ (2000), наведува дека денес, сепак, овој редослед на подготовка на теми е значително скратен, поради мрзеливоста, некултурата и постојаното оптоварување на мислата во овој глобализиран свет.

Вториот чекор за подготовка на говор е диспозиција или Dispositio. Во овој чекор следи распоредување и дистрибуција на сите собрани податоци, како и дополнување според барањата на реторичко-логичката рамка. Целиот собран материјал, сите белешки се подредени по редоследот што ќе го има презентацијата. Најчесто тоа се белешки кои се користат за време на говорот. Старите реторички дебати се за тоа дали материјалот треба да се стави во конвенционални шеми или дали на зборовите едноставно им е потребна логична низа. Шкариќ (2000), тврди дека не треба да се определиме за овој втор, бесплатен состав само за да го избегнеме напорот за учење на

шемата и напорот за сортирање на материјалот. Слободата на говор е неопходна, но е и поризична бидејќи бара поголема значајна контрола и поголем креативен напор. Големите оратори кои многу добро ја владеат реторичката уметност често се впуштаат во таква насока. Секој говор има три главни дела, вовед, презентација и заклучок, кои почетниците треба да ги искористат за полека, но сигурно да го започнат патувањето до станување вистински говорник.

Воведот е од големо значење во секој говор или пишување бидејќи бара пред сè да се придобие вниманието на публиката или наклонетоста на читателот. На почетокот, говорникот мора да привлече внимание со својот изглед, вербална и невербална комуникација. Стоењето пред јавноста не е лесна работа, но е предизвик бидејќи почетокот одредува дали говорникот ќе го создаде интересот на публиката. Третата точка од воведот е запознавање со содржината. Добивањето внимание се постигнува со учтиво обраќање, скромно самопретставување и почит кон слушателите. Голема улога во почетниот вовед има и невербалната комуникација. Стоењето цврсто и самоуверено со отворени гради и раце ќе им покаже на слушателите дека говорникот е искрен, искрен и отворен за процесот на комуникација што следи. Интересот се создава со белешки за поводот, околностите, причините и целите на говорот. Краток вовед во содржината може да го комплетира таквиот вовед, а тоа ќе овозможи подобро следење на самиот говор. Во воведот веднаш се забележува стилот, без разлика дали е едноставен или украсен, и тонот на говорот (мирен, патетичен, хумористичен, тажен, свечен) (Škarić, 2000; 76).

Многу е важно воведот да не сочинува повеќе од една петтина од целиот говор, а може да се внесе и со ненадеен почеток и со тоа да ја зголеми афективноста. Знаеме дека првиот впечаток се решава во првите 90 секунди. ефектот на ореол, кој ако не е добар, претставува многу поголем предизвик за говорникот во кој ќе треба дополнително да го промени негативниот впечаток за себе преку говорот. Во овој поглед, најдобро е да го прифатиме советот на еден од најискусните реторици, Цицерон, кој нè советува подготовката на воведниот дел да ја оставиме за крај.

Главниот дел од говорот е презентацијата, која се состои од кажување и докажување. Кажувањето се смета за поедноставно и е поделено на неколку делови. Првиот е распоредот, кој ја сочинува содржината на презентацијата, а најдобро е материјалот секогаш да се дели на два симетрични дела, потоа презентација на темата што оди

според најавената поделба и го олеснува следењето. Последниот дел од раскажувањето е исказот, кој е претставен во краток и јасен облик на гледиштето на говорникот. (Škarić, 2000; 76)

Авторот Шкарић (2000), наведува дека е полесно да се каже отколку да се докажува, а тоа го потврдува и фактот дека преку докажувањето се стекнува објективност, што значи валидност и убедливост за другите. Има објективни и субјективни докази. Објективните докази се делат на: директни и изведени. Директните се состојат од доказни материјали, проверени податоци, утврдени факти, бројки и познати вистини. За разлика од нив, авторот опишува индиректни докази кои се добиени со логичка дедукција од некои други очигледни или докажани вистини. Сите овие докази позитивно го поддржуваат тврдењето на говорникот или ги побиваат спротивставените. Има интересна разлика помеѓу историското побивање на доказите и денешните начини на тоа. Во старата реторика, побивањето се случувало од психолошки причини и имало тенденција да ги побие контрадоказите и претставниците кои имале различни гледишта. Денешната хуманизирана реторика служи да ги убеди луѓето во вистината и вербалното истражување. Побивањето во овој случај е дополнителна проверка на изјавата до самиот говорник, наведува Шкарић (2000; 77). Ако тврдењето е испитано, разгледано од сите гледишта што би можеле да го надминат и ако успее да издржи противење, подложено на објективно разгледување, авторот наведува дека дури тогаш сме убедени дека размислуваме правилно. Само кога сме вистински убедени во нашата мисла, можеме да ги убедиме другите. Потребно е да се користат објективни докази, но и субјективни докази, бидејќи публиката повеќе им верува. Реторите ги користат прецизно, бидејќи ги знаат убедувачките вештини што се користат во јавното говорење.

Според тоа, субјективниот доказ не е доказ, туку индуктивни изјави како доказ за авторитет, аналогија, споредба, кажување или пример. Софистите би рекле дека овие докази заведуваат, создаваат заводливи зборови кои ништо не докажуваат, само убедуваат. Она што секој говорник треба да го знае е дека мора секогаш да ја слуша другата страна, а под тоа мислам на слушателите. Едното не постои без другото, а ако првичната мисла за говор се доведе во прашање или апсолутно се се преврти наопаку – тогаш спротивставувањето станува поддршка, а непостојаноста – искреност. Главниот дел од презентацијата е полн со аргументи кои мора да бидат добро логички структурирани.

Авторот Шпањол Марковиќ (2008), ја подели аргументацијата на 5 чекори, најпознатите начини на јасна аргументација кои следат еден по друг.

Табела 1. Елементи на аргументација

Почетна теза
Појаснување кое ја зајакнува почетната теза
Стручно докажување
Емоционално зајакнувачки пример
Заклучок кој се изведува од тоа

Извор: Španjol Marković, 2008; 175.

Секоја теза што е поставена на почетокот на говорот може да биде претставена со овој модел на аргументација од пет дела, бидејќи одразува логичен редослед на мисли. Она што не смееме да го изоставиме кога зборуваме е емотивниот фактор. Луѓето се емотивни суштества кои функционираат врз основа на идентификација со другите, како што знаеме од нашите сопствени примери. Публиката мора да најде интерес за секој говор за тој да биде целосно успешен и ефективен.

Најавен во говор, најдобро е да се подели на три дела. Авторот советува прво да се направи резиме на сето она што го кажавме. Невозможно е тоа да им се направи на оние кои од почетокот немале цел и оставиле слободата на мислата да ги носи. Ваквиот начин на говорење може да се користи во средношколските презентации, но малку подоцна е потребен посериозен пристап. Значи, заклучокот го прикажува резимето и целта на говорот. Вториот дел од заклучокот е повик кој исто така ја истакнува целта, но во исто време и покана да ги прифатиме нашите размислувања и да апелираме на акцијата што следи. Ефективен крај го означува третиот дел и најдобро е да се употреби силна реченица, реченица која ќе ја поздрави публиката, ќе ја насмее и ќе ја остави во пријатно расположение. Шкариќ (2000), заклучува дека во денешно време воопшто немаме време да составуваме вакви говори и веројатно поради тоа денес наидуваме на се помалку добри и убедливи ретори. Крајот на говорот или крешендото треба да биде кулминација што ќе ја направи секоја презентација незаборавна.

Пример за добар крај на говорот на поранешниот американски претседател Џ.Ф. Кенеди беше издвоен од авторот Шпањол Марковиќ (2008: 180): „Не прашувајте што може да направи вашата земја за вас, туку што можете вие да направите за неа“. Како и во воведот, заклучокот е напишан последен, бидејќи на крајот се додаваат цитати, изреки, шеги кои ќе ја натераат публиката позитивно да се сеќава на целата презентација.

6. Зголемување на самодовербата во говорењето и себеизразувањето

Зголемувањето на самодовербата во говорењето и себеизразувањето е важен аспект за личен и професионален развој. Во продолжение се прикажани неколку стратегии кои можат да помогнат (Španjol Marković, 2008):

1. Практика: Колку повеќе практикувате, толку повеќе ќе се чувствувате самоуверено. Обидете се да зборувате пред огледало, да снимате свои говори или да практикувате со пријатели и семејство.

2. Поставување на цели: Одредете мали, достижни цели за вашиот говор. На пример, можете да се обидете да зборувате пред мала група луѓе или да учествувате во дискусии.

3. Образование и подготовка: Подобрувањето на вашето знаење за темите за кои зборувате може да ви даде повеќе самодоверба. Подгответе се темелно пред јавни настапи или презентации.

4. Техники за релаксација: Научете техники за управување со стресот, како што се длабоко дишење или медитација. Овие техники можат да ви помогнат да се смирите пред говорење.

5. Критичко размислување: Развивајте способност за конструктивно критичко размислување. Ова ќе ви помогне да се справите со негативните мисли и да ги замените со позитивни.

6. Поддршка од другите: Околината може да има големо влијание на вашата самодоверба. Бидете во присуство со позитивни луѓе кои ве поддржуваат и охрабруваат.

7. Започнете со мали чекори: Не мора веднаш да се обраќате на голема публика. Започнете со помали групи и постепено зголемувајте ја вашата удобност.

8. Прифатете грешки: Секој прави грешки. Научете да ги прифатите и да не дозволите да влијаат на вашата самодоверба. Секое искуство е можност за учење.

9. Развивање на личен стил: Најдете начин на кој се чувствувате удобно да се изразувате. Тоа може да вклучува специфичен стил на говорење, јазик или дури невербална комуникација.

10. Позитивно размислување: Вежбајте позитивно размислување и афирмации. Секој ден повторувајте си позитивни изјави за вашите способности и самодоверба.

Со време и посветеност, самодовербата во говорењето и себеизразувањето може значително да се зголеми.

Понатаму, различни автори веруваат дека го пронашле идеалниот начин за зголемување на самодовербата. Факт е дека има голем број на такви начини, но и дека истите чекори нема да функционираат за секој човек. За потребите на овој труд, ќе бидат претставени чекорите за зголемување на самодовербата.

Постојат неколку чекори што треба да се следат кога се развива самодовербата. Тие чекори се:

- ✓ Разбирање на себеси
- ✓ Позитивни чувства
- ✓ Позитивно зборување
- ✓ Креирање на вашата визија
- ✓ Планирање
- ✓ Визуелизација на успехот
- ✓ Акција
- ✓ Прифаќање реакции

Разбирањето на себеси е првиот чекор што треба да се преземе. Важно е секој човек да се разбере себеси, односно своите маани и доблести, како и позитивните и негативните страни. На тој начин може да напредува и со тоа да си ја зголеми самодовербата. Позитивните чувства се вториот чекор. За да може човекот да гледа кон иднината и да стане личност со поголема самодоверба, не треба да има лошо мислење за своето минато, а особено да не чувствува вина за негативните работи. Тие треба да се остават зад себе. Еден од најдобрите начини да се справите со минатото е да напишете целосно искрено писмо до луѓето со кои имате нерешена врска, семејство, себе или некој друг.

Позитивниот саморазговор е за иднината. Личноста која позитивно зборува за иднината има поголеми шанси да си ја подобри самодовербата отколку личноста која однапред кажува дека не може да постигне нешто или дека му е премногу тешко. Создавањето визија е и за иднината. Секој човек треба да има визија што сака да ја постигне и потоа да го примени следниот чекор, планирање, за да ја постигне. Во исто време, треба да ги имате на ум сите ваши силни и слаби страни и да го пронајдете најдобриот начин што ќе ве доведе до вашата цел.

Визуелизацијата е корисен метод кој барем ќе им помогне на луѓето да се чувствуваат посреќни. Кога ќе се чувствуваат посреќни, нивната самодоверба ќе расте под притисок на други позитивни емоции. Акција е чекор кој се однесува на реализација на се што е планирано. Луѓето мора да се осмелат да го прават тоа што го сакаат за да ја постигнат својата цел, а самодовербата секако расте.

Последниот чекор е да ги прифатите реакциите. Дури и ако луѓето не реагираат позитивно на она што некој го прави, тоа не значи дека треба да се откажат од тоа. Важно е да знаете дека тоа не кажува ништо за неа и нејзината личност, туку едноставно е нечие мислење, кое може да биде позитивно или негативно, но секако не треба да се дозволи да го попречи развојот на самодовербата.

Кога ќе се спомене јавно говорење, најверојатно замислете сцена со микрофон, голема публика и говорник кој дава информации. Иако е вистина, јавното говорење не е само тоа. Според авторот Матијаш (2022), јавната изведба вклучува каква било јавна презентација или испорака на порака до публиката.

Може да се опише како вид на комуникација во која личност или група луѓе ги презентираат своите идеи, информации, мислења или изведби пред публиката. Оваа форма на комуникација може да се одвива во различни контексти како што се предавања, презентации, конференции, концерти, претстави, јавни говори, телевизиски и радио настапи, интервјуа и слично. Јавното говорење може да вклучува различни цели како што се информирање, забава, убедување, мотивирање или предизвикување реакции од публиката (Matijaš, 2022).

Според Шпањол Марковиќ (2008: 13), редовното практикување на зборување има смирувачки ефект, го намалува чувството на нервоза и го зголемува чувството на самопочит. Со често вежбање и изложување на говорење, постепено се развива поголема самодоверба и чувство на сигурност за време на јавното говорење. Секое ново појавување пред публика го намалува интензитетот на стравот од сцената бидејќи телото ја препознава ситуацијата како нешто веќе познато, што постепено го намалува лачењето на кортизол, хормонот на стресот. Ова резултира со намалено чувство на несигурност и постепено чувство на поголема самодоверба.

Јавните перформанси и самодовербата се тесно поврзани. Шпањол Марковиќ (2008: 13) наведува дека редовното изложување на јавноста постепено ја намалува анксиозноста и нервозата бидејќи телото се навикнува на стрес. Искуството од успешни настапи гради поголема самодоверба, што го олеснува изведувањето пред публика во иднина. Од друга страна, поголемата самодоверба помага да се контролира нервозата и да се соочите со притисокот со поголема самодоверба. Оваа меѓусебна поврзаност создава позитивен циклус на поддршка преку поттикнување на развојот на комуникациските вештини и постигнување успех во јавни ситуации.

Готесман и Мауро (2006: 66) истакнуваат дека телото и гласот се основните алатки на актерот кои книжевната идеја ја претвораат во претстава. Ова бара темелна пракса, па не е ни чудо што се потребни години за да се совлада вештината за користење на овие инструменти. Јавните говорници, честопати занемарувајќи ја физичката и вокалната подготовка, забораваат дека зборувањето не е само ментален туку и физички чин. Квалитетното јавно говорење бара целосна контрола на психолошките и физичките аспекти на комуникацијата, постигнувајќи состојба на „фокусирана комуникација“ за да се обезбеди моќна изведба.

Шпањол Марковиќ (2008: 35) наведува дека кога настапуваат пред публика, луѓето се соочуваат со можност за критики и конфликти. Иако може да биде досадно, важно е да сфатите дека само мал процент од прегледите имаат негативна намера. Искуството ги прави луѓето посигурни, а конструктивната критика треба да се прифати како можност за раст. Соочувањето со причините за стравот помага да се надмине.

Според други, пак, вклучувањето на различни елементи во презентацијата игра клучна улога во постигнувањето на нејзиниот успех и привлечност до публиката. Во примери, говорникот може да ги илустрира своите идеи со конкретни ситуации, правејќи ги лесно разбирливи и поврзани со вистинските секојдневни искуства. Поставувањето провокативни прашања отвора дијалог со публиката и поттикнува активно учество, што помага да се задржи нивното внимание (Biondić Vince, 2019).

Важно е изборот на презентациски елементи да се прилагоди на целната публика и целите на презентацијата. Комбинирањето на различни елементи му помага на говорникот да создаде подлабока врска со публиката, да го зголеми разбирањето на клучните пораки и да го постигне посакуваното влијание врз слушателите.

Еден од клучните аспекти на подготовка за јавно говорење вклучува разбирање на публиката. Важно е изведбата да се прилагоди на темата, целите и клучните пораки, но и да се земат предвид карактеристиките на публиката.

Идеално е да се има увид во тоа како публиката ги перцепира информациите. Секоја публика сака да биде информирана и ангажирана на начин кој најмногу и одговара. Исто така, постои можност за убедување на различна публика на ефективни начини, прилагодени на нивните преференции (Equestris, 2018).

Глава 3. Интровертност и екстровертност како психолошки карактеристики

1. Анализа на психолошките карактеритики

Не постојат двајца поединци кои имаат идентична личност. Секој поединец има некои лични карактеристики кои не ги споделува со ниту една друга личност во светот (Lareson, Buss, 2008). Значи, луѓето се разликуваат едни од други по особините на личноста, односно се разликуваат по нивните, како што се нарекува и во стручната литература, психолошки карактеристики.

Многу психолози се занимавале со проучување на особините на личноста и развиле различни теории и модели за да ги објаснат психолошките карактеристики на луѓето. Некои од најпознатите теории вклучуваат:

1. Теоријата на петте големи (Big Five): Оваа теорија ги опфаќа пет основни димензиони на личноста: отвореност за искуства, сознание, екстровертност, согласност и невротизам. Овие димензиони помагаат во објаснувањето на различните аспекти на личноста и однесувањето на луѓето.

2. Модел на типови на личноста на Карл Јунг: Јунг развил концепти за екстровертност и интровертност, како и четири функции на свест (мислење, чувство, интуиција и сензација), што доведе до создавање на различни типови на личноста.

3. Теоријата на А. Маслоу за хиерархијата на потребите: Маслоу предложи дека луѓето имаат различни потреби, од основните физички потреби до потребите за самореализација, и дека овие потреби влијаат на нивната личност и однесување.

4. Психоаналитичкиот модел на З. Фројд: Фројд ја истакна важноста на несвесното и внатрешните конфликти во формирањето на личноста, верувајќи дека нашите искуства од детството и несвесните желби играат клучна улога.

5. Социјално-когнитивна теорија на личноста: Оваа теорија, развиена од Алберт Бандура, нагласува важноста на социјалната интеракција и учењето преку набљудување во развојот на личноста.

Сите овие теории нудат различни погледи на тоа како се формира личноста и какви фактори влијаат на нејзиното развивање. Проучувањето на личноста е комплексно и продолжува да биде активна област на истражување во психологијата.

Психолошките карактеристики може да се дефинираат како релативно трајни карактеристики на поединецот по кои тој е препознатлив и кои му даваат одредена предност пред другите, а се поврзани со карактерот, ставовите, навиките и сл. Многу психолози ги проучувале особините на личноста или психолошките карактеристики и се обиделе да ги дефинираат сите. Се разбира, дебатата за тоа колку различни карактеристики постојат продолжува (http://psychologyinfo.com/faq/problems/404.html).

Психолошките карактеристики кои досега беа дефинирани се многубројни, па би било премногу сложено да се опфатат сите во овој труд. Оние за кои подетално ќе се зборува во ова поглавје и кои ќе бидат истражени кај анкетираните студенти се: интровертност и екстровертност, внатрешен (интерен) и надворешен (екстерен) локус на контрола, склоност кон ризик, перцепција на квалитетот на одлуката и желба за успех.

1.1. Интровертност и екстровертност

Долги години, психолошките студии кои ја проучуваа човечката личност се концентрираа на две крајности - интровертност и екстровертност (https://banjalucanke.com/2018/02/23/rjecnik-sta-je-ekstrovertnost-a-sta-introvertnost).

Овие концепти, првично предложени од Карл Јунг, се користат за да се опишат различни начини на кои луѓето се однесуваат и комуницираат со светот околу нив.

Интровертите обично се опишуваат како оние кои повеќе се свртени кон својот внатрешен свет, избирајќи да поминуваат време самостојно или во мали групи, додека екстровертите се опишуваат како социјални и отворени за нови искуства, претпочитајќи да бидат во активни социјални средини.

Но, во последните години, психолозите почнаа да ја прошируваат оваа слика, проучувајќи ги низа разновидности на личноста кои не можат лесно да се класифицираат само како интровертни или екстровертни. Постојат различни модели на личност, како што е петфакторскиот модел (Big Five), кој вклучува дополнителни димензиии како што се: отвореност за нови искуства, совесност, согласност и неуротицизам.

Секој индивидуален профил на личноста може да се смета за уникатен спој на овие димензиии, што му дава пофлексибилна перспектива на психологијата за човечката природа. Тоа значи дека луѓето можат да бидат интровертни во некои ситуации и екстровертни во други, зависно од контекстот и околностите.

Разликата помеѓу интровертноста и екстровертноста доаѓа од психијатарот C. G. Jung и неговите теории дека интровертите се повеќе ориентирани кон внатрешниот живот, додека екстровертите се заинтересирани за надворешниот свет (Benedik, 2016).

Терминот „интровертност“ доаѓа од латинскиот збор „интровертус“, кој е соединение од зборот „интро“ и зборот „вертере“, што значи вртење. Во психологијата, интровертноста се дефинира како тип на личност во која личноста е отворена за себе и затворена за надворешниот свет (https://banjalucanke.com/2018/02/23/rjecnik-sta-je-ekstrovertnost-a-sta-introvertnost).

Интровертите не сакаат друштво, а доколку се најдат во големо друштво се чувствуваат изгубено и не знаат како да се однесуваат. Интровертите се самокритични и ги чуваат своите најдобри квалитети за себе. Тие претпочитаат да го поминуваат времето сами или во мала група. Тие се преокупирани со сопствениот субјективен свет, поради што се повлекуваат од надворешниот свет. Истражувањата покажаа дека приближно една третина од населението е интровертна, а само екстровертните особини сè уште се сметаат за пожелни, особено на училиште и на работа. Затоа, не е изненадувачки што бројни студии исто така покажаа дека интровертите поминуваат полошо во животот (Nikolić, 2014).

Самиот термин „екстровертност“ доаѓа од латинскиот јазик и наједноставно значи отвореност (Nikolić, 2014). Во психологијата на личноста, тоа значи поголема ориентација на поединецот кон неговата социјална и физичка средина отколку кон неговиот внатрешен живот. Оваа тенденција е придружена со некои други особини, па

обично се смета дека типичен екстроверт покажува особини како што се: дружељубивост, но површност во контактите, склоност кон забава и разговор, безгрижен и огромен оптимизам и релативна нечувствителност на критики и неуспеси.

Екстровертот сака промени и брза акција и генерално е повеќе склон кон импулсивност (Furlan, et al., 2005). Екстровертниот тип на личност, според истражувањата, оди подобро во животот. Потребна е подобра културна рамнотежа, интровертите и екстровертите треба да соработуваат, но секој да го прави она во што е најдобро (Lareson, Buss, 2008).

Емоциите ја даваат смислата на нашиот живот. Какви личности би биле кога не би имале чувства - радост, гнев, жалост, тага? Дури и кога би сакале да бидеме бесчувствителни, тоа е сигурно невозможно. Емоциите се вткаени во нашето постоење и делуваат на нашето однесување на безброј начини. Иако сите ние интуитивно знаеме што се емоции, не е лесно да се дојде до унифицирана научна дефиниција.

Проценувањето т.е. препознавањето на емоциите е значајно за успешна комуникација меѓу луѓето. Тоа се врши со помош на интроспекција, кога се во прашање сопствените емоции, или со помош на надворешни знаци на однесување, кога се во прашање емоциите на други лица. Проценувањето врз основа на надворешно однесување е полесно кога добро се познаваат вообичаените знаци на изразување на емоциите и ситуацијата - контекстот во кој се јавуваат. Исто така, важно е културното милје. Изразувањето на емоциите, а со тоа и препознавањето на емоциите, зависи и од учењето како да ги изразуваме одредените емоции. Постојат антрополошки податоци кои покажуваат дека, исти емоции во различни услови и средини се изразуваат на различен начин. Така, плукањето на некого кај нас, и кај некои други народи, е израз на одвратност и краен презир, а кај некои африкански племиња е знак на добра волја и наклоност.

Постојат испитувања кои докажуваат дека поуспешни во проценувањето се екстравертните луѓе, оние со поголема самодоверба и оние што поцелосно знаат да набљудуваат. Некои велат дека жените се поуспешни од мажите, но не е доволно познато дали тоа е резултат на нивната природа или на различниот начин на воспитување. Имено во процесот на воспитувањето, најчесто од девојчињата се очекува и бара да ги покажуваат своите емоции, а пак од момчињата да ги потиснуваат и да не ги изразуваат, како знак на машкост (пр. „момчињата не плачат“).

Емоциите се психички процеси што го изразуваат човековиот однос кон предметите, настаните и другите луѓе, но и неговиот однос кон самиот себе си, кон сопствените постапки и доживувања. Голем број истражувања покажуваат дека мажите и жените имаат различни емоционални искуства од процесот на социјализацијата, па така мајките покажуваат повеќе емоционалност во однесувањето и воспитувањето на нивните ќерки, отколку во односот со нивните синови (Belenky, et al., 1986; Saarni, 1989).

Низ социјализацијата женските лица типично учат да ги вреднуваат емоциите, имаат желба да креираат и вреднуваат интимности и ултимативно дел од нивниот идентитет вклучува интерперсонални и емоционални врски со други луѓе, повеќе отколку што е тоа кај машките. Во својата книга „Експресија на емоциите кај човекот и животните“, Дарвин, дошол до идеја дека менталните состојби предизвикуваат однесување, вклучувајки и сет од координорани движења на лицето (наречени експресија). Како последица на одредена емоционална состојба или емоција, најчесто се јавуваат одредени движења на лицето.

Лицето е најкомплексниот сигнален систем кај човекот. Нашата фацијална мускулатура вклучува повеќе од 40 функционални- анатомски единици, кои може да се движат независно кај секој од нас. Со нивна комбинација се добиваат над стотина фацијални експресии. Луѓето од целиот свет, без разлика на расата, културата, полот или религијата, препознаваат типични фацијални експресии на лутина, завист, тага, среќа, страв, и изненадување. Препознавањето на останатите фацијални експресии зависи од други фактори (како култура, професија, пол) и е потешко.

Испитувањата покажуваат дека од движењата на лицето, најзабележителни изрази на емоции се движењата на мускулите околу очите и мускулите околу устата. Врз основа на овие движења се јавуваат карактеристични разлики во изразот на лицето при позитивни и при негативни чувства. При задоволство, мускулите околу очите и устата се подигнати, а при незадоволство се спуштени. Шематски тоа може да се претстави како на сликата 4 во продолжение.

Слика 4. Шематски приказ на задоволство и незадоволство



Извор: Lareson, Buss, 2008

Овие разлики во изразот на емоциите се најлесно воочливи, и токму затоа најлесно и најточно е препознавањето на емоциите како позитивни и негативни. Нешто потешко е препознавањето, само врз основа на изразот на лицето, на основните емоции (страв, гнев, радост и тага), а најголеми грешки и потешкотии се јавуваат во препознавањето на сложените емоции. Чести карактеристични движења при емоциите се и движењата на телото, особено на рацете и нозете (радост-цврсто и исправено движење); гласот (жал-липање и плачење, радост-смеа) и говорот (при гнев, гласот е повисок, долгите зборови се скратуваат, а паузите меѓу говорните целини се намалуваат).

Екстраверзијата пак, како димензија на личност, му се припишува на некој толку повеќе, колку што тој си припишува (Lareson, Buss, 2008):

- ✓ радост поради дружење со другите, потреба и способност за живо, повеќе од ведро дружење, акцентиран контакт со друг човек (друштвеност);
- ✓ живост, тежнеење за доживување, преземање и неоптовареност (активитет).

Екстраверзијата, како димензија на личноста, се однесува на тоа како индивидуите реагираат на социјалните ситуации и колку енергија извлекуваат од интеракциите со другите. Личностите кои се екстравертни обично се опишуваат како комуникативни, социјални и отворени и тие често се чувствуваат полни со енергија кога се во присуство на други луѓе.

Кога велиме дека екстраверзијата му се припишува на некого „толку повеќе, колку што тој си припишува", тоа може да се толкува како дека самоприфатената слика и уверувањето во својата екстраверзија играат важна улога во тоа како поединецот се однесува и како се перцепира од другите. Тоа значи дека ако некој верува дека е

екстравертен, тој може да се однесува во согласност со тоа уверување и да учествува во социјални активности, што дополнително ќе ја потврди неговата слика на екстраверзија.

Во обратен случај, ако некој не верува дека е екстравертен, дури и да има некои екстравертни карактеристики, тој може да се повлече и да не ги изрази тие карактеристики во социјалните ситуации. На овој начин, перцепцијата и самосвесноста играат клучна улога во тоа како се манифестира екстраверзијата во секојдневниот живот.

1.2. Локус контрола

Локус контролата е психолошки концепт, односно поим, кој може да се дефинира како согледано место или локација на фактори кои се перципираат како извори на контрола на личното однесување и како причини за она што се случува со една личност, вклучувајќи ги неговите успеси и неуспеси.

Причините за личното однесување, успехот или неуспехот може да се припишат претежно на надворешни околности кои ги поттикнуваат и контролираат акциите, што укажува на надворешна ориентација (Furlan, et al., 2005).

Попрецизно, се прави надворешно, т.е. надворешен локус на контрола, кој се однесува на генерализирани очекувања дека одредени настани се надвор од нечија контрола (Lareson, Buss, 2008).

Припишувањето на причините за однесувањето на претежно внатрешни фактори, лични намери и одлуки се нарекува внатрешна ориентација. Едно лице се доживува себеси како извор на контрола врз сопствените постапки и неговата судбина, причините за успехот или неуспехот ги наоѓа во сопствените карактеристики и не ги лоцира во надворешни околности (Furlan, et al., 2005).

И според други автори, локус контролата е концепт во психологија кој се однесува на тоа како луѓето ја перципираат контролата над своите животи.

Според овој концепт, постојат две основни категории на локуси на контрола: внатрешен и надворешен.

1. Внатрешен локус на контрола: Лицата со внатрешен локус на контрола веруваат дека тие самите ги контролираат своите животи и дека нивните успеси или неуспеси се резултат на нивните напори, способности и одлуки. Оваа перспектива често е поврзана со повисока самодоверба, иницијатива и персистентност.

2. Надворешен локус на контрола: Лицата со надворешен локус на контрола веруваат дека надворешни фактори, како што се: судбината, среќата или влијанието на другите, имаат поголем ефект на нивните животи. Тие често сметаат дека не можат да направат многу за да ја променат својата ситуација, што може да доведе до чувство на безнадежност или пасивност.

Локусот на контрола влијае на многу аспекти од животот, вклучувајќи го и начините на справување со стрес, мотивацијата и општото благосостојба. Разбирањето на сопствениот локус на контрола може да помогне во развивањето на стратегии за подобрување на личната ефикасност и општо задоволство од животот.

Со други зборови, тоа е внатрешно, т.е. внатрешен локус на контрола, кој се однесува на генерализираното очекување дека придружните настани се под контрола на една личност и дека секој е одговорен за важните животни резултати. Така, луѓето со висок внатрешен локус на контрола веруваат дека исходите зависат главно од нивните сопствени напори, додека луѓето со надворешен локус на контрола веруваат дека резултатите зависат главно од силите надвор од нивната лична контрола (Lareson, Buss, 2008).

Бројот на студии за општиот локус на контрола се намалува во последниве години. Наместо тоа, истражувачите се заинтересирани за одредени области од животот, каде што луѓето можат да бидат внатрешни во една област и надворешни во друга област.

На пример, едно лице може да биде внатрешно кога станува збор за здравјето и да верува дека ако се храни здраво и редовно вежба, има контрола врз сопственото здравје. Но, истата личност може да биде надворешна кога станува збор за прашања поврзани со моќта и политиката, мислејќи дека без оглед на тоа што прави, не може да влијае на системот (Lareson, Buss, 2008).

1.3. Склоност кон ризици

Склоност кон преземање ризици, или склоност кон ризик, е став или тенденција на поединецот да презема ризици во одредени ситуации. Овој концепт е важен во различни области, вклучувајќи економија, психологија, финансии и менаџмент. Апетитот за ризик може да влијае на одлуките што ги носат луѓето, без разлика дали се работи за финансиски инвестиции, избор на кариера или други животни ситуации.

Постојат различни фактори кои влијаат на апетитот за ризик, вклучувајќи (Paunović, 2013):

1. Лични карактеристики: Некои луѓе се природно повеќе одбиени кон ризик од другите, што може да биде поврзано со нивната лична историја, темперамент и самодоверба.

2. Социјални и културни влијанија: Факторите на животната средина, како што се семејството, пријателите и културата, можат значително да влијаат на тоа како поединците ги перцепираат и реагираат на ризиците.

3. Ситуациони фактори: специфичните ситуации, како што се економските услови или специфичните можности, може да влијаат на тоа колку ризик некој е подготвен да преземе.

4. Економски и финансиски размислувања: во контекст на инвестициите, на пример, луѓето може да бидат повеќе одбиени кон ризик ако сметаат дека потенцијалната награда е поголема од ризикот што го преземаат.

Преземањето ризици може да биде корисно во одредени ситуации, но може да доведе и до лоши одлуки доколку некое лице не ги процени ризиците и последиците на правилен начин. Затоа, важно е луѓето да развијат свест за нивниот апетит за ризик и да научат како да донесуваат информирани одлуки.

Ризикот е една од околностите на одлучување, лоцирана помеѓу безбедноста и небезбедноста. Преминувајќи од безбедни во небезбедни околности, многу брзо се влегува во зоната на ризик. Ризиците се дел од секојдневниот живот и деловното опкружување на една личност (Bahtijarević Šiber, Sikavica, 2001).

Постојат три основни ставови кон ризикот: склоност кон ризикот, рамнодушност на ризик и одбивност кон ризик. Склоноста кон ризик е карактеристика на личноста која се однесува на тенденцијата на поединецот да прифаќа или избегнува ризици и да ја проба среќата. Во одлуката за тоа која алтернатива (повеќе или помалку ризична) поединецот ќе ја избере при изборот во услови на неизвесност, одлучувачка улога има неговата склоност кон ризик. Сите луѓе се склони кон ризик до одреден степен, некои повеќе, а некои помалку, односно некои луѓе повеќе се плашат од ризик, а некои помалку (Vojinović, 2000).

Важно е да се напомене дека успехот се постигнува со преземање ризични одлуки бидејќи ништо не може да се постигне со целосно избегнување на ризикот. Сепак, екстремното преземање ризик најверојатно нема да резултира со успех, бидејќи е неразумно да се преземаат ризични активности без да се проценат очекуваните придобивки и трошоци. Истото важи и за екстремната одбивност кон ризик (Knežević, 2016).

1.4. Перцепција за квалитетот на одлуките

Перцепцијата за квалитетот на одлуките е важен аспект во многу области, вклучувајќи бизнис, политика, образование и секојдневниот живот. Оваа перцепција зависи од неколку фактори (Paunović, 2013):

1. Информации и анализа: Квалитетот на одлуката честопати зависи од достапноста и точноста на информациите. Добрата анализа на податоците и факти ја зголемува веројатноста за донесување на правилна одлука.

2. Искуство и вештини: Личните искуства и вештини на донесувачот на одлуката влијаат на тоа како се проценува квалитетот. Искусните луѓе може да направат подобри одлуки, бидејќи знаат како да ги применат своите знаења во практиката.

3. Структура на одлуките: Одлуките донесени во структуриран процес, каде што се разгледуваат различни опции и последици, често се сметаат за повисоки квалитет.

4. Состав на тимот: Разнообразието во тимот кој донесува одлуки може да доведе до подобри резултати, бидејќи различните перспективи и идеи можат да доведат до иновативни решенија.

5. Комуникација: Како што се комуницираат одлуките и нивните основи, така и перцепцијата за квалитетот се менува. Прозрачноста и јасноста во комуникацијата можат да ја зголемат довербата во одлуките.

6. Резултати: На крајот, резултатите од одлуките играат клучна улога во проценката на нивниот квалитет. Доколку одлуките доведат до позитивни исходи, перцепцијата за нивниот квалитет ќе биде повисока.

Разбирањето на овие фактори може да помогне во подобрување на процесот на донесување одлуки и зголемување на перцепцијата за нивниот квалитет.

Одлуката е избор направен помеѓу две или повеќе можни опции. Донесувањето одлуки е процес на избор на најдобра опција за постигнување на целите. Одлуката е основен аспект на човечкото однесување и управување со животот, бидејќи се соочува со различни опции во секојдневните ситуации. Процесот на донесување одлуки може да вклучува неколку фази, како што се:идентификација на проблемот, собирање на информации, анализа на опциите, проценка на последиците од секоја опција и конечно, избор на најсоодветната опција.

Важно е да се разгледаат различни фактори при донесувањето одлуки, вклучувајќи лични вредности, искуства, емоции и надворешни влијанија. Понекогаш, одлуките можат да бидат сложени и да бараат време и размислување, додека во други случаи, тие можат да бидат донесени брзо и интуитивно.

Во современото општество, постојат различни алатки и техники кои можат да помогнат во процесот на донесување одлуки, како што се анализата на SWOT (сили, слабости, можности, закани), матрици за одлуки и употреба на статистички податоци. На крајот, успешното донесување одлуки е клучно за постигнување на личните и професионалните цели.

Кога донесуваат одлука, луѓето треба да ги земат предвид сите достапни опции и да ја изберат алтернативата што има најголема корист, односно да донесат одлука која им обезбедува најголема корист. Затоа, треба да донесат добра одлука и неодлука која

подоцна ќе предизвика жалење. Донесувањето одлука е под влијание на перцепцијата за квалитетот на одлуката, односно субјективното мислење на поединецот дека одлуката што ја донел е добра или квалитетна (Vojinović, 2000).

Добрата одлука е одлука која на поединецот му дава чувство на задоволство кога размислува за одлуката подоцна. Со други зборови, добра одлука е онаа што носителот на одлуката ја смета за точна дури и по некое време. Доколку донесената одлука се покаже дека е погрешна, одлучувачот се смета за одговорен бидејќи не постапил поинаку. Ова е особено точно кога одбиената алтернативна одлука се покажува како многу подобра опција. Во такви ситуации, постои чувство на жалење за донесената одлука (Wood, 2019).

1.5. Желба за успех

Желбата за успех е тематика која често се истражува во различни аспекти од нашиот живот. Успехот може да значи различни работи за различни луѓе. За некои, успехот е постигнување на професионални цели, за други е остварување на лични амбиции или создавање на среќно семејство.

Клучните аспекти на желбата за успех вклучуваат (Zeelenberg, et al., 1996):

1. Цели и планирање: Поставувањето јасни и реални цели е првиот чекор кон успех. Планирањето на чекорите што треба да се преземат за да се достигнат тие цели е од суштинско значење.

2. Упорност и посветеност: Успехот не доаѓа преку ноќ. Секој пат ќе има пречки и неуспеси, но упорноста и способноста да се учи од грешките се клучни за постигнување на конечниот успех.

3. Самодоверба: Верувањето во сопствените способности и потенцијал е важно за мотивирање и продолжување на патот кон успехот.

4. Поддршка и мрежа: Обиколувањето со луѓе кои ве поддржуваат и веруваат во вас може да има големо влијание на вашата успешност. Создавањето на мрежа на контакти може да отвори нови можности.

5. Приспособливост: Светот постојано се менува, па способноста да се прилагодите на новите околности и да учите нови вештини е клучна за опстанок и успех.

Важно е да се запамети дека успехот не е само конечен резултат, туку и патување. Секој чекор кон вашите цели е важен, а уживањето во процесот може да биде исто толку важно како и постигнувањето на конечните цели.

Желбата е состојба на стремеж кон одредена цел, која може или не е придружена со однесување насочено кон таа цел. Желбата има слично значење како мотив. Меѓутоа, желбата може да ја покаже само состојбата, а не и однесувањето, што е помалку случај со мотивот. За да се постигне успех, желбата и мотивот мора да работат заедно, бидејќи не е доволно само да се стремиме кон нешто за да го постигнеме. Сите луѓе имаат желби, но тие често се извор на фрустрација и незадоволство доколку мотивите зад нив не се активираат и не се стават во акција (Zeelenberg, et al., 1996).

Успехот може да се дефинира на различни начини, бидејќи секој поединец има свој поглед на успехот. Сепак, општоприфатена дефиниција може да биде дека: успехот е исполнување на целта или постигнување цел. Тоа може да се постигне на работното место или во личниот живот на поединецот (Paunović, 2013).

Од ова произлегува дека желбата за успех е стремежот да се постигне одредена цел, во приватниот живот или во бизнисот. Успехот е една од основните човечки потреби и секој човек чувствува желба да успее во некоја област од својот живот. Колку е силна оваа желба, секако, зависи од поединецот и неговата мотивација (Paunović, 2013).

2. Интроверт(ност) наспроти екстраверт(ност)

Интроверт наспроти екстраверт е веројатно најпознатата типологија за личност која ја застапувал Јунг (Јунг, 1923 според Креч и Крачфилд, 1973). Екстравертните луѓе се отворени за дружење и за комуникација и трагаат по возбуда. Спротивно од нив, интровертните луѓе се повеќе резервирани, помалку отворени и не се дружељубиви. Тие не се антисоцијални, но се трудат да имаат помал круг на пријатели и не се заинтересирани за воспоставување на нови социјални контакти. Екстравертните луѓе уживаат во интеракциите со луѓето, тие се ентузијасти, зборливи, отворени за

дружење. Се вклучуваат во големи социјални случувања, како забави, општествени активности, јавни демонстрации, бизнис и политички групации. Екстравертните луѓе повеќе уживаат во времето поминато со други луѓе и помалку го вреднуваат времето што го минуваат сами. Интроверзија е состојба или тенденција кон целосно или преовладувачко интересирање за сопствениот ментален живот. Интровертите се тивки, повлечени, затворени луѓе, кои не се вклучуваат во социјалните активности. Тие уживаат во самостојни активности како читање, пишување, гледање филмови, инвентивност и дизајнирање. За нив е карактеристично дека повеќе уживаат сами да го поминуваат времето и помалку го вреднуваат времето поминато во група (иако може да уживаат во интеракција еден на еден или во тесен круг на блиски пријатели).

Ајзенк вели дека екстравертноста е тенденција за уживање во социјалните случувања. Ектравертните лица трагаат по социјални активности се со цел да го зголемат нивото на нивната мозочна возбуденост, додека интровертните лица бараат тивки ситуации и избегнуваат социјални активости за да го одржат нивото на мозочна возбуденост на минимум. Во Западната култура екстравертноста се смета за социјално пожелна и посакувана црта на личност. Но, не секогаш екстравертите се во предност. Во долгогодишните истражувања, истражувачите откриле дека интровертните лица се поуспешни во академската средина, која за екстравертните лица многу често може да е здодевна. Екстравертните млади се повеќе склони кон деликвентно однесување. Советниците, при избор на кариера, често ги земаат димензиите екстравертност-интровертност, заедно со другите фактори како способностите, интересите, вештините, за да ги советуваат нивните клиенти. Некои кариери, како на пр. програмирање бара интровертен тип на личност, а маркетинг агент или продажба, екстравертен тип на личност. Човековото искуство покажува дека, луѓето обично се во можност да ги откријат емоциите кои другите луѓе ги доживуваат, едноставно набљудувајќи ја нивната фацијална експресија, гестовите итн. Од друга страна, постојат голем број докази за неуспешна идентификација на емоционалните изрази. Извршени се голем број на експерименти со цел да се утврди колку точно посматрачите ги проценуваат емоциите врз основа на надворешните изрази.

Постојат голем број на студии, работени врз основа на перцепција на експресијата на емоциите кај други лица. Во едно истражување, (Elfenbein, Ambady, 2002; Russell, 1994; Russell, Femandez-Dols, 1997, http://www.nova.edu/ssss/OR/OR7-l/kostiuk.htmll) од субјектите се барало да ја препознаат и категоризираат емодијата која ја гледаат на

лицето на друг човек или кога го слушаат неговиот глас. Се покажало дека тие биле способни да ја препознаат емоцијата врз база на движењата на лицето и разликите во гласот. Роберт Розентал (Robert Rozenthal, 1977, http://www.nova.edu/ssss/OR/OR7-l/kostiuk.htmll) психолог од Харвард, врз основа на спроведното истражување на повеќе од 7000 луѓе во Америка и во осумнаесет други земји, дошол до заклучок дека предност во препознавањето на туѓите емоции врз основа на невербални знаци имаат емоционално постабилни, во друштво популарни и секако поосетливи лица. Воопштено посматрано, на овој тип на емпатија, жените се понаклонети за разлика од мажите. Тие претпоставуваат дека девојчињата пред момчињата ја развиваат способноста за јазично изразување, дека се поискусни и повешти во изразувањето на емоциите отколку момчињата; научниците забележуваат дека за разлика од девојчињата „момчињата кои ги потиснуваат емоциите, можат да станат несвесни за своите и туѓите емоционални состојби“.

Авторите Мацумото, Вајт, Екман и Паргас (David Matsumoto; James Witte; Paul Ekman, Roy Pargas, 2005, http://www.nova.edu/ssss/OR/OR7-l/kostiuk.htmll), спровеле глобална студија online за препознавање на емоции. Тие го тестирале препознавањето на основните емоции, но земале различни варијанти од нив (на сликите биле прикажани фацијални експресии со различен интензитет на изразеност од основните емоции). Во истражувањето се вклучиле приближно 50.000 лица од целиот свет. Резултатите покажуваат дека жените поточно, полесно ги препознаваат емоциите од мажите, без разлика на нивниот интензитет. Жените се почувствителни при препознавањето дури и кога има малку информации за емоционалниот израз и кога е многу кратко времето на гледање на емоционалниот израз.

ДЕЛ II. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ДОБИЕНИТЕ РЕЗУЛТАТИ ОД ИСТРАЖУВАЊЕТО

Глава 4. Релевантни истражувања

1. Преглед на релевантни истражувања

Говорејќи генерално, анксиозноста претставува нормална појава во секојдневниот живот, т.е. природна реакција на предвидена закана (Passer & Smith, 2001). Меѓутоа, таа може да биде опишана и проучувана од различни аспекти.

Социјално-анксиозното нарушување или социјална фобија, во Меѓународната дијагностичка класификација на ментални нарушувања ДСМ (DSM), за првпат се појавува во почетокот на 80-те години, а потоа поспецифично и поодредено во верзијата од 1987 година на Американската психијатриска асоцијација (American Psychiatric Association [APA], 1987). Набргу потоа, „означувањето“ на социјалната анксиозност и е даден епитетот „најмалку испитувано анксиозно нарушување“. Од една страна, пристигнувале податоци за нејзината изразена присутност; утврдено е дека кај американската популација, социјалната анксиозност, според нејзината застапеност се наоѓа веднаш зад депресивното нарушување и зависноста од алкохолот. Клинички дијагностицираните со социјална фобија се прилично чести и нивната животна преваленца изнесува од 2.4 до 13.3% во општата популација на САД, според Схнеиер и соработниците (Schneier et al., 1992); Додека според Кеслер и соработниците (Kessler et al.,1994), бројката на популацијата која го поседува проблемот од социјална анксиозност е неочекувано голема, па дури и во пораст.

Генерално се смета дека јавниот говор претставува социјална ситуација која најчесто се избегнува. Говорот пред јавноста конзистентно во американските истражувања е рангиран како една од трите ситуации од кои луѓето најмногу стравуваат. Позиционирана е зад стравот од финансиска пропаст и стравот од смртта. Дури до 75% од возрасните луѓе се изјаснуваат дека имаат страв од јавно говорење.

Бехнке и Бети (Behnke, Beatty, 1981), наведуваат дека говорењето е поврзано со активирањето на автономниот нервен систем, а за таа активност субјективно да се доживее како анксиозност, потребна е одредена диспозиција на говорникот, за да дадената ситуација ја перципира како негативно искуство. МекКроски (според Fiamengo, 2004), смета дека анксиозноста кај јавниот говор претставува димензија на црти или состојба на комуникациска анксиозност, како поширок конструкт. Понатаму, имплицитните теории кои се обидуваат да ја објаснат говорничката анксиозност, како најчести причини ги наведуваат: зголемената самосвесност, страв од неисполнување на очекувањата на публиката, верување дека личноста е поразлична и подредена на публиката, перципиран недостаток на вештини, страв од проценување, строгоста на публиката, недостаток на искуство во ситуации на јавни настапи, слаби подготовки и слично.

Една студија во списанието за „Личноста и индивидуалните разлики“ (Personality and Individual Differences) од Кабало и сор. (Caballo et., al.,2014), се обидела да одговори на прашањето: Дали жените се повеќе социјално анксиозни од мажите? Преку тестирање на 31.000 испитаници од неколку држави и тоа, 16.000 во Латино Америка, а останатите во Португалија и Бразил. Во оваа студија, биле застапени испитаници од сите возрасни групи, со средна возраст од 25 години. Резултатите од анализите покажале дека општо, жените се посоцијално анксиозни од мажите.

Истражувањето на Ранта и соработниците (Ranta et al., 2007), имало за цел да ги испита возрасните и половите разлики во симптомите на социјалната анксиозност, за време на адолесценцијата на примерок од 802 фински адолесцента на возраст од 12-16 години. Резултатите покажале дека девојчињата имале поголема социјална анксиозност за разлика од момчињата. Воедно, осмоодделенците покажале поголема социјална анксиозност од деветоодделенците.

Една студија во списанието International Journal of Asian Social Science од страна на Јо-хо Тсе (Yau-hau Tse, 2012) како предмет на истражување било поставено прашањето: Дали припадничките на женскиот пол имаат поголема говорничка анксиозност од машката популација?. Истражувањето било спроведено на примерок од 202 студенти од кои 101 биле од женски пол, додека 101 студент од машки пол, а станува збор за студенти на Машински факултет и на Факултетот за компјутерски системи и софтвер-инженерство. Резултатите покажале дека, нивото на говорничка анксиозност не било

повисоко ниту кај машките ниту кај женските студенти, односно нема статистички значајни разлики во полот во однос на говорничката анксиозност.

Индербитзен-Нолан и Валтерс (Inderbitzen-Nolan, Walters, 2000) спровеле истражување над 2.937 ученици од кои 1.431 биле машки, додека 1.506 женски ученици, кои биле на различна возраст, а во ова истражување биле опфатени ученици од (6-11 клас), односно од 12 до 18- годишна возраст. Целта била да се истражи дали учениците од женски пол се повеќе социјално- анксиозни од учениците од машки пол и дали адолесцентите од средните училишта од пониските класови се социјално повеќе анксиозни од адолесцентите во средните училишта од повисоките класови. Резултатите од ова истражување покажале дека, средношколците од женски пол се повеќе социјално-анксиозни од средношколците од машки пол, исто така, дека адолесцентите од пониските класови во средните училишта се повеќе социјално-анксиозни од адолесцентите во повисоките класови.

Гарсија-Лопез, Инглес и Гарсија-Фернандез (Garcia-Lopez, Ingles, Garcia-Fernandez, 2008) спровеле истражување над 2.543 адолесценти (1.317 машки и 1.226 женски) од Шпанија, по случаен избор регрутирани од 10 училишта, со цел да дојдат до сознание во врска со прашањето: Дали женските адолесценти се социјално повеќе анксиозни од машките адолесценти?. Исто така, тие ги поделиле адолесцентите во 3 развојни стадиуми (рана, средна и доцна адолесценција), се со цел да истражат дали постојат разлики во возраста во однос на социјалната анксиозност. Резултатите покажале дека женските имаат поголема социјална анксиозност од машките ($p<0.001$), а значајни разлики биле пронајдени ($p<0.001$), со највисок процент на социјална анксиозност кај учениците од рана адолесценција.

Миерс, Блоте и Вестенберг (Miers, Blote, Westenberg, 2010) спровеле истражување чија цел била да се истражи дали социјално- анксиозните адолесценти имаат поголем недостаток на социјални вештини од адолесцентите кои имат помала социјална анксиозност. 20 висококосоцијални анксиозни адолесценти и 2 нискосоцоцијално анксиозни адолесценти, на возраст од (13-17 години) биле снимени за време на 5 минутен говор. Непознати нивни врсници-набљудувачи ги оценувале примероците од нивниот говор. Врсниците-набљудувачи ги оцениле високо социјално- анксиозните адолесценти како значително послаби во социјалните вештини за разлика од ниско анксиозните адолесценти.

Блоте и соработниците (Blote, et al., 2014) спровеле истражување со цел да истражат дали индивидуите со високо ниво на социјална анксиозност имаат поголеми очекувања за негативни остварувања и негативна евалуација од страна на публиката за време на говор. Примерок биле 161 адолесценти на возраст од 14-18 годишна возраст. Резултатите покажале дека адолесцентите со високо ниво на социјална анксиозност имаат поголеми очекувања за негативни остварувања и негативна евалуација од публиката за време на говорот.

Глава 5. Метод

1. Предмет на истражувањето

Истражувањето е сложен процес кој се состои од идентификување, интерпретација и генерирање на ново знаење. Оттука, истражувањето не е барање на игла во сено и се разликува од случајното собирање на податоци. Тоа е процес на систематско собирање на податоци кој има јасна цел т.е. цели поврзани со наодите.

Предмет на истражување на овој магистерски труд се учениците кои посетуваат редовна настава во гимназиите и во средните стручни училишта во Република Северна Македонија.

2. Цел и карактер на истражувањето

Целта на секое научно истражување и проучување е да даде одговор, да се пронајде решение на многубројни однапред поставени прашања и идентификувани проблеми. До одговор на поставените прашања, односно до решенијата на воочените проблеми, често се доаѓа здраворазумски, искуствено, но најчестиот и најсигурен пат кој води до вистински одговор на прашањето, до решение на воочениот проблем е по пат на научно проучување и истражување.

Научната цел на овој труд претставува практична, научна и теоретска дескрипција. Исто така, научната цел на трудот е да се направи и длабинска анализа на социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование во Република Северна Македонија.

Општествената цел на овој труд е тоа што тој може да биде од корист при одредени практични промени, односно овој труд може да даде одредени и неопходни информации, но и некои нови сознанија за оние кои имаат посебен интерес за научната област која се истражува, или оние кои имаат желба да бидат во тек со понови засновани факти на темите поврзани со психологијата, или попрецизно, со анксиозноста, социјалната анксиозност, самодовербата, бихејвиоралните реакции на

учениците, како и нивното однесување воопшто и нивната интровертност и екстравертност.

Главната цел на магистерскиот труд е да се провери дали постои поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование во нашата држава.

3. Задачи на истражувањето

Задачите на истражувањето, кои се формулирани во овој магистерски труд се следниве:

1. Да се утврди дали постои поврзаност меѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците.
2. Да се утврди дали постојат разлики во социјалната анксиозност кај женските и машките ученици.
3. Да се утврди дали учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол.
4. Да се утврди дали постојат разлики помеѓу интровертните и екстровертните ученици од аспект на социјалната акнсиозност.
5. Да се утврди дали помладите ученици имаат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици .
6. Да се утврди дали учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите.

Истражувањето беше планирано да биде спроведено во период од еден месец и во истото да учествуваат околу 200 испитаника, ученици од средните училишта во Република Северна Македонија, а најголемиот број на испитаници е планирано да бидат од градот Куманово и градот Скопје. Спроведеното истражување е целосно на доброволна и анонимна основа со цел да се добијат што пореални податоци.

4. Хипотези

Во магистерскиот труд со наслов Поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование, поставени се вкупно 6 хипотези, за кои е потребно статистичко докажување или нивно отфрлање. Тие се следните:

- Хипотеза 1: Со зголемувањето на самодовербата се намалува социјалната анксиозност.
- Хипотеза 2: Учениците од женски пол покажуваат поголема социјална анксиозност од учениците од машки пол.
- Хипотеза 3. Учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол.
- Хипотеза 4: Интровертните ученици покажуваат поголема социјална анксиозност од екстровертните ученици.
- Хипотеза 5: Помладите ученици од прва и втора година имат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година.
- Хипотеза 6: Учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите.

Хипотезите претставуваат научна претпоставка, идеја или теорија која подлежи на проверка и на понатамошно докажување. Практично, тие се првиот чекор при овој истражувачки процес, во којшто следи собирање на соодветни податоци, за да можат истите да се докажат, да се видоизменат или да се побијат.

5. Варијабли

Поврзаноста помеѓу варијаблите социјалната анксиозност и самодовербата е утврдена во голем број истражувања направени во многу земји. Наодите главно укажуваат на тоа дека со зголемување на социјалната анксиозност се намалува самодовербата и обратно.

Имајќи предвид дека целта на ова истражување е да се испита поврзаноста меѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средните училишта во Скопје и Куманово, објаснувањето на зададените варијабли е следното:

- ✓ Социјалната анксиозност претставува една од формите на анксиозност и служи за истата цел како и анксиозноста воопшто (со акцент дека социјалната анксиозност го прави организмот буден кога постои закана од социјална природа).

- ✓ Екстравертност (независна варијабла) - под екстравертна личност се подразбира личност која има желба за дружење и комуникација, отворен контакт со други луѓе и отворено изразување на емоции, која е свртена кон надвор, кон другите луѓе и кон случувањата.

- ✓ Интровертност - интровертната личност е субјективна по својата ориентација, склона кон фантазирање и самоанализирање, резервирана и со строга контрола на изразувањето на емоциите.

- ✓ Самодоверба - Самодовербата е повеќе од самопоседување на чувство на сигурност. Самодоверба е способност да се соочиме со предизвиците, да ги искористиме можностите и да преземеме одговорност кога работите не одат според планот. Со други зборови, самодоверба е кога сте подготвени да се справите со сè што ќе ви застане на патот.

Согласно со наодите од претходните истражувања за поврзаноста помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата, беше очекувана негативна корелација помеѓу овие варијабли и истото беше добиено со наодите во ова истражување. Оттука може да се заклучи дека со зголемување на социјалната анксиозност, се намалува самодоверба кај учениците и обратно.

6. Методи, техники и инструменти

Стратегијата на анкета е дефинирана како стратегија заснована врз собирање голем број на податоци од дадена популација на економичен начин. Според Јин (Yin 2003, стр.3), за разлика од експлоративните прашања кои започнуваат со зборот „како“ кои се опфаќаат со истражувачкиот дизајн на студијата на случај, прашањата „што“ и „кој“

чија цел е да дадат одговори во описни или објаснувачки цели, се опфатени со истражувачката стратегија на анкета (Cooper, Schindler, 2006).

Анкетата како метод за собирање податоци ги покрива следните чекори:

- ✓ идентификација, селекција и/или создавање мерки за променливите што би можеле да се искористат во насока на мерење на влијанието на истражувачкото прашање;
- ✓ стратегија на земање примерок;
- ✓ дизајн на инструментот (прашалникот), кој ги вклучува сите активности со цел да се намали грешката при собирањето на податоците;
- ✓ дефинирање на процесите и протоколите за собирање податоци, како што се протоколите што се користат кај само-администрирачките прашалници и интернет-анкетите.

Анкетите се најкористени бидејќи најлесно се спроведуваат и наједноставно се прибираат информациите кои сепак пристигнуваат во една форма која е лесна за анализа. Анкетите можат да се спроведат на следниот начин: анкети во хартиена форма, телефонски анкети, анкети по пошта и онлајн анкети.

Планирано е во истражувањето да бидат вклучени ученици од сите години од средните училишта (гимназиите и стручните – од I, II, III и IV година) без да се става фокус на одредено училиште, година која ја посетуваат учениците, нивниот успех, пол, етничка припадност, социјален статус и слично.

Податоците добиени од истражувањето ќе бидат анализирани со помош на статистичкиот софтверски пакет SPSS. Податоците од сите извори ќе бидат соодветно класифицирани и внесени во Excel табели, кои подоцна ќе бидат внесени во статистичкиот софтверски пакет SPSS, со цел за нивна понатамошна анализа и разработка. Извршените анализи ќе бидат целосно квантитативни со полн степен на објективност.

Понатаму, научното објаснување претставува еден сложен процес, кој сам по себе содржи логички и мисловни дејства со кои се дефинираат појавите и врските кои што се предмет на истражување.

Со цел да се анализираат квантитативните податоци, штом се одреди типот на променливата за која собираме податоци се прави матрица на податоци, најчесто во Excel SPSS или STATA. За да се направи транзицијата, одговорите на испитаниците треба да се кодираат.

За анализа на податоците кои ќе бидат добиени од истражувањето во овој магистерски труд, како што беше и споменато, ќе биде употребен статистичкиот програмски пакет SPSS. Препорачливо е користење на SPSS за анализа на квантитативни податоци. Истото овозможува брзо, лесно и сигурно класифицирање на податоците од вашите променливи. При користењето на SPSS најпрвин е потребно да пополните матрица со опис на вашите променливи заедно со начинот на кодирањето, а потоа да го пополните работниот лист со квантификуваните податоци.

Прашалникот се дефинира како комплет прашања што им се поставуваат на испитаниците. Литературата препознава многу различни типови прашалници според методот на испорака или комуникација со испитаниците. Сепак, во суштина сите типови прашалници можат да се групираат во две категории: самоадминистрирачки прашалник и прашалник администриран во тек на интервју (Saunders et al, 2009; Babbie, 2010). Називот на самоадминистрирачкиот прашалник укажува дека анкетираните одговараат на прашалникот без присуство на лице што го води испитувањето. Кај прашалниците администрирани во тек на интервју, лицето што го води интервјуто ги поставува прашањата. Второто, најчесто се користи кога прашалникот е долг и комплициран и лесно може да резултира во загуба или контаминација на вредни податоци во споредба со: самоадминистрирачки прашалник каде се бара од испитувачот да ја пополнува формата сам (Saunders et al, 2009; Babbie, 2010). Постојат два типа на прашања: отворени и затворени. Затворените прашања можат да бидат: листа, категорија, ранг, оценка, квантитет, матрица. Отворените прашања можат да бидат: отворена листа, отворен есеј, мислење, сценарио.

Во истражувањето ќе бидат користени следниве инструменти:

Скалата за мерење на социјалната интеракција и анксиозноста (SIAS), која ја развиле и објавиле Маттик и Кларк (Mattick & Clarke, 1998). Во 1998 година се користела за да се процени преваленцата, сериозноста и третманот на социјалната фобија и социјално- анксиозните нарушувања. Скалата за мерење на социјалната интеракција и анксиозност е составена од дваесет ајтеми, на која испитаниците ги

оценуваат нивните искуства во социјалните ситуации, поврзани со социјалната анксиозност или социјалната фобија според критериумите на DSM-IV. Искуствата се рангирани на скала од 5 поени, почнувајќи од 1 (воопшто не е карактеристично за мене) до 5 (сосема е карактеристично за мене). Искуствата се рангирани на глобален период на тоа што е вообичаено. Возможен е вкупен резултат од 60, но веќе скоро од 34 или повеќе е показател на социјална фобија (специфични ситуации на ирационални стравови со избегнување и влошување) и 43 или повеќе показатели на социјалната анксиозност (генерализирани ирационални стравови во голем број на социјални ситуации со избегнување и влошување). На 5, 9 и 11-от ајтем бодувањето е обратно (пр. 1=5, 2=4).

Кронбах алфа- коефициентот е еден од најчесто користените коефициенти како индекс на релијабилност во инвентарите за себепроценување, затоа за релијабилноста во ова истражување се бараше тој коефициент за да се види дали инструментот дава стабилни и прецизни мерки.

Скалата за мерење на говорничка самодоверба е прашалник кој се состои од 30 прашања кои ги мерат афективните и бихејвиоралните реакции, кои се однесуваат на нашата самодоверба во ситуации кога држиме јавен говор (јавно изложување). За оваа конкретна категорија на ученици се мисли на конкретни дадени ситуации од типот: усно одговарање по одредени предмети, полагање на испити, презентирање материјал или проект, консултации со професори, јавна дебата, комуникација со авторитети и сл. Оригиналната верзија на Скалата на говорничка самодоверба е создадена во 1942 година, а нејзин автор бил Гилкисон (според Robinson, Shaver и Wrighstman, 1991).

Се состоела од 104 ајтеми и била често користена во 50-тите и 60-тите години од минатиот век. Поради големиот број на ајтеми во првичната верзија, многу автори правеле ревизија на оваа скала за да се прецизира како истата би можела да се користи во ситуации каде времето за пополнување е ограничено. Една од најчесто користените скратени верзии на оваа скала е онаа на авторот Пол од 1966 година. Пол оваа скала ја создал во корист на истражувања на ефикасноста на различни клинички пристапи кон третирање на хроничната говорничка анксиозност.

Понудени се два типа на одговори: ТОЧНО (Т) и НЕТОЧНО (Н). Испитаниците одговараат на предходно креирани и понудени прашања, кои дел од нив ги потсетуваат на моменти, кои укажуваат на тоа како се чувствувале последниот пат кога јавно говореле и притоа го заокружуваат избраниот одговор. Половина од ајтемите се реверзибилни, така што би се избегнале систематските фактори. Вкупниот резултат на скалата за говорничка самодоверба се пресметува како едноставна адитивна линеарна комбинација на одговорите на сите ајтеми, така што на секој ајтем со одговор „Т" се дава 1 бод, притоа водејќи сметка на оние реверзибилни ајтеми кои се бодуваат обратно. Ајтемите кои обратно се бодуваат се означени на самата скала со sвездичка. Упатството за пополнување за испитаниците исто така е вметнато во самата скала. Повисокиот резултат на скалата укажува на помала говорничка самодоверба, односно поголема говорничка анксиозност.

За мерење на цртата на личност екстравертност-интровертност беше применета соодветна потскала од прашалникот за мерење на цртите на личност EPQ. Прашалникот EPQ, чиј автор е Ајзенк, се состои од четири потскали: потскала за цртата невротицизам N (стабилност-лабилност); потскала за цртата екстравертност-интровертност Е; потскала за цртата психотицизам Р (непопустливост-попустливост) и потскала на искреност L, која е контролна скала за дисимулација. Потскалата Е, се состои од вкупно 21 искази на кои се одговара со два понудени одговори и тоа: ДА или НЕ. Вкупниот скор за димензијата екстравертност-интровертност е сума од сите одговори. Според вкупниот скор, врз основа на емпириската аритметичка вредност, може да се направи поделба на испитаниците на екстравертни (скор над 16) и интровертни (скор под 16).

Прашалниците беа дистрибуирани во средните училишта, во договор со менаџментот на истите. Најголемиот број на учениците-испитаници во рамките на одредените училишта исто така беа назначени од класните раководители или пак по случаен избор, кои понатаму ги дистрибуираа и собираа пополнетите прашалници преку електронските адреси на учениците- испитаници. Во периодот на реализација на истражувањето, на учениците не им беше поставена посебна пречка во пополнувањето на прашалниците, односно не им беше одземен голем дел од нивното слободно време. Значи, тие можеа да одговорат на прашалниците и притоа истите да не бидат попречувани во извршувањето и реализацијата на секојдневните училишни обврски кои ги имаат за време на учебната година.

Прашалниците беа дистрибуирани и преку други дистрибутивни канали, како што се колеги наставници и професори, соработници, како и со директен контакт, како и други пријатели и колеги кои се дел од образовниот сектор во Република Северна Македонија, кои работат во некои од испитуваните средни училишта.

Практично, во повеќето случаи, прашалниците беа дистрибуирани електронски, но и пополнувани и со физичко присуство, печатени (овие прашалници беа пополнувани рачно од страна на испитаниците). На овој начин беа дистрибуирани повеќе од 200 прашалници.

Прашалниците кои беа планирани да се пополнуваат преку интернет, беа дистрибуираат користејќи ја онлајн услугата за анкети и истражувања Survey Monkey. Поканите за пополнување на онлајн прашалникот беа испратени преку е-пошта и социјалната мрежа Фејсбук до сите колеги, наставници, професори и други соработници, кои понатаму истиот линк од прашалникот имаа можност да го препратат на електронските адреди на учениците- испитаници.

7. Статистичка обработка на податоците

Во методологијата на истражувањето, при докажување на хипотезите, во овој магистерски труд беа користени различни методи коишто имаа голем удел да помогнат при задоволувањето на најважните методолошки барања, како и за тестирањето на поставените истражувачки хипотези, а тоа се: доверба, самодоверба, систематичност, објективност и општост; како и соодветните методи на статистичка анализа: анализа на сличноста на моделите/обрасците на одговорите; анализа на податоците што недостасуваат; проверка на инструментите (Cronbach alfa, факторски анализи, репрезентативност, факторска валидност, Cattel SCREE тест); дескриптивна статистика; анализа на дистрибуција на скоровите; дескриптивна статистика за скоровите (средна вредност, стандардна девијација, Skewness, Kurtosis, Kolmogorov-Smirnov); корелации (Пирсонови и Спирманови коефициенти на корелација); регресивни анализи; Sobel тест; еднонасочна анализа на варијанса (ANOVA); Post-hoc test- најмала значајна разлика (ANOVA); T - тест; корелација на рангот на Спирман; како и непараметриски Kruskal Wallis тест.

Според претходно наведеното, во овој труд преовладува статистичкиот и хипотетичко-дедуктивниот метод. При прибирањето на потребните податоци и информации за овој труд, беа користени и соодветни техники и методи за оваа цел, како што се: анализа на содржината на документите на веќе спроведените истражувања и емпириско истражување, при што се овозможува валидно научно испитување, односно проверка на поставените хипотези.

8. Етика, организација и тек на истражувањето

Bloomberg, Cooper и Schindler (2005) ја дефинираат етиката како морални принципи, норми или стандарди на однесување. Затоа, етиката во истражувањето се однесува на постапките кои ќе му овозможат на истражувачот, на морален и одговорен начин да пристапи и собира податоци, обработи и чува податоци, направи анализа на податоци, ги опфати резултатите од истражувањето и направи извештаи.

Во секој план за истражување постојат отворени етички прашања кои се појавуваат во текот на изработката на дизајнот и спроведувањето на истражувањето. Според (Saunders et al, 2009), прашањето за етиката во процесот на истражување опишува соодветност на однесувањето на истражувачот во однос на оние што се, или ќе станат предмет на истражувањето.

При истражувањата, постојат неколку етички отворени прашања. Првиот сет на прашања е пристапот до потребните податоци и информации и потенцијалните предизвици поврзани со истиот. Вториот сет на прашања е поврзан со фазата на собирање на податоци додека третиот сет на прашања е поврзан со фазата на анализа и презентација. Секој сет на прашања бара поинаков пристап и стратегија.

Сепак, постојат прашања кои продираат во сите три фази на процесот на истражување и хоризонтално ги поврзуваат сите три сета на прашања. Овие прашања се од суштинско значење, а се однесуваат на приватноста на можните и вистинските учесници во истражувањето и на доверливоста на податоците кои тие ги обезбедуваат, доброволниот карактер на учеството што подразбира дека субјектите може да се повлечат од истражувањето во која било фаза, како и прашањето на информираната согласност и можните измами на учесниците за да се привлечат во истражувањето.

Како прв чекор, етиката треба да се разгледа и затвори уште во фазата на подготовка на дизајн на истражувањето. Истото подразбира дефинирање и развој на истражувачкиот дизајн кој ќе ги земе во предвид сите отворени прашања, дефинирање и развој на протоколи кои ќе го водат истражувачот за време на имплементација на истражувањето и протоколи кои ќе овозможат квалитет и објективност на интерпретацијата на собраните податоци. Со протоколот се обезбедува истражувачот да ги собира само податоците што се бараат од испитаниците, и тоа да го прави на етички начин. Протоколот обезбедува безбедност од случајно прекршување на информации, на пример, ја ограничува можноста за нарушување на доверливи податоци, т.е. обезбедување на податоци од еден учесник на друг, што може да се случи ако случајно истражувачот се обидува да го објасни истражувачкото прашање на испитаникот.

За квалитетот на истражувањето постојат неколку важни прашања кои треба да се земат во предвид во фазата на собирање на податоци, независно од начинот на прибирање на податоците. Прво, тоа е аспектот на приватноста кој мора да се земе во предвид за време на собирање на податоците, додека учесниците не треба да бидат под притисок за обезбедување на информации за кои тие не се чувствуваат удобно да зборуваат. Второ, истражувачот треба да бидат свесен за својата субјективност при собирање и треба да внимава на начинот на кој податоците се собираат и истото треба да биде точно и целосно.

Од исклучителна важност за време на фазата на анализа на податоците е објективноста. Со едноставни зборови, тоа значи дека истражувачот нема да биде селективен во анализа на податоците и сите податоци собрани со протоколите ќе ги искористи во анализата. Понатаму, како што истражувачот ќе користи секундарни податоци во истражувањето, истражувачот ќе обезбеди точни толкувања во јавно достапни податоци. Истражувачот исто така не треба да игнорира податоци со цел заклучоците од истражувањето да водат кон неточни заклучоци.

Во фазата на анализа сите податоци од учесниците треба да бидат претставени на агрегатно ниво, или доколку станува збор за интервјуа, потребно е да се заштити нивниот идентитет ако истото го побарале.

При анализата на податоците и пишувањето на тезата, истражувачот правилно ќе ги референцира трудовите кои се дело на други автори и нема да направи плагијат.

Истражувањето беше спроведено во месеците октомври и ноември 2024 година, во средните училишта на град Скопје и Куманово (гимназии и стручни училишта), а беа опфатени ученици од прва, втора, трета и четврта година, а во гимназиите и стручните училишта се пристапуваше по принципот на достапност.

Пред да се пристапи кон задавање на инструментите, односно прашалниците, од учениците се бараше согласност за учество во истражувањето и им беше соопштено дека прибраните податоци ќе бидат искористени за изработка на истражување за целите на магистерскиот труд.

Не беше забележано групно решавање кога прашалникот се задаваше за време на предавањата, односно испитаниците ги пополнуваа прашалниците самостојно. Просечното време на одговарање на прашалникот беше околу 15 минути.

9. Примерок на истражувањето

Иако беше планирано во истражувањето да учествуваат околу 200 испитаници, сепак, по добивање на одговорите од страна на учениците, беше констатирано дека со истражувањето се опфатени 112 ученици од прва до четврта година, кои учат во средните училишпта (гимназии и стручни) во Скопје и во Куманово.

Просечната возраст на учениците е 16,5 години и 65 од нив се припаднички на женски пол, а 47 се од машки пол.

Глава 6. Резултати од емпириската анализа

1. Наоди од дескриптивната анализа

Дескриптивна анализа, односно дескриптивна или описна статистика, претставува наука за собирање, организирање, анализирање, резимирање, илустрирање на податоци или резултати. Во продолжение се соопштени наодите од дескриптивната анализа на двете варијабли за целокупниот примерок, а потоа следуваат и наодите од статистиката на заклучување.

Табела 1. Дескриптивни статистици за варијаблите социјала анксиозност и самодоверба за целиот примерок

	N	M	SD	Минимум скор	Максимум скор
Социјална анксиозност	112	45,29	12,60	22	82
Самодоверба	112	13,81	9,28	0	74

Од наодите во табела 1 се забележува дека аритметичка средина (M) или просечната вредност на учениците за социјалната анксиозност е M=45,29, додека пак за самодовербата е 13,81. Интересно е да се забележи дека постои ученик кој што има 0 поени за самодоверба.

Доколку ги имаме во предвид максималниот скор (74) и минималниот скор (0) за самодоверба, според наодите претставени во табелата погоре се забележува дека добиената вредност (M=13,81) во ова истражување е многу поблиска до минималниот скор, а резултатот укажува дека поголемиот дел од учениците кои учествувале во истражувањето имале мала самодоверба.

2. Емпириска анализа и проверка на хипотезите

Емпириската анализа и тестирањето на хипотезите се два основни чекори во научното истражување и статистиката кои играат клучна улога во процесот на извлекување заклучоци од собраните податоци.

За проверка на Хипотеза 1: Со зголемувањето на самодовербата се намалува социјалната анксиозност, се користеше Пирсон корелација.

Табела 2. Пирсон корелација помеѓу варијаблите социјална анксиозност и самодоверба

		Социјална анксиозност	Говорничка самодоверба
Социјална анксиозност	Пирсон корелација	1	,534**
	P		,000
	N	112	112
Самодоверба	Пирсон корелација	,534**	1
	P	,000	
	N	112	112
**. Корелацијата е значајна на ниво 0.01(двонасочна).			

Податоците и статистичката анализа во табела 2, ја потврдуваат Хипотеза 1: Со зголемувањето на самодовербата се намалува социјалната анксиозност на ниво $p<0.01$.

Податоците ни даваат и информација дека со зголемување на социјалната анксиозност се намалува самодовербата кај испитаниците, односно кај учениците.

Добиените наоди **ја потврдуваат** хипотеза 1.

Дополнителна цел на истражувањето беше да се утврдат и разликите во самодовербата и социјалната анксиозност кај учениците од различен пол и на различна возраст.

За проверка на Хипотеза 2: Учениците од женски пол покажуваат поголема социјална анксиозност од учениците од машки пол;

Хипотеза 3: Учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол.

Се користеше Т-тест на независни групи (разлики помеѓу групи машки-женски).

Табела 3. Значајност на разлики во социјалната анксиозност и самодовербата кај ученици од женски и машки пол.

	Пол	**M**	**SD**	**t**	**Sig**
Социјална анксиозност	Машки	43,74	12,87	-1,55	,13
	Женски	47,45	12,02	-1,56	,12
Самодоверба	Машки	12,83	7,17	-1,32	,19
	Женски	15,17	11,53	-1,23	,22

Во табела 3 која е погоре прикажана, се прикажани дескриптивните статистици во однос на полот за социјална анксиозност и самодовербата.

Од табелата погоре гледаме дека учениците од машки пол (M)=43,74 имаат помала социјална анксиозност од учениците од женски пол (M)= 47,45. Воедно, машките ученици имаат поголема самодоверба (M)=12,83 од женските ученици (M)=15,17.

Но, по спроведената статистичка анализа на разлика помеѓу независни групи, оваа разлика во аритметичката средина (M) меѓу машките и женските испитаници, не е доволно голема за да се смета за статистички значајна и за двете варијабли (Социјална анксиозност (t(110)=-155, p>0.05) и самодоверба (t(110)=-1,32,p>0.05).

Според ова:

Хипотеза 2: Учениците од женски пол покажуваат поголема социјална анксиозност од учениците од машки пол;

Хипотеза 3: Учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол - **не се потврдени.**

Понатаму, во Табела 4. дадени се средните вредности (M) и стандардните отстапувања (SD) за варијаблата социјална анксиозност во однос на пол и цртата на личност интровертност и екстровертност на испитаниците и значајноста на разлики помеѓу двете споредувани групи.

Со тестирањето на Хипотеза 4. Интровертните ученици покажуваат поголема социјална анксиозност од екстровертните ученици, со t-тест за значајност на разликата помеѓу аритметичките средини, добиен е F=0.233 и t-тест кој изнесува 1=0.323.

Износот на t-тестот е помал од табелираната вредност на t за 30 степени на слобода што значи дека нема значајна разлика во аритметичките средини помеѓу групите, односно нема разлика помеѓу интровертните и екстровернтните ученици, кога станува збор за социјалната анксиозност, т.е според наведеното, **четвртата хипотеза не се прифаќа**, односно не се потврдува.

Табела 4. Средни вредности- емпириски аритметички средини (M) и стандардна девијација (SD) за социјална анксиозност во однос на пол и цртата на личност интровертност и t-тест за значајност на разлики помеѓу аритметички средини

		N	**M**	**SD**	**F**	**t-test**	**df**
Социјална анксиозност	Интровертни	53	10,12	1,545			
	Екстровертни	59	9,98	1,231	0,233	0,323	30

**Статистички значајно на ниво 0.05*

За целта на ова истражување, поделбата на екстравертни и интровертни лица е направена врз основа на аритметичката средина на пригодниот примерок.

На ваков начин се добиени две групи на испитаници кои веројатно не се прецизно дефинирани и издвоени како екстравертни и интровертни. Исто така не треба да се заборави дека практично е невозможно да се поделат луѓето на екстравертни и интровертни, бидејќи чисти типови се ретки, односно поголем дел од луѓето се комбинација од двата типа.

Резултатите добиени при тестирање на четвртата хипотеза (Табела 4) покажуваат дека нема статистички значајна разлика во социјалната анксиозност помеѓу интровертните и екстровертните ученици во однос на социјалната анксиозност.

За проверка на Хипотеза 5: Помладите ученици од прва и втора година имат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година беше користена постапката еднонасочна АНОВА на независни групи.

Табела 4. Значајност на разлики во социјалната анксиозност кај ученици на различна возраст

	Возраст	**Број на испитаници**	**M**	**SD**	**t**	**Sig**
Социјална анксиозност	Постари	53	48,03	11,82	2,22	**,028***
	Помлади	59	42,83	12,87	2,23	**,028***

**Статистички значајно на ниво 0.05*

Учениците во однос на возраста беа поделени според Медијана (Mdn) на две групи постари и помлади (помлади ученици од прва и втора година и постари ученици од трета и четврта година). Медијаната беше на возраст 16,5 години.

Од погоре претставените дескриптивни податоци се гледа дека постарите ученици (M)=48,03 се повеќе социјално-анксиозни од помладите ученици (M)=42,83. После спроведената статистичка анализа и добиените резултати **не ја потврдуваме** Хипотеза 5. Помладите ученици од прва и втора година имат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година ($t(110)=2,22$, $p<0,05$).

За проверување на Хипотеза 5: Помладите ученици од прва и втора година имаат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година, беше користена постапката еднонасочна АНОВА за независни групи, на ниво на значајност 0,05 (табела 5).

Табела 5. Еднонасочна АНОВА за независни групи

ANOVA					
Социјална анксиозност					
	Збир на квадрати	df	Mean Square	F	Sig.
Помеѓу групите	244,898	1	244,898	1,549	,216
Во групите	17390,379	110	158,094		
Вкупно	17635,277	111			

Од презентираните резултати од еднонасочна АНОВА може да се заклучи дека не постои статистички значајна разлика во поглед на социјалната анксиозност кај помладите и повозрасните ученици. Односно, разликата помеѓу аритметичките средини на групите, не е доволно голема да не натера да веруваме дека таа не може да биде резултат на случајна варијација во мострењето од општата популација. Веројатноста, добиената разлика во аритметичките средини да се должи на случајност, е поголема од 5%.

За проверка на Хипотеза 6: Учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите беше користена постапката еднонасочна АНОВА на независни групи.

Табела 6. Разлика во социјална анксиозност според средните стручни училишта и гимназиите

Group Statistics						
	Средни училишта	N	M	SD	T	Sig. (2-tailed)
Социјална анксиозност	Гимназии	57	43,84	13,39	-1,25	,22
	Стручни	55	46,8	11,67	-1,25	,22

Во однос на Хипотеза 6: Учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите дескриптивните податоци ни покажуваат дека навистина учениците од средните стручни училишта имаат помала социјална анксиозност од учениците од гинмназиите.

Сепак спроведената статистичка анализа покажува дека таа разлика не е доволна за да се смета за статитсички значајна ($t(110)=-1,25$, $p>0.05$).

Оттука, Хипотеза 6: Учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите **не е потврдена.**

За проверување на Хипотеза 6: Учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите, исто така беше користена постапката еднонасочна АНОВА за независни групи, на ниво на значајност 0,05 (Табела 7).

Табела 7. Еднонасочна АНОВА за независни групи

ANOVA					
Социјална анксиозност					
	Збир на квадрати	df	Mean Square	F	Sig.
Помеѓу групите	793,456	5	158,691	1,228	,309
Во групите	6978,277	54	129,227		
Вкупно	7771,733	59			

Од презентираните резултати од еднонасочна АНОВА може да се заклучи дека не постои статистички значајна разлика во поглед на социјалната анксиозност кај учениците од средните стручни училишта и гимназиите. Односно, разликата помеѓу аритметичките средини на групите, не е доволно голема да не натера да веруваме дека таа не може да биде резултат на случајна варијација во мострењето од општата популација. Веројатноста, добиената разлика во аритметичките средини, да се должи на случајност, е поголема од 5%.

Глава 7. Дискусија во однос на хипотезите

1. Наоди и дискусија

Наодите добиени со користење на Пирсонов коефициент (прикажани во приказот на резултатите), покажуваат дека постои негативна поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и говорничката самодоверба, што упатува дека Хипотеза 1: Со зголемувањето на самодовербата се намалува социјалната анксиозност е потврдена, со веројатност помала од 1% дека таа поврзаност може да се должи на случајни варијации во популацијата.

Наодите и заклучоците од ова истражување, во врска со поврзаноста помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата се конзистентни со наодите добиени во претходните истражувања на оваа тематика, пред сè со истражувањата на Blote et al. (2014) во кое се покажало дека постои поврзаност помеѓу високото ниво на социјална анксиозност и поголеми очекувања за негативни остварувања и негативна евалуација од публиката за време на говорот, односно поголема говорничка анксиозност и во истражувањето на Miers, Blote & Westenberg каде што се дошло до заклучок дека лицата со повисока социјална анксиозност се значително послаби во социјалните комуникатини вештини за време на говор за разлика од ниско социјално- анксиозните индивидуи.

Резултатите добиени од спроведениот Т-тест на независни групи (разлики помеѓу групи женски и машки) во врска со Хипотезата 2: Учениците од женски пол покажуваат поголема социјална анксиозност од учениците од машки пол (од табелата 3. во приказот на резултатите), покажуваат дека женските ученици навистина имаат тенденција кон поголема социјална анксиозност од машките, но разликата не е доволно голема за да се смета за статистички значајна што упатува дека Хипотезата 2 не се потврдува.

Во истражувањето на Cabalo et., al (2014) се покажало дека општо, жените се социјално- поанксиозни од мажите, но разликите помеѓу мажите и жените биле мали. Исто така, во истражувањето на Ranta et., al. (2007) резултатите покажале дека девојчињата имале поголема социјална анксиозност од момчињата.

Во однос на Хипотеза 3 која гласи: Учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол, според анализата на податоците од спроведениот Т-тест на независни групи, во истражувањето се дојде до заклучок дека учениците од машки пол имаат тенденција кон поголема самодоверба од учениците од женски пол, но резултатите не се статистички значајни.

Во истражувањето на Yau-hau Tse (2012) резултатите исто така покажале дека нивото на анксиозност не било повисоко ниту кај машките ниту кај женските ученици, односно дека нема статистички значајни разлики во полот во однос на оваа варијабла.

Следно, во однос на следната хипотеза 4 која гласи: Интровертните ученици покажуваат поголема социјална анксиозност од екстровертните ученици, според анализата на податоците од спроведениот Т-тест за значајност на разликата помеѓу аритметичките средини, во истражувањето се дојде до заклучокот дека за варијаблата социјална анксиозност во однос на пол и цртата на личност интровертност и екстровертност на испитаниците и значајноста на разлики помеѓу двете споредувани групи, имајќи предвид дека износот на Т-тестот е помал од табелираната вредност, може да се констатира дека нема разлика помеѓу интровертните и екстровернтните ученици, кога станува збор за социјалната анксиозност, т.е според наведеното, четвртата хипотеза не се прифаќа, односно не се потврдува, што кореспондира со истражувањето на Nikolić (2014), чии резултати ги покажале истите наоди и од ова спроведено истражување.

Резултатите добиени од спроведената еднонасочна АНОВА во врска со Хипотезата 5: Помладите ученици од прва и втора година имат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година (од табелата 4. во приказот на резултатите), покажуваат дека помладите ученици од прва и втора година навистина имаат тенденција кон поголема социјална анксиозност за разлика од повозрасните ученици од трета и четврта година, но разликата не е статистички значајна, што упатува дека Хипотезата 5 не се потврдува.

Добиените резултати на ова истражување, каде што Хипотеза 4 не се потврдува, не кореспондираат со резултатите од истражувањата на Inderbitzen-Nolan & Walters (2000) и Ranta et., al. (2007) кои што потврдиле дека помладите ученици се социјално-поанксиозни од повозрасните ученици.

Во однос на последната хипотеза 6, учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите беше користена постапката еднонасочна АНОВА на независни групи, резултатите укажуваат на тоа дека учениците од средните стручни училишта имаат помала социјална анксиозност од учениците од гинмназиите, но статистичката анализа покажува дека таа разлика не е доволна за да се смета за статитсички значајна, што значи дека оваа Хипотеза 6, не е потврдена. Овие резултати кореспондираат со истражувањето на Tovilović (2004) и Inderbitzen-Nolan и Walters (2000), чии наоди, исто така, укажуваат на тоа дека најчесто, кај учениците кои посетуваат средни стручни училишта постои поголема социјална анксиозност за разлика од оние ученици кои посетуваат колеџи, односно гимназии.

2. Недостатоци на истражувањето

Иако добиените наоди од ова истражување кореспондираат со наодите од релевантните истражувања за поврзаноста помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата, сепак, истото, има и свои недостатоци.

Прв недостаток на ова истражување е начинот на кој е избран примерокот. Имено во ова истражување не е користен случаен примерок, туку пригоден примерок, кој иако е хетероген, сепак не може да се тврди дека систематски не се разликува од останатиот дел од популацијата ученици. Оттука, исклучена е можноста за генерализација на наодите на цела популација, односно наодите добиени од ова истражување важат само за примерокот на кој се добиени.

Недостаток е и самиот начин на прибирање на податоците (за време на предавања кај оние професори кои дозволуваа да се приберат податоци на нивниот час и пред и после предавањето кај оние професори кои не дозволуваа да се прибираат податоци на нивниот час) за ова истражување. Имено, условите под кои се пополнуваа прашалниците, не беа еднакви за сите испитаници. Иако не беше забележано групно

решавање, секако не може да се исклучи можноста дека има невалидни одговори на прашалниците кај оние ученици до кои во близина седеше друг ученик, па имаа увид во одговорите на прашалниците. Покрај тоа, постои веројатноста за социјално пожелни одговори од оние ученици кои решаваа сами, без ничие присуство во нивна близина.

Друг недостаток кој може да се земе во предвид е тоа што некои релевантни варијабли кои влијаат врз социјалната анксиозност и врз самодовербата на учениците, не беа земени во предвид, па може и затоа не се добија статистички значајни разлики во поглед на социјалната анксиозност и самодоверба кај женските и машките ученици, како и во однос на разликите помеѓу помладите и повозрасните ученици и разликите помеѓу учениците од средните стручни училишта и гимназиите.

3. Препораки за идни истражувања

Како сугестии, односно препораки за наредните, односно идни истражувања на оваа или слична тема, добро би било да се спроведе едно добро контролирано истражување, со репрезентативност на изборната рамка на популацијата која се истражува, со примена на ранодмизација, при избор на членовите на примерокот, со соодветна големина и вид на примерокот, со контрола на релевантните варијабли, со цел добивање на наоди кои би можеле да се генерализираат на цела популација ученици од средните училишта во Македонија. Тогаш, тоа истражување би имало и практична вредност, односно би се добиле наоди со кои ќе може да се помогне кон зголемување на самодовербата, самодовербата во говорењето, а намалување на социјалната анксиозност на ниво на популацијата.

Добро би било да се испитаат овие две варијабли, како и нивната поврзаност кај адолесцентите, кај луѓе во возрасна доба и да се направи споредба во поглед на годините, односно во поглед на возраста. Исто така, добро е да се испитаат социјалната анксиозност и самодовербата, како и нивната поврзаност кај припадници од различни култури и различни етнички групи, бидејќи истражувањата покажуваат дека постои кроскултурална разлика. Би било корисно да се добијат наоди од оваа тематика и во Македонија.

ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Главната цел на магистерскиот труд со наслов „Поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното образование“, е да се провери постоењето на евентуална поврзаност помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средното (стручно и гимназиско) образование во нашата држава.

Првично, истражувањето беше планирано да биде спроведено во период од еден месец и во истото да учествуваат околу 200 испитаника, ученици од средните училишта во Република Северна Македонија, но сепак, после прибраните податоци, се увиде дека прашалниците беа одговорени од страна на 112 ученици, што сепак, претставува релевантен примерок на испитаници.

Во трудот беа поставени вкупно 6 хипотези, за кои беше потребно нивно статистичко докажување или нивно отфрлање.

Поврзаноста помеѓу варијаблите социјалната анксиозност и самодовербата е утврдена во голем број истражувања направени во многу земји. Наодите главно укажуваат на тоа дека со зголемување на социјалната анксиозност се намалува самодовербата и обратно.

Имајќи предвид дека целта на ова истражување беше да се испита поврзаноста меѓу социјалната анксиозност и самодовербата кај учениците од средните училишта во Скопје и Куманово, во теоретскиот дел од магистерскиот труд беа елаборирани варијаблите на истражувањето. Имено, според наведените автори, социјалната анксиозност претставува една од формите на анксиозност и служи за истата цел како и анксиозноста воопшто (со акцент дека социјалната анксиозност го прави организмот буден кога постои закана од социјална природа). Понатаму, екстравертна личност е онаа личност која има желба за дружење и комуникација, отворен контакт со други луѓе и отворено изразување на емоции, која е свртена кон надвор, кон другите луѓе и кон случувањата, за разлика од интровертната личност, која е субјективна по својата ориентација, склона кон фантазирање и самоанализирање, резервирана и со строга

контрола на изразувањето на емоциите. На крај, дојде и до заклучокот дека самодовербата претставува способност на одредена личност да се соочи со предизвиците, да ги искористи дадените можности и да преземе одговорност кога работите не одат според планот.

Согласно со наодите од претходните истражувања за поврзаноста помеѓу социјалната анксиозност и самодовербата, беше очекувана негативна корелација помеѓу овие варијабли и истото беше добиено со наодите во ова истражување. Оттука може да се заклучи дека со зголемување на социјалната анксиозност, се намалува самодоверба кај учениците и обратно.

Податоците од истражувањето беа соодветно класифицирани и внесени во Excel табели, кои подоцна беа внесени и во статистичкиот софтверски пакет SPSS, со цел за нивна соодветна анализа и разработка. Извршените анализи беа целосно квантитативни со полн степен на објективност.

За целите на истражувањето, беа користени следниве инструменти: Скалата за мерење на социјалната интеракција и анксиозноста (SIAS); Скалата за мерење на говорничка самодоверба; и за мерење на цртата на личност екстравертност-интровертност беше применета соодветна потскала од прашалникот за мерење на цртите на личност EPQ.

Во истражувањето учествуваа вкупно 112 ученици од прва до четврта година, кои учат во средните училишпта (гимназии и стручни) во Скопје и во Куманово. Просечната возраст на учениците е 16,5 години и 65 од нив се женски пол, а 47 се од машки пол.

Од добиените наоди во истражувањето, може да се констатира дека аритметичка средина на учениците за социјална анксиозност е M=45,29, додека пак за самодовербата е 13,81. Имајќи ги предвид максималниот и минималниот скор за самодоверба, се забележува дека добиената вредност M=13,81 е многу поблиска до минималниот скор, а резултатот укажува дека поголемиот дел од учениците кои учествувале во истражувањето имале мала самодоверба.

Податоците и статистичката анализа ја потврдуваат првата поставена хипотеза, односно дека со зголемувањето на самодовербата се намалува социјалната анксиозност кај учениците. Практично, со зголемување на социјалната анксиозност се намалува говорничката самодоверба. Не се потврдуваат следните две хипотези, односно преку статистичката обработка на податоците, не се потврди дека учениците од женски пол

покажуваат поголема социјална анксиозност од учениците од машки пол и дека учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол, а до овие резултати се дојде преку користење на Т-тест на независни групи (разлики помеѓу групи машки-женски). Попрецизно, учениците од машки пол имаат помала социјална анксиозност од учениците од женски пол и учениците од машки пол имаат поголема самодоверба од учениците од женски пол. Не се потврди и четвртата хипотеза, односно дека интровертните ученици покажуваат поголема социјална анксиозност од екстровертните ученици, со t-тест за значајност на разликата помеѓу аритметичките средини, добиен е F=0.233 и t-тест кој изнесува 1=0.323, што значи дека нема значајна разлика во аритметичките средини помеѓу групите, односно нема разлика помеѓу интровертните и екстровернтните ученици, кога станува збор за социјалната анксиозност. За проверка на петтата хипотеза, се утврди дека помладите ученици од прва и втора година немаат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година, за чие утврдување се користеше постапката еднонасочна АНОВА на независни групи. Попрецизно, постарите ученици се повеќе социјално анксиозни од помладите ученици, со што не се потврди хипотезата дека помладите ученици од прва и втора година имаат поголема социјална анксиозност од повозрасните ученици од трета и четврта година ($t(110)=2,22$, $p<0,05$). Последната хипотеза која гласеше дека учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите, која исто така не се потврди, беше користена постапката еднонасочна АНОВА на независни групи. Или попрецизно, според добиените резултати, учениците од средните стручни училишта имаат поголема социјална анксиозност од учениците од гимназиите, но и дескриптивните податоци ни покажуваат дека навистина учениците од средните стручни училишта имаат помала социјална анксиозност од учениците од гинмназиите, а спроведената статистичка анализа покажува дека таа разлика не е доволна за да се смета за статитсички значајна ($t(110)=-1,25$, $p>0.05$).

ЛИТЕРАТУРА

Asendorpf, J. B. (1990). Beyond social withdrawal: Shyness, unsociability, and peer avoidance. *Human Development, 33*, 250–259.

Bahtijarević Šiber, F., Sikavica, P., (2001): Leksikon menadžmenta, Masmedia, Zagreb.

Beesdo K, Knappe S, Pine DS. (2009). Anxiety and Anxiety Disorder in Children and Adolescents: Developmental Issues and Implications for DSM-5. *Psychiatr Clin North Am*; 32(3): 483-524.

Beidel DC, Turner SM. (1997). At risk for anxiety: I. psychopathology in the offspring of anxious parents. *Journal of the American Academy of Child & Adolescent P*sychiatry; 36(7): 918–924.

Briggs, S. R. (1988). Shyness: Introversion or Neuroticism? *Journal of Research in Personality, 22*, 290–307.

Brown, E. J., Heimberg, R. G., & Juster, H. R. (1995). Social phobia subtype and avoidant personality disorder: Effect on severity of social phobia, impairment, and outcome of cognitive behavioral treatment. *Behavior Therapy, 26*(3), 467–486.

Blote, A.W. Et al., (2014). The relation between social anxiety and audience perception: examing Clark and Wells' (1955) model among adolescents. Behavoural and and cognitive psychoterapy.2014 Sep; 42 (5): 555-67.

Behnke, R.R., Beatty, M.J. (1981). A Cognitive-Psychological Model of Speech Anxiet y. Communication Monographs, 48, 158-164

Behnke, R.R., Sawer, C.R., King, P.E. (1994). Contagion Theory and the Communication of Public Speaking State Anxiety. Communication Education, 43, 246-251.

Behnke, R.R., Sawyer, C.R. (2000). Anticipatory Anxiety Patterns for Male and Female Public Speakers. Communication Education, 49 (2), 187-195.

Bippus, A.M., Daly, J.A. (1999). What do People Think Causes Stage Fright?: Naive Attributions About the Reasons for Public Speaking Anxiety. Communication Education, 48, 63-72.

Borovac Zekan, S.; Gabrić, K. (2021). Neverbalna komunikacija kao alat uvjeravanja u javnom nastupu. Zbornik radova Veleučilišta u Šibeniku 15 (3–4), str. 143–158.

Buss, A. H. (1986a). A Theory of Shyness. In: Jones W. H., Cheek J. M., Briggs S. R. (Eds.) *Shyness. Emotions, Personality, and Psychotherapy* (pp. 39–46). Springer, Boston, MA.

Buss, A. H. (1986b). Two kinds of shyness. In R. Schwarzer (Ed.), *Self-related cognition in anxiety and motivation* (pp. 65–75). Hillsdale, NJ: Erlbaum.

Bartholomew, K. (1990). Avoidance of intimacy: An attachment perspective. *Social and Personal Relationships, 7,* 147-178.

Benoit, William L. Pamela J. Benoit. 2013. Persuazivne poruke: Proces utjecanja. Zagreb. Naklada Slap

Cialdini, Robert B. 2007. Utjecaj znanosti i praksa. Zagreb: Grafotisak grude

Coplan, R. J., & Weeks, M. (2010). Unsociability in childhood. In K. H. Rubin, & R. J. Coplan (Eds.), *The development of shyness and social withdrawal* (pp. 64–83). New York: Guilford.

Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *NEO PI-R professional manual*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources.

Cox, B. J., Clara, I. P., Sareen, J., & Stein, M. B. (2008). The structure of feared social situations among individuals with a lifetime diagnosis of social anxiety disorder in two independent nationally representative mental health surveys. *Behaviour Research and Therapy, 46,* 477–486.

Crisan, L. G., Vulturar, R., Miclea, M., & Miu, A. C. (2016). Reactivity to social stress in subclinical social anxiety: Emotional experience, cognitive appraisals, behavior, and psysiology. *Frontiers in Psychiatry, 7,* 1–10.

Crozier, W. R. (1995). Shyness and self-esteem in middle childhood. *The British Journal of Educational Psychology, 65,* 85–95.

Furlan,I., Kljaić, S., Kolesarić, V., Krizmanić, M., Petz, B., Szabo, S., Šverko, B., (2005): Psihologijski rječnik, Naklada Slap, Zagreb.

Fehm, L., Pelissolo, A., Furmark, T., & Wittchen, H. U. (2005). Size and burden of social phobia in Europe. *European Neuropsychopharmacology, 15*(4), 453–62.

Friborg, O., Martinussen, M., Kaiser, S., Overgard, K. T., & Rosenvinge, J. H. (2013). Comorbidity of personality disorders in anxiety disorders: A meta-analysis of 30 years of research. *Journal of Affective Disorders, 145*(2), 143–55.

Fiamengo, I.K. (2004). Skala govornickog samopouzdanja: Adaptacija i provjera nekih psihometriskih osobinama. Diplomski rad, Sveuchilishte u Zadru

Garcia-Lopez, L.J., Ingles, C.J & Garcia-Fernandez, J.M. Exploring the relevance of gender and age differences in the assessment of social fears in adolescences.SOCIAL BEHAVOIR AND PERSONALITY. 2008. 36 (3). 385-390

Gottesman, D.; Mauro, B. (2006). Umijeće javnog nastupa: osvojite govornicu koristeći se glumačkim vještinama. Zagreb: Naklada Jesenski i Turk.

Grgin – Lacković, K. (1994): Samopoimanje mladih, Naklada Slap, Jastrebarsko

Holt, C. S., Heimberg, R. G., Hope, D. A., & Liebowitz, M. R. (1992). Situational domains of social phobia. *Journal of Anxiety Disorders, 6,* 63–77.

Inderbitzen-Nolan, H.M & Walters, K.S. (2000). Social Anxiety Scale for Adolescents: Normative Data and Further Evidence of Construct Validity. Journal of Clinical Child Psychology. 2000, Vol. 29, NO.3, 360-371

Jokić-Begić N, Jurin T, Lauri Korajlija A. (2012). Factor Structure and Psychometric Properties of the Modified Childhood Anxiety Sensitivity Index in a Sample of Croatian Children and Adolescents. *Journal of psychopathology and behavioral assessment*; 34: 126-135.

Kessler, R. C., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K. R., & Walters, E. E. (2005). Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication. *Archives of General Psychiatry, 62,* 593–602.

Knapp, M.; Hall, J. (2010). Neverbalna komunikacija u ljudskoj interakciji. Zagreb: Naklada Slap.

Kodal, A., Bjelland, I., Gjestad, R., Wergeland, G. J., Havik, O. E., Heiervang, E. R., & Fjermestad, K. (2017). Subtyping social anxiety in youth. *Journal of Anxiety Disorders, 49,* 40–47.

Kišiček, Gabrijela. Davor, Stanković. 2014. Retorika i društvo. Zagreb: Naklada Slap

Krec. D. & Kracfild. R. (1973). Elementi psihologije. Beograd: Naučna knjiga.

Kuzijev, J., Topolovčan, T. (2013): Uloga odabira učiteljske profesije i samopoštovanja u sagorijevanju učitelja u osnovnoj školi, Andragoški glasnik, Vol. 17, No. 2

Lampe, L., & Sunderland, M. (2015). Social phobia and avoidant personality disorder: Similar but different? *Journal of Personality Disorders, 27,* 1–16.

Лојк Ј. (1979). Ајзеков упитник личности-EPQ Приручник. Љубљана: Завод СР Словеније за продуктивност дела.

Lucas, S. E. (2015). Umijeće javnog govora. Zagreb: Mate.

Lundeberg, A. (2001). Trema: umjetnost nastupanja pod pritiskom. Zagreb: Music play.

McDermott, I.; Jago, W. (2007). NLP učitelj. Cjelovit vodič za osobnu dobrobit i profesionalni uspjeh. Zagreb: Alinea.

Mattick, R. P., & Clarke, J. C. (1998). Development and validation of measures of social phobia scrutiny fear and social interaction anxiety. *Behaviour Research and Therapy 36*(4), 455–470.

McNeil, D. W., & Randall, C. L. (2014). Conceptualizing and describing social anxiety and its disorders, In S. G. Hofmann and P. M. DiBartolo (Eds.), *Social Anxiety: Clinical, developmental, and social perspectives* (pp. 3–26). Third Edition. Academic Press, Elsevier.

Merikangas, K. R., He, J. P., Burstein, M., Swanson, S. A., Avenevoli, S., Cui, L., et al. (2010). Lifetime prevalence of mental disorders in U. S. adolescents: Results from the national comorbidity survey replication–adolescent supplement (NCS-A). *Journal of the American Academy of Child Adolescent Psychiatry, 49,* 980–989.

Miljković, D., Rijavec, M. (1996): Pomozite svojoj djeci da razviju samopouzdanje, Tempo, Đakovo

Miljković, D., Rijavec, M. (2001): Razgovori sa zrcalom – psihologija samopouzdanja, IEP, Zagreb

Miers, A.C., Blote, A.W. & Westenberg, P.M. (2010) Peer perceptions of social skillsin socially anxious and nonanxious adolescents. Journal of abnormald child psychology. 2010 Jan; 38 (1) : 33-41.

Milivojevic, Z. (2003). Emocije. Novi Sad: Prometej.

Николоски, Т. (2001). Статистика во психологијата. Скопје: Универзитет „Св. Кирил и Методиј“, Филозофски факултет

Perugi, G., Nassini, S., Maremmani, I., Madaro, D., Toni, C., Simonini, E., & Akiskal, H. S. (2001). Putative clinical subtypes of social phobia: A factor-analytical study. *Acta Psychiatrica Scandinavia, 104*, 280–288.

Poljak, M.,, Begić, D. (2016). *Anksiozni poremećaji u djece i adolescenata*. Socijalna psihijatrija; 44(4): 310-329.

Pastuović, J. (2010): Dječje samopouzdanje, PPT

Rapee, R. M. (1995*).* Descriptive psychopathology of social phobia. Social phobia In R. G. Heimberg, M. R. Liebowitz, D. A. Hope & F. R. Schneier (Eds.), *Diagnosis, assessment, and treatment* (pp. 41–66). New York, US: Guilford Press.

Rapee, R. M., Schniering, C. A., & Hudson, J. L. (2009). Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment. In J. L. Hudson (Ed.), *Annual Review of Clinical Psychology: Anxiety disorders during childhood and adolescence: Origins and treatment* (pp. 311–341). New York, NY: Guilford Press.

Rathus, S. (2000). Temelji psihologije. Zagreb: Naklada Slap.

Rouse, M. J.; Rouse, S. (2005). Poslovne komunikacije. Zagreb: Masmedia.

Ruscio, A. M. (2010). The latent structure of social anxiety disorder: Consequences of shifting to a dimensional diagnosis. *Journal of Abnormal Psychology, 119*, 662–671.

Ruscio, A. M., Brown T. A., Chiu, W. T., Sareen, J., Stein, M. B., & Kessler, R. C. (2008). Social fears and social phobia in the USA: Results from the National Comorbidity Survey Replication. *Psychological Medicine, 38*(1), 15–28.

Robinson, J.P., Shaver, P.R., Wrightsman (1991). Measures of Personality and Social Psychological Attitudes. Academic Press, San Diego, San Francisko, New York, Boston, London, Sydney, Tokyo.

Sedlan König, Lj.; Peulić, V.; Matijević, G. (2019). Strah od javnog nastupa i kako ga pobijediti. Policija i sigurnost 28 (2), str. 206–216.

Safren, S. A., Turk, C. L., & Heimberg, R. G. (1998). Factor structure of the Social Interaction Anxiety Scale and the Social Phobia Scale. *Behaviour Research and Therapy, 36*(4), 443–453.

Schlenker, B. R., & Leary, M. R. (1982). Social anxiety and self-presentation: A conceptualization and model. *Psychological Bulletin, 92*(3), 641–669.

Somers, J. M., Goldner, E. M., Waraich, P., & Hsu, L. (2006). Prevalence and incidence studies of anxiety disorders: A systematic review of the literature. *Canadian Journal of Psychiatry, 51*, 100–113.

Tovilović, S. (2004): Latentna struktura skale socijalne anksioznosti i relacije između socijalne anksioznosti i iracionalnih uverenja. Psihologija, vol. 37, (1), 63-88.

Tomić, Z., (2012): Osnove političkog komuniciranja. Zagreb: Synopisis d.o.o.

Vulić-Prtorić A. (2006). Anksiozna osjetljivost: fenomenologija i teorije. *Suvremena psihologija;* 9(2): 171-194.

Vizek Vidović, V; Vlahović-Štetić, V.; Miljković, D.; Rijavec, M. (2014). Psihologija obrazovanja. Zagreb: IEP-Vern.

Vasta, R., Haith, M., Scott, M. (1998): Dječja psihologija: moderna znanost, Naklada Slap, Jastrebarsko

Weeks, J. W., Norton, P. J., & Heimberg, R. G. (2009). Exploring the latent structure of two cognitive components of social anxiety: Taxometric analyses of fears of negative and positive evaluation. *Depression and Anxiety, 26*(2), E40–E48.

Weinbrecht, A., Schulze, L., Boettcher, J., & Renneberg, B. (2016). Avoidant personality disorder: A current review. *Current Psychiatry Reports, 18*, 29.

Weissman, J. (2010). Najbolji prezenter: Tehnika, stil i strategija najpoznatijeg američkog trenera govorništva. Zagreb: Naklada Mate.

Yee, K.M. & Abidin, M.J.Z. (2014). The Use of Public Speaking in Motivating ESL Learners to Overcome Speech Anxiety. International Journal on Studies in English Language and Literature. Volume 2, Issue 11, November 2014, PP 127-135, ISSN 2347-3126 (Print) & ISSN 2347-3134 (Online)

Zimbardo, P. G. (1982). Shyness and the stresses of the human connection. In L. Goldberger & S. Breznitz (Eds.), *Handbook of stress: Theoretical and clinical aspects* (pp. 466–481). New York: Free Press

Zeelenberg, M., Beattie, J., van der Pligt, J. i de Vries, N.K. (1996): Consequencesofregret aversion: Effects of expected feedback on risky decision making, vol. 65(2).

Španjol-Marković, M. (2008). Moć uvjeravanja: govorništvo za menadžere (i one koji to žele postati): priručnik za učenje retorike i javnog nastupa. Zagreb: Profil international.

Škarić, Ivo. (2000). Temeljci suvremenog govorništva. Zagreb: Školska knjiga

Škarić, Ivo. (1988). U potrazi za izgubljenim govorom. Zagreb: Školska knjiga

Интернет извори:

Zorić, B., (2020): Časopis Nova Akropola broj 61, Retorika – umijeće vođenja duše. https://nova-akropola.com/filozofija-i-psihologija/filozofija/retorika-umijece-vodenja-duse/

Lareson, R.J., Buss, D.M., (2008): Psihologija ličnosti: Područje znanja o ljudskoj prirodi, Naklada Slap, Zagreb.

Nikolić, J., (2014): Introvertnost je potrebna društvu?, Portal Mladi, https://www.portalmladi.com/introvertnost-je-potrebna-drustvu/

Kfuri, N., (2018): Stvara li marketing naše potrebe? Hmm… (upitajte Kinu) sigurno je da ih oblikuje!, https://poslovnipuls.com/2018/05/24/stvara-li-marketing-nase-potrebe-hmm-upitajte-kinu-sigurno-je-da-ih-oblikuje/

Knežević, P., (2016): Prihvaćanjem rizika do odluke o pokretanju vlastitog biznisa, Poduzetnik, :http://poduzetnik.com.hr/rubrike/mala-skola-poduzetnistva/item/1104-prihvacanjem-rizika-do-odluke-o-pokretanju-vlastitog-biznisa.html,

Barić, R., (2007): Kako pozitivno djelovati na samopouzdanje sportaša, https://www.bib.irb.hr/305078/download/305078.Baric_SN6_1.doc

Paunović, I., (2013): Tendencija ka uspehu – motiv postignuća, O.L.I. METODA, dostupno na: https://psihoterapijaoli.com/2013/03/03/tendencija-ka-uspehu-motiv-postignuca/

Ranta, K. Et., al. (2007). Age and gender differences in social anxiety sumptoms during adolescence: The Social Phobia Inventory (SPIN) as a measure. doi: 10.1016/j.psychres. www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0165178106003969

Caballo, V. E. Et., al. (2014). Differences in social anxiety between men and women across 18 countries.. http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0191886914001172

Tse Yau Hau, A., (2012). Glossophobia of University Students in Malaysia. International, http://umpir.ump.edu.my/2926/1/ijass,_pp.2061-2073.pdf

Turčinhodžić, V., (2011): Kako djeci graditi samopouzdanje, http://www.sensaklub.hr/clanci/stvaran-zivot/kako-djeci-graditi-samopouzdanje

Arora, A., (2017). 6 Reasons Why Public Speaking Is Essential to Business Success. URL: https://www.allbusiness.com/6-reasons-why-public-speaking-essential-tobusinesssuccess-115514-1.html

Biondić Vince, D., (2019). Glasofobija – ubojica karijere. URL:https://plaviured.hr/vodici/glasofobija-ubojica-karijera/

Cobain, D., (2022). How Public Speaking Boosts Your Confidence. URL:https://speakerhub.com/skillcamp/how-public-speaking-boosts-your-confidence

Equestris, (2018). Medijski treninzi i javni nastup. URL: https://equestris.hr/wpcontent/uploads/2018/09/Medijski-treninzi-i-javni-nastup-EBook.pdf

Matijaš, M. (2020). Što je javni nastup i zašto je on važan u današnjem svijetu? URL: https://poduzetnik.biz/produktivnost/sto-je-javni-nastup-i-zasto-je-on-vazan-udanasnjemsvijetu/

Šalamun, N. (2018). Govor tijela i savjeti za uspješniji javni nastup. URL: https://www.mirakul.hr/blog/govor-tijela-tijekom-javnog-nastupaposlovnogprezentiranja/

http://www.businessdictionary.com/definition/success.html

https://banjalucanke.com/2018/02/23/rjecnik-sta-je-ekstrovertnost-a-sta-introvertnost/

http://psychologyinfo.com/faq/problems/404.html

https://chsresults.com/blog/test/eysencks-personality-inventory-epi-extroversionintroversion/

ПРИЛОЗИ

ПРИЛОГ 1 – Скала за мерење на социјална интеракција и анксиозност

Пол:

Возраст:

Училиште:

За секое прашање, Ве молам да го заокружите соодветниот број за да покажете до кој степен Вие чувствувате дека тврдењето е карактеристично за Вас. Скалата на проценување е според следните степени:

1. Воопшто не е карактеристично или точно за мене

2. Малку е карактеристично или точно за мене

3. Умерено е карактеристично или точно за мене

4. Многу е карактеристично или точно за мене

5. Сосема е карактеристично или точно за мене

****

1. Станувам нервозен/на доколку треба да зборувам со некој кој е авторитет (професор, директор..).

1 2 3 4 5

2. Тешко ми е да ги гледам другите во очи.

1 2 3 4 5

3. Станувам напнат/та доколку треба да зборувам за себе или за своите чувства

1 2 3 4 5

4. Тешко ми е да се чувствувам удобно со луѓето со кои соработувам

1 2 3 4 5

5. Лесно ми е да стекнам пријатели кои се на моја возраст

1 2 3 4 5

6. Станувам напнат/та доколку сретнам некој/а познаник/чка на улица

1 2 3 4 5

7. Кога сум во друштво, се чувствувам неудобно

1 2 3 4 5

8. Се чувствувам напнат/а доколку сум сам/а со некоја личност

1 2 3 4 5

9. Лесно се запознавам со луѓе на забави итн...

1 2 3 4 5

10. Тешко ми е кога зборувам со други луѓе

1 2 3 4 5

11. Лесно ми текнуваат теми за разговор

1 2 3 4 5

12. Се грижам околу моето изразување кога ќе се најдам во непријатност

1 2 3 4 5

13. Тешко ми е да покажам несогласување со туѓо мислење

1 2 3 4 5

14. Тешко ми е да зборувам со привлечни личности од спротивниот пол

1 2 3 4 5

15. Се загрижувам кога не знам што да кажам во социјалните ситуации

1 2 3 4 5

16. Нервозен/на сум кога сум опкружен/а со луѓе кои не ги познавам

1 2 3 4 5

17. Чувствувам дека ќе се засрамам кога зборувам

1 2 3 4 5

18. Кога сум во група, загрижен/а сум дека ќе бидам игнориран/а

1 2 3 4 5

19. Напнат/а сум кога сум во група

1 2 3 4 5

20. Не сум сигурен/на дали да поздравам некој што малку го познавам

1 2 3 4 5

Ви благодарам за одвоеното време!

ПРИЛОГ 2 – Скала за мерење на самодоверба

Овој прашалник се однесува на вашето чувство на самодоверба во ситуации во кои држите говор (јавно сте изложени). Постојат два можни одговори: ТОЧНО (Т) и НЕТОЧНО (Н). Вие треба да одлучите кој од овие два одговора подобро опишува како сте се чувствувале кога последен пат (на кој што се сеќавате) сте држеле говор. Заокружете го одговорот што се однесува на Вас.

****

1. Се радувам кога имам можност да говорам во јавност.

Т Н

2. Ми треперат рацете кога се обидувам да управувам со предметите на подиумот.

Т Н

3. Често чувствувам страв дека ќе го заборавам говорот што сум го подготвил/а.

Т Н

4. Публиката ми изгледа пријателски настроена кога и се обраќам.

Т Н

5. Вознемирен/а сум додека го подготвувам мојот говор за јавно изложување.

Т Н

6. Кога ќе завршам со изложувањето, чувстувам дека сум доживеал/а пријатно чувство.
Т Н

7. За време на јавното изложување, не сакам да се служам со телото и гласот.

Т Н

8. Кога говорам пред публика, мислите ми стануваат збунети и измешани.

Т Н

9. Не ми е страв да се соочам со публиката.

Т Н

10. Иако сум нервозна/нервозен пред да почнам јавно да говорам, набрзо заборавам на своите стравови и уживам во случувањето.

Т Н

11. Кога треба да се изложам пред публика, имам целосна самодоверба.

Т Н

12. Додека држам говор, чувствувам како во потполност владеам со себе си.

Т Н

13. Во случај да го заборавам говорот, сакам да имам белешки со себе.

Т Н

14. Сакам да ги гледам реакциите на публиката на мојот говор.

Т Н

15. Иако течно зборувам со пријателите, додека сум на подиумот, ми недостасуваат зборови.

Т Н

16. За време на јавниот говор, се чувствувам опуштено и удобно.

Т Н

17. Иако не уживам да говорам пред публика, не се плашам од тоа.

Т Н

18. Доколку е возможно, секогаш избегнувам говор во јавност.

Т Н

19. Кога ги гледам лицата во публиката, ми изгледаат заматени.

Т Н

20. Откако ќе се обидам да им се обратам на група луѓе, сам/а на себе сум си одвратна/одвратен.

Т Н

21. Уживам во подготвувањето на говорот.

Т Н

22. Кога и се обраќам на публиката, мислите ми се јасни.

Т Н

23. Прилично сум елоквентна/елоквентен.

Т Н

24. Се препотувам и треперам пред да станам да говорам.

Т Н

25. Кога јавно се изложувам, држењето на телото ми е неприродно и вкочането.

Т Н

26. Уплашен/а сум и напнат/а цело време додека говорам пред група луѓе.

Т Н

27. Можноста да одржам говор ја сметам за пријатна.

Т Н

28. Тешко наоѓам зборови со кои би ги изразил/а своите мисли.

Т Н

29. Ме преплашува помислата на говор пред група луѓе.

Т Н

30. Се чувствувамподготвен-подготвена за контакти со публиката.

Т Н

Ви благодарам за одвоеното време!

ПРИЛОГ 3 – Потскала од прашалникот за мерење на цртите на личност EPQ

Овој прашалник е во врска со начинот на кој се однесувате, чувствувате и делувате. Постојат два можни одговори: ДА или НЕ. Потребно е да одлучите кој од овие два одговора подобро опишува вашиот однос, чувство и делување. Заокружете го одговорот што се однесува на Вас.

Потребно е да давате брзи одговори без да се троши премногу време на ниту едно прашање, бидејќи од исклучителна важност е вашата прва реакција, а не долготрајниот процес на размислување. Целиот прашалник не треба да трае повеќе од неколку минути.

****

1.Дали често копнеете по возбуда?

Да

Не

2.Дали често ви требаат пријатели со разбирање за да ве расположат?

Да

Не

3. Дали сте обично безгрижни?

Да

Не

4.Дали ви е многу тешко да прифатите не за одговор?

Да

Не

5. Дали застанувате и размислувате пред да направите нешто?

Да

Не

6. Ако кажете дека ќе направите нешто, дали секогаш го одржувате ветувањето, без разлика колку е незгодно да го сторите тоа?

Да

Не

7. Дали вашето расположение оди нагоре и надолу?

Да

Не

8. Дали генерално ги правите и кажувате работите без да престанете да размислувате?

Да

Не

9. Дали некогаш се чувствувате „само мизерно“ без причина?

Да

Не

10. Дали би направиле речиси сè за да се осмелите?

Да

Не

11. Дали одеднаш се чувствувате срамежливо кога сакате да разговарате со атрактивен странец?

Да

Не

12. Дали некогаш одвреме-навреме ги губите нервите и се лутите?

Да

Не

13.Дали често ги правите работите во моментот?

Да

Не

14.Дали често се грижите за работи што требаше да ги направите или кажете?

Да

Не

15. Општо земено, дали повеќе сакаш да читаш отколку да запознаваш луѓе?

Да

Не

16. Дали вашите чувства лесно се повредуваат?

Да

Не

17. Дали сакаш многу да излегуваш?

Да

Не

18. Дали понекогаш имате мисли и идеи за кои не би сакале другите луѓе да знаат?

Да

Не

19. Дали некогаш сте клокоти со енергија, а понекогаш многу слаби?

Да

Не

20. Дали претпочитате да имате малку, но посебни пријатели?

Да

Не

21. Дали сонуваш многу?

Да

Не

22. Кога луѓето ви викаат дали вие возвраќате?

Да

Не

23.Дали често сте вознемирени поради чувствата на вина?

Да

Не

24.Дали сите ваши навики се и пожелни?

Да

Не

25. Дали обично можете да се пуштите и да уживате многу на жива забава?

Да

Не

26. Дали би се нарекле напнати или „високо нанижани“?

Да

Не

27.Дали другите луѓе мислат дека сте многу живи?

Да

Не

28.Откако сте направиле нешто важно, дали си заминувате со чувство дека сте можеле подобро?

Да

Не

29.Дали сте главно тивки кога сте со други луѓе?

Да

Не

30. Дали понекогаш озборувате?

Да

Не

31.Дали низ главата ти поминуваат идеи за да не спиеш?

Да

Не

32. Ако има нешто за што сакате да знаете, дали повеќе би сакале да го побарате во книга отколку да разговарате со некого за тоа?

Да

Не

33.Дали имате палпитации или тропање во срцето?

Да

Не

34. Дали ви се допаѓа работата на која треба да обрнете големо внимание?

Да

Не

35. Дали добивате напади на тресење или треперење?

Да

Не

36. Дали секогаш би пријавиле сè на царина, дури и кога би знаеле дека никогаш нема да ве дознаат?

Да

Не

37.Дали мразите да бидете со толпа што си играат шеги еден на друг?

Да

Не

38.Дали сте раздразлива личност?

Да

Не

39. Дали сакате да правите работи во кои треба да дејствувате ?

Да

Не

40. Дали се грижите за ужасните работи што може да се случат?

Да

Не

41.Дали сте бавни и нејасни во начинот на кој се движите?

Да

Не

42.Дали некогаш сте задоцниле на состанок или на работа?

Да

Не

43. Дали имате многу кошмари?

Да

Не

44.Дали толку многу ви се допаѓа да разговарате со луѓе што никогаш не пропуштате шанса да разговарате со странец?

Да

Не

45. Дали сте вознемирени од болки?

Да

Не

46. Дали би биле многу несреќни ако не можете да видите многу луѓе најчесто?

Да

Не

47.Дали би се нарекле нервозна личност?

Да

Не

48. Од сите луѓе што ги познавате, има ли некои кои дефинитивно не ви се допаѓаат?

Да

Не

49. Дали би рекле дека сте биле прилично самоуверени?

Да

Не

50.Дали лесно се повредувате кога луѓето ќе ви најдат маана на вас или на вашата работа?

Да

Не

51.Дали ви е тешко навистина да уживате на жива забава?

Да

Не

52. Дали сте вознемирени од чувството на инфериорност?

Да

Не

53. Можете ли лесно да внесете малку живот во досадна забава?

Да

Не

54.Дали понекогаш зборувате за работи за кои ништо не знаете?

Да

Не

55.Дали се грижите за вашето здравје?

Да

Не

56. Дали сакате да си играте мајтап со другите?

Да

Не

57.Дали страдате од несоница?

Да

Не

Ви благодарам за одвоеното време!