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



ФАКУЛТЕТ ЗА ПСИХОЛОГИЈА
СТУДИСКА ПРОГРАМА: КЛИНИЧКА И СОВЕТОДАВНА ПСИХОЛОГИЈА

МАГИСТЕРСКИ ТРУД

Поврзаност меѓу образецот на семејно афективно врзување и резилиентните снаги кај адолесценти во однос на полот

МЕНТОР:
ПРОФ.Д-Р СЛАЃАНА АНЃЕЛКОСКА

ИЗРАБОТИЛ:
САЊА БОЈКОВСКА ЃОРЃЕВИЌ
Број на индекс М233001

2025год

СОДРЖИНА

Апстракт

Вовед.....5

I.ТЕОРИСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ.....7

1. Дефинирање на соодветниот проблем и основните поими.....7

1.1. Афективна врзаност 7

1.1.1. Важност на афективната врзаност.....9

1.1.2. Индивидуални разлики во афективната врзаност.....10

11.3. Развој на приврзаност низ животните циклуси.....13

1.1.4. Димензии и модели на афективната врзаност.....14

1.1.5. Трансфер на афективна врзаност.....15

1.1.6. Влијание на афективна врзаност врз менталното здравје.....19

1.2. Резилиентност.....21

1.2.1. Дефиниции.....21

1.2.2. Резилиентноста и сродни поими.....28

1.2.3. Базични елементи на семејната резилиентност.....30

1.2.4. Проблеми во операционализацијата на резилиентноста.....31

1.2.5. Позитивност во пристапите на резилиентноста.....31

1.2.6. Клучни концепти поврзани со резилиентноста.....32

1.2.7. Критичка проценка на резилиентноста.....35

1.2.8. Резилиентноста како поттикнувачки фактор.....36

1.2.9. Улога на родители.....38

1.2.10. Семејни фактори.....39

1.2.11. Фактори на животната средина.....40

1.3. Адолесценција.....44

1.3.1. Развојни стадиуми.....49

1.4. Пол.....53

2. Релевантни истражувања.....55

II.МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО 62

2.1. Предмет на истражувањето 62

2.2.ЦЕЛИ на истражувањето.....62

2.3.ЗАДАЧИ на истражувањето.....62

2.4.ХИПОТЕЗИ 62

2.5.ВАРИЈАБЛИ 63

2.6.МЕТОДИ, ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТИ 63
2.7.ПОПУЛАЦИЈА И ПРИМЕРОК 65
III.АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ПОДАТОЦИТЕ.....65
1. Анализа на примерок на испитаници.....66
2. Обработка на податоци.....66
IV ДЕЛ
ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА.....80
ПРЕПОРАКИ 82
КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА.....87
ПРИЛОЗИ.....90

Апстракт

Афективната приврзаност според етолошкото разбирање на односите меѓу младенчето и мајката, ја има основната функција на заштита од предатори. Боулби истакна дека квалитетот на раната врска помеѓу детето и мајката влијае подоцна во односите со важни луѓе во текот на животот, менталното здравје и социјалното прилагодување на поединецот. Ставот што го нагласуваат Дојл и Морети е дека сигурната афективна приврзаност и одржување на функциите на афективната приврзаност кон родителите за време на адолесценцијата е заштитен фактор за здравјето и развојот. Се смета дека периодот на адолесценција се карактеризира и со тоа што постои шанса за обработка на искуство од претходните периоди на развој, што претставува посебен предизвик во психосоветодавната и психотерапевтската дејност. Афективната приврзаност се активира во стресни ситуации кога на поединецот му е потребно помош или поддршка, за адаптација на стресни околности и на крајот за преживување. Може да се каже дека поддршката е во опстанокот, т.е. одржување на безбедност, основна функција на афективна приврзаност. Токму ова ме насочи да размислувам во насока на тоа дека афективната поврзаност е во корелација со резилиентните снаги што ги поседува индивудуата.

Клучни зборови: афективна приврзност, резилиентни снаги, адолесцент

ВОВЕД

Семејството е систем отворен за промена, со степен на прилагодливост насочена кон целта. Семејството има ресурси внатре во себе за да се справи и со внатрешните и со надворешните стресови. Една од главните цели во психосоветувањето и психотерапијата кога се работи со семејствата е да ги идентификуваме ресурсите и снагите во семејството, така што семејството ќе може да си помогне на себе.

Истражувањата покажуваат дека деца на некомпетентни родители учат да водат сметка за себе и низ тој процес да бидат снажни. Млади преживеани дознаваат како да најдат сојузник надвор од семејството, да најдат задоволство во креативни игри или да изградат самопочит постигнувајќи успех во училиштето. Со текот на времето, способноста да ја преживеат несреќата се шири и прераснува во трајна снага или аспект на личноста на преживеаниот која ја викаме резилиенца. Има седум индивидуални резилиенци: Увид, независност, односи, иницијатива, креативност, хумор, морал. Семејна резилиентност е збир од индивидуална резилиентност и интеракциски процес виден во економски и развоен контекст.

Во ова истражување нема да бараме која индивидуална резилиенца ја поседуваат испитаниците туку во колкав степен поседуваат резилиентност, со можност да се искористи резилиентната снага на испитаникот во понатамошните негови развојни фази, затоа што резилиентните снаги не се биолошки дадени туку се градат. Знаејќи ја својата резилиентна снага, можат да ги откријат моментите во кои биле мудри, во кои ги надминале и победиле проблематичните случувања во своето семејство и со тоа би си помогнале себе си во некои идни слични моменти. Адолесцентите во процесот на откривање на својата резилиентна снага би можеле болката и сомнежот да ги заменат со самопочит, гордост и нова свесност за сопственото остварување. Разбирањето на емоционалната незрелост на нивните родители ќе ги ослободи од емоционална осаменост бидејќи ќе сфатат дека нивното запоставување нема врска со нив туку со самите родители. Кога ќе видат зошто тие не можат да бидат поинакви конечно ќе се ослободат од фрустрацијата со нив, како и од сомневањата за тоа колку заслужуваат да бидат сакани. Сфаќајќи го влијанието на раните афективни врзувања со нивната отпорност, но и со знаењето дека можат да работат на себе и да сменат нешто кај себе, ќе работат на јакнење на своите резилиентни снаги.

Моќта на семејството лежи во рацете на родителите. Во проблематични семејства, базичната нееднаквост помеѓу родителите и децата може да биде причина за голема болка. Проблематичните родители се во несклад, создаваат сомнеж кај децата во

комуникацијата со возрасните. Во здравите семејства моќта е поделена. Реагирањето на родителите е адекватно на потребите на детето, кои се заштитени од целосната свест за својата немоќ. Иако некои семејства се повеќе ранливи или се соочуваат со повеќе тешкотии отколку други, сите се сметаат дека имаат потенцијал за стекнување адаптибилност во соочување со нивните предизвици, импровизирајќи различни патишта.

Новите лабораториски истражувања започнаа да откриваат мрежа од едноставни бихејвиорални, физиолошки и нервни процеси кои се во основата на психолошки конструкти на теоријата на приврзаност. Приврзаноста останува корисна како концепт, како гладот, кој ја опишува работата на потпроцесите кои работат заедно во рамките на виталната биолошка функција. Терапевтскиот и реконструктивен ефект на средбата пациент-терапевт се повеќе се споредува со формативните ефекти на раниот однос родител-доенче. Ова растечко разбирање на важноста на раните односи родител-доенче е поттикнат од епидемиолошки истражувања, документирање на зачестеноста на злоупотреба и занемарување во детството и значително зголемениот ризик за развој на гранични растројства на личноста, депресија, нарушување на хиперактивноста со дефицит на внимание и злоупотреба на дрога кај лица со рана историја на малтретирање од страна на родителите.

I.ТЕОРИСКИ ПРИСТАП КОН ПРОБЛЕМОТ

1. ДЕФИНИРАЊЕ НА СООДВЕТНИОТ ПРОБЛЕМ И ОСНОВНИТЕ ПОИМИ

1.1. **Афективна врзаност**

Изобилството на научни трудови за афективната приврзаност што се создадени во текот на дваесеттиот и почетокот на овој век покажуваат дека системот на афективна приврзаност е важен фактор во развојот на децата и адолесцентите.

Има причина зошто луѓето имаат толку силна потреба за емоционална поврзаност со другите. Во текот на човековата еволуција да се биде дел од групата одсекогаш значело поголема безбедност и помал стрес. Оние наши предци на кои одвојувањето од другите најмалку им се допаѓало, имале поголема веројатност да преживеат затоа што го имале чувството на безбедност кога се блиску до други луѓе. Затоа, кога копнееме по длабока емоционална поврзаност, нашето болно чувство на осаменост не доаѓа само од индивидуалната историја туку и од човековата генетска меморија. И нашите далечни предци имале силна потреба за емоционална блискост (Гибсон, 2023).

Теоријата на афективна врзаност во фокусот на своите поставки го поставува потеклото и природата на човековата чувствителност. Настаната е 50те години, а својата научна експанзија ја доживува во 80те години од минатиот век и се потврдува низ бројни истражувања. Основачи на теоријата се Џон Болби, англиски психоалналитичар и Мери Ајнсворт, американски развоен психолог. Поимот на афективна поврзаност Болби ја вовел во 1958год во своето дело „Природата на поврзаноста на детето со мајката“ и го дефинирал како специфичен и нерамноправен однос кој во најраното детство се формира помеѓу мајката и детето и трае во текот на целиот живот. Зависно од реакциите на мајката на неговите сигнали, нејзината достапност и осетливост за неговите потреби, детето создава слика за себе како суштество кое повеќе или помалку е достојно за мајчиното внимание и слика за мајката како некој кој е или не е присутен кога му е потребен.

Боулби зборува за афективната приврзаност како посебен систем на однесување кое тој го дефинира како барање и одржување блискост со фигурата на приврзаност што ја следат силни чувства. Во периодот на раното детство прво се формира системот на афективна приврзаност со компонентите на однесување:

плачење, насмевка, прилепување, нехранливо цицање и следење; подоцна во развојот вклучува повикување. Овие компоненти се сметаат за сигнално однесување кои се насочени кон фигурата на афективната приврзаност (Мириќ Димитријевиќ, 2006; Боулби, 1969 година; Боулби, 1980 година; Болби, 2011). Афективна приврзаност кај животните како систем на однесување се вклучува кога ќе се појави опасност. По истиот принцип, системот за афективна приврзаност се активира кога на детето му е потребно нежност или поддршка и се исклучува кога ќе ја прими. Во текот на животот на детето, овој систем се комплицира, бидејќи детето ги развива своите когнитивни потенцијали, созрева и се развива.

Според Боулби (1973), поврзаноста на детето со примарниот родител/старател не само што служи за заштита на новороденчето од потенцијални закани, туку и исполнува централна улога во развојот на регулацијата на емоциите во текот на целиот животен век. До адолесценција, родител-дете врската станува сè пософистицирано партнерство (Боулби, 1982), се карактеризира со интеграција на целите и однесувањата на адолесцент и онаа на неговата приврзана фигура. Конкретно, развојот на повеќе напредни вештини за комуникација му овозможува на адолесцентот да преговара со родителските прашања за близина/автономија (Кобак и Дуемлер, 1994), така што во безбедно партнерство родител- адолесцент, адолесцентот ја зголемува независноста од родителите, додека сè уште одржува контакт со нив преку отворена комуникација и дискусија за потребите (Боулби, 1988; Бретертон, 1987). Се верува дека емоционалните состојби или стресните ситуации произлегуваат од квалитетот на интеракциите на поединецот (минато или сегашно) со нивната примарна фигура на приврзаност (Томпсон и Мајер, 2007). На пример, Хауард и Медвеј (2004) објавија дека, во споредба со несигурните адолесценти, кај адолесценти со безбедно афективно врзување, стресните епизоди доведуваат до зголемување на комуникацијата родител-дете и намалување на стратегиите фокусирани на негативно избегнување (на пр. дрога и/или алкохол). Армсден и Гринберг (1987) исто така откриј дека адолесценти со безбедна приврзаност повеќе барале социјална поддршка отколку нивните несигурни врсници.

Во адолесцентен период приврзаноста се организира како партнерство со најинтензивна корекција на целите. Односите помеѓу адолесцентот и родителот поминуваат низ обострана корекција, се бара повеќе од кога и да е сензитивност и флексибилност на родителите, но и добро извагана рестриктивност. Истражувањата покажале дека услов за развој на самопочитта и осамостојувањето кај адолесцентите

се блиски односи со фигурите на приврзаност т.е со родителите кои го корегиале своето однесување на афективна врзаност на начин прилагоден на потребите на адолесцентот. Во овој период се различни односите на приврзаност за разлика од малото дете кои ги воспоставило со фигурата на приврзаност, мајка, татко, огранизирани како единствен систем на приврзаност. Во адолесценција се појавуваат и првите значајни заменски фигури, низ првото партнерско врзување, чиј квалитет е високо поврзан со квалитетот на раните афективни врски.

Афективните односи во семејството со адолесцент битно се менуваат. Адолесцентите се сé помалку емоционално врзани за родителите а тенденцијата за одвојување и независност е нагласена. Сепак, начинот на кој адолесцентите ја развиваат независноста и леснотијата со која ги решаваат конфликтите во голема мера зависат од изградениот однос родител-дете. Барањата и очекувањата кои ги поставуваат родителите се во спротивност со стандардите кои ги наметнува групата. Ваквата спротивставеност не е толку изразена кога се во прашање блиски и срдечни семејни односи за разлика од ситуации кога цврстиот семеен живот изостанува (Арнаудова, В.).

1.1.1. Важност на афективната врзаност

Зголемената популарност на теоријата на емоционална приврзаност која започна во последната деценија на минатиот век продолжува. Постојат неколку причини за овој наплив на интерес.

Тоа е, пред сè, концизноста на самата теорија и покрај нејзината широка основа на искуства/појави во кои се потврдува. Гледаме друга група причини во начинот на градење на самата теорија. Теоријата на афективна приврзаност обезбедува рамка за интеграција на стари (психоаналитички) и нови (теорија на системи за контрола) знаења и модели на размислување. Не отфрлајќи го старото (набљудувањата на Фројд за важноста на раните врски) Боулби отвори простор за нови начини на гледање на човечкото искуство, создавајќи на тој начин теорија која долго време ќе ја задржи потенцијално модерната рамка.

Следната група причини ја гледаме во новиот простор што беше создаден во периодот на развој на психологијата што Вертхајмер го нарече „ера по училиштата“ (Wertheimer, 1979: 148) и го опиша како период кој се карактеризира со основен тренд: зајакнување на емпириските метод, подготвеност за истражување и сложени појави кои никогаш претходно не биле научно истражени, како и поголеми инвестиции во

истражувањето, особено во развиените земји. Истражувањето опфаќа теми како што се: проблеми на континуитет и промени во бихејвиоралниот систем на сензорна приврзаност во текот на животниот циклус на поединецот и семејството; проблеми со поврзувањето бихејвиорални обрасци на емоционална приврзаност и функционирање на поединецот во различни животни важни домени (однос со родителите, односи со врсници, партнерски односи, функционирање во родителска влогови); прашања за меѓугенерациско пренесување на модели на однесување на емоционална приврзаност. Во овој контекст, значајни се можностите за примена на знаењата за емоционалната приврзаност. Затоа, не е изненадувачки што потенцијалот на оваа теорија е препознаен не само во психологијата и психијатријата (психотераписката работа), туку и во областа на социјалната како поттик за работа и развој. Во областа на образованието и воспитно-образовната работа оваа теорија сè уште не го зазеде своето вистинско место. Имено, теоријата дава можноста за гледање на „средбата“ на детето со училиштето и училишниот систем како почеток на градење на важен личен однос, во кој искуството на безбедност/несигурност со примарниот претставник на тој систем (наставникот) може да претставува прототип на подоцнежните обрасци на став кон училиште и стекнување знаења. Теоријата дозволува, дури и дискретно објаснува, дека наставникот може да биде една од важните фигури на емоционалното поврзување, и да преку овој сегмент од улогата, промовирајќи атмосфера на безбедност, може да биде посебен вид стимул за образовниот и севкупниот развој на учениците.

1.1.2. Индивидуални разлики во афективната приврзаност

Боулби главно се занимавал со основните психолошки конструкции на однесувањето на приврзаноста, а Mary Ainsworth беше креаторот на првото значајно емпириско истражување на индивидуални разлики во афективното поврзување. Ја користела постоечката техника на систематско набљудување во природната средина, но потоа развила посебна експериментална постапката за испитување на афективната приврзаност, која се нарекува *странска ситуации*. Емпириска студија во рамките на Уганда и Проектот Балтимор придонесе за јасно разбирање на улогата на чувствителност и одговорност на мајката на потребите на детето во создавањето модели на сигурна или несигурна афективна приврзаност.

Со експерименталното проучување на оваа појава, т.е. користејќи странска ситуација, беше воспоставена првата поделба на афективната приврзаност од три

категории (Ајнсворт, 1978; Мирић, Димитријевић, 2006). Врз основа на анализата на добиените податоци со набљудување во странска ситуација, децата се класифицираат во три категории: анксиозно-избегнувачки (А) 15%-32%, сигурен (Б) 57% -73%, и анксиозно-амбивалентен (Ц) 4%-22%. Тоа е трикатегоричен или АВС класификација на модел на афективна приврзаност. Последната издвоена група на деца е мала (5-25% во општа популација, но 80% во група на злоставувани деца). Настанала зошто некои деца не можеле да се класифицираат во ниту една од категориите (деца или родители биле злоставувани или страдале од манично депресивна психоза). Тоа е групата на дезорганизирано врзани деца, децата формираат негативни модели за себе и за другите, тие растат преплавени со вознемиреност и избегнување и без стратегија за справување со животни проблеми.

Деца кои припаѓаат на различни категориите од оваа класификација се особено различни во епизодата на повторно обединување со мајка, по епизода на разделба.

Сигурно афективно врзаните деца наоѓаат смиреност и тие се враќаат на истражувачко однесување и игра која е пообемна и имагинативна од играта на другите децата. Ако мајката постојано реагира за сигналите на детето, доколку таа е достапна и чувствителна на неговите потреби, детето ќе формира модел за себе како битие достојно за љубов и внимание и модел на другите како личност на која можете да се потпрете, да имате доверба.

Децата кои имаат **избегнувачки модел на афективна приврзаност** не ја користат својата мајка за смирување на напнатоста поради разделбата, ниту пак покажуваат желба за контакт со неа, ниту покажуваат жалење и напнатост за време на периодот на одвојување од мајката; нивната игра е површна и истражувачкото однесување помалку обемно.

Деца кои имаат **амбивалентен афективен модел** бараат контакт по враќањето на мајката, но го прават тоа покажувајќи спротивни чувства, чувство на лутина и наклонетост. Затоа што потреба од мајка е примарна потреба, децата ја вложуваат целата своја енергија во толкувањето на мајчиното однесување. Во согласност со емоционалното вложување во другите, сликата за другите е позитивна, и негативна слика за себе.

Сигурно поврзаните адолесценти и возрасни се однесуваат автономно, вреднуваат емотивно создадените врски и сметаат дека нивните искуства на емоционална приврзаност се значајни, се чувствуваат добро во интимните односи и се подготвени отворено да ги истражат нивните релациски искуства (Кауан, Кон и

Крушасин, 1996). Овие луѓе имаат позитивен став за себе и за другите, довербата преовладува кај луѓето со кои се во врска, тие можат да интегрираат добри и лоши искуства и да толерираат разделба. Овие луѓе се свесни за разликите меѓу сопствените и туѓите мисли и чувства, добро влијаат на регулацијата и на способноста за сочувство. Кога имаат потреба (под стрес) отворено тие бараат утеха и заштита од фигурата на сентиментална приврзаност и имаат јасно чувство за нејзината достапност и доследност на однесувањето, како и чувство на постоење. Кога зборуваат за нивните релациски искуства, безбедно приврзаните луѓе се кохерентни во нивната презентација и вербализација (Вест и ШелдонКелер 1994; Штрауб и Лобо-Дрост, 1999).

Адолесценти и возрасни кои покажуваат *несигурно-избегнување*: Моделите на емоционална приврзаност ја намалуваат важноста на блиските врски или нив ги идеализираат, ја отфрлат интимноста и негираат каква било зависност (КоВан, Кон и Пирсон, 1996). Луѓето со овој емотивен стил на приврзаност се фокусирани на саканите односи но во негативна смисла - се гледа фигурата на емоционална приврзаност како ладна, непријателска и отфрлачка, а оддалечувањето е начин за стекнување безбедност, но исто така го осиромашува емоционалното искуство (Розенштајн и Хоровиц, 1996: 250). Адолесценти и возрасни со ваков стил на однесување покажуваат склоност кон прерационализирање и инхибирање во говорот и емоциите, покажуваат недостаток на капацитет за емпатија.

Адолесцентите и возрасните кои се *несигурно-амбивалентни*: Тоа се личности кои негативно гледаат на себе и позитивно на другите луѓе околу нив, работат многу напорно, покажуваат прекумерна зависност и страв дека ќе ги загубат саканите. Овие луѓе имаат потешкотии да ги регулираат своите емоции. Во нивната биографија, тие наизменично доживуваат интензивна (и често фрустрирачка) вклученост на фигура на емоционална приврзаност, наизменично со нејзината незаинтересираност и повлекување. Кога зборуваат за раните искуства и тековните односи го прават тоа на збунувачки и хаотичен начин.

Адолесцентите и возрасните со *нерешен или неорганизиран стил на однесување* се поединци кои не успеале да го интегрираат искуството на траума. Станува збор за некомпензирано доживување на вистинското губење на фигурата на емоционална приврзаност или, од друга страна, за абдицирање на родителското однесување во кое нема грижа и следење на она што се случува со детето. Овие луѓе се карактеризираат со ирационалност и недостаток на стратегија во односите. Несигурната приврзаност

не предвидува сама по себе тешкотии за детето, но значително ја зголемува ранливоста на детето и може да биде поврзана со широк спектар на дисфункции. Кај таквите деца почести се проблеми во однесување, пониска социјална компетентност, пониска самопочит, помал степен на емпатија. Лонгитудиналните студии покажале дека несигурната приврзаност во детството силно влијае на многу аспекти на психолошко прилагодување. Дезорганизираниот тип на приврзаност има особено предиктивна важност за проблеми во однесувањето во предучилишната возраст.

Безбедносната база е најважната конструкција во теории за афективна приврзаност, која ја поврзува афективната приврзаност со концептот на развој на личноста и психотерапијата. Во раното детство, основата на безбедноста е поврзана со искуството на безбедност поради присуството на мајката за детето слободно да ја истражува непознатата средина. Со развојот на детето, основата на сигурност станува дел од умот, капацитетот дека фигурата е присутна тогаш кога физички не е.

Половите разлики во развојот на идентитетот во детството и адолесценцијата, кои се поврзани со афективната приврзаност, главно се однесуваат на разликата помеѓу машките и женските улоги во однос на грижливото однесување, начинот и степенот на отвореност во изразувањето на внатрешното доживување, како и степенот на автономија во одлучувањето. Социјализација на девојчиња имплицира дека тие се иницијатори за грижа во блиските односи, дека се поотворени во покажување емоции и повеќе зависни во донесувањето одлуки од момчињата (Басариќ-Вукелиќ, 2010; Коен, 2005).

1.1.3. Развој на приврзаноста низ животниот циклус

1. Раѓање: Рудименти на приврзаност се низ препознавање на мајката врз основа на слушни и мирисни канали. Бразелтон, неонаталог и Крамер, детски психијатар зборуваат за преисторијата на врзаноста, во тек на бременоста во која движењето на бебето се смета како прв допринос на бебето во врзувањето.
2. До 3 месец: Ограчена можност за дескриминација на фигурата на приврзаност.
3. Од 3 до 6 месец: Појава и развој на социјална дескриминација. Децата различно реагираат на мајките, татковците, непознати лица, но сеуште не се искачува постојана преференција за одредена фигура на приврзаност.
4. Околу 8 месеци: Почнува фаза насочена на приврзаност, во која детето активно бара близина и контакт. Детето почнува да ги прифаќа повремените одвојувања.

5. Околу 4 години: Фаза на соработка во избор на целта, односно партнерство со когнитивна цел
6. Предучилишна возраст: децата сè повеќе се потпираат на внатрешните работни модели.
7. Адолесцентен период: Приврзаноста се организира како партнерство со најинтензивна корекција на целите. Односите помеѓу адолесцентот и родителот поминуваат низ обострана корекција. Истражувањата покажале дека услов за развој на самопочитта и осамостојувањето кај адолесцентот се блиски односи со фигурата на приврзаност. Во адолесценција се појавуваат и првите значајни заменски фигури, низ првото партнерско врзување, чиј квалитет е високо поврзан со квалитетот на раните афективни врски.
8. Возрасен период: Системот на поврзаност и понатака е активен во функција на обезбедување на близина на личноста со која сме врзани, било физички или низ комуникација. Патнерските емотивни врски стануваат доминантни.

1.1.4. Димензии и модели на афективна приврзаност

Димензиите на афективната приврзаност во истражувањето претставуваат одредени аспекти на внатрешни претстави на афективната врска кои се од теоретски и практични причини важни за истражувачите.

Афективната приврзаност се манифестира како организација на однесувањето на поединецот во однос на фигура на приврзаност во ситуации кога поединецот е вознемирен и има потреба од смирување, или кога му треба помош, утеха поради загуба и неуспех, или се манифестира кога му треба поддршка за да ја истражи околината. Афективната приврзаност секогаш се заснова на афективна врска, но не ја дефинираме идентично како афективна врска. Концептот на афективна врска со своите специфични карактеристики кои го издвојуваат од множеството на значајни општествени односи, не имплицира збир на однесување на поединецот и неговата фигура што го одредува афективната приврзаност. Човекот обично има поафективни врски во животот (Антонучи, Акијама, Такахаши, 2004), некои од нив вклучуваат афективна приврзаност. Кога фигурата ќе исчезне, на пример, поради смртта, афективната приврзаност исчезнува, но не и афективната врска (Fraley, Shaver, 1999). Афективната приврзаност не се определува само од однесувањето на поединецот, туку зависи и од придонесот на нејзината фигура на афективна приврзаност, како и од ситуацијата. Затоа и се смета за организациска конструкција

(Sroufe, Waters, 1977), а нејзиниот квалитет најдобро се испитува со проучување на односот помеѓу поединецот и неговата фигура на приврзаност во околината. Афективна врска како поим ги опфаќа сите однесувања на поединецот кои се поврзани со афективната приврзаност, која го надминува контекстот на манифестирање на компонентите на афективната приврзаност во контакт со фигурата, затоа е важен и за феноменот на безбедносната база, особено по детството.

1.1.5. Трансфер

Процесот на афективна приврзаност кон примарните фигури што се одвивал во раното детство и дополнително довел до воспоставување на афективна приврзаност кон личности од основното семејство, за време на адолесценцијата до зрелоста, може да доведе до пренос на афективно приврзаност кон други фигури или нејзино исчезнување како систем за поддршка. Ефективен пренос на приврзаноста кон секундарните фигури обично се смета како пренос на афективните функции на приврзаност. Тезата во основата на ова определување на трансферот е дека компонентите на афективната приврзаност не можат да се развијат за време на адолесценцијата независно од наследство од примарниот однос, кој е вкоренет во разбирањето дека раното детство е критичен период за развој на афективна приврзаност (Боулби, 1956; Боулби, 1958; Боулби, 1969; Фокс, Ван 1995).

Внатрешните претстави на примарната афективна врска ќе имаат тенденција да се рефлектираат во секундарната врска, ако примарната врска успешно ги извршила своите задачи. Овој процес зависи и од интелектуален потенцијал на поединецот и индиректно од условите кои придонесуваат за интелектуален развој, како што се културното и педагошкото ниво на семејството, економскиот статус на семејството, образование на родители итн. Начинот на кој го утврдивме трансферот на афективната приврзаност е во согласност со социокогнитивниот модел на трансфер како клинички феномен, кој беше претставен од Андерсен со колегите (Андерсен, Берк, 1998; Андерсен, Резник, Чен, 1997; Андерсен, Гласман, 1996). Според овој модел, во текот на животот човекот ќе има пријатели како значајни личности ако во текот на интеракцијата го перцепира и разбира нивното однесување на начинот на кој го правеле тоа важните луѓе што ги имал во неговото лично минато, кои обично се семејни личности, т.е. родителите на прво место.

Сигурната афективна приврзаност во детството- сигурна афективна приврзаност во адолесценцијата. Таквите личности имаат високо ниво на самосвест.

Тие очекуваат фигурите за приврзаност да можат да им веруваат. Имаат впечаток дека на другите генерално им се допаѓаат. Имаат потреба и капацитет за воспоставување доверба во други личности и се ориентирани кон другите во однос на блискост и соработка. Тие имаат потреба да бараат рамнотежа во блискоста со другите и автономија во интимни односи. Тие ги паметат своите родители како топли и чувствителни. Конфликтите во врската се решаваат на конструктивен начин со доверба. Имаат стратегии за справување со стресни ситуации.

Во детството се развива несигурно афективна приврзаност - избегнувачка приврзаност во адолесценцијата. Овие луѓе веруваат дека неможат да бараат подршка од нивните значајни други; постои сомнеж за искреноста на блиските личности. Тие често немаат доверба во афективните врски. Тие имаат слабо ориентирани меѓучовечки односи. Тие имаат потреба да одржуваат дистанца и да ја ограничат интимноста, за да ја задоволи потребата за автономија (Хазан, Шавер, 1987; Стефановиќ-Станоевиќ, 2005). Тие придаваат големо значење на материјалните достигнувања бидејќи кога им е потребна поддршка, тие ја бараат во материјалните работи. Нивната стратегија во афективните односи е да се минимизираат анксиозноста, без интимни уверувања а го задржуваат гневот. Имаат спомени од нивните мајки најчесто како ладни или одбивни жени.

Во детството се развива несигурна-амбивалентна афективна приврзаност - амбивалентна или окупирана приврзаност во адолесценцијата. Овие луѓе мислат дека се е комплицирано, тешко разбирливо и дека луѓето немаат доволно контрола над својот живот. Тие често се чувствуваат помалку вредни во врската и очекуваат постојана фигура во врската и потврди на љубовта. Имаат потреба од екстремна интимност, а врската често им служи како компензација на чувството на помала вредност, бидејќи фигурата на приврзаност е позитивно доживеана во врска со можноста за давање љубов. Знаат категорично да покажат вознемиреност и гнев. Тие попуштаат, потешко прифаќаат промени. Родителите се запаметени како нефер (Cassidy & Shaver, 1999).

Дезориентирана афективна приврзаност во детството - плашлив образец на афективни приврзаности во адолесценцијата. Негативен внатрешен работен модел на себе (сличен на амбивалентен модел), ги тера да се стремат да имаат афективен однос кој би ја подобрил нивната слика за себе, но таквата врска често е краткотрајна. Поради негативниот модел на други, многу ретко се осмелуваат да влезат во афективна врска. Постои страв од отфрлање или потсмев што го спречува

воспоставувањето интимност со старите или новите фигури, како и отворена комуникација за интимни теми. Нивните партнерства се ретки или хаотични. (Вартоломеј, 1994).

Дојл и Морети прават споредба меѓу сигурно афективно врзани адолесценти со несигурните:

1) врсниците ги гледале како помалку вознемирени, помалку агресивни, способни подобро да ги регулираат своите емоции;

2) имаат поизразен аспект на селф кој се однесува на внатрешен локус на контрола;

3) подобро согледување и интегрирање на позитивните и негативните атрибути на себе отколку несигурно афективно врзани адолесценти и имаат повеќе позитивен само-концепт;

4) изразуваат помалку анксиозност, депресија, проблеми со вниманието, како и проблеми во управувањето (проблеми на управување со однесувањето во согласност со општествените норми);

5) изразуваат поголема социјална компетентност и подобро се прилагодуваат кон транзиција во средно училиште, како и промени во животната средина;

6) имаат поконструктивни стратегии за надминување на стресот;

7) тие се помалку склони да експериментираат со лекови и има помалку злоупотреба на психоактивни супстанции;

8) имаат повеќе позитивни ставови кон безбедноста во сексуалните односи;

9) во однос на застапеноста имаат помалку проблеми со несакана бременост;

10) тие се помалку склони кон деликвентно однесување (Дојл и Морети, 2000).

Многу емпириски студии и други трудови укажуваат, меѓу другото, на тоа дека континуитетот на квалитетот на афективната приврзаност се одржува од раното детство до адолесценција (Branimir N. Vukcevic, 2014). Затоа, раното детство е критичен период во кој се создава прототип на стилот на афективна приврзаност и системот за афективна приврзаност.

Според друг модел кој може да се нарече конкурентен модел на афективно поврзување, можно е да се формираат внатрешни работни модели на секундарната афективна врска кои се квалитативно различни од примарните внатрешни работни модели (Branimir N. Vukcevic, 2014). Овој модел е исто така наречен компензаторен модел на афективни односи, кога зборуваме за важноста на односите со врсниците приврзаност кон здравјето и прилагодување на однесувањето на адолесцентите.

Според третата концепција, која се нарекува независен модел на афективни врски, врсничките афективни врски имаат посебни внатрешни претстави кои можат или не мора да бидат слични на внатрешните работни модели на афективна приврзаност кои се формирани во детството во односот со примарниот негувател. Сепак, во споредба со конкурентен модел, во овој модел односите со врсниците се различни од односите со родителите и како бихејвиорално-мотивациони системи на однесување, што значи дека имаат различни психолошки функции и неврофизиолошки механизми (Branimir N. Vukcevic, 2014). Сепак, наодите покажуваат дека квалитетот на романтичните афективни врски на адолесцентите е под влијание на двата типа на искуство - и од односите со родителите и од односите со блиските пријатели (Connolly, Johnson, 1996; Furman, 1999; Furman, Shafer, 2002).

Истражувачите за трансфер на афективна приврзаност веруваат дека афективната приврзаност постепено се пренесува од примарни во нови афективни врски, почнувајќи од пребарувањето на близина, преку безбедното засолниште до безбедносната база и за која на повеќето луѓе им треба период од најмалку две години помеѓу сексуалните партнери, или околу пет, кога тоа е само пријателска врска. Афективната приврзаност се активира во стресни ситуации кога на поединецот му е потребно помош или поддршка, за адаптација на стресни околности и на крајот за преживување. Може да се каже дека поддршката е во опстанокот, т.е. одржување на безбедност е основна функција на афективна приврзаност. Токму ова ме насочи да размислувам во насока на тоа дека афективната поврзаност е во корелација со резилиентните снаги што ги поседува индивудуата.

Во клиничката работа и во теоријата на приврзаност го користиме концептот на трајна ментална претстава што се формира рано во животот на доенчињата, преку неговата посебна интеракција со секој од неговите родители и доследни старатели. Овој концептуален модел ни помага да се организираме и разбереме што нашите пациенти ни кажуваат за нивните животи: на пример како подоцнежните врски и одговорите на личноста на стрес имаат тенденција да бидат обликувани од нивните искуства како деца.

1.1.6. Влијание на афективните односи врз менталното здравје

Ставот што го нагласуваат Дојл и Морети е дека сигурна афективна приврзаност и одржување на функциите на афективната приврзаност кон родителите за време на адолесценцијата е заштитен фактор за здравјето и развојот. Кога станува

збор за внатрешното прилагодување на адолесцентите, во доцните 80-ти на минатиот век, испитувајќи го неговиот инвентар за проценка на адолесцентната афективна приврзаност кон родители и врсници, Гринберг и Армсден известуваат за наоди кои укажуваат дека безбедно афективно приврзани адолесценти кон родителите и сигурна афективна приврзаност кон врсниците, се фактор кој влијае на нивната **поповолна самоконцепција, поголем степен на благосостојба, како и поповолен афективен статус.**

Многу наоди укажуваат на значително позитивна врска помеѓу сигурната афективна приврзаност и повисок степен на **самодоверба** кај адолесцентите (Sroufe, Waters, 1977; Bretherton, 1985; Armsden, 1986; Armsden, Greenberg, 1987; Боулби, 1988 година; Кесиди, Кобак, 1988; Lapsley et al., 1989; Бурместер, 1990 година; Колинс, Читај, 1990 година; Вартоломеј, Хоровиц, 1991; Фини, Нолер, 1992; Нада Раја и др., 1992; Мекормик, Кенеди, 1994; Patterson et al., 1995; Shaver et al., 1996; Бренан, Морис, 1997 година; Смојвер-Ажиќ, 1999; Арбона, Моќ, 2003; Никерсон, Нагл, 2004; Паркер, Бенсон 2004 година; Вилкинсон, Пари, 2004). Карактеристики на сигурна афективна приврзаност кон родителите и сигурна афективна приврзаност кон врсниците, кај адолесцентите имаат позитивен ефект врз **самоевалуацијата, социјална компетентност и намалување на внатрешните проблеми со адаптацијата** (Рубин и сор., 2004). Исто така, истражувањата покажуваат дека емоционалната приврзаност која е сигурна кај адолесцентите нуди позитивна корелација со различни аспекти на **благосостојбата** (Armsden, Greenberg, 1987; Котерел, 1992 година; Раја, Мекги, Стентон 1992 година; Van Well, Rissen, Abma, 2000; Вилкинсон, Волфорд, 2001). Има многу научни трудови кои укажуваат дека модалитети на несигурна афективни приврзаност кај адолесцентите се во позитивна корелација со различни симптоми на **депресија** (Armsden, Greenberg, 1987; Shaver, Hazan, 1988; Armsden et al., 1990 година; Kobak, Sudler, Gamble, 1991; Папини, Рогман, 1992; Нада Раја и др., 1992; Вивона, 2000 година; Вилкинсон, 2004 година; Давила и др., 2004; Seifge-Krenke, Beyers, 2005; Ален и et al., 2007). Мекфарланд и Марш откриваат дека преокупиран афективен стил на приврзаност кај адолесценти е поврзан со највисоко ниво на депресија (McFarland и Marsh, 2002); доц Купер и сор. укажуваат на тоа дека афективно поврзаните адолесценти кои имаат избегнувачка афективна приврзаност повеќе се склони кон депресивни симптоми од адолесценти кои имаат сигурна шема на афективна приврзаност (Купер, Шавер, Колинс, 1998). Несигурен стил на афективна приврзаност со партнерите е значаен предиктор за депресијата кај момчињата, додека несигурниот

афективен стил на привржаност кон мајката предвидува депресија кај девојчињата (Margolese et al., 2005).

За **самопочитта** на младите мажи афективната привржаност кон двата родители е подеднакво важна (Вилкинсон, Сарандреа, 2006). Лиабло, Карло и Рафаели покажуваат дека сигурната афективна привржаност кон родителите, како и сигурна врсничка афективна привржаност, негативно корелирана со степенот на **агресивност** и според степенот на депресија кај адолесцентите, додека сигурната поврзаност со врсниците е во позитивна корелација со степенот на **сочувство** со другата личност. Во една последователна студија, Лиабло и сор. покажале дека кај адолесцентната привржаност кон родителите е директно поврзана со самодовербата, а привржаноста кон врсниците со **емпатија.**

Сепак, Meeus et al. претпоставиле дека индивидуалноста и одвојувањето се два одделни, но и поврзани процеси и направиле многу респектабилно истражување на примерок од 1303 машки и 1511 женски адолесценти, на возраст од 12 до 24 години. Наодите од тоа истражување индиректно укажуваат на поврзаноста помеѓу развојот на афективната привржаност и формирање **идентитет.** Афективната привржаност кон родителите останува од големо значење за развојот на адолесцентите (Купер, Аерс-Лопез, 1985; Колинс, Репински, 1994; Колинс, 1997). Иако постојат сознанија дека блискоста со родителите опаѓа во раното детство и средна адолесценција, блиски односи во адолесценцијата со родителите се услов за **самодоверба и независност** (Стајнберг, 1990; Фурман, Бурместер, 1992)(Стефановиќ-Станоевиќ, 2005). Ериксон нагласи дека идентитетот на една млада личност се развива понатаму врз основа на успешно решени развојни задачи од претходни развојни периоди, тоа подразбира збогатување на егото со карактеристики кои се неопходни за зрел психосоцијален развој (Ериксон, 1968). Развојот на личноста во оваа смисла се состои од следниве фази: развивање основна доверба приближно до првата година од животот; потоа доаѓа развојната фаза автономија до приближно тригодишна возраст; фаза на развивање способност за преземање иницијатива приближно петтата година од животот и фазата на развивање трудољубивост до крајот на детството.

Се смета дека е така во секоја од овие фази, сигурната афективна привржаност е здрав фактор за психосоцијалниот развој, така што и во адолесценцијата неговото дејство е особено изразено. Периодот на адолесценција се карактеризира и со тоа што постои шанса за обработка на искуство од претходните периоди на развој, што претставува посебен предизвик кон повеќе или помалку здрав раст и развој, како и, за

жал, кон социјално неприлагодените однесување, психолошки тешкотии и нарушувања. Може да се каже дека постоењето сигурната афективна приврзаност кон родителите и врсниците кај адолесцентите го намалува ризикот од надворешни проблеми на адаптација.

1.2. Резилиентност

1.2.1. Дефиниции

Отсекогаш има приказни и бајки, во кои се прикажувале луѓе кои успеваат во животот и покрај тешкотиите. Традиционалните приказни често вклучуваат теми за страдање и трансформација, истрајност и херојски потфати и покрај негативните настани и теми за луѓе кои имале обично потекло, но се издигнале во животот преку своите постапки.

Норис и Слоун (2007) забележуваат дека до 90% од луѓето во нивниот животен век имаат искуство на посериозен трауматски настан (смрт на некој близок, сериозна болест, природна катастрофа, војна, насилство или загуба на работа), додека Бонано (2005) пишува дека секој возрасен во животот искусува барем еден потенцијален трауматски настан затоа што поединците се разликуваат по тоа како ги доживуваат ситуациите што им се случуваат. Ваквите настани можат да предизвикаат цела низа различни реакции кај луѓето, како што се лутина, срам, вина, страв (Amstadter & Vernon, 2008), депресија, анксиозност, нарушен квалитет на живот и слично (Боалс, Ригс и Краха, 2013). Сепак, повеќето луѓе наоѓаат начин да се справат со предизвиците и да продолжат со животот.

Отпорноста е термин кој првично почна да се користи во природните, а дури потоа во општествените науки. Во природните науки, на еластичноста се гледа како на материјален квалитет или екосистем. Првично бил користен во физиката, во теоријата на еластичност, каде еластичност значи материјалот да се врати во првобитната форма по свиткување, компресија или истегнување и во инженерството, во теоријата на материјали и конструкција, каде што еластичноста се однесува на капацитетот на ентитетот или на целиот систем да се одржува и да се обнови, особено во присуство на стресни фактори (Smyntyna, 2016). Екосистемот е отпорен ако по дејство на одредени неповолни влијанија (како на пример еколошка катастрофа) може

да се врати во својата почетна состојба и да продолжи да функционира (Folke et al., 2002).

Во раните шеесетти години на минатиот век во општествените науки е воведен терминот отпорност и почнува поинтензивно да се користи од седумдесеттите години на минатиот век кај теоретичарите и истражувачите и се однесува на способноста на поединецот да се опорави по акутен или хроничен стрес (Унгар, 2012). Истражувањата се интензивираат особено од седумдесеттите години на минатиот век откако увиделе дека има значителен број на деца кои стануваат функционални и здрави личности и покрај изложеност на негативни влијанија (Masten, Best, & Garmezy, 1990; Werner, 1995). Важно е да се истакне дека издржливоста не претставува отпорност на стрес, туку способност на поединецот да се врати во нормално функционирање по одредени негативни животни настани (Принц-Ембери, 2008г).

Често се смета дека резилиентноста е карактеристична само за детството, иако резилиентноста може да се постигне во која било точка од животниот циклус (Cicchetti & Tucker, 1994; Лутар, 1999) и постои потреба да се развие отпорност во подоцнежните фази од животот (Онг, Бергеман и Бокер, 2009 година; Смит и Хејслип Цуниор, 2012 година; Стаудингер, Марсиске и Балтес, 1993 година, 1995).

Не постои консензус во дефинирањето на концептот на резилиентноста и дебата за природата на резилиентноста сè уште е во тек (Klika & Herrenkohl, 2013; Luthar, Cicchetti, & Becker, 2000). Рани концептуализациите на издржливоста ги опишаа резилиентните луѓе како неранливи или непобедливи, припишувајќи го тоа на нивните особини на личноста (Ентони, 1974; Гармези и Телеген, 1984). Разбирањето на издржливоста како лична особина е, меѓу другото, последица на концептот на его резилиентноста измислена од Блок и Блок (2006). Отпорноста на егото значи прилагодлив механизам, динамична способност на човекот да одговори на моменталната стресна ситуација (Block & Block, 2006). Затоа Мастен предлага да се користи терминот отпорност бидејќи тоа значи позитивна адаптација и покрај изложеноста на ризик, и терминот отпорност се однесува на издржливоста како лична особина (Luthar et al., 2000). Развојните истражувања се фокусираат на индивидуалната отпорност, иако може да се забележи и во системи каде се одвива човечкиот развој, како што се семејството (Патерсон, 2002), училницата (Кукла, Цукер и Брем, 2006) или училиште (Кукла, Џонс, Озборн, Дули и Тарнер, 2011; Кисвардеј, 2012). Одлучност резилиентноста да се гледа како особина на личноста е почеста во литературата која се занимава со издржливоста на возрасните, каде

отпорноста се дефинира како лична особина која го штити човекот од негативни настани и стрес. Сепак, има малку докази за поддршка на тоа дека издржливоста е само особина на личноста. Многу индивидуални и факторите на животната средина се поврзани со еластичноста и многу процеси, како што е социјалната поддршка, не се во рамките на поединецот. Последица на гледањето на издржливоста како исклучиво лична особина може да доведе до обвинување на личноста која не постигнува успешна адаптација во услови на зголемен ризик (Рајт и Мастен, 2015).
Во науките кои се занимаваат со човечкиот развој, резилиентноста најчесто се однесува на позитивна адаптација за време или по изложеност на негативни животни настани кои имаат потенцијал да го нарушат развојот (Masten, 2007).

Една од најчесто цитираните дефиниции е онаа дадена од Лутар (2003), која вели дека резилиентноста е позитивна адаптација и покрај неповолните околности или траума.

Терминот резилиентност потекнува од англискиот збор resiliance (отпорност, жилавост, способност за брзо опоравување).

Мек Кабин (McCubbin, 1998) ја дефинира резилиентноста како збир на позитивни бихевиорални обрасци и функционална компетенција која поединецот или семејството ја демонстрираат во стресни околности а кои ја одредуваат способноста на семејството да се справи со кризи и да закрепне.

Резилиентност**,** способност да се опоравиме, да се спротивставиме на страдањето и да се поправиме себе си (според Stiven Dz Volin I Sibil Volin, 1996).
Резилиентност (адаптибилност) - способност да издржи и надмине животни предизвици - стана важен концепт во теоријата на менталното здравје, истражување и пракса во текот на последните неколку децении. Тоа подразбира динамични процеси на негување на позитивна адаптација во контекст на значајни тешки состојби (Walsh F. 2016).

Тековните дефиниции за резилиентност се проблематични и широко разновидни (Каплан, 2005). Има автори кои ја дефинираат резилиентноста како позитивен крај на распределбата на развојните резултати меѓу индивидуите со висок ризик (Rutter, 1990), други зборуваат за отпорност земајќи ги предвид трите групи на феномени: 1) каде оние кои се изложени на ризик покажуваат подобри резултати од очекуваните ; 2) позитивна адаптација и покрај стресните искуства; 3) има добро закрепнување од траума (Masten, 1994); а некои сметаат дека резилиентност е

капацитет за успешна адаптација и покрај предизвиците или заканувачките околности (Waller, 2001).

Брукс ја дефинира отпорноста како „капацитет на детето ефективно да се справи со стресот и притисокот, да ги надмине секојдневните предизвици, да се опорави од разочарувања, грешки, трауми и неволји, да развие јасни и реални цели, да решава проблеми, да разговара со другите опуштено и да се однесува кон себе и другите вредни и со почит“ (Брукс, 2005, стр. 297), како и „способноста да се одговори на животните предизвици преку вистина, доверба, значајност, одговорност, емпатија и надеж“ (стр. 298), додека Смит ја дефинира отпорноста како „процес на силите во развој“ (Смит, 2006, стр.31).

Во хуманистичката психологија, концептот на отпорност се однесува на способноста на една личност да ги види можностите за раст и развој во проблемите со кои се соочува, така што резилиените луѓе се сметаат за оние кои не само што се бореле со невообичаени стресни фактори, туку всушност ги доживувале како предизвик и од тоа научиле и имале можност да се развиваат понатаму. Отпорноста е и капацитет за успешна адаптација, и покрај предизвикувачките или заканувачките околности, и развој на компетентност под услови кои се тешки (Masten, Best & Garmezy, 1990; Stewart, Reid & Mangham, 1997; Wolff, 1995). Некои дефиниции се однесуваат на капацитетот на една личност да издржи стресни фактори и да не манифестира психолошка дисфункција, како што е ментална болест или постојано негативно расположение. Оттука, резилиентност е способност на една личност да избегнува психопатолошки манифестации во тешки ситуации (Masten, Best & Garmezy, 1990; Stewart, Reid & Mangham, 1997; Wolff, 1995).

Главниот процес во градењето на отпорност е развојот на адаптивни механизми за справување или стратегии за надминување на стресот, додека двата основни концепти поврзани со отпорноста се ризик и заштитни фактори. Факторите на ризик вклучуваат доживување на бројни стресни животни настани (преселување, транзиција, итн.) или индивидуални трауматски настани (развод, смрт на најблиски итн.), додека заштитните фактори се всушност тројка која вклучува:

1. *диспозициски карактеристики на личноста*; како што се интелектуалните способности (Балдвин и др., 1994; Волф, 1997; лесен темперамент (Вернер, 1997; Рајт и Мастен, 1997), самодоверба (Полк, 1997). дружељубивост и ефективни стратегии за справување (Брукс, 199), и комуникациски вештини (Вернер, 1997).

2. *семејни карактеристики*, кои вклучуваат присуство на чувство на топлина, кохезија, структура, емоционална поддршка, позитивни афективни обрасци и блиска врска со барем една значајна личност (Балдвин и сор., 1993; Брукс, 1994; Мастен и Коутсворт , 1998 година, Стјуарт и соработници, 1997 година;

3. *надворешни фактори на поддршка*, како што се добрите односи со другите (Wright & Masten, 1997).

Она што е нагласено овде е дека отпорноста не е привилегија на одредени поединци, туку дека таа е предиспозиција дадена од раѓање да се одговори на стресни настани. Имајќи ги предвид овие два концепта, резилиентноста претставува рамнотежа помеѓу стресот и тешкотиите на кои поединецот е изложен од една страна и способноста да се бори со нив, како и поддршката на средината во која се наоѓа личноста од друга страна. Несогласувањата на авторите за концептот на резилиентност се однесуваат и на тоа како терминот се концептуализира, како особина на личноста (Вагнилд и Јанг, 1993) или како динамичен процес, а уште поголема конфузија е воведена од авторите кои го користат терминот „отпорни деца“, иако под отпорност тие подразбираат динамичен процес (Masten et al., 1994; Werner, 1984). Неодамнешните студии поддржуваат дека резилиентноста не е особина на личноста, туку динамична конструкција и развоен процес (Luthar et al., 2000; Masten, 1999; Rutter, 2000; Tedeschi & Kilmer, 2005). Важно е да се забележи дека прашањето за мултидимензионалноста на конструктот се поставува и кај авторите кои се занимаваат со овој концепт (Fischer et al., 1987; Liddle, 1994; Tolan, 1996). Постојат два пристапа во истражувањето на резилиентноста.

Едниот го претставуваат оние кои можат да се наречат поддржувачи на генетско-еколошката перспектива и кои сметаат дека децата се раѓаат со ризик фактори како што се: пренатални проблеми, сиромаштија, необразована семејна средина, развод на родители, психопатолошки нарушувања кај родителите (Garmezy, 1993; Werner, 1994 Masten, 2001) и ги наведе заштитните фактори, како и факторите на ранливост во нивното истражување. Според овој пристап, само оние кои се родени со специфични карактеристики и живееле во одредени средини би можеле да развијат отпорност во однос на подоцнежните животни предизвици.

Според друг пристап, едно лице може да научи вештини за справување во текот на животот. Според Елејн Хартсман, издржливоста е процес кој вклучува вештини кои можат да се научат. Според неа, тоа се: подготвеност за соочување со болни теми, учење за решавање проблеми, учење кога нешто да се прифати и кога да се промени,

како и учење како да се создаде смисла во личната трагедија (Хартсман, 2001). Исто така, според Барбара Фредериксон, резилиентноста може да се научи и треба да се работи на курсеви кои ќе овозможат преку предавања да се развие резилиентност кај луѓето кои не ја развиле доволно (Frederickson, 2001). Овде треба да се има на ум дека Ејми Вернер во својата студија на Хаваи истакна дека „на децата може да им се помогне да станат поотпорни ако родителите промовираат независност, ги учат децата на соодветни комуникациски вештини и им дадат пример за грижа и способност да си помогнат себеси кога е неопходно“ (Вернер, 1989, стр. 111).

Во оваа истражување, референтна рамка е теоријата на Пол Столц, која припаѓа на друг пристап во истражувањето на резилиентноста, според кој резилиентноста е нешто што може да се научи.

Во едно од нивните студии, Basım и Çetin (2011) развиле метод за елиминирање на прекумерната употреба на овој термин и испратиле прашалници до 23 членови на факултет во Турска, професори кои работат на концептот на отпорност во кои биле прашани кој концепт е посоодветен. Врз основа на одговорите и оценките од членовите на факултетот кои го пополниле прашалникот, Басим и Четин решиле да го користат терминот психологичка отпорност. Испитувањето на меѓународната литература открива и дека не може да се постигне заедничка дефиниција на концептот на психолошка сила.

Во поново време, резилиентноста е концептуализирана како динамичен процес кој вклучува интеракција помеѓу ризикот и заштитните процеси, внатрешни и надворешни за поединецот, кои дејствуваат на менување на ефектите од неповолните животни настани (Rutter, 1985, 1999). Резилиентноста не значи толку неповредливост на стресот, туку попрво способност за опоравување од негативни настани (Garmezy, 1991). Фонаги, Стил, Стил, Хигит, и Target (1994), ја опишуваат резилиентноста како „нормален развој под тешки услови“

Исто така, Garmezy (1991) ја дефинира отпорноста како „Функционална адекватност (одржување на компетентни функционирање и покрај мешањето на емоционалноста) е репер за резилиентно однесување под стрес.“.
Фонаги и сор (1994:233) ја дефинираат отпорноста како „нормален развој под тешки околности“.

На детската отпорност се гледа како на капацитет за користење внатрешна и надворешни ресурси за успешно совладување на развојни прашања. Смит и Карлсон (1997) заклучија дека издржливост може да се опише во три начини: 1) справување,

дефинирани како напори за обновување или одржување на еквилибриум во присуство на значаен стрес; 2) конципирана како способност да се опорави од траума; и 3) дефинирани како заштитни фактори или механизми кои посредуваат во врската помеѓу ризикот и компетентноста. Иако беше ставен голем акцент на детската издржливост, кога станува збор за адолесценцијата има помалку јасност за овој концепт (Олсон, Бонд, Брнс, Вела-Бродрик и Соер 2003).

Од различните дефиниции, може да се види дека резилиентноста се гледа како:

1. **Особина**. Овој пристап сугерира дека издржливоста е овозможувачка лична особина со која поединците ги надминуваат тешкотиите и постигнуваат добри резултати. Видлива е резилиентноста како особина на личноста која го штити човекот од ефектите на негативни или трауматски настани (Конор и Дејвидсон, 2003; Онг, Бергеман, Бисконти и Валас, 2006 година). Децата изложени на ризик кои имале позитивни резултати биле означени како отпорени на стрес или неранливи (Ентони, 1974; Гармези и Телеген, 1984). Емпириските докази покажаа дека контекстуалните фактори придонесуваат и за здрави развојни резултати кај деца изложени на ризик (Kumpfer, 1999; Luthar, 2006; Luthar & Zelazo, 2003).

2. **Процес**. Во овој пристап, на резилиентноста се гледа како на динамичен процес кој помага поединците да се прилагодат и да се опоравaт по влијанието на негативните животни настани (Рутер, 1987). Други истражувачи, исто така, ја гледаат резилиентноста како процес (Luthar et al., 2000 година; Мастен, 2001 година; Masten et al., 1990). Застапниците на овој пристап кон резилиентноста се фокусираат на внатрешни и надворешни ресурси кои можат да поддржат позитивна адаптација и покрај неповолните околности.

3. **Исход**. Отпорноста се гледа како функција или резултат на однесувањето што може да се надминат и да им помогнат на поединците да се опоравaт од ефектите на негативните настани (Harvey & Delfabbro, 2004).

Дефинициите за резилиентноста секогаш нагласуваат две клучни работи: значителна траума или негативен настан и позитивна (успешна) адаптација. Можеме да зборуваме за резилиентноста само во случај на присуство на ризик или негативен настан и тоа е она што ја разликува резилиентноста од нормалноста или нормативен развој (Luthar et al., 2000; Rutter, 1999, 2000, 2005). Резилиентноста е својство на развојот, двонасочен процес во односот помеѓу човекот и неговата околина. Идентификувањето на врската во процесот на развој како индикатор за издржливост значи дека едно лице манифестира однесувања кои е одраз на позитивното

функционирање, и покрај сите предизвици има адаптивно или здраво функционирање (Лернер, 2006).

1.2.2. Резилиентноста и сродни поими

Во општествените науки се користат термини кои концептуално се преклопуваат со поимот резилиентност, но тие не можат целосно да објаснат на што се однесува самата резилиентност. Сродни се: отпорност на егото, менталниот отпор/цврстина, само-ефикасност, оптимизам и вештини за справување (надминување) на стресот.

Его отпорност е способност да нивото на контрола се прилагодува според околностите (Block, 2002; Block & Block, 1980). Его издржливоста во тој контекст е индивидуална карактеристика која се манифестира во приспособливост на надворешниот стрес и промени (Тејлор и сор., 2014). Генерално, децата кои имаат подобра отпорност на егото подобро се прилагодуваат на промената или стресните околности, го менуваат нивното однесување по потреба и флексибилно користат стратегии за справување со проблеми. Децата кои имаат низок резултат во однос на отпорноста на егото имаат слаби адаптивни вештини, се вознемирени од променливи или стресни околности, имаат потешкотии да се надминат стресни настани и стануваат неорганизирани под стрес. Разликите во отпорноста на егото се видливи на многу рана возраст. На двегодишна возраст, издржливоста на егото се рефлектира во топли и позитивни односи со родителите, наоѓање утеха, упорни и ентузијастички соочувања со проблеми. Во предучилишниот период, може да се види отпорноста на его контрола на емоциите во согласност со дадената ситуација и во организација, истрајност и флексибилност во стресни околности (Тејлор и сор., 2014).

Его еластичните луѓе можат да го променат своето однесување, на располагање имаат цел сет на когнитивни и социјалните процедури за адаптација, тие брзо се прилагодуваат и можат да планираат и да дејствуваат за да постигнат далечна цел (Block & Block, 2006).

Менталниот отпор или цврстина е термин кој прв го објаснил Кобаса (1979) во обид да се објасни разликата помеѓу поединците кои развиваат соматски и психолошки болести под стрес и оние лица кај кои болеста не се јавува, а означува карактеристика на личноста. Ментално издржливата личност поседува три карактеристики:

(1) верувањето дека можат да ги контролираат или да влијаат на појавите во нивната околина, (2) способноста да бидат подлабоко вклучени или посветени на активности

во нивните животи и (3) предвидувањето промени како можност за нивниот иден развој (Кобаса, 1979). На менталната отпорност може да се гледа како на ставови и стратегии кои заедно овозможуваат личноста да најде можност за личен раст во стресни околности (Maddi, 2013). Концептот на менталниот отпор теоретски се заснова на делата на егзистенцијалистичките филозофи и психолози (како на пр Хајдегер, Франкл и Бинсвангер). Менталната отпорност вклучува верување во целта на животот, иако понекогаш знае да биде болен, и храброста да живее „во потполност“ и покрај болката што ја носи животот (Бартоне, 2012). Ментално еластичните луѓе ефикасно ги проценуваат и надминуваат стресните ситуации. Тие првично ги доживуваат животните стресни фактори како помалку заканувачки, а потоа преку техники за справување ги трансформира стресните фактори во предизвикувачки искуства (Хантон, Еванс и Нил, 2003).

Бандура **само-ефикасноста** ја дефинирана како верба во сопствените способности за организирање и извршување на активностите кои се потребни и кои водат до постигнување на одредена цел (Bandura, 1997) или како верување за сопствените способности да се постигнат одредени нивоа на перформанси со цел да се влијае на настаните што се однесуваат на себе (Бандура, 1994). Овде не се работи за самите способности или самопроценка на тие способности, наместо сопствените очекувања и верувања за способноста да се координираат различните способности и вештини во предизвикувачки ситуации (Maddux, 2002). Очекувањата од сопствената самоефикасност одредуваат дали ќе се користат механизми за справување, колку напор ќе се вложи и колку долго ќе се соочуваат со пречки и непријатни искуства (Bandura, 1977). Личности кои се доживуваат себеси како високо само-ефикасни вложуваат доволно труд за да постигнат позитивни резултати (Стајковиќ и Лутанс, 1998).

Оптимизмот е очекување за позитивен исход во повеќето ситуации. Оптимистите, генерално, веруваат дека ќе им се случат добри работи, а не лоши работи. Оптимистите се генерално позитивни, нивните позитивните очекувања не се ограничени на одредени однесувања или ситуации (Scheier & Carver, 1985).

Вештини за справување со стресот (понекогаш наречени механизми за справување, стратегии за надминување итн.) се однесуваат на менталните процеси и механизми преземени од поединец како адаптивен одговор со цел да се намали стресот што доаѓа од заканувачка ситуација (Лазар & Оптон, 1966). Исто така, постојат дефиниции дека вештините за справување со стресот се начините на кој една личност реагира на стрес

(Скинер, Еџ, Алтман и Шервуд, 2003) или конкретни активности преземени со цел да се заштити од стрес фактори (Pearlin & Schooler, 1978).

1.2.3. Базични елементи на семејна резилиентност се:

Кохезија- Резилиентни семејства во криза - високо поврзани се почитува индивидуалната разлика со баланс на блискост и заедништво;

Флексибилност- Капацитет за промена со стабилна структура на семејството;

Отворени комуникации- Постои јасна, директна, искрена комуникација(кажуваат што мислат и мислат што кажуваат), отворено ги изразуваат емоциите со взаемна доверба, емпатија, припаѓање, толеранција за разлики; хумор во тешкотија и криза ја олеснува конверзацијата;

Решавање на проблеми- 1. Идентификување на проблемите и за нив врзани стресори (препознавање и дефинирање) 2. Комуникација за проблемот со сите инволвирани (можни потенцијални ресурси) 3. Заедничко разгледување на сите алтернативи, опции, ресурси ограничувања 4. Заедничка одлука за алтернативен избор, цел план, што подразбира комуникација, компромис, договор, преговарање 5. Акција која вклучува практични и емоционални аспекти на проблемот 6. Мониторинг (градење на успех и учење од неуспех) преиспитување на користа и штетата 7. Евалуација/ревизија на успешноста на процесот на решавање на проблемот-проактивен став / превенција на проблеми/ спречување на кризи и припрема за предизвици;

Афирмативни системи на верување - Активна иницијатива, истрајност, храброст, охрабрување, надеж и оптимизам, снага / верба дека ќе најдеме излез, вештина да се излезе на крај со она што е можно да се промени и да се прифати она што не може да се промени, духовност, вера, заедништво, ритуали;

Семеен идентитет- 2 аспекта на согледување на семејството низ историјата (се препознава единственоста на семејното живеење на одредено семејство вториот аспект е семејното место, приказна, одлика на тоа семејство во општеството (доживување-моето семејство);

Афективен одговор- Резилиентни семејства ги споделуваат чувствата внимателно и отворено и одговараат на изразувањата на чувства со чувство на емпатија и прифаќање. Афективниот одговор е капацитет на членовите на семејството да изразат два сета на чувства- Чувство на позитивни состојби : љубов, симпатија , среќа , радост и др. Опасни : паника, страв, лутина, разочарување. Резилиентните семејства

изразуваат широк спектар на чувства и се во состојба да изразат чувства во зависност од контекстот;

Градење на граници и хиерархија- Јасни граници помеѓу генерации, субсистеми и помеѓу членовите на семејството, амбиваленција во начинот на организација на семејните граници условува и дисфункција во семејството.

1.2.4. Проблеми во операционализацијата на резилиентноста

Проблемите што ја дефинираат „отпорноста“ се провлекуваат низ најголемиот дел од литературата и се појавуваат прашања за вредноста на концептот. Фактори за кои се смета дека претставуваат добар исход (на пр. позитивна самодоверба, да се биде добар на училиште, социјална компетентност) се и фактори поврзани со процесот на постигнување благосостојба, така што тие се чини дека се и „причина“ и „последица“ (Kinard, 1998; Hammen, 2003).

Друга замка доаѓа од неуспехот да се препознае дека детето кое се чини дека се справува надворешно, може да страда од внатрешно вознемирување и да развие некорисно справување стратегии и одбрани. Истражувањата во оваа област покажуваат дека некои адолесценти кои „добро се снаоѓаат“ во повеќето домени како што е училиштето покажуваат знаци на депресија и анксиозност. Лутар (2003) ја нарече оваа „очигледна издржливост“.

Понатаму, истражувањето низ целиот животен век (Rutter и Rutter, 1993) сугерира дека секогаш постои потенцијал за развојни промени. Благосостојбата може да се подобри низ целиот животен век; почетокот на нарушувањето, исто така, може да се случи во која било фаза (Хамен, 2003), што го прави тешко да се процени кој е отпорен или не во која било точка. Андерсон (1997) тврди, во однос на сексуално злоставуваните деца, дека отпорноста врз основа на поимите за компетентност се премногу рестриктивни. Овие деца можеби нема да покажат компетентност во главните области на функционирање - сепак тие се отпорни само поради тоа што преживеале злоупотреба.

1.2.5. Позитивност во пристапите на резилиентноста

Меѓу предностите на теоретските пристапи за резилиентноста, истражувањето и практиката е дека тие се спротивставуваат на песимизмот за неволјите и детерминизмот. Тие го поместуваат фокусот од проблеми, патологија и негативности кон силните страни и можности. Се појавуваат насоки засновани на докази за факторите и процесите при што родителите и професионалците можат за да го изменат влијанието на неволјите врз децата или самите родители. Вниманието е насочено кон

промовирање на внатрешните и еколошките ресурси, градејќи јаки страни и намалувајќи ги ризиците (Мастен и Пауел, 2003). Оттука, резилиентноста наидува на интерес за повеќето позитивни пристапи за поддршка на семејството (Даниел и Васел, 2002).

1.2.6. Клучни концепти поврзани со резилиентноста

Во литературата која се занимава со проучување на резилиентноста, термините како што се компетентност, развојни задачи, фактори на ризик, заштитни фактори, негативни животни настани и слични, потребно е поблиску да се дефинираат.

Компетентноста се однесува на збир на конструкции кои го делат капацитетот за процес или исходот од успешната адаптација на околината (Masten, Burt, & Coatsworth, 2006), тоа е шема на ефикасно прилагодување кон животната средина (Masten & Coatsworth, 1998). Често компетентноста се оценува според развојните задачи за одредена возраст и секогаш е зависна од развојниот, културниот и историскиот контекст. Компетентноста е повеќедимензионална, контекстуална и развојно условена. Мастен и Коатсворт (1998:206) ја дефинираат резилиентноста преку компетентност на начин на кој резилиентноста претставува „пројавена компетентност во контекст на сериозни предизвици за адаптација или развој“.

Развојните задачи се очекувањата на одредено општество или култура во одреден историски период во однос на однесувањето на децата од различна возраст во различни ситуации. Тие се критериумите врз основа на кој се оценува индивидуалниот развој (Masten & Reed, 2002). Развојните задачи се очекувања за одредено однесување и достигнувања, за луѓе од различна возраст, кои се вообичаени членови на заедницата или општеството (Masten, 2014). Покрај очекувањата на одредено општество или култура развојните задачи може да се засноваат на биолошко созревање или индивидуални аспирации, желби и вредности (Хавигурст, 1948, 1953). Развојна задача е она што му треба и сака да го направи човекот во одреден период од животот (Uhlendorff, 2004).

Развојни задачи во Адолесценција се:

- Адаптација на физичко созревање;
- Успешна транзиција во средно училиште;
- Почитување на правилата и законите на општеството;
- Посветеност на религијата;
- Формирање блиски пријателства (припадност на врсничката група);
- Емоционален развој,

- Учење на вештини,
- Тимски игри,
- Самопроценка
- Синтетизирање и градење на идентитет.

Ризикот е зголемена веројатност за несакан исход, додека факторите на ризик се индивидуални или групни карактеристики или карактеристики на животната средина, кои занемаруваат иден негативен исход (Masten & Reed, 2002). Факторите на ризик се причините за несакани, ненормативни развојни исходи, односно доведуваат до негативен исход или постојано лошо однесување или функционирање. Најраните модели на фактори на ризик беа списоци на корелации на адолесцентните проблеми. Овие модели беа извлечени од претходни истражувања кои ги идентификуваа факторите ризици за адолесцентни проблеми, како што се злоупотреба на супстанции и деликвенција (Jenson & Фрејзер, 2010). Фрејзер ги дефинира факторите на ризик како секое влијание што ја зголемува веројатноста за појава на првото нарушување, односно прогресија кон многу сериозна состојба. Многу важна карактеристика од факторите на ризик е нивната кумулативност. Кумулативниот ефект на факторите на ризик е вкупниот ефект од повеќекратни фактори на ризик кои меѓусебно се комбинираат или се акумулираат со текот на времето (Masten & Reed, 2002). Колку повеќе фактори на ризик влијаат врз поединецот, толку е поголема веројатноста појава на негативен исход (Heilbrun, Goldstein, & Redding, 2005). Фактори на ризик може да бидат специфични за одреден исход, но најчестите фактори на ризик (на пример, сиромаштија, насилство) предвидуваат повеќекратни исходи. Факторите на ризик варираат и остануваат стабилни со текот на времето и може да ја намалат веројатноста за појава на заштитни фактори (Vanderbilt-Adriance & Shaw, 2008).

Заштитните фактори доведуваат до позитивни, здрави психосоцијални исходи (Хол-Ленде, Ајзенберг, Кристенсон и Нојмарк-Штајнер, 2007). Заштитните фактори се карактеристични за индивидуална, семејна и поширока социјална средина кои ја намалуваат веројатноста негативните настани да доведат до непожелни исходи. Истражувањата утврдиле дека различни фактори, како на пр интелигенција, емоционална регулација, стил на родителство, социоекономски статус, училишна ефективност, безбедно соседство итн. се поврзани со позитивни резултати во ситуации на зголемен ризик (Masten & Рид, 2002). Кирби и Фрејзер (1997) предлагаат три начини на дејствување на заштитните фактори: - Прво, заштитните фактори можат да послужат како заштита од факторите на ризик во смисла на намалување

негативното влијание на факторите на ризик (социјална поддршка); - Второ, заштитните фактори можат да го прекинат или попречат дејството на факторите на ризик; и - Трето, заштитните фактори можат да го спречат првичното појавување на факторите на ризик. Првично, студиите за резилиентноста идентификуваа фактори кои се поврзани со позитивни исходи во контекст на негативни настани. Како истражувањето на резилиентноста напредуваше, истражувачите на резилиентноста почнаа да прават разлика помеѓу промотивните и заштитни фактори во согласност со нивните функционални улоги.

Негативните настани (анг. adversity) се однесуваат на искуство или настан што го има потенцијалот да го попречи нормалното функционирање до тој степен што ќе доведе до негативни исходи. Примери за негативни настани се растење во насилно семејство, сексуална злоупотреба или искуство на некои природни катастрофи. Негативните настани претставуваат еден вид фактор на ризик (Рајли и Мастен, 2005). Во литературата постојат различни термини кои се однесуваат на истиот концепт, како на пример акутен стресен фактор, хронични стресори, предизвици, фактори на ризик и потенцијално трауматски настани. Често го поставува прашањето дали негативните настани треба да се гледаат изолирано или во контекст на другите настани. Така, на пример, постојат студии кои покажуваат дека еден негативен настан е доволен за да има негативен исход во животот (Dean & Stain, 2007), додека други истражувањата покажуваат дека негативниот настан ретко е независен и треба да се фокусира на него неговата поврзаност со други негативни настани и нивниот кумулативен ефект (Hjemdal, Фрибург, Стајлс, Розенвинге и Мартинусен, 2006; Мастен и Барнс, 2018). Негативни настани можат да потекнуваат од различни домени, може да бидат изолирани настани или може да бидат последици од кумулативен ефект на неколку фактори на ризик (Luthar, Doernberger, & Zigler, 1993; Rutter, 1993). Истражувањата покажаа дека сериозноста на изложеноста на трауматски настан или кумулативното влијание на неколку од нив има влијание врз адаптацијата. Исто така, истражувањата покажуваат индивидуални варијации во реакциите на иста сериозност од ризик (Masten & Barnes, 2018).

Факторите на заедницата, исто така, служат за промовирање на резилиентноста. Привrзаност кон просоцијални возрасните надвор од семејството е од клучно значење за развивање на резилиентноста. Возрасни надвор од семејството можат да послужат како модел во отсуство на модел во семејството (Masten & Coatsworth, 1998; Masten & Рид, 2002). Социјалната поддршка е важен ресурс за развој на издржливост (Ahern,

2006; Dawson & Пули, 2013). Поврзаноста со просоцијалните организации е важна бидејќи може да овозможи деца изложени на ризик да се поврзат со ресурси и да ги поддржуваат лица надвор од семејството (Masten & Коутсворт, 1998). Посетување ефективни училишта, каде што учениците можат значајно да бидат вклучени и да преземат одговорност, има заштитна функција, како и постоењето на позитивни училишни искуства (Howard et al., 1999; Masten et al., 1990). Пристап до квалитетна социјална заштита, социјалните служби имаат заштитна улога бидејќи им овозможуваат на децата и семејствата да ги задоволат основните потреби (Masten & Powell, 2003). Менторство, што подразбира воспоставување врски со просоцијални возрасни лица и односите со врсниците или романтичните партнери може да поттикнат резилиентност во услови на ризик (Бернштајн, Грачик, Лоренс, Бернштајн и Струнин, 2011; Collishaw et al., 2007; Грабер, Тарнер и Мадил, 2016).

1.2.7. Критичка проценка на резилиентноста

Концептот на резилиентност ги вклучува програмите за заедницата и училиштата, но сепак постои значителен емпириски фокус на индивидуалниот капацитет. Постои значителен потенцијал за поврзување на резииентноста со социјалните студии од детството (James and Prout, 1998; Holloway and Valentine, 2000; Mayall, 2002).

Индивидуалистичкиот фокус, доведен до крајности, може да се искористи за да се сугерира дека социјалната неволјата може да се надмине едноставно со врвен индивидуален напор (Rigsby, 1994). Освен тоа, доколку професионалците се концентрираат само на подобрување на индивидуалните капацитети, тогаш оние на кои им било тешко да одговорат може да се чувствуваат обвинети или игнорирани. Доказите, на пример, сугерираат дека многу малку родители или деца успеваат да бидат отпорни на лицето на тешка злоупотреба и запоставување, или повеќе неволји како што се има ментално болен родител, кој живее во сиромаштија и има мала социјална поддршка (Ериксон и Хендерсон, 1998; Sameroff et al., 1999; Кларк и Кларк, 2003; Њуман, 2004). Така, Дејли (1996) забележува дека прашањата за моќ и контрола се занемарени во концептуализацијата на резилиентноста. Третирањето на семејството како единица во истражувањето може да ги прикрие разликите во благосостојбата меѓу различните членови на семејството.

1.2.8. Резилиентноста како поттикнувачки фактор

Адолесцентната фаза се вели дека е ранлива фаза на доживување стрес и разни здравствени ментални проблеми (СЗО, 2021). Тоа е затоа што адолесцентите се во години на преодна фаза и се соочуваат со различни промени, проблеми и барања од околината.

Студија спроведена од Центарот за репродуктивно Здравје, Универзитетот во Квинсленд и Џон Хопкинс Блумберг школа за јавно здравје (2022) на 5.664 адолесценти во Индонезија кои покажуваат здравствени проблеми, најголем процент 26,7% биле проблеми поврзани со анксиозност. За да се надмине ова, потребни се одредени фактори кои можат да ги заштитат адолесцентите од психолошка вознемиреност. Според Puspitaningrum & Pudjiati (2021), еден од факторите е резилиентноста. Генерално, резилиентноста е индивидуална способност да можат да ги надминат тешкотиите со кои се соочуваат (Smith et al., 2008). Гротберг (1995) изјави дека секој поединец мора да доживее тешкотии во неговиот живот, така што резилиентноста станува важна за секој поединец за да му помогне да се опорават од овие тешки ситуации.

Различни студии покажуваат дека резилиентноста може да помогне да се одржи **благосостојбата на адолесцентите.** Резилиентните адолесценти имаат тенденција да бидат повеќе способни да се прилагодат и да се движат напред и покрај нивните тешкотии или лоши искуства (Southwick et al., 2014). Се проценува и дека резилиентноста е поттикнувачки фактор и за **самодовербата** на адолесцентите и дека има позитивно влијание врз нивното задоволство од животот (Лиу et al., 2021). Од друга страна, резилиентноста може да биде и заштитен фактор за самодоверба (Hagen et al., 2020). Во овој случај, резилиентните поединци ќе можат да се соочат со тешки ситуации во нивниот живот, со што расте позитивен став за себе за иднината, доверба во сопствените способности во решавањето проблеми, имаат реални очекувања и можат да ги прифатат работите кои се случуваат надвор од негова контрола.

Во Индонезија, исто така, се спроведени многу студии во однос на резилиентноста. Една од нив е студија која покажува дека постои врска помеѓу резилиентноста и коефициентот на неволја, така што поединците кои се издржливи имаат тенденција да бидат поспособни контролирајќи се себеси кога се соочуваат со тешкотии (Апријани & Uyun, 2023). Други истражувања исто така покажуваат дека постои позитивна и значајна врска помеѓу отпорноста и субјективна благосостојба на адолесцентите, па може да се толкува дека -Колку е повисоко нивото на отпорност на

адолесцентите, толку повеќе позитивни **се перцепциите за субјективната благосостојба** (Rakhmadianti et ал., 2021). Во однос на мотивацијата за учење, претходните истражувања покажаа дека постои значајна позитивна врска помеѓу отпорноста со **мотивација за учење** на учениците, така што поединците кои се отпорни имаат тенденција да имаат повисока мотивација за учење (Рахим, 2017).

Во последните децении, се повеќе се спроведуваат истражувања за концептот на издржливост, а концепт на отпорност од социјално-еколошки пристап е предложен од Мајкл Унгар (2008). Овој концепт се смета за порелевантен за средината и културата во која се јавува поединецот. Унгар (2008) ја дефинира отпорноста како капацитет на поединецот кога е изложен на неволја да го насочува патот кон психолошки, социјални, културни и физички работи, за одржување на благосостојбата. Во овој случај, се зборува за способноста на поединецот да побара достапна помош, во прашање е напорот што поединецот го прави за да обезбеди помош со вклучување на ресурси од околината (Унгар, 2008). За да разбереме повеќе за концептот на отпорност со социјално-еколошки пристап, Унгар (2011) ги објаснува двете главни компоненти во овој концепт, имено (1) Навигација, која се дефинира како индивидуална способност за ориентирање кон достапните за нив ресурси; и (2) Преговарање- имено преговарачките напори што ги спроведува некој поединечно или во групи да обезбеди значење во достапни ресурси. Во однос на овие две компоненти, социјалноеколошката отпорност бара поединците да имаат капацитет за пристап до достапните ресурси кои ја поддржуваат нивната благосостојба. Од друга страна, овој концепт исто така нагласува дека семејството, заедницата, па дури и Владата треба да ги обезбеди овие ресурси на начин кој одговара на индивидуалните вредности. Со комбинација од двете, тогаш може поединецот да биде дефиниран како поединец кој успешно пристапил до ресурсот и преговара за значајни промени (Центар за истражување на отпорност, 2022 година). Во мерењето на отпорноста со социјално-еколошки пристап, измерени се две потскали, имено лична отпорност и отпорност на негувател (Jefferies et al., 2018). Гледајќи ја важноста на поединците, особено на адолесцентите може да се заклучи дека имаат добри отпорни способности за соочување со различни тешки ситуации во живот. Резилиентноста е важен фактор кој може да ги заштити адолесцентите во надминувањето на тешкотиите и предизвиците во животот.

1.2.9. Улога на родители

За да се разбере улогата што родителите можат да ја играат во промовирањето (или попречувањето) на резилиентноста кај децата, корисно е да се разгледаат доказите за капацитетите и процесите на кои родителите и другите можат да придонесат.

Резилиентноста на децата е тешко да се измери. Има развиено голем број стандардизирани мерки, но сите имаат недостатоци и малкумина ја раздвојуваат улогата на родителите. Создадени се посебни прашалници или листи за проверка, но тие не се наменети да бидат истражувачки алатки (Rak и Patterson, 1996; McQuaide и Ehrenreich, 1997). Меѓутоа, Меѓународниот проект за резилиентноста произведе листа за проверка на изјави кои укажуваат на резилиентни капацитети кај децата. Вклучува ставки кои директно се однесуваат на улогата на родителите, на пример „Детето може да смета на неговото/нејзиното семејство да биде таму кога е потребно“ (Гротберг, 1997). Инаку, студиите имаат претежно применети истражувачки алатки од конвенционалните развојни, едукативни, психопатолошки и ризични пристапи, можеби изменето или проширено со размислување за издржливост.

Родителите обично се критични во однос на семејните фактори, но исто така играат витална улога во посредување поединечни и фактори на заедницата, директно или индиректно. Студии од Даниел и колегите (Daniel et al., 1999; Daniel and Wassell, 2002a; 2002b, 2002c; Даниел, 2003) укажуваат на тоа дека интеракцијата на негативните и заштитните фактори, внатрешни и надворешни, го отсликуваат степенот на ранливост или резилиентност кај децата. Се гледа дека резилиентноста е поврзана со степенот до кој децата се способни да користат или да имаат корист од заштитните фактори што им се достапни. Внатрешни и надворешни фактори и процесите не треба да се гледаат дека функционираат одделно, бидејќи децата се разликуваат во нивните способност за добро користење на надворешните ресурси, додека животната средина има влијание врз детските компетенции и вештини за справување (Даниел и сор., 1999; Гилиган, 2001). Родителите можат да ги заштитат децата од некои од најлошите ефекти на животната средина и исто така може да ги негува карактеристиките кај децата кои им помагаат да се справат со проблеми.

Понекогаш родителските фактори придонесуваат за неволјата или директно (како во злоупотреба и занемарување) или индиректно (како во родителска дисхармонија или употреба на алкохол).

1.2.10. Индивидуални, внатрешни фактори

Одредени фактори кои се покажаа дека промовираат резилиентност се релативно непроменливи и така не подложни на родителско влијание. Ваквите фактори се пол и интелигенција. Утврдено е дека високиот коефициент на интелигенција е фактор на резилиентност во однос на значителен број неволји (Фергусон и Лински, 1996 година; Гилиган, 2001).

Има мали несогласувања во однос на полот и резилиентноста. Некои студии покажуваат дека девојчињата и момчињата може да имаат различна изложеност на ризици и неволји (Пунамаки, 1996). Сепак, дури и кога момчињата и девојчињата доживеале слични несакани настани, наодите не открија конзистентна шема во однос на тоа дали еден пол е поотпорен од другиот (Hubbard et al., 1995; Hodes, 2000). Некои студии не пријавуваат родови разлики (Sameroff et al., 1999); други известуваат дека се разликуваат одговори на неволји, со анксиозност или депресија почести кај девојчињата и нарушувања на дефицитот на вниманието почести кај момчињата (Штајнхауер, 1996; Гоф, 1999 година; Titterton et al., 2002). Одредени наоди укажуваат и на тоа дека резилиентните девојки имаат тенденција да прикажуваат автономија и независност, а резилиентните момчиња имаат тенденција да бидат емотивно експресивни и општествено перцептивни. (Бауман, 2002).

Меѓу поиздржливите внатрешни фактори се (Гилиган, 1997, 2001; Ратер, 1999; Шапиро и Левендоски, 1999; Бенард, 2004):

- емоционална сигурност и стил на приврзаност
- самопочит (вреднување на себе)
- самодоверба (доверба дека сте ефективни)
- самоефикасност (разбирање на нечии јаки страни и граници)
- социјална компетентност
- автономија, позната и како внатрешен локус на контрола
- капацитет за решавање проблеми
- чувство за цел и иднина, вклучително и религиозност
- планска компетентност (има јасни цели и организирана стратегија за постигнување)
- хумор.

Секој од нив, во принцип, може да се промени од страна на родителите и другите. Утврдено е дека чувствителната и поддржувачка грижа од страна на родителите или

другите е критична важно за генерирањето на повеќето од овие квалитети, особено оние што треба да се направат со безбедност, доверба и доверба во другите (Вернер и Смит, 1992 и 2001 година; Howe, 1995 година; Даниел и сор., 1999).

Неколку истражувачи истакнаа дека внатрешните фактори на отпорност, доколку не се придружени со емпатија и грижа кон другите, може (и веројатно) да резултира со луѓе кои се способни добро да се справат со стресот, но се нечувствителни и антисоцијални (Masten и Коутсворт, 1998). Децата имаат поголема веројатност да развијат позитивни вредности кон другите во контекстот на топли односи каде родителите (или алтернативните негователи) моделираат љубезно однесување и каде што имаат јасни очекувања дека и нивните деца ќе бидат љубезни кон другите (Zahn-Waxler et al., 1979; Schaffer, 1996).

1.2.11. Семејни фактори

Многу текстови прецизно ги посочуваат факторите кои ја промовираат резилиентноста кај децата, со други зборови, општи капацитети за справување кои обично им овозможуваат да се снаоѓаат добро во животот (Pringle, 1980; Pugh et al., 1995; Howard и Џонсон, 2000 година; Хамен, 2003; Розентал и сор., 2003):

- топлина, одзив и стимулација
- обезбедување на соодветни и конзистентни модели за улоги
- хармонија меѓу родителите
- поминување време со деца
- промовирање на конструктивно користење на слободното време
- доследно водство
- структура и правила за време на адолесценцијата.

Таквото родителство не само што им помага на децата да развијат внатрешни отпорни капацитети, туку и директно посредува во справувањето со одговорите на многу неволји, како што се сиромаштијата, лошото здравје, тага или насилство во заедницата (Humphreys, 1998; Rutter, 2000; Wyman et ал., 2000; Мастен, 2001). На пример, во една студија на ученици кои доживуваат насилството во заедницата, поддршката од родителите се појави како силен предиктор за издржливоста во доменот на самодоверба, злоупотреба на супстанции, недолично однесување во училиштето и депресија (O'Donnell et al., 2002). Откриено е дека адолесцентите подобро реагираат на стресот кога имаат поддршка и стабилни семејства (de Haan,

2002), откриено е дека децата на возраст од девет до десет години подобро се справуваат со секојдневниот стрес и имаат поширок опсег на стратегии за справување кога имаат мајки за поддршка. Во населби со високи стапки на младински криминал и злоупотреба на супстанции, деца имаат тенденција да бидат заштитени од вклучување кога родителите се приврзани, вклучени и даваат поддршка на образованието (Hawkins et al., 1999; France и Crow, 2001).

Во адолесценцијата, компетентност на родителите, заеднички родителски вредности, добра семејна комуникација и родителска приемчивост за комуникација се важни. Одговорите на луѓето на стресот се подобри кога имаат поддршка и стабилни семејства (McCubbin et al., 1999, de Haan et al., 2002). Една американска студија заклучи дека децата во високоризични средини се со пет пати поголема веројатност да успеат кога нивните родители се вклучени ефективно дома (Furstenberg et al., 1999). Меѓутоа, важно е да се земе предвид културниот контекст на семејствата и на различни семејни формации, верувања и аспирации (McCubbin et al., 1996; Barnes, 2001 година; Шун и Бајнер, 2003).

Историите покажаа дека многу тешко лишување од емоционална топлина е штетно за интелектуалниот развој, комуникација и однесување (Боулби, 1969; Кларк и Кларк, 1976; Ратер, 1981). Сепак, децата кои поради овие причини функционираат далеку зад своите врсници интелектуално, социјално и емоционално сè уште може да направи драматично опоравување кога ќе се стави во средина која обезбедува подобар стандард на грижа. Ова е особено така кога новата околина е семејство со љубов и поддршка преку враќање на роднините, згрижување или посвојување. Оние кои најдобро закрепнуваат се чини дека имаат: лични квалитети или внатрешни ресурси кои им овозможуваат да одговорат (можеби вродени) како и силна и долга поддршка/топлина/образование во новата средина (Кларк и Кларк, 2003).

Кога родителската грижа е дефицитарна, тогаш децата и младите кои формирале барем една доверлива и поддржувачка врска со возрасно лице надвор од нивното семејство успеале да одржат напредок и покрај изложеноста на ризик (Вернер и Смит, 1992 и 2001). Отпорните деца во проблематичните семејства често активно регрутираат и формираат посебни приврзаници со влијателни возрасните во нивните социјални средини (Walsh, 1998). Возрасните поддржувачи често се членови на детските мрежи на училиште или во заедницата. Покрај тоа, американските истражувања честопати ги истакнуваат членството на некоја верска заедницата и духовна и социјална поддршка како алатка против стресот (Вернер, 1996).

Кога децата доживуваат активна злоупотреба од нивните родители, тогаш тие особено имаат потреба од фактори кои промовираат резилиентност. На пример, Болгер и Патерсон (2003) покажа дека децата кои биле малтретирани, но избегнувале да станат агресивни имале подобри резултати. Sagy и Dotan (2001) заклучија од компаративна студија на малтретираните и немалтретираните деца дека општа компетентност била поврзана со резилиентноста. Значи, се чини дека резилиентноста кај децата кои биле злоупотребувани е поврзана со способноста да се врши контрола врз сопственото однесување и чувства.

Ако само или главно проблемите на едниот родител претставуваат неволја (на пр. депресија, злоупотреба на алкохол, насилство), квалитетот на врската на детето со другиот родител и компетентноста за поддршка на тој родител често се клучни (Велман и Орфорд, 1999; Хамен, 2003). Чувствителна и доследна рана нега може исто така да промовира латентна еластичност, што му овозможува на детето подобро да се справи. Сепак, отсуството или недостатокот на таква грижа од која било родителска слика значи дека другите фактори стануваат критични за издржливоста. Ефектот врз децата од живеење во насилни домаќинства е често длабок (Хемфрис, 1998). Онаму каде мајките се жртви на насилство, тие честопати се премногу под стрес за да помогнат на нивните деца ефективно (Ериксон и Хендерсон, 1998). Квалитативно истражување во ова област покажа дека децата развиваат стратегии за справување што нивните родители и други често не се свесни (Hague et al., 2002a, 2002b; Mullender et al., 2002). Комуникацијата и поддршката од сиблинзите често се централни за ова (Humphreys, 1998). Така, пристапот до возрасно лице за поддршка е често од клучно значење за детето, со шанси да се развие оптимално и покрај трауматските искуства (Розентал и сор., 2003). Младите луѓе имаат тенденција подобро да се справат со злоупотребата на алкохол од страна на родителите ако тоа се однесува на еден родител и кога имало запаметени „добри времиња“ со родителот кој сега злоупотребува алкохол (Лејборн и сор., 1996; Велеман и Орфорд, 1999). Резилиентноста е поврзана и со децата кои развиваат стратегии за да избегнат некои од ефектите од пиењето, на пример, со престој со пријатели или роднини во моменти на тешкотија.

Во нејзината работа за резултатите за луѓе со родители кои се депресивни, Хамен (2003) откри седум потенцијално заштитни варијабли: позитивен само-концепт, социјална компетентност, добри академски перформанси, мала моментална депресија на мајката, низок хроничен стрес во семејството, отсуство на дијагноза на таткото.

1.2.12. Фактори на животната средина

Доказите за факторите на животната средина и отпорноста се групираат околу два главни области:

-фактори кои ги штитат децата од негативните ефекти што произлегуваат од неволјите во животната средина

-фактори кои поширокаta средина може да ги понуди а кои ги штитат децата од некои од влијанието на неволјите во домот.

Многу студии ги истакнуваат заштитните аспекти на односите со врсниците. Буковски (2003) сугерира дека тие можат да имаат моќни влијанија врз здравјето, благосостојбата на децата, само-перцепции, социјални вештини, когнитивни способности, училиште и однесување. Многу други откриле дека пријателството и прифаќањето на врсниците обезбедуваат заштита од негативните последици поврзани со состојби со висок ризик (на пр. Hodges et al., 1997, 1999; Criss et al., 2002; Бугентал, 2003). Добрите односи со врсниците помагаат и на умерените негативни ефекти од одвојувањето на родителите, раздорот или хаотичниот начин на живот (Буковски, 2003). Студија на деца со медицински физичките нарушувања нагласија дека успешните односи со врсниците бараат поактивни планирање од страна на родителите во такви околности (Бугентал, 2003)

На училиштето му е доделена централна улога во резилиентноста (Вернер и Смит, 1987; Geary, 1988; Кобурн и Нелсон, 1989 година; Мастен и Коатсворт, 1998; Хауард и сор., 1999). Ова се однесува на: академски стимул и достигнувања; поддршка и насоки од наставниците; можности за развој на интереси и вештини; пристап до врсници и алтернатива идентитети далеку од дома. Во една студија за деца изложени на насилство во заедницата, училишна поддршка се чинеше дека е силен предиктор за однесувањето, академската и емоционалната отпорност (O'Donnell et al., 2002). Ова и други истражувања покажаа дека силниот родителски интерес за образованието на детето често е клучен за академската отпорност и покрај сиромаштија или интрасемејните проблеми (Џексон и Мартин, 1998; Шун и Бајнер, 2003).

Децата веројатно полесно ќе пристапат до поддршка надвор од семејството кога живеат во заедници кои се меѓусебно поврзани и кохезивни (високо во социјален капитал) и/или со формални објекти кои го олеснуваат учеството и постигнувањето (Runyan et al., 1998; Bauman, 2002; Larson и Деармонт, 2002). Социјални услуги, училишта, рекреативни објекти, цркви и центрите на заедницата се идентификувани како важни позитивни влијанија во оптимизирањето одговори на сиромаштијата и

интрафамилијарните тешкотии (Rae-Grant et al., 1989; Masten и Коутсворт, 1998; Prilleltensky et al., 2001). Способноста на децата да учествуваат во активностите засновани на соседството се поврзани со развивањето на нивната само-ефикасност, самопочит и контрола (Гилиган, 2001; Waterston et al., 2004).

Надворешните фактори придонесуваат за отпорноста кај адолесцентите (Mandleco & Peery, 2000). Студија спроведена од Ruswahyuningsih & Afiatin (2015) кај јаванската адолесцентна популација, исто така, го покажува истото, дека резилиентноста на адолесцентите може да се зајакне со присуството на социјалната поддршка што ја добиваат преку врските со семејството, врсниците, заедницата. Социјалната поддршка може се каже дека е еден од придружните фактори за формирање на резилиентност кај поединците (Октавијана, 2013).

1.3. **Адолесценција**

За адолесценцијата нема единствено теоретско обопштување што таа претставува. Адолесценцијата не е универзална и не е неизбежно својство на човековиот род. Таа е плод на општествените и индустриските промени кои се јавија во технолошки развиени општества во последните 150тина години. Називот произлегува од латинскиот збор „adolescere“ што значи расте, созрева. Адолесценција наједноставно се определува како период на бурни промени, кој е премин од детство во зрелост. Во него се случуваат физички, психолошки и социјални промени. За почеток се смета пубертетот т.е. сите физички и физеолошки промени кои го сочинуваат пубертетот. Адолесценцијата завршува со влегувањето во периодот на раната зрелост. Во раната адолесценција (10 -14год) се стекнува биолошка зрелост и тогаш завршуваат пубертетските промени. Во средна адолесценција (15-19год) се постигнуваат интелектуална, емоционална и социјална зрелост. Во младоста или доцната адолесценција (до 24год) се очекува сите други развојни задачи да бидат завршени или да се привршуваат. (Мурџева Шкариќ О. 2004) .

Според други автори постојат три фази на адолесценцијата (според оваа референта рамка е земен примерокот испитаници за овој труд):

- рана адолесценција (од 12 до 15 години);
- средна адолесценција (од 15 до 18 години);
- доцна адолесценција (од 18 до 26 години).

Промени во раната адолесценција. Тие се многу чувствителни на промени во телото и често го споредуваат својот физички изглед со идеализирана слика, а тоа особено се однесува на девојките кои се помалку задоволни со своето тело и сакаат да ослабат. Со оглед на тоа дека промените се брзи, затоа адолесцентот почнува да покажува грижа за своето тело. Се појавува срамежливост, скромност и потреба за приватност. Ова е периодот кога започнува интересот за сексуални работи. Адолесцентите развиваат нови чувства, кои првенствено се фокусирани повеќе на нивното тело отколку на развојот на сексуалните односи со спротивниот пол. Во овој период, сексуалниот интерес често се изразува преку приврзаност кон далечни и посакувани личности како што се младински идоли, актери, членови на музички групи. Младите адолесценти повеќе би сакале да бидат со пријателите отколку со семејството, особено не со своите родители. Во овој период почнуваат да сфаќаат дека нивните родители не се совршени и им укажуваат на грешките. Тие често не се согласуваат со своите родители, заземајќи спротивставени позиции со цел да ги тестираат вредностите на нивните родители. Исто така, оваа фаза се карактеризира со нивната потрага по нови, доверливи возрасни наместо родители. Не е чудно што во овој период ги отфрлаат хобиите и вредностите што ги поврзуваат со нивното детство. Во раната адолесценција, младите се заинтересирани за сегашноста. Тие веруваат дека ништо лошо не може да им се случи и се впуштаат во ризични однесувања како експериментирање со пушење, секс итн. За еден млад адолесцент општеството е најважно, се негуваат блиските односи со пријателите и има голема потреба да се вклопи во групата врсници и да не се разликува од неа. Тие имаат тенденција да излегуваат со пријатели од ист пол што е можно повеќе и нивното пријателство станува поблиско преку размена на исти идеи, мислења и активности. Мотото овде е да бидеме слични по однесување и изглед (облека, фризура, говор и сл.). Во овој период младите брзо покажуваат глумачко однесување, стануваат анксиозни поради недоволното искуство и неможноста да се соочат со проблеми. Исто така, тие имаат ригидни концепти за правдата и неправдата. Интересите за иднината се различни, а некои се нереални. Меѓутоа, во овој период се појавуваат посебни таленти - музички, атлетски, уметнички, научни. Ова е возраста кога забележуваме дека адолесцентите се колебаат помеѓу зрелоста и детското однесување, тие се зборливи, но не и комуникативни; тие често се насмевнуваат и обично не се подготвени за компромиси.

Промени во средна адолесценција. Во овој период се случуваат најголем дел од промените поврзани со пубертетот. Овој период се нарекува вистинска адолесценција.

Адолесцентите на оваа возраст се многу преокупирани со својот физички изглед и веруваат дека и другите го прават тоа. Тие поминуваат повеќе време вежбајќи, експериментирајќи со нов изглед како шминка и стил на облека. Тоа го прават со цел да воспостават позадоволителна и пореална претстава на телото. Тие покажуваат изразен интерес за сопствената сексуална активност со поместување кон хетеросексуалноста, во некои случаи и кон истиот пол. Сексуалноста е примарна преокупација во оваа адолесцентна возраст. Искуствата на адолесцентите на оваа возраст се прошируваат со односи со возрасни надвор од семејството. Ова ги доведува во нови, непознати животни ситуации, што може да биде страшно за адолесцентите со помислата на процесот на одвојување. Ова е период кога адолесцентите често се жалат дека родителите им се мешаат во нивната независност. Младите на оваа возраст имаат најмногу конфликти со родителите. Тие го намалуваат значењето на родителите и се повлекуваат од нив. Постигнувањето независност на оваа возраст е особено важно. Ова е периодот кога иако сè уште им е потребна родителска љубов и прифаќање, тие се обидуваат да го сокријат тоа во обид да станат возрасни. Дефинитивно, ова е фаза кога пријателите се „сè“ за адолесцент. Изборот на добар пријател е многу важен, додека губењето може да биде поттик за сериозна депресија. Групата врсници и потребата за прифаќање од врсниците зема голем дел од нивната енергија. Довербата е поголема помеѓу врсниците адолесцент-адолесцент отколку во односот родител-адолесцент. Овде се зголемува способноста за контролирање на импулсите, односно решавање на конфликти. Во овој период, повеќето почнуваат да размислуваат пореално за идните занимања. Поттикнувањето таленти овде помага да се развие самопочит и самодоверба.

Промени во доцна адолесценција. Тука психолошкиот развој е речиси завршен. Емоционалната стабилност е поголема. Адолесцентите се помалку загрижени за своето тело сега кога фазата на пубертет е завршена. Во оваа фаза се развива јасен сексуален идентитет. Адолесцентите во оваа фаза се свртени кон сериозни врски и развиваат капацитет за нежна и сензуална љубов. Младите во оваа фаза обично се враќаат во своите семејства, сфаќајќи дека нивните родители можат да им бидат најдобри пријатели. Ова успева кога и адолесцентот и родителот покажуваат взаемна почит. Групата врсници станува помалку важна и адолесцентот ја заменува со неколку добри пријатели. На оваа возраст, тие разбираат што е смртност и почнуваат да се грижат за иднината. Помалку се впуштаат во ризично однесување. Односите со родителите се подобруваат затоа што адолесцентот има воспоставено сопствен

идентитет и повеќе не му се заканува барање совет од родителите. Групата врсници има помало влијание, а односот еден на еден е поважен. Размислувањето за кариера во оваа фаза е многу сериозно, се поставуваат цели и планови. Младите овде се фокусирани на иднината, а поттикнувањето таленти помага да се развие самодовербата. Периодот на доцната адолесценција е, всушност, период кога брзо се развива способноста за самостојни одлуки и компромиси - но тие имаат уште долг пат да поминат (*Bojanin, S., Popović Deušić, S. (2012.)*

Поединецот станува свесен за сопствената индивидуалност, за своите специфични потреби, особини, надареност, недостаток, наследство итн., кои мора да се интегрираат со формирање на личниот, половиот и професионалниот идентитет и со тоа да се вклучи во светот на возрасните. Потребно е да се воспостави и адекватна, функционална контрола над импулсите и потребите и да се одреди начинот на нивната контрола и задоволување. Токму ова спојување на сопствените обележја, интереси и склоности со немилосрдните барања на општествената средина се основа на кризата. Позитивниот исход на кризата се одликува со **формирањето на самостојна особна и самобитна личност**, а негативниот во дифузија на улогата, **конфузија на идентитетот**- не знае која е неговата улога во животот и општествената средина. Конфликт се создава кога можностите на поединецот се над оние кои неговата локална заедница му ги наметнува. За да се формира целовит идентитет нужно е и прифаќање на половата улога на што претходи конечно решавање на половиот конфликт. Соочен со сите тие барања адолесцентот осцилира помеѓу желбата да биде заштитен во прегратката на родителите (регресивна тенденција) и тежнение кон усвојување на комплексни облици на однесување, кој општеството го поставуваат пред него. Неуспехот се одликува со формирање на негативен идентитет и деликвентно однесување. Позитивното решавање на кризата се гледа во формирањето на верноста како облик на слободата да се одржи слободно ветена лојалност наспроти неминовните контрадикции во составот на вредноста.

Начинот на кој адолесцентите ја развиваат независноста и леснотијата со која ги решаваат конфликтите во голема мера зависат од изградениот однос родител-дете (Hajnić, 2002).

Еден од централните проблеми на младоста на секој поединец во современото општество е стекнувањето лична автономија од примарното семејство кое тече со создавањето релативно стабилен личен идентитет. Искуство на блиски или важни меѓучовечки односи, само-концептот и формирањето на идентитет во

адолесценцијата се силно поврзани. Формирањето нови и регулирањето на постоечките блиски односи претставува во исто време, развојна задача и можен извор на поддршка за успешно решавање на другите развојни задачи на адолесценцијата.

Според Светската здравствена организација, адолесцентот се соочува со следниве развојни задачи: `` адаптација на анатомски и физиолошки промени кои се јавуваат во пубертетот и интеграцијата на зрелата сексуалност во моделот на лично однесување; прогресивна резолуција претходните форми на емоционална приврзаност кон родителите и семејството и развој преку односи со врсници, истовремено зголемувајќи ја способноста за создавање интимни меѓучовечки односи; воспоставување на личен идентитет во кој сексуалниот идентитет е инкорпориран и соодветен социјални улоги; употреба на збогатена интелектуална компетентност, при градење и усвојување на поширок поглед на светот и општеството; развој на способности за професионални активности и трошење на слободното време, постепено избирајќи ги оние што се корисни и поединецот и заедницата“, според Стануловиќ-Капор (Стануловиќ-Капор, 1988, стр. 46). Споменатите развојни задачи се реализираат преку интеракција со важни луѓе од околината на адолесцентот, а некои од овие односи се и афективните врски.

Односите во основното семејство, особено со родителите, се од големо значење за успех во решавање на развојните задачи на адолесценцијата. Сепак, во овој период од животот во најголем број семејства со адолесцент во нашата цивилизација, се случува повеќе или помалку успешна корекција на семејните улоги. Адолесцентот почнува се повеќе да учествува во одлучувањето, а родителот поттикнува, прифаќа соработка.

До седумдесеттите години на минатиот век се сметаше дека адолесцентите треба во текот на адолесценцијата целосно да ја повлекуваат својата приврзаност од родителите и да ја пренесуваат на врснички фигури. Денес се смета дека адолесцентите треба да одржуваат врска со родителите додека стекнуваат индивидуалност и автономија (Хофман, 1984; Блос, 1985; Гротевант, Купер, 1985; Дојл, Морети, 2000).

1.3.1. Развојни стадиуми

Секоја индивидуа има и сопствен индивидуален животен циклус кој се обликува, движи и развива внатре во матриксот на семејниот животен циклус. Тоа значи дека животниот циклус на семејството е природен контекс во кој се одвива индивидуалниот развој и се стекнува индивидуален идентитет. Во секоја фаза на развојот индивидуата се соочува со централните проблеми и дилеми на развоен период.

S.Biler опишува пет индивидуални биолошки фази:

1 Прогресивен раст до 15години,

2 Продолжеток на растот во континуитет до способноста на секундарна репродуктивност 15-25 години,

3 Стабилизација 25-45 години,

4 Губиток на способноста за сексуална репродукција 45-65 години,

5 Регресија и биолошко стареење преку 65 години.

Ериксон разработил модел на развојни фази на животниот циклус на индивидуата разработувајќи ги развојните стадиуми на Фројд кој се однесува на раното детство. Ериксоновата теорија се нарекува теорија на психосоцијалниот развој.

Според Ериксон развојот на личноста и формирањето на идентитетот се одвива низ осум фази. Секоја фаза има свои специфични развојни задачи и секоја претставува потенцијална кризна ситуација.

1. Стадиум –доверба – недоверба

- Назив на стадиумот: орално-сензорен
- Траење на стадиумот: од раѓање до 1 година
- Психосоцијална криза: Доверба – недоверба
- Главно прашање: дали општеството е сигурно или не?
- Разавојна задача: постигнување, приврзување со примарните објекти, социјално прилагодување, општествено врзување, развој на сензорните, перцептивните и моторните функции.
- Психосоцијални способности: надеж и верба
- Маладаптации и малигнитети: сензорни пореметувања (преголема доверба) – повлеченост (преголема недоверба)

- Значајни врски со мајката: Адекватен однос на мајката према потребите и барањата на телото и умот на детето доведува до тоа да детето осознае еднаш засекогаш дека може да има доверба во неа, во себе и во светот.

2 Стадиум: Автономија: срам и сомнеж

- Назив на стадиумот: анално-мускулен
- Траење на стадиумот: од 1година до 3 години
- Психосоцијална криза: Автономија/срам и сомнеж
- Главно прашање: Дали ми треба помош од другите или не?
- Развојна задача: движење, развој на фантазијата, развој на говорот, самоконтрола, општествено врзување, развој на сензорните, перцептивните и моторните функции, постигнување на автономија, себе дефинирање и сепарација од мајката.
- Пихосоцијални способности: снага, волја, одлучност
- Маладаптации малигнитети: импулсивност (преголема автономија)-компулсивност (преголем срам и сомнеж), неуспех-гнасно,лошо, непослушно
- Значајни врски: со двајца родители. Родителите треба да дадат на детето растечка независност, во рамка на релативна сигурност и да ги одржат цврстите забрани-правила во други области. Тоа ќе резултира со чувство на толеранција и самодоверба кај детето.

3 Стадиум: иницијатива/вина

- Назив на стадиумот: генитално/локомоторен
- Траење на стадиумот: од 3 година до 6 години
- Психосоцијална криза: иницијатива/вина
- Главно прашање: Колку сум морален?
- Развојна задача: градење на иницијатива , разрешување на Едипов комплекс, ран развој на моралноста, развој на самопочитување, истражување на социјална средина
- Пихосоцијални способности: насоченост кон извршување на целта, храброст
- Маладаптации малигнитети: безобзирноста(преголема иницијатива)-инхибираност (преголема вина), отпор, агресија кон сè што е ново

- Значајни врски: со потесното семејство. Односот родител и деца станува триангулиран. Детето станува независен, активен ако не и компетативен партнер

4 Стадиум: Трудољубивост/инфериорност

- Назив на стадиумот: латенција
- Траење на стадиумот: од 6 година до 12 години
- Психосоцијална криза: Трудољубивост/инфериорност
- Главно прашање: Дали сум добар во тоа што го правам?
- Развојна задача: пријателство, учење на вештини, тимски игри, самопроценка, одговорност, стекнувње.
- Пихосоцијални способности: компетентност
- Маладаптации малигнитети: едностарна виртуозност (преголема трудољубивост) – интерност (преголема инфериорност)
- Значајни врски: со соседството, училиштето, школски другари

5 Стадиум: Идентитет/ конфузија на идентитет

- Назив на стадиумот: адолесценција
- Траење на стадиумот: од 12година до 18 години
- Психосоцијална криза: Идентитет/ конфузија на идентитет
- Главно прашање: Што е мојата цел во животот?
- Развојна задача: телесно созревање, емоционален развој, припаднодт на врсничката група, пријателство, учење на вештини, тимски игри, самопроценка, синтетизирање и градење на идентитет.
- Пихосоцијални способности: верност, лојалност
- Маладаптации малигнитети: фанатизам- не прифаќање, конфузија на идентитет, изолација, неодлучност
- Значајни врски: со врсниците, со институциите

6 Стадиум: Блискост/изолација

- Назив на стадиумот: млад возрасен
- Траење на стадиумот: од 18година до 30 години
- Психосоцијална криза: Блискост/изолација

- Развојна задача: формирање на интимна врска, стабилна врска, постигнување на автономија и развивање капацитет на интимност.
- Пихосоцијални способности: способност за интимен контакт и љубов
- Маладаптации малигнитети: промискуитетност и свртување кон себе
- Значајни врски: со врсниците, со институциите

7 Стадиум: Плодотворност/ стагнација, окупиран со себеНазив на стадиумот: средна возраст

- Траење на стадиумот: од 30 година до 60 години
- Психосоцијална криза: плодотворност/стагнација, окупиран со себе
- Главно прашање: Дали било кога ќе направам нешто корисно?
- Развојна задача: емотивни врски, брак, управување со кариерата и домаќинството, родителство, пренесување на обичаи движење, развој на фантазијата, развој на говорот, самоконтрола, општествено врзување, развој на сензорните, перцептивните и моторните функции, постигнување на автономија, себе дефинирање и сепарација од мајката.
- Пихосоцијални способности: снага, волја, одлучност
- Маладаптации малигнитети: импулсивност (преголема автономија)-компулсивност (преголем срам и сомнеж), неуспех-гнасно,лошо, непослушно
- Значајни врски: со домашните и соработниците

8 Стадиум: Интегритет/ безнадежно

- Назив на стадиумот: стара возраст
- Траење на стадиумот: од 65 година до смрт
- Психосоцијална криза: Интегритет/ безнадежност
- Развојна задача: унапредување на интелектуалната снага, насочување на енергијата на нови работни активности, промена на аглите на гледање на смртта.
- Пихосоцијални способности: мудрост
- Маладаптации малигнитети: суета (премногу мудрост), -- длабок очај (преголема безнадежност)
- Значајни врски: човечност

1.4. **Пол**

Половите норми не се зададени засекогаш, без оглед колку вечни изгледале. Сепак, тоа отсуство на постојаност беше признаено дури неодамна и тоа не како резултат на недостатоците во објаснувањето на "вистинската" женственост и машкост, туку поради тоа што почнавме да го гледаме полот како социјално конструиран: историски, политички и економски. Ние се обидуваме да го поставиме полот, особено во формата на односите меѓу половите, како неопходна категорија во разгледувањето, разбирањето, па дури и менувањето на човековото искуство и однесување (Хукс, 1990). Нашето нагласување на полот нема за цел да каже дека тој е поважен од другите категории, туку дека анализата на полот – неговото присуство во секој аспект на нашиот живот – е неопходна за да разбереме кои сме и што би сакале да бидеме. Тука постојат извесни проблеми. Во обидот да говориме за полот, ние обично универзализираме, како половите да имаат исто значење во сите култури. Не е така (Мекголдрик, Гарсија-Прето, Хајнс и Ли, 1989; Веб-Вотсон, 1991). Постои тенденција да се третира предметот надвор од неговиот историски контекст, а токму овој историски момент му дава тежина на концептот на половите (Николсон, 1990).

Иницирано од феминистичката критика, ценењето на важноста на половите резултираше со појава на низа интердисциплинарни студии кои ги оспорија сите традиционални академски и практични дисциплини. Феминистичката теорија сега има голема улога во мошне различни сфери како што се физиката, биологијата, правото, филозофијата и литературните студии. Овој предизвик е најголем во социјалните науки – антропологијата, политичките науки, историјата, социологијата и психологијата – и нивните клинички апликациии (психотерапијата, социјалната работа и семејната терапија). "Да се биде жена" или "да се биде маж" се подразбираше како природен процес цврсто заснован на биологијата и на основните машки и женски атрибути во согласност со биолошките разлики дадени од Бога. Ако културата воопшто играла улога, тогаш таа повеќе го штителa отколку што го обликувала тоа што било дадено од природата.

Истражувањата за половите на социјалната наука во годините по Втората светска војна воопшто не влијаеја на менувањето на овој став и не сторија многу освен што им дадоа научен сјај на конвенционалниот јазик и верувања. Фразата "местото на жената" беше заменета со "женска улога" која има малку понаучен призвук. Во овој модел на "полови улоги", како што беше наречен, отсекогаш постоела доза на

амбивалентност за разликата меѓу описните норми (видливите карактеристики на мажите и жените) и социокултурните норми (карактеристиките што општеството им ги припишува на мажите и жените).

Половите норми се всушност список на одредби и забрани на една култура кои се соодветни за тој пол, а поединците се оценуваат како вистински "женствени" или "мажествени" според нивното однесување кон овие социјални очекувања и степенот на нивно почитување (Гудрич, Ремпеј, Елман и Халстед, 1988). Во низа дисциплини како што се историјата, антропологијата, филозофијата, психологијата и природните науки на почетокот на 80-тите години почнаа да се спроведуваат студии за полот со кои беа опфатени мажи "И" жени. Одредени сфери како семејните студии, а особено семејната терапија, доцнеа со прифаќањето на некои ставови на феминистичката критика, па затоа свртувањето на вниманието кон половите не е толку напреднато како, на пример, во литературните студии (Бун и Каден, 1990; Цардин и Смит, 1987) или природните науки (Хардинг, 1986; Келер, 1985). Машкоста го принудува мажот да изгледа силен и да не бара помош. Женственоста ја принудува жената да биде немоќна, а сепак одговорна да реагира. Половите односи се засноваат на вреднување на мажите над жените; мажите ги сметаат објективноста и рационалноста за нивни, но им требаат жените како отелотворение на емоциите. Не постои еквивалент за споредба во кој една група е спротивставена на друга, а разликата има толку голема вредност. Никаде, освен во споредбата на половите, разликата сама по себе не е услов без кој споредбата не е можна. Полот стапува на сцената како барање (но и неопходно остварување) на социјалната конструкција, но не едноставно како разлика, туку како дихотомизација. Ако полот се смета за социјално конструирана категорија, тогаш полот сам по себе е нормативен – пропишана, индоктринирачка, идеализирана категорија.

Иако е поставена нова рамка со која "женските" атрибути" се сметаат за крајно пожелни, расправата за полот – како дихотомен, опозициски и хиерархиски – во основа останува непроменета. Дури и кога психологијата зборува за "категории" наместо за "суштински природи", се занемаруваат односите меѓу категориите. На пример, Блок (1976, стр. 297) укажува дека фокусот на Меккоби и Цеклин на половите разлики во извршувањето на задачите го занемарува односот меѓу интелектуалните перформанси и личните карактеристики, со што се испушта една битна полова разлика. Овие односи имаат критично значење во подрачјето на мотивацијата. Мотивацијата за достигнувања кај девојчињата ја нагласува важноста на оваа поента.

Утврдено е дека кај девојчињата постои конфликт на нивната потреба да бидат блиски и поврзани (потреба која не е толку изразена кај момчињата) и нивната потреба за достигнувања. Еден друг истражувач тврди дека дури и на помала возраст кога достигнувањата на девојчињата се еднакви или поголеми од тие на момчињата, "се чини дека женското однесување за достигнувања... повеќе е мотивирано од желбата за љубов отколку за знаење" (Холстром, 1986, стр. 54). Освен тоа, емпириските докази го потврдуваат тоа што го забележуваме со години – дека девојчињата, со зголемувањето на возраста, го компромитираат личниот успех за сметка на тоа што се чини е повисоко вреднувана желба за поврзаност и љубов (Гилиган, Лајонс и Ханмер, 1990). И самиот приод кон разликата има големо значење. Во споредбата на момчиња и девојчиња или мажи и жени, често се занемаруваат етничката припадност, класата, расата, регионот во светот и дадениот момент од социјалната историја.

2. РЕЛЕВАНТНИ ИСТРАЖУВАЊА НА ПРОБЛЕМОТ

Лонгитудинални студии во кои афективната приврзаност на децата била мерена со методот на страна ситуација, а подоцна и со други методи во адолесценцијата и зрелоста, покажуваат дека кај повеќето луѓе постои задржување на моделот на афективна приврзаност што се стекнал во раното детство, што доведува до приближно иста распределба на моделите на афективна приврзаност во различни животни возрасти на луѓето од една популација (Branimir N. Vukcevic, 2014).

Во некои истражувања се покажа дека односот меѓу адолесцентите и родителите се разликува во зависност и од полот на адолесцентот и од полот на родителите. Се посочува дека момчињата ја доживуваат врската со нивниот татко како поважна поддршка од врската со мајката, додека за девојчињата е обратно. Сепак, наодите покажуваат дека девојчињата почесто од момчињата ги користат односите со своите родители за поддршка и затоа се поблиски со родители а исто така, наодите сугерираат дека девојчињата почесто користат од момчињата врснички односи за поддршка (Branimir N. Vukcevic, 2014).

За потребите на Branimir N. Vukčević за докторски труд на тема „Развој и промена во афективната врзаност кај адолесценти" е спроведено анкетирање на 310 адолесценти на возраст од 14 до 19 години, во април 2011 година, во областа Врњачка Бања и Трстеник. Во истражувањето е потврдена важноста на усогласувањето на стиловите за родителите и врсниците. Адолесцентите со сигурни стилови на

приврзаност кон таткото, мајката и блискиот пријател поминуваат подобро со внатрешна и надворешна адаптација (резилиентна снага) од другите.

Bakermans-Kranenburg i Van Ijzendorn ја наоѓаат следната распределба на шаблоните на афективни приврзаности кај возрасни: 58% сигурни, 23% избегнувачки, 19% преокупирани и 18% од плашливи обрасци. Оваа дистрибуција може да се земе предвид за ориентација каква дистрибуција се очекува во земјите од Европската Унија и Соединетите Американски Држави. Сепак, Bakermans-Kranenburg и Van Ijzendoorn наоѓаат кај адолесцентите значително поголем број на избегнувачки обрасци на афективна приврзаност, па распределбата изгледа вака: 44% безбеден, 34% избегнувачки, 11% преокупиран и 11% плашлив образец на афективна приврзаност. Авторите веруваат дека зголемената аспирација на адолесцентите кон независноста е придружена со перцепција дека бројката не е соодветна како поддршка, што доведува до поголема преваленца на избегнувачкиот модел кај адолесцентите во споредба со остатокот од популацијата (Branimir N. Vukcevic, 2014).

Вудворд, Фергусон и Белски спровеле лонгитудинална студија во која откриваат дека продолженото одвојување на децата од нивните родители во детството го менува квалитетот на нивниот однос со нивните родители во насока од сигурни кон несигурни афективни модалитети на приврзаност, која се рефлектира и во адолесценцијата (Woodward, Ferguson, Belsky, 2000). Колку е помала возраста на децата, негативниот ефект од разделбата е поголем, независно од полот на детето, зачувување на бракот, брачни конфликти, социјален статус на семејството, стил на воспитување како и претходното однесување на децата кон нивните родители. И покрај можноста за промена, резултатите од истражувањето зборуваат во прилог на стабилноста на моделите на афективна приврзаност (Киркпатрик, Хазан, 1994; Болдвин, Фер, 1995; Фрејли, 2002). Се смета дека приближно три четвртини од испитаниците го задржуваат во текот на нивниот живот истиот модел според истите фигури на афективна приврзаност (Стефановиќ-Станоевиќ, 2005). Приближно една четвртина од луѓето го менуваат моделот на афективна приврзаност во зрелоста, и тие промените генерално одат од несигурна во сигурна шема на афективно поврзување (Хазан, Хат, 1990).

Уште едно истражување е спроведено на пригоден примерок кој брои вкупно 88 испитаници (45 машки и 43 женски), сите ученици во прва година во СГТУ „Здравко Цветковски“ - Скопје. Претпоставена независна варијабла во ова истражување е семејната афективна врзаност која се однесува на чувствата кои субјектите ги

поседуваат во односите со семејството во целина, а не со некои членови одделно. Операционализирана е преку Прашалникот за процена на семејната афективна врзаност конструиран од Brenan, Clark и Shaver (Stefanović-Stanoević, 2004). Доминантен образец на семејна афективна врзаност кај адолесцентите опфатени со примерокот е сигурниот (68%), додека избегнувачкиот (16%) и преокупирачкиот (11%) се застапени значително поретко, а пак плашливиот образец на семејна афективна врзаност има најмал процент на застапеност (5%).

Истражување на адолесценти од 15 до 24год во Косово и Метохија, (Ниш, Краујевац и Краљево во 2013год. Статистички значајни разлики во изразувањето на избегнување во однос на полот на испитаниците, машките испитаници имаат поизразено избегнување како димензија на семејната афективна приврзаност во споредба со женските испитаници (истиот резултат е добиен и во истражувањето на Миничева од 2012 година). Разликите во изразувањето на димензијата – избегнување во однос на полот, може да се објаснат со интензивниот развој на родовите улоги во периодот на адолесценцијата, но и со особините на личноста и социјалните улоги на жените и мажите во општеството. Младите мажи имаат тенденција да доминираат, да се натпреваруваат, да се поактивни и слично, додека девојките се попокорни, отворени и зависни. Димензијата на избегнување се однесува на (не)капацитет воспоставување блискост и е поврзан со тенденцијата на емоционален прекин (Skowron & Dendy, 2004, Rema Mihić, 2012), што ни укажува дека машките адолесценти во ова истражување имаат намалена способност да воспостават блискост со членовите на семејството и се повеќе склони кон емоционално прекинување на односите со членовите на семејството (англ. cut-off). Распределбата е следна: Сигурни 75% Преокупирани 10,0 Избегнувачки 8,1 и Плашливи 6,9%.

Истражување во Индонезија на Lianda Marta, Lenny Kendhawati, Marisa F. Moeliono има за цел да даде слика за издржливоста кај адолесцентите врз основа на полот. Станува збор за 342 тинејџери на возраст од 15-18 години, 202 девојчиња и 140 момчиња. Собирањето податоци било извршено со користење Алатка за мерење со ревидирана мерка за отпорност на деца и млади (CYRM-R), со неекспериментални методи. Добиените податоци потоа биле анализирани со независен примерок т-тест за да се види споредбата меѓу девојчињата и момчињата. Резултатите од истражувањето покажуваат дека 55% од вкупните испитаници имаат ниво на отпорност кое е во високата категорија, а уште 45% имаат ниво на издржливост во ниската категорија. Покрај тоа, наодите во оваа студија, исто така, покажуваат дека постојат значителни

разлики помеѓу нивоата на отпорност кај адолесцентните девојчиња и адолесцентните момчиња, каде што резултатот на отпорност на адолесцентните девојки (средна вредност = 68,75) е повисок од мажи (средна вредност = 66,64). Постојат значителни разлики помеѓу отпорноста на адолесцентите девојчиња и момчиња со значајни вредности од 0,04 (p <0,05).

Ова е во согласност со истражувањето што е спроведено претходно од Liebenberg et al (2012) кои спомнаа дека нивото на отпорност на адолесцентките е повисоко од кај момчињата. Студија спроведена на адолесценти во Австралија исто така покажува дека адолесцентките имаат тенденција да имаат повеќе комуникациски вештини, повеќе да бараат помош и да воспоставуваат позитивни односи со другите луѓе во околината (Сан и Стјуарт, 2007). Други наоди во ова истражување се: 54,7% од испитаниците имале оценка за лична отпорност од висока категорија. Освен тоа, има и разлики значајни помеѓу адолесцентните девојчиња и адолесцентните момчиња, каде што во личната резилиентност, адолесцентните девојки имаат повисоки резултати од момчињата адолесценти. Ова може да значи дека адолесцентките имаат тенденција да имаат интраперсонални способности кои можат да го поддржат да се извлече од тешката ситуација со која се соочува. Постои доверба во нивната способност да решаваат проблеми, како и проценката што ја прават за нивните способности и проценка на поддршката добиена од околината исто така им помага да ги надминат тешкотиите со кои се соочуваат (Ghiffari & Адријансијах, 2022 година; Истражувачки центар за отпорност, 2022 година). Резултатите од оваа студија покажуваат дека повеќе од 50% адолесценти, и девојчињата и момчињата, перцепираат дека имаат добар однос со своите родители или старатели, за да можат да им помогнат да ги надминат тешкотиите во животот. Оваа покажува дека надворешните фактори придонесуваат за отпорноста кај адолесцентите (Mandleco & Peery, 2000).

Студија спроведена од Ruswahyuningsih & Afiatin (2015) кај јаванската адолесцентна популација, исто така, го покажува истото, дека отпорноста на адолесцентите може да се зајакне со присуството на социјалната поддршка што ја добиваат преку врските со семејството, врсниците, заедницата. Социјалната поддршка може се каже дека е еден од придружните фактори за формирање на отпорноста кај поединците (Октавијана, 2013). Целта на оваа студија беше да се истражи улогата на адолесцентната приврзаност и стиловите на отпорност во предвидувањето криза на идентитетот. Статистичката популација на студијата се состоеше од средношколци во

Ларестан, Иран. 237 лица беа избрани како примерок со едноставен случаен метод на земање примероци. Резултатите покажаа дека приврзаноста и резилиентноста сочинуваат околу 68% од промените во варијансата на кризата на идентитетот. Алатките што се користат во ова истражување се Hazan and Shaver (1987) Adult Attachment Scale, Ахмади (1993) Прашалник за криза на автономија, Скала на отпорност на Конор-Дејвидсон и Скала за приврзаност за возрасни (Hazan & Shaver, 1987). Се потврдило дека постои значајна врска помеѓу отпорност на адолесцентите и криза на идентитетот. Луѓето со несигурен стил на приврзаност, во споредба со оние со безбеден, имаат помалку моќ за откривање и авантура. Бидејќи сигурното приврзување е внатрешен ресурс во самодовербата, уживањето во искрени односи, барањето социјална поддршка и способност за споделување чувства со другите, го одржува психолошкото здравје за време на стресни периоди, особено стресната адолесценција, додека недостатокот на безбеден извор предизвикува емоционални проблеми, вклучувајќи конфузија и криза на идентитетот. Од друга страна, образованието и адолесценцијата се подложни на многу стрес во различни области, а бидејќи еден од неповолните фактори во формирањето на идентитетот и одредувањето на цели во животот е висок стрес, треба да се биде способен добро да се носи со проблемите и стресовите и да се имаат подобри перформанси во сите области од животот и идентитетот.

Бројни истражувања покажуваат дека емоционалната приврзаност на адолесцентите кон родителите, е фактор што ги прави адолесцентите да се разликуваат по различни димензии на приспособливост. Kobak and Sceery (Kobak, Sceery, 1988) на примерок од студенти од прва година, со просечна возраст од 18,2 години, откриваат дека адолесцентите кои се емотивно врзани за своите родители се оценети од нивните врсници како помалку агресивни, помалку непријателски и поотпорни на егото од несигурно приврзани врсници и дека врз основа на самоизвештаи имаат помала вознемиреност во социјални ситуации и имаат поголема семејна поддршка од несигурно приврзаните адолесценти. Несигурно приврзаните адолесценти имаат поголема веројатност да покажат ментални проблеми како што се анксиозност, депресија, проблеми со вниманието, како и проблеми во однесувањето отколку безбедно врзаните (Нада-Раја, Мекги и Стентон, 1992). Адолесценти кои се залагаат за себе секако имаат подобар увид во нивните позитивни и негативни особини и подобро организирано „јас“ отколку несигурно приврзаните (Mikulincer, 1995). Секако афективно приврзаните адолесценти имаат поголема веројатност да

бараат помош во стресни ситуации од своите најблиски за разлика од несигурно врзаните (Florian, Mikulincer и Buchholtz, 1995). Адолесцентите со сигурна шема на афективна приврзаност постигнуваат повисоки резултати на димензии на глобалната самодоверба отколку несигурно афективно врзани адолесценти (Вукојевиќ-Стојиљковиќ, 2007).

Wel, Linssen i Abma откриja во тригодишно лонгитудинално истражување во Холандија на примерок од 1688 испитаници, во кој беа вклучени 730 момчиња и 958 девојчиња на возраст од 12 до 24 години (на крајот од истражувањето тие биле на возраст од 15 до 27 години), дека воопшто врз благосостојбата на испитаниците позитивно влијаат односите за поддршка со нивните родители, како и да за време на адолесценцијата, повеќето од испитаниците одржуваат генерално стабилни добри односи со родители. Нормален пад на силата на афективната приврзаност кон родителите за време на адолесценцијата е предизвикано од желбата за независност што подразбира меѓу другото и интимност и барање поддршка во новите афективни врски (Branimir N. Vukcevic, 2014).

Норман Гармези започна со истражување во седумдесеттите години на минатиот век за резилиентноста и соработувал со многу други истражувачи од областа на психологијата и психијатријата. Целта на оваа студија била да се проучува резилиентноста, а особено да се бараат заштитни процеси кои можат да го објаснат детското надминување на негативните настани за да покажат компетентност дома и на училиште. Самото истражување не започнало како лонгитудинално, но како две пресек студии спроведени во 1977 и 1978 година во две урбани училишта, но подоцна било продолжено како надолжна студија. Студијата опфатила 205 ученици (91 момчиња и 114 девојчиња, вклучувајќи 26 пара браќа и сестри) во трето и шесто одделение, од вкупно околу 600 учениците. Некои од позначајните резултати добиени со ова истражување се:

Резилиентните луѓе имаат поголем капацитет за адаптација;

Компетентноста и издржливоста имаат одреден континуитет и кохерентност во времето. Резултатите од ова истражување покажуваат дека компетентноста и издржливоста имаат свој континуитет низ детството, адолесценцијата и сè до зрелоста, односно постои голема веројатност дека лицата кои првично се класифицирани како компетентни, резилиентни или неприлагодливи дури и по 10 или 20 години се класифицирани во истите категории;

И покрај стабилноста во компетентноста и издржливоста на поединците, постојат случаи кога со текот на времето поединците преминуваат од неприлагодлива група во еластична група а тоа најчесто се случува при преминот кон зрелоста.

Едно истражување кое опфатило 1542 ученика од 10 средни училишта и 5 градови на територијата на Војводина а спроведено со цел да се испита релација меѓу училишната клима и резилиентноста на учениците открило дека со подобрување на училишната клима може да се дејствува за подобрување на резилиентноста на учениците. Друга импликација е дека со подобрување на училишната клима, можно е да се влијае на чувствата што ги имаат учениците кон училиштето (приврзаност кон училиштето), а со тоа и на студентската отпорност. Третата импликација е дека и покрај различните актуелни животни настани влијанието на училиштето врз отпорноста на учениците останува константно и дека напорите на училиштето да се развива отпорноста на ученикот, односно да им обезбеди релациски или контекстуални ресурси и способноста адекватно да ги користат во дадена ситуација, не се залудни во ситуации каде учениците имаат реално искуство со негативни настани и можат значително да придонесат за учениците се справуваат со негативни настани.

II.МЕТОДОЛОГИЈА НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

2.1.ПРЕДМЕТОТ НА ИСТРАЖУВАЊЕТО

Предмет на истражување е поврзаност меѓу образецот на семејно афективно врзување и резилиентните снаги кај адолеценти во однос на полот. Четири обрасци на семејна афективна врзаност: сигурен, избегнувачки, преокупирачки и плашлив ќе бидат ставени во корелација со степеност на резилиентноста на адолесцентите.

2.2.ЦЕЛИ

Општа цел на истражувањето е да се види поврзаноста меѓу образците на афективно врзување и резилиентните снаги кај адолесцентите со можност за понатамошно јакнење на резилиентните снаги. Како и дали во однос на полот на учениците има различни резилиентни снаги и обрасци на афективно врзување.

2.3.ЗАДАЧИ на истражувањето

Задачи на истражувањето:

- да се испита како се дистрибуирани обрасците на семејно афективно врзување во адолесценција
-да се испита поврзаноста меѓу резилиентните снаги и образецот на афективно врзување
- да се види дали учениците од женски пол имаат сигурен образец на афективно врзување
- да се види дали учениците од женски пол имаат исклучително висока резилиентна снага

2.4.ХИПОТЕЗИ

Х0- Постои поврзаност меѓу образецот на семејно афективно врзување и резилиентните снаги кај адолесценти во однос на пол

Х1 – Се претпоставува дека адолесцентите од женски пол имаат сигурен образец на врзување

Х2- Се претпоставува дека адолесцентите со сигурен образец на врзување имаат исклучително високи резилиентни снаги

Х3 - Се претпоставува дека адолесцентите од женски пол се со исклучително високи резилиентни снаги

Х4 – Се претпоставува дека најголем дел од адолесцентите имаат сигурен образец на афективно врзување

2.5.ВАРИЈАБЛИ –

Спроведеното истражување вклучува четири варијабли:

Независна

• пол

• возраст

Зависни

• степенот на резилиентност на адолесцентот

• образец на афективна врзаност

2.6.МЕТОД НА ИСТРАЖУВАЊЕ, ТЕХНИКИ И ИНСТРУМЕНТИ на истражување-

Неекспериментално истражувања со задавање на прашалници.

Корелациски метод

ТЕХНИКИТЕ И ИНСТРУМЕНТИТЕ кои ќе бидат користени во фазата на собирање на податоци.

**Претпоставена варијабла во ова истражување е семејната афективна врзаност која се однесува на чувствата кои субјектите ги поседуваат во односите со семејството во целина, а не со некои членови одделно. Операционализирана е преку Прашалникот за процена на семејната афективна врзаност конструиран од Brenan, Clark и Shaver (Stefanović-Stanoević, 2004). Прашалникот се состои од 18 тврдења кои се однесуваат на чувствата во семејните односи имајќи го во предвид семејството во целина. Степенот на согласување со секое од тврдењата испитаниците го изразуваа на седумстепена скала која се движи од 1-што значи „Воопшто не се сложувам“, преку 4-што значи „Не сум сигурен“ до 7-што значи „Во потполност се согласувам“.

Овој прашалник мери две биполарни димензии: **анксиозност** и **блискост - избегнување**.

Првата димензија се однесува на стравот од напуштање и потребата за екстремна блискост. Оваа биполарна димензија ги споредува аспектите на сигурните и избегнувачките описи. На едниот екстрем на оваа димензија се наоѓа прифаќање а на другиот отфрлање на блискоста. (Арнаудова). Димензија на избегнување го означува отфрлањето на фигурата за прикачување како можна поддршка за време на

анксиозност или стресни ситуации, негирање на важноста на блискоста (Бартоломеј, 1990).

Додека втората се однесува на непријатноста од преголемо зближување. Станува збор за димензија на чиј еден пол има ниска а на другиот висока анксиозност која е репрезент на внатрешниот работен модел за себе. Изразената вознемиреност значи загриженост за можно одвојување од фигурата поради сопствените несоодветности, како и изразената потреба за блискост со фигурата што води кон губење на автономијата во врската, додека негативниот пол на димензијата се однесува на недостатокот на ова грижа и потреба, што доведува до нагласена независност во афективната врска.

Со комбинација на скоровите добиени на овие две димензии испитаниците се сместуваат во четири однапред определени обрасци на семејна афективна врзаност:

1. **Сигурен образец** на семејна афективна врзаиост - одреден е со позитивен модел за себе и позитивен модел за другите (ниска анксиозност и ниско избегнување). Овие лица имаат способност да уживаат и во личната автономија и во односите со другите. Рамнотежата помеѓу потребата за припаѓање и потребата за автономија е квалитет стекнат уште во детството.

2. **Избегнувачки образец** на семејна афективна врзаеост - се карактеризира со позитивен модел за себе и негативен модел за другите (ниска анксиозност и високо избегнување). Поради негативните очекувања кои ги имаат во однос на другите, овие лица избегнуваат близина со луѓето, но го одржуваат чувството на сопствена вредност, негирајќи ја вредноста на блиските односи а нагласувајќи го значењето на независноста.

3. **Преокупирачки образец** иа семејна афективна врзаност - одреден е со негативен модел за себе и позитивен модел за другите (висока анксиозност и ниско избегнување), па поради тоа се јавува длабоко чувство на сопствена безвредност. Овие лица се карактеризираат со силна зависност од другите со цел да ја одржат позитивната слика за себе. Позитивниот модел за другите ги мотивира својата вредност да ја потврдуваат низ остварување на блиски односи со луѓето од својата околина.

4. **Плашлив образец** на семејна афективна врзаност - дефиниран е со негативен модел за себе и негативен модел за другите (висока анксиозност и високо избегнување). Овие лица имаат длабоко чувство дека не вредат и се високо зависни од другите, но нивните очекувања од другите се негативни. Поради тоа избегнуваат

остварување на блиски односи со другите луѓе, сè со цел да ја избегнат болката заради потенцијален губиток и отфрлање.

**За резилиентните снаги е користена скратена верзија на прашалникот Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ). NMRQ е прашалник од 12 ставки промовиран од Националниот здравствен систем (NHS) на Англија и Велс, идентификуван како најсоодветен за потребите на општата популација. Овој прашалник се одговара со заокружување на скала од 1 до 5 (од 1 „Целосно не се согласувам“ до 5 „Потполно се согласувам“)

Ниво на резилиентност според (NMRQ) е распределена во 4 категории: Ниско ниво, Воспоставува ниво на резилиентност, Високо ниво на резилиентост, Исклучително високо ниво.

Прашалниците беа задавани во печатена верзија, во договор со одговорните во училиштето. На испитаниците им беше објаснета целта, загарантирана анонимност и побарано од нив, прашалниците уредно да ги пополнат, а двата прашалника да ги обележат со иста шифра. Бидејќи прашалниците се кратки беа зададени во исто време, едноподруго. Истражувањето беше спроведено во текот на месец октомври 2024 год. По задавање на прашалникот и по собирањето на податоците се пристапи кон нивна статистичка обработка, а релултати ќе бидат детално прикажани.

2.7.ПОПУЛАЦИЈА И ПРИМЕРОК –

Популацијата се адолесценти од 12-15год, а ќе имам намерен и статификуван примерок на испитаници, 81 адолесцент од 12-15год од три основни училишта од општина Старо Нагоричане.

III. АНАЛИЗА И ИНТЕРПРЕТАЦИЈА НА ПОДАТОЦИ

За обработката на податоците се примени дескриптивна статистика, со која се сумираат податоците, графички се прикажуваат и опишуваат квантитативните податоци добиени од популацијата. Обработката на податоците се одвиваше во три фази при што најпрво се провери исправноста на прашањата, се отстранија грешките во пополнувањето. Во втората фаза се класираа податоците во групи според одредени атрибутивни својства и се пресметаа нивните фреквенции и проценти. Во третата фаза, добиените резултати ги прикажав графички и табеларно со текстуална интерпретација на резултатите. Податоците беа обработувани со помош на Excel и SPSS програмата.

1. Анализа на примерок на испитаници

Од вкупно 81 испитаник, 38 се женски а 43 се машки испитаници на возраст од 12 до 15 години (VII-IX одд). Според демографските податоци за испитаниците ги добив следниве распределби (53% се машки а 47% се женски испитаници).

Испитаници	Машки	Женски	Вкупно
12год	14	14	28
13год	15	10	25
14год	13	8	21
15год	1	6	7
	43	**38**	**81**

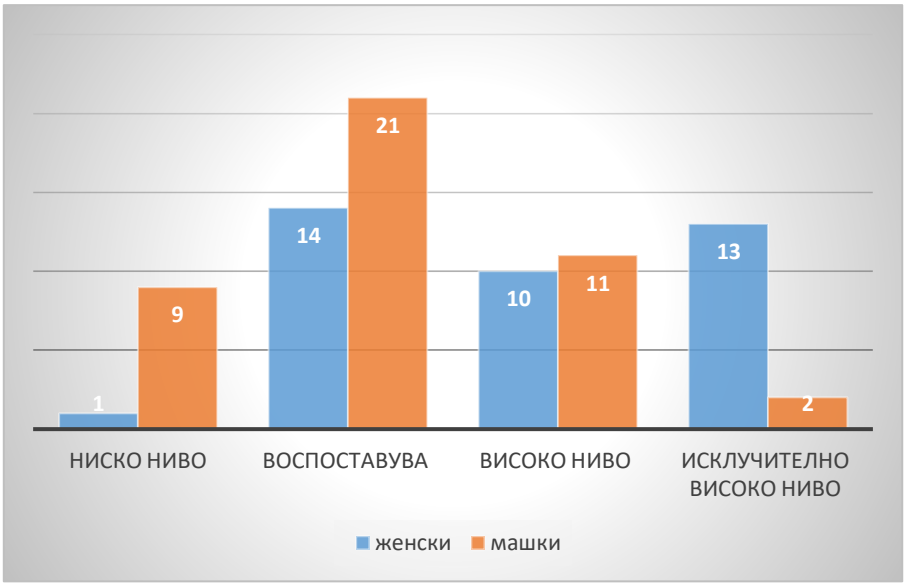
Табела 1. *Демографски податоци*

2. Обработка на податоци

Во следниот дел од магистерскиот труд се обработени податоците од спроведеното истражување. Податоците се обработени соодветно поставените хипотези. Целта на ова истражување е да се согледаат резилиентите снаги на семејно ниво со цел да им се понудат подобри можности, методи, техники и начини на справување на семејните членови.

- Резултати од дескриптивната анализа на прашалникот за резилиентност:

Во графички приказ 1, е прикажан бројот на испитаниците во секоја од резилиентните нивоа. Десет испитаника се во ниско ниво (9машки, 1 женско), 35 се во воспоставува ниво (21 машко, 14 женски), 21 испитаник е во високо ниво (11машки и 10 женски), 15 се во исклучително високо ниво (2 машки и 13 женски).



Графички приказ 1: *Број на испитаници според пол, распределени по нивоа на резилиентност*

Во табела 2 е прикажано нивото на резилиетност на семејствата согласно прашалникот Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ). Од вкупно 81 испитаник, 15 односно 18.52% се во исклучително високо ниво на резилиентност, 21 односно 25,92% испитаника се наоѓаат во високо ниво на резилиентност, 35 односно 43,21% воспоставуваат резилиентност и 10 испитаника односно 12,35% се во ниско ниво.

	Ниво на резилиентност		
	Вкупно	Женски	Машки
НИСКО НИВО	10(12,35%)	2,63%	20,93%
ВОСПОСТАВУВА	35(43,21%)	36,84%	48,84%
ВИСОКО НИВО	21(25,92%)	26,32%	25,58%
ИСКЛУЧИТЕЛНО ВИСОКО НИВО	15(18,52%)	34,21%	4,65%
Вкупно	81	38	43

Табела 2. *Нивото на резилиентност на семејствата согласно прашалникот Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ)*

Истите податоци се прикажани процентуално во следниот пита дијаграм.



Графички приказ 2. *Процентуално ниво на резилиентност на испитаниците согласно прашалникот Nicholson McBride Resilience Questionnaire (NMRQ)*

- Резултати од дескриптивната анализа на афективно врзување

Во следниот дијаграм е покажана добиената прераспределба на испитаниците во однос на афективната врзаност



Графички приказ 3. *Дистрибуција на образец на афективна поврзаност кај адолесценти*

Податоците од оваа истражување ја потврдија прераспределбата како кај повеќето други релевантни истражувања. Најмногу испитаници има со сигурен образец на приврзаност (ниска анксиозност и ниско избегнување) 31% а најмалку со плашлив (висока анксиозност и високо избегнување) 21%.

	Дистрибуција на образец на афективно врзување		
	вкупно	женски	машки
преокупирачки	20	8(40%)	12(60%)
плашлив	17	9(53%)	8(47%)
избегнувачки	19	10(53%)	9(47%)
сигурен	25	11(44%)	14(56%)

Табела 3. *Дистрибуција на образец на афективно врзување според пол*

Од табелата се гледа дека најмногу испитаници има со сигурен образец на врзување (25, од кои 56% се машки а 44% се женски), преокупирачки образец имаат 20 испитаника (40% женски и 60% машки), избегнувачки образец имаат 19 испитаника (53% женски и 47% машки) и најмалку имаат плашлив образец (17 испитаника 53% женски и 47% машки)

Во однос на прашалникот за афективна врзаност, е направена дескриптивна анализа за соодветните варијабли. Беше направена анализа на мерките на централна тенденција, односно на аритметичката средина (M), и на мерките на варијабилност, односно на стандардната девијација (SD), приказ на измерениот највисок и најнизок скор, како и опсегот на скорови. Сите дескриптиви се анализираа за целата група, како и посебно според полот на испитаниците.

Посебните димензии на варијаблата афективно врзување комбинирани заедно ја даваат димензијата сигурно/несигурно социоемоционалното врзување. Колку се пониски скоровите на двете варијабли, толку социо-емоционалното врзување е посигурно и обратно. Дескриптивната анализа на цела група испитаници покажа дека средната вредност на варијаблата афективно врзување изнесува (M=64). Средниот скор на групата се наоѓа под теоретскиот среден скор на оваа варијабла (M=72) , што укажува на тоа дека целата група има тенденција кон сигурно афективно врзување. Во однос на групата женски адолесценти се покажа дека средната вредност на варијаблата афективно врзување (M =67) исто така се наоѓа под средниот теоретски

скор, додека кај машките испитаници врзувањето се покажува како уште посигурно, односно средната вредност изнесува M =61. Дескриптивните статистици на оваа варијабла се прикажани табеларно во продолжение (Табела 4).

	Скала на афективна поврзаност					
	мин	мах	опсег	M	SD	S
цела група	36	103	67	64	12,67	160,45
женски	36	88	52	67	12,38	153,23
машки	44	103	59	61	12,43	154,59

Табела 4. *Статистички податоци од Прашалникот за процена на семејната афективна врзаност конструиран од Brenan, Clark и Shaver*

Во однос на прашалникот за проценка на квалитетот на афективното врзување, најпрвин се анализираше димензијата анксиозност. При дескриптивната анализа на целата група на испитаници се покажа дека средната вредност на групата по однос на оваа варијабла изнесува M=29. Ова укажува дека вредностите се наоѓаат под теоретскиот среден скор (M=36), односно целата група на испитаници има тенденција кон ниско ниво на варијаблата анксиозност, што укажува на повисока тенденција кон сигурно врзување. Кај женските испитаници, средната вредност изнесува M=30,5, а кај машките испитаници средната вредност изнесува M=27, генерално, сите испитаници имаат тенденција кон сигурно врзување во однос на варијаблата анксиозност. Дескриптивните статистици на оваа варијабла се прикажани табеларно во продолжение (Табела 5).

	Скала на анксиозност					
	мин	мах	опсег	M	SD	S
цела група	14	53	39	29	8,93	79,79
женски	17	53	36	30,5	9,09	82,59
машки	14	48	34	27	8,54	72,92

Табела 5. *Скала на анксиозност*

При дескриптивната анализа на варијаблата избегнување, се покажа дека средната вредност на групата по однос на оваа варијабла изнесува M=34. Од ова може

да се заклучи дека вредностите се наоѓаат под теоретскиот среден скор (M=36), односно дека целата група на испитаници има тенденција кон ниско ниво на варијаблата избегнување, што укажува на повисока тенденција кон сигурно врзување. Кај женските испитаници, средната вредност изнесува M=33,5, а кај машките испитаници средната вредност изнесува M=32. Генерално, сите испитаници имаат тенденција кон сигурно врзување во однос на варијаблата избегнување. Дескриптивните резултати на оваа варијабла се прикажани во продолжение (Табела6).

	Скала на избегнување					
	мин	мах	опсег	M	SD	S
цела група	21	55	34	34	7,02	49,27
женски	25	52	27	33,5	6,08	36,98
машки	21	55	34	32	7,68	59,04

Табела 6. *Скала на избегнување*

- Корелација меѓу податоците од двата прашалника:

Пирсонов коефициент за поврзаност на афективните обрасци со резилиентните снаги кај адолесценти е -0,27416, што значи дека е мала поврзаноста. Поединечната поврзаност пресметана со пирсонов коефициент е дадена во Табела бр.7

Образец на афективна врзаност	**Ниво на резилиентност**	**Процентуална застапеност**	**Поединечен пирсонов коефициент**	**Пирсонов коефициент**
Сигурен образец	Ниско ниво	8%	0,96	0,39834
	Воспоставува ниво	44%	0,47	
	Високо ниво	28%	0,6	
	Исклучително високо ниво	20%	0,16	
Преокупирачки образец	Ниско ниво	20%	-0,63	-0,4293
	Воспоставува ниво	30%	-0,22	
	Високо ниво	40%	-0,25	
	Исклучително високо ниво	10%	0.96	
Плашлив образец	Ниско ниво	5,88%	0.97	-0,27526
	Воспоставува ниво	52,94%	-0,297	
	Високо ниво	23,53%	-0,36	
	Исклучително високо ниво	17,65%	-0,87	
Избегнувачки образец	Ниско ниво	21,05%	0,82	-0,01042
	Воспоставува ниво	47,37%	-0,16	
	Високо ниво	10,53%	0.5	
	Исклучително високо ниво	21,05%	0,82	

Табела 7. *Корелација меѓу обрасците на врзување и резилиентните нивоа*

Од испитаниците со сигурен образец на поврзаност најголем процент имаат „воспоставува ниво“ на резилиентност (44%). Адолесцентите кои се однесуваат автономно, се чувствуваат добро во интимните односи и се подготвени отворено да ги истражат нивните релациски искуства, имаат позитивен став за себе и за другите, можат да интегрираат добри и лоши искуства и да толерираат разделба. Кога имаат потреба (под стрес) отворено тие бараат утеха и заштита од фигурата на сентиментална приврзаност и имаат јасно чувство за нејзината достапност и доследност на однесувањето, а во однос на резилиентнните снаги иницијативни се, истрајни , трудољубиви и работите ги доведувате до крај. Само во многу ретки ситуации може да се откажат. Според пирсоновиот коефициент (r = 0,39834) сигурниот образец има мала позитивна поврзаност со резилиентните нивоа, што значи дека колку е повисок сигурниот образец толку е повисоко резилиентното ниво на врзаност.

Од испитаниците со преокупирачки образец најголем процент се со „високо ниво“ на резилиентност (40%). Испитаниците кои имаат негативен модел за себе и позитивен модел за другите (висока анксиозност и ниско избегнување), се карактеризираат со силна зависност од другите, често се чувствуваат помалку вредни во врската и очекуваат постојана фигура во врската како потврда на љубовта. Знаат категорично да покажат вознемиреност и гнев. Нивната резилинетна снага е креативноста. Според пирсоновиот коефициент (r = -0,4293) преокупирачкиот образец има значајна негативна поврзаност со резилиентните нивоа, што значи колку е помал преокупирачкиот образец толку е повисока резилиентната снага кај адолесцентите.

Испитаниците со плашлив образец најмногу се распределени во „воспоставува ниво на резилиентност“ (52,94%). Испитаници со негативен модел за себе и негативен модел за другите (висока анксиозност и високо избегнување) имаат длабоко чувство дека не вредат и се високо зависни од другите, но нивните очекувања од другите се негативни. Поради тоа избегнуваат остварување на блиски односи со другите луѓе, сè со цел да ја избегнат болката заради потенцијален губиток и отфрлање. Резилиентна снага им е иницијативноста, истрајноста и трудољубивоста. Според пирсоновиот коефициент (r = -0,27526) плашливиот образец има мала негативна поврзаност со резилиентните нивоа, што значи колку е помал плашливиот образец толку е повисока резилиентната снага кај адолесцентите.

Најмногу испитаници со избегнувачки образец има во „воспоставува ниво“ на резилиентност (47,37%). Испитаници со позитивен модел за себе и негативен модел за другите (ниска анксиозност и високо избегнување), избегнуваат близина со луѓето,

но го одржуваат чувството на сопствена вредност, негирајќи ја вредноста на блиските односи а нагласувајќи го значењето на независноста. Резилиентна снага им е иницијативноста, истрајноста и трудољубивоста. Според пирсоновиот коефициент (r = -0,01042) избегнувачкиот образец има незначителна негативна поврзаност со резилиентните нивоа.

3. Дискусија за резултатите од истражувањето

Истражувањето беше спроведено на примерок од 81 испитаник (38 женски и 43 машки) на возраст од 12-15год. По статистичката обработка на податоците, се дојде до следните заклучоци:

Главната хипотеза која гласеше: „*Постои поврзаност меѓу образецот на семејно афективно врзување и резилиентните снаги кај адолесценти"* во однос на пол **не е потврдена.**

- Пирсонов коефициент за поврзаност на афективните обрасци со резилиентните снаги кај адолесценти е -0,27416, што значи дека е мала поврзаноста.
- Пирсонов коефициент за поврзаност на афективните обрасци со резилиентните снаги кај адолесценти од машки пол (мала негативна поврзаност -0,28165)
- Пирсонов коефициент за поврзаност на афективните обрасци со резилиентните снаги кај адолесценти од женски пол (незначајна негативна поврзаност -0,01553)

Утврдено е дека кај девојчињата постои конфликт на нивната потреба да бидат блиски и поврзани (потреба која не е толку изразена кај момчињата) и нивната потреба за достигнувања. Според Холстром дури и на помала возраст кога достигнувањата на девојчињата се еднакви или поголеми од тие на момчињата, "се чини дека женското однесување за достигнувања повеќе е мотивирано од желбата за љубов отколку за знаење". Освен тоа, емпириските докази го потврдуваат тоа што го забележуваме со години – дека девојчињата, со зголемувањето на возраста, го компромитираат личниот успех за сметка на тоа што се чини е повисоко вреднувана желба за поврзаност и љубов.

Лонгитудиналната студија на Вудворд, Фергусон и Белски открива дека продолженото одвојување на децата од нивните родители во детството го менува квалитетот на нивниот однос со нивните родители во насока од сигурни кон несигурни

афективни модалитети на приврзаност, која се рефлектира и во адолесценцијата, врз целокупното ментално здравје.

Студија на средношколци во Ларестан, Иран на 237 лица покажаа дека приврзаноста и резилиентноста сочинуваат околу 68% од промените во варијансата на кризата на идентитетот. Се потврдило дека постои значајна врска помеѓу отпорност на адолесцентите и криза на идентитетот. Луѓето со несигурен стил на приврзаност, во споредба со оние со безбеден, имаат помалку моќ за откривање и авантура. Бидејќи сигурното приврзување е внатрешен ресурс во самодовербата, уживањето во искрени односи, барањето социјална поддршка и способност за споделување чувства со другите, го одржува психолошкото здравје за време на стресни периоди, особено стресната адолесценција, додека недостатокот на безбеден извор предизвикува емоционални проблеми, вклучувајќи конфузија и криза на идентитетот. Од друга страна, образованието и адолесценцијата се подложни на многу стрес во различни области, а бидејќи еден од неповолните фактори во формирањето на идентитетот и одредувањето цели во животот е висок стрес, треба да се биде способен добро да се носи со проблемите и стресовите.

Бројни истражувања покажуваат дека емоционалната приврзаност на адолесцентите кон родителите, е фактор што ги прави адолесцентите да се разликуваат по различни димензии на приспособливост. Kobak and Sceery (Kobak, Sceery, 1988) на примерок од студенти од прва година, со просечна возраст од 18,2 години, откриваат дека адолесцентите кои се емотивно врзани за своите родители се оценети од нивните врсници како помалку агресивни, помалку непријателски и поотпорни на егото од несигурно приврзани врсници и дека врз основа на самоизвештаи имаат помала вознемиреност во социјални ситуации и имаат поголема семејна поддршка од несигурно приврзаните адолесценти. Несигурно приврзаните адолесценти имаат поголема веројатност да покажат ментални проблеми како што се анксиозност, депресија, проблеми со вниманието, како и проблеми во однесувањето отколку безбедно врзаните. Секако афективно приврзаните адолесценти имаат поголема веројатност да бараат помош во стресни ситуации од своите најблиски, за разлика од несигурно врзаните (Florian, Mikulincer и Buchholtz, 1995). Адолесцентите со сигурна шема на афективна приврзаност постигнуваат повисоки резултати на димензии на глобалната самодоверба отколку несигурно афективно врзани адолесценти (Вукојевиќ-Стојиљковиќ, 2007).

Според добиените резултати **X1** која гласеше: „*Се претпоставува дека адолесцентите од женски пол имаат сигурен образец на врзување“* **е потврдена.**

- Од 38 женски испитаници, 11 испитаника (29%) се со сигурен образец на афективна врзаност (Табела 3). Средна вредност кај женските е 54,8 додека кај машките е 47,9. Пирсонов коефициент е r= -0,41

Разликите во сигурниот образец во однос на полот, може да се објаснат со интензивниот развој на родовите улоги во периодот на адолесценцијата, но и со особините на личноста и социјалните улоги на жените и мажите во општеството. Младите мажи имаат тенденција да доминираат, да се натпреваруваат, да се поактивни и слично, додека девојките се попокорни, отворени и зависни. Половите разлики кои се поврзани со афективната приврзаност, главно се однесуваат на разликата во развојот на идентитетот и општествените улоги, помеѓу машките и женските улоги во однос на грижливото однесување, начинот и степенот на отвореност во изразувањето на внатрешното доживување, како и степенот на автономија во одлучувањето. Социјализација на девојчиња имплицира дека тие се иницијатори за грижа во блиските односи, дека се поотворени во покажување емоции и повеќе зависни во донесувањето одлуки од момчињата. Наодот од истражувањето на Branimir N. Vukčević покажува дека девојките порано воспоставуваат интимни односи со не-семејни, пријателски личности од момчињата, што веројатно покажува дека процесите на одвојување и индивидуација започнуваат порано кај девојчињата отколку кај момчињата во адолесценцијата. Половите разлики укажуваат на тоа дека реализацијата на функцијата на афективна приврзаност поврзана со развојот на половата улога и дека е неопходно посебно да се проучуваат хиерархиите на афективната приврзаност кај машките и женските субјекти за време на адолесценција.

Според добиените резултати **X2** која гласеше: *„Се претпоставува дека адолесцентите со сигурен образец на врзување имаат исклучително високи резилиентни снаги“* **не е потврдена.**

- Од испитаниците со сигурен образец на поврзаност (и машки и женски) најголем процент имаат „воспоставува ниво“ на резилиентнот (44%). Пирсоновиот коефициент за корелација меѓу сигурниот образец и „воспоставува ниво“ на резилиентност е (r= 0,47), што значи дека има мала позитивна поврзаност. Според пирсоновиот коефициент (r= 0,16) за

корелација меѓу „сигурниот образец“ и „исклучително високо ниво“ на резилиентност, се гледа дека поврзаноста е незначајна позитивна. (Табела 7)

Во споменатото истражување на Branimir N. Vukčević е потврдена важноста на усогласувањето на стиловите за родителите и врсниците. Адолесцентите со сигурни стилови на приврзаност кон таткото, мајката и блискиот пријател поминуваат подобро со внатрешна и надворешна адаптација (резилиентна снага) од другите. Развојот на системот на афективна приврзаност не мора да оди во насока на квалитетна компензација, несигурна афективна приврзаност кон родителите со сигурна врсничка врска, ниту во иста насока на пренесување на сигурна афективна приврзаност од родителите на блиските врсници. Кога кај адолесцентите, постои изразена вознемиреност и дистанца во однос на родителските фигури, намалена е и можноста за развивање на нивните афективни односи со врсниците, има несоодветни стратегии за самозаштита и реагирање на промени. Приближно 57% од испитаниците кои имаат сигурен стил на афективна приврзаност за двајцата родители го задржат овој стил и во адолесценцијата.

Дојл и Морети ги опишуваат сигурно афективно врзани адолесценти како помалку вознемирени, помалку агресивни, способни подобро да ги регулираат своите емоции, имаат поизразен аспект на селф кои се однесува на внатрешен локус на контрола и имаат поконструктивни стратегии за надминување на стресот.

Процесот на афективна приврзаност кон примарните фигури што се одвивал во раното детство, за време на адолесценцијата до зрелоста, може да доведе до пренос на афективно приврзаност кон други фигури или нејзино исчезнување како систем за поддршка. Ефективен пренос на приврзаноста кон секундарните фигури обично се смета како пренос на афективните функции на приврзаност. Според Болби тезата во основата на ова определување на трансферот е дека компонентите на афективната приврзаност не можат да се развијат за време на адолесценцијата независно од наследство од примарниот однос, кој е вкоренет во разбирањето дека тоа е критичен период за развој на афективна приврзаност во рано детство.

Според конкурентен модел на афективно поврзување, можно е да се формираат внатрешни работни модели на секундарната афективна врска кои се квалитативно различни од примарните внатрешни работни модели.

Според независен модел на афективни врски, врсничките афективни врски имаат посебни внатрешни претстави кои можат или не мора да бидат слични на внатрешните работни модели на афективна приврзаност кои се формирани во

детството во односот со примарниот негувател. Сепак, наодите покажуваат дека квалитетот на романтичните афективни врски на адолесцентите е под влијание на двата типа на искуство - и од односите со родителите и од односите со блиските пријатели.

Внатрешните претстави на примарната афективна врска ќе имаат тенденција да се рефлектираат во секундарната врска, ако примарната врска успешно ги извршувала своите задачи. Овој процес зависи и од интелектуален потенцијал на поединецот и индиректно од условите кои придонесуваат за интелектуален развој, како што се културното и педагошкото ниво на семејството, економскиот статус на семејството, образование на родители итн. и токму поради тие причини можеби кај оваа истражување добивме пониски резултати на резилиентно ниво.

Според добиените резултати **Х3** која гласеше: „*Се претпоставува дека адолесцентите од женски пол се со исклучително високи резилиентни снаги“* **е потврдена.**

- Испитувањето покажа дека 34,21% од женските испитаници се во „исклучително високо ниво“ на резилиентност додека од машките испитаници на оваа група припаѓаат 4,65% (Табела 2)

Споменатото истражување во Indonesia кое има за цел да види издржливоста кај адолесцентите врз основа на полот покажува дека постојат значителни разлики помеѓу нивоата на отпорност кај адолесцентните девојчиња и адолесцентните момчиња, каде што резултатот на отпорност на адолесцентните девојки (средна вредност = 68,75) е повисок од мажи (средна вредност = 66,64). Во моето истражување средна вредност за женските е 44,68 а за машките 40,39.

Ова е во согласност со истражувањето што е спроведено претходно од Liebenberg et al (2012) кои спомнаа дека нивото на отпорност на адолесцентките е повисоко од кај момчињата. Студија спроведена на адолесценти во Австралија исто така покажува дека адолесцентките имаат тенденција да имаат повеќе комуникациски вештини, повеќе да бараат помош и да воспоставуваат позитивни односи со другите луѓе во околина. Освен тоа, има и разлики значајни помеѓу адолесцентните девојчиња и адолесцентните момчиња, каде што во личната резилиентност, адолесцентните девојки имаат повисоки резултати од момчињата адолесценти.

Ваквите резултати може да се должат на тоа што адолесцентките имаат тенденција да имаат интраперсонални способности кои ги поддржуваат да се извлечат

од тешката ситуација со која се соочуваат. Постои доверба во нивната способност да решаваат проблеми, како и проценката што ја прават за нивните способности и проценка на поддршката добиена од околината исто така им помага да ги надминат тешкотиите со кои се соочуваат.

Според добиените резултати **X4** која гласеше: „*Се претпоставува дека најголем дел од адолесцентите имаат сигурен образец на афективно врзување"* **е потврдена**.

- 31% од испитаниците се со сигурен образец на афективна врзаност (ниска анксиозност и ниско избегнување). Со преокупирачки образец се 25% од испитаниците, со плашлив се 21% и со избегнувачки се 23%. (Графички приказ 3)

Од табела 5 се гледа дека целата група на испитаници има тенденција кон ниско ниво на варијаблата анксиозност, што укажува на повисока тенденција кон сигурно врзување. Од табела 6 се гледа дека целата група на испитаници има тенденција кон ниско ниво на варијаблата избегнување, што укажува на повисока тенденција кон сигурно врзување.

Истражувањето на Branimir N. Vukčević ги добило следниве дистрибуции: приближно 26,1% сигурна афективна приврзаност кон мајката; 16,1% од примерокот се класифицирани во категоријата избегнувачки афективни приврзаности кон мајката; 13,2% од примерокот биле класифицирани во преокупирана афективна приврзаност кон мајката; и во категоријата плашлива афективна приврзаност класифицирани се 43,2% од примерокот.

Истражувањето на Bakermans-Kranenburg и Van Ijzendoorn ја дава следнава распределбата: 44% безбеден, 34% избегнувачки, 11% преокупиран и 11% плашлив образец на афективна приврзаност.

Истражувањето кое е спроведено на пригоден примерок кој брои вкупно 88 испитаници (45 машки и 43 женски), сите ученици во прва година во СГТУ „Здравко Цветковски" – Скопје ја покажува истата дистрибуција на афективни обрасци. Доминантен образец на семејна афективна врзаност кај адолесцентите опфатени со примерокот е сигурниот (68%), додека избегнувачкиот (16%) и преокупирачкиот (11%) се застапени значително поретко, а пак плашливиот образец на семејна афективна врзаност има најмал процент на застапеност (5%).

Истражување на адолесценти од 15 до 24год во Косово и Метохија, (Ниш, Краујевац и Краљево во 2013год. Ја покажа истата дистрибуција: 75% се со сигурен образец, 10% преокупирачки, 8,1% избегнувачки и 6,9% плашлив.

Во другите опкружувања надвор од семејството, како што се градинки и училиште во интеракција со стручните соработници, воспитувачите и учителите, децата можат да бидат различно успешни во извршување на задачите во однос на обазецот на афективната врзаност и во однос на когнитивниот развој. Во овие установи, стручните соработници, наставниците, воспитувачите можат во различни ситуации да го проценат квалитетот на интеракцијата родител-дете и да интервенираат во смер на јакнење на сензитивноста на родителите. Токму ова ме насочува да размислувам дека повеќето адолесценти имаат сигурен образец на врзување, бидејќи постои можност за различни влијанија врз афективната врзаност до периодот на адолесценција.

IV. ЗАКЛУЧНИ СОГЛЕДУВАЊА

Истражувањето спроведено на примерок од 81 испитаник (38 женски и 43 машки) на возраст од 12-15год ја потврди претпоставката дека адолесцентите од женски пол имаат сигурен образец на врзување. И претпоставката дека најголем дел од адолесцентите имаат сигурен образец на афективно врзување е потврдена.

Претпоставката дека адолесцентите со сигурен образец на врзување имаат исклучително високи резилиентни снаги не е потврдена. Ова може се должи и на фактот што резилиентните деца често ја учат резилиентноста низ текот на животот токму од тешкотиите со кои се соочувале, и токму спротивно, оние деца кои немале поддршка да се изгорат и да стекнат резилиентни снаги во адолесценцијата.

Претпоставката дека адолесцентите од женски пол се со исклучително високи резилиентни снаги во однос на машките е потврдена, а тоа во најголема мера се должи на тоа што испитаниците се од рурална средина и воспитување кое му дава предимство на машкиот пол.

Во текот на последните дваесет до триесет години многу научници и истражувачи го фокусираа своето внимание на резилиентноста. Тоа е процес на надминување на негативните ефекти од факторите на ризик.

Теоријата на резилиентноста не ја нагласува само неволјата, туку и напорите како некој се соочува со неа.

Секоја фаза од човечкиот живот е повеќеслојна. Адолесценцијата е главен чекор во човечкиот живот. Оваа фаза го прави детето да има збунета состојба. Понекогаш адолесцентот се смета сè уште како дете, додека понекогаш е во таква ситуација да се однесува зрело бидејќи е пораснат. Нормално дека секогаш е заглавен во проблеми. Адолесценцијата е деликатна фаза.

Додека се соочуваме со сложеноста во животот, резилиентноста е таа која ни помага. Резилиентноста е таква моќ што го прави адолесцентот да прави компромиси и да се справи со тешкотиите, проблемите. Тоа е менталната способност брзо да се опорави од депресија, болест или несреќа. Адолесцент со помош на силна врска со пријателите, семејството и групите во заедницата се справуваат со проблемите.

Тековниот напис за истражувањево е обид да се набљудува резилиентноста како начин за да се справат со комплексноста во адолесцентната возраст.

Зборот резилиентност е толкуван на различни начини од различни научници како „Способност за отскокнување“, „Ефективно справување“, „Тоа е особина, способност и вештина“, „Отпорност“, „Еластичност“, „Капацитет за адаптирање психолошки,

емоционално, физички“, „Посттрауматски раст“. Сите овие толкувања заклучуваат дека издржливоста е способност да се отскокне од неволја. Теоријата за резилиентност тврди дека не е најважна природата на неволјата, туку како се справуваме со неа. Во неповолна ситуација, резилиентноста на фрустрираното расположение му помага да се врати назад.

Цел на семејната терапија и на теориите на атачмент е да развијат сигурна база така да семејството може да истражува нови решенија на семејните проблеми и во тек и после терапијата. Улогата на терапевтот е да помогне да се разрешат конфликтите кои се закана за односите и да ги испита релевантните системи на верување – резилиентни снаги, кои можат да придонесуваат за учество на сигурност/несигурност.

ПРЕПОРАКИ

Се надевам дека истражувањето ќе се искористи во психотерапевтски цели и психосоветувања, како во семејна така и во индивидуална и брачна терапија. Резултатите ќе ни помогнат во креирањето на техниките за терапевтскиот процес со семејствата со адолесцент. Знаејќи ја својата резилиентна снага, можат да ги откријат моментите во кои биле мудри, во кои ги надминале и победиле проблематичните случувања во своето семејство и со тоа би си помогнале себе си во некои идни слични моменти. Адолесцентите во процесот на откривање на својата резилиентна снага би можеле болката и сомнежот да ги заменат со самопочит, гордост и нова свесност за сопственото остварување. Разбирањето на емоционалната незрелост на нивните родители ќе ги ослободи од емоционална осаменост бидејќи ќе сфатат дека нивното запоставување нема врска со нив туку со самите родители. Кога ќе видат зошто тие не можат да бидат поинакви конечно ќе се ослободат од фрустрацијата со нив, како и од сомневањата за тоа колку заслужуваат да бидат сакани. Сфаќајки го влијанието на раните афективни врзувања со нивната резилиентност, но и со знаењето дека можат да работат на себе и да сменат нешто кај себе, ќе работат на јакнење на своите резилиентни снаги, кои не се вродени туку се градат.

Обуката за резилиентност треба да биде вградена во академските наставна програма на секое училиште за учениците да можат да научат како да се справи со стресот.

Со оглед на фактот дека во тековното истражување само неколку психолошки варијабли (стилови на приврзаност и резилинентност) беа користени за предвидување на кризата на идентитетот, се сугерира во идни студии да се вклучат, варијабли за самодоверба, академска само-ефикасност и други. Секако препорачливо е да се испита трансферот на афективната приврзаност, разликите во афективната приврзаност со мајка и татко, степен на промена на хиерархиска врзаност итн. Исто така, да се зголеми свесноста на родителите, воспитувачите и социјалните и културните креаторите на политиките за ефектите од воспитувањето на децата и формирањето на безбедна иднина.

Препораки за јакнење на резилиентните снаги:

- *Визуелизирајте го успехот*

Отпорните луѓе создаваат сопствена визија за успех. Ова им помага да ги постигнат своите цели обезбедувајќи јасно чувство за тоа каде одат. Вашата визија

треба да биде енергична и да се заснова на она што е моментално можно; Издржливите луѓе не губат време на невозможни соништа или да мечтаат за работи што никогаш нема да ги имаат. Тие ја препознаваат тенката линија помеѓу истегнувачките цели и нереалните цели.

• *Зголемете ја вашата самодоверба*

Некои луѓе природно се благословени со висока самодоверба. Другите - можеби повеќето од нас - треба да работат на самодовербата, што вклучува разбирање од каде доаѓа и што прави да се чувствувате добро за себе. Списокот за проверка подолу може да помогне.

- Идентификувајте во што сте добри.
- Редовно потсетувајте се на овие работи и секој успех, како на индивидуално така и на семејно ниво.
- Препознајте што другите луѓе ценат кај вас.
- Дозволете им на другите да ве фалат и одолејте се на искушението да ги отфрлите комплиментите.
- Кога нешто тргне наопаку, обидете се да избегнете непотребно тепање; другите несомнено ќе го направат тоа први!
- Не се споредувајте со други луѓе.
- Уживајте кога нешто ќе оди подобро отколку што сте мислеле дека ќе биде.
- Пофалете се.

• *Преземете ја контролата*

Отпорните луѓе веруваат дека можат да направат разлика и да бидат успешни. Други страдаат од некорисни верувања или „влечете сидра“. Еве 6 од најчестите:

- Јас сум жртва на мојата лична историја - Вашето минато мора да има влијание, но не е оправдување да не се подобрите сега.
- Има толку многу да се направи што дури и не вреди да се обидувате - Животот е сложен и сега треба да правите повеќе со помалку. Како резултат на тоа, може да верувате дека едноставно има толку многу императиви што не можете да видите од каде да започнете. Психолозите ова го нарекуваат „агломерација“ - чувство на преоптоварување од обемот и сложеноста на проблемите. Скршете го проблемот, воспоставете приоритети и преземете ги првите работи прво.

- Јас сум сам - Лесно е да се поверува дека само вие страдате и дека треба сами да ја пребродите бурата. Старата поговорка „проблемот што се споделува е проблем преполовен“ добро функционира во овие околности; Разговарањето е извор на сила, а не знак на слабост.
- Ова не е фер – лекарите тврдат дека сторителите на злосторствата заздравуваат побрзо од нивните жртви. Поопшто, ако мислите дека на некој начин сте придонеле за некој проблем, може да се чувствувате помотивирани да го решите. Ако не сте виновни, имате тенденција да се задржите на неправедноста на ситуацијата, наместо на она што може да се направи.

• *Станете оптимисти*

Оптимизмот е една од најважните карактеристики на издржливите луѓе; од витално значење е да гледате на добрата страна, да имате доверба во сопствените способности и да спасите што можете од проблематичните ситуации.

• *Управувајте со стресот*

Психолозите го гледаат стресот како енергетска сила - до одреден степен, надвор од кој станува изнемоштен. Високо еластичните луѓе имаат повисока точка на пресврт и, кога работите се закануваат да ги срушат, тие знаат како да се справат со тоа. Изворите на стрес се единствени за вас: за да ја зголемите вашата издржливост, треба да идентификувате кои се вашите стресори и како да се спротивставите на нив.

• *Подобрете го донесувањето одлуки*

Отпорноста бара од вас да донесувате наместо да избегнувате одлуки. Издржливите луѓе веруваат во сопственото расудување, но не се плашат да го оспорат својот ум. Тие знаат дека одлуките ретко се неповратни и дека одложувањето е непријател на издржливоста. Разбирањето на вашиот претпочитан пристап за донесување одлуки е критичен чекор кон градење на еластичност.

Од прегледот на литературата за адолесцентната резилиентност, очигледно е дека повеќето активности се фокусирале на заштитните процеси на три нивоа: индивидуални заштитни процеси, процеси на семејно ниво и заштитни процеси на ниво на заедница.

Додека природата на интервенцијата на секое ниво може значително да се разликува, целта на секое останува иста, обезбедувајќи им на младите ресурси потребни за

успешно прилагодување на постојано менување физичка, психолошка и социјална средина. Онаму каде што младите имаат доволно ресурси внатре самите себе, во рамките на нивните семејни и социјални контексти, капацитет за конструктивно прилагодување кон неволјите, односно резилинтноста може да се засили.

Интервенција на индивидуално ниво

Ресурсите на поединечно ниво дискутирани во литературата вклучуваат уставни фактори (на пр. позитивен темперамент, силна невробиологија), интелигенција (на пр. академски достигнувања, планирање и донесување одлуки), дружељубивост (на пример, одговора кон другите, позитивна приврзаност), комуникациски вештини (на пр. јазик и вештини за читање) и особини на личноста (на пример, самодоверба/ само-ефикасност, толеранција на негативно влијание, трајни вредности, флексибилност, смисла за хумор). Интервенцијата на ниво на поединец може да има превентивен фокус, со цел да се развиваат лични вештини и ресурси за справување пред конкретни средби со неволји од реалниот живот. Иако е важно да се идентификува кои ресурси треба да бидат цел на ефективна интервенција, подеднакво важно е да се определи како да се пренесат овие ресурси на младите. Погледот на многу писатели во оваа област е дека младите учат критички, адаптивни вештини не толку преку настава, но преку искуство. Промовирање резилиентност преку изложеност е секако посложена отколку што може да изгледа на почетокот.

Интервенција на социјалната средина

Интервенцијата од ниво на социјалната средина претставува уште една важна авенија за промовирање на резилиентност кај младите. Во литературата се идентификувани две такви средини: училишната средина и поширокаta социјална средина. Адолесцентите (особено во развиениот свет) поминуваат до една третина од нивните будни часови во училиште. Ова го прави училиштето важен амбиент или систем за промовирање на резилиентноста кај младите луѓе, а не само кај ниво на развој на индивидуални ресурси, или обезбедување на средина во која тие ќе се практикуваат вештини, но во смисла на безбедно опкружување кое може активно да се заштити од неволја. Училишни искуства кои вклучуваат поддржувачки врсници, позитивните влијанија на наставниците, а можностите за успех (академски или не) се чини дека се позитивни поврзана со отпорноста на адолесцентите. Поширокаta социјална средина на соседството, регионот и земјата, исто така, може да игра важна улога во психо-

социјалниот развој. Со оглед на појавниот интерес за социјалната епидемиологија и влијанието на социјалната средина врз здравје и благосостојба кај возрасните, ова е област на истражување што бара понатамошно истражување со адолесцентен фокус.

Интервенција на ниво на семејство

И покрај појавниот фокус на групата врсници, за многу млади, семејството и понатаму останува примарна социјална поддршка. Овој преглед нагласува опсег на семејна динамика што доколку се развие и одржи, се чини дека е позитивно поврзана со резилиентноста за време на адолесценцијата. Важноста на позитивната приврзаност родител-дете е честа тема во литературата. Исто така, родителска топлина, охрабрување и помош, сплотеност и грижа во семејството или близок односот со возрасен грижлив најчесто се поврзува со еластични млади луѓе. Без сомнение дополнителни семејни процеси се вмешани во резилиентноста на адолесцентите. Интервенција на ниво на семејството може на сличен начин да се фокусира на превентивна или кризна грижа.

КОРИСТЕНА ЛИТЕРАТУРА

1. Academia.edu (2003). Adolescent resilience: a concept analysis. Преземено на 22 август 2024. https://www.academia.edu/21191376/Adolescent_resilience_a_concept_analysis
2. Academia.edu (2023). Adolescent Resilience Reviewed by Gender. Преземено на 22 август 2024. https://www.academia.edu/117851285/Adolescent_Resilience_Reviewed_by_Gender
3. Academia.edu (2013). Correlates of Resilience in Adolescents and Adults. Преземено на 22 август 2024. https://www.academia.edu/75734299/Correlates_of_Resilience_in_Adolescents_and_Adults
4. Academia.edu (2005). Early childhood centres and family resilience. Преземено на 22 август 2024. https://www.academia.edu/67118724/Early_childhood_centres_and_family_resilience
5. Academia.edu (2021). Family Resilience Pattern on the Basis of the Family Experiences. Преземено на 22 август 2024. https://www.academia.edu/93341889/Family_Resilience_Pattern_on_the_Basis_of_the_Family_Experiences
6. Academia.edu (2015). In Search of Family Resilience. Преземено на 22 август 2024. https://www.academia.edu/57603525/In_Search_of_Family_Resilience
7. Academia.edu (2021). Resilience: Way to Cope with Complexities in an Adolescent Age. Преземено на 24 август 2024. https://www.academia.edu/70516823/Resilience_Way_to_Cope_with_Complexities_in_an_Adolescent_Age
8. Academia.edu (2018). Role of Adolescent Attachment and Resilience Styles in Predicting Identity Crisis. Преземено на 24 август 2024. https://www.academia.edu/89876954/Role_of_Adolescent_Attachment_and_Resilience_Styles_in_Predicting_Identity_Crisis
9. Academia.edu (2005). The psychobiology of early attachment. Преземено на 22 август 2024.

https://www.academia.edu/37280844/The_psychobiology_of_early_attachment
10. Ainsworth., M. & al. (1978). *Patterns of attachment*. Hillsdale, NJ: Erlbaum,3-55.
11. Bojanin., S. Popović Deušić., S. (2012.) *Psihijatrija razvojnog doba*. Beograd: Institut za mentalno zdravje, *207-212.*
12. Doiserbia.nb.rs. Teorija osecajnog vezivanja: stare I nove postavke. Преземено 24 август 2024. https://doiserbia.nb.rs/img/doi/0579-6431/2005/0579-64310501107P.pdf
13. Đorđić, D. (2019). Školska klima kao korelat rezilientnosti ucenika. Doktorska disertacija. Univerzitet u Novom Sadu. Преземено 24 август 2024. https://nardus.mpn.gov.rs/bitstream/id/44785/Disertacija.pdf
14. Goleman., D. (2006). *Social Intelligence: The New Science of Human Relationships Copyright*. Kindle Edition, 53.
15. Hill., M. Stafford., A. Seaman., P. Ross., N. & Daniel., B. (2007). *Parenting and resilience.* Joseph Rowntree Foundation: University of Glasgow, 2-17.
16. https://www.nwpgmd.nhs.uk/sites/default/files/resiliencequestionnaire.pdf
17. Клајн., М. (1997). *Успешан родитељ.* Београд: Библиотека РОД.
18. Kliz., Dž. & Skiner., R. (2007). *Kako preživeti svoju porodicu*. Beograd: Odiseja.
19. Mihić., Zotović., Petrović. (2007). *Stresna iskustva u odrastanju i afektivna vezanost adolescenata.*.Psihologija, Vol. 40 (4). 527-542
20. Milojkovic., M. Srna., J. Micovic., R. (1997). *Porodicna terapija*. Beograd: Centar za brak i porodicu.
21. Minuchin., S. & Fishman., H.C. (1981). *Family Therapy Techniques***.** Massachusetts: Harvard University Press, 11-28.
22. Psihologijanis.rs. (2003).Afektivno vezivanje- Transgeneracijski pristup. Godisnjak Filozofski fakultet Niš. Преземено 24 август 2024. https://www.psihologijanis.rs/clanci/2.pdf
23. Rogers., K. Rose., H. (2002). *Risk and resiliency factors among adolescents who experience marital transitions.* Journal of Marriage and Family, 64(4): 1024
24. Scribd (2005). Afektivna Vezanost Razvoj Modaliteti I Procena. Преземено на 22 август 2024. https://www.scribd.com/doc/274755555/Afektivna-Vezanost-Razvoj-Modaliteti-i-Procena
25. Stefanović-Stanoević., T. (2004). *Emocionalni razvoj ličnosti*. Niš: PROSVETA.

26. Stefanović-Stanoević, T. (2006). *Partnerska afektivna vezanost i vaspitni stilovi.* Godišnjak za psihologiju, Filozofski fakultet Niš vol 4, No 4-5., 71-90
27. Todorović., J. (2006). *Kvalitet roditeljstva, istorijski osvrt i uslovi od kojih zavisi.* Niš: Filozofski Fakultet.
28. Van., B. A. D. (2001). *Resilience theory: A literature review.* Pretoria, South Africa: South African Military Health Service, 5-12, 57, 248-254.
29. Vetere., A. and Dallos., R. (2009). *Systematic therapy and attachment narratives.* London: Routledge, 4-18.
30. Volin., Stiven Dz. i Volin., S. (1996). *Rezilijentna licnost*. Beograd: Prosveta
31. Vukelić-Basarić., M .(2010). *Promena hijerarhije afektivne vezanosti i relacije sa psihosocijalnom adaptacijom*. Doktorska disertacija, Filozofski fakultet, Novi Sad.
32. Vukcevic., B. (2014). *Razvoj i promene u afektivnoj vezanosti u adolescenciji.* Niš:Filozofski fakultet.
33. Walsh., F. (2016). *Strengthening Family Resilience.* The Guilford Press, 3-21.
34. Ćurčić., V. i Eric., Lj. (1997). *Adolescencencija: identitet psihopatologija psihoterapija.* Beograd: Zarko Albulj,17-24.
35. Ćurčić., V. (2005). Unutrašnja i spoljašnja realnost adolescenata. Beograd: Zarko Albulj, 61-64.
36. Арнаудова., В. (2006). *Влијание на типот на афективна врзаност и полот на личноста врз формирање на претстави за љубовта.* Филозофски факултет Скопје, 59.11, 117-131
37. Батиќ, Д. (2007-2008). *Резилиентност: Придонес кон позитина психологија.* Годишник на полициска академија ISSN 1857-5188, 228-235
38. Гибсон.,Л. (2023). *Возрасни деца од емоционално незрели родители.* Скопје:Три
39. Димова., К. (2022). *Способност и степен на прилагодување кај семејствата на деца со дисхармоничен развој.* Магистерска теза. Скопје: Филозофски факултет.
40. Мурџева-Шкариќ., О. (2004). *Развојна психологија*. Тетово: АД Печатница Напредок.
41. Годишен зборник на Филозофскиот факултет. Преземено на 17 август 2024 г. http://hdl.handle.net/20.500.12188/15149

ПРИЛОЗИ

Прилог 1. Прашалник за проценување на семејна афективна поврзаност (Brenan, Clark & Shaver)

Упатство

Во овој прашалник се наоѓаат 18 тврдења кои се однесуваат на Вашите чувства во семејните односи. Не интересира како вие се чувствувате во односите со Вашето семејство во целина. Ве молиме внимателно да ги прочитате тврдењата и да одговорите во која мера се сложувате со нив. Степенот на своето согласување изразете го на скала од 1 до 7 на следен начин:

1 ------ 2 ------- 3 ------ 4 ---------- 5 --------- 6 ---------- 7

Воопшто не се Сложувам — не сум сигурен — во потполност се сложувам

1. Се обидувам да избегнам преголемо зближување со членовите на моето семејство. 1 2 3 4 5 6 7
2. Станувам незадоволен/на кога моето семејство не е тука кога ми е потребно. 1 2 3 4 5 6 7
3. Не се чувствувам пријатно кога емоционално се отворам пред членовите на моето семејство. 1 2 3 4 5 6 7
4. Се плашам дека на членовите на моето семејство не им е грижа за мене, колку што јас се грижам за нив. 1 2 3 4 5 6 7
5. Се чувствувам пријатно кога ги делам своите интимни мисли и чувства со своето семејство. 1 2 3 4 5 6 7
6. Кога немам близок член на моето семејство, се чувствувам несигурно и мачно. 1 2 3 4 5 6 7
7. Скоро сѐ им кажувам на моето семејство. 1 2 3 4 5 6 7
8. Многу се грижам ако ја изгубам наклоноста на моето семејство. 1 2 3 4 5 6 7
9. Не се чувствувам добро кога член на семејството емоционално ми се приближи. 1 2 3 4 5 6 7

10. Ако неможам да го свртам вниманието на моето семејство на мене, постанувам вознемирен/а и лут/а. 1 2 3 4 5 6 7

11. Се обраќам на членовите на моето семејство за многу проблеми, па и тогаш кога ми е потребна утеха. 1 2 3 4 5 6 7

12. Мојата желба за блискост понекогаш ги плаши и ги брка членовите на моето семејство. 1 2 3 4 5 6 7

13. Радо не му покажувам на своето семејство што всушност чувствувам. 1 2 3 4 5 6 7

14. Им замерувам на членовите на моето семејство кога го поминуваат времето одвоени од мене. 1 2 3 4 5 6 7

15. Се чувствувам многу непријатно кога сум емоционално близок/ска со членовите на моето семејство. 1 2 3 4 5 6 7

16. Се палашам дека ќе останам сам/а. 1 2 3 4 5 6 7

17. Приметувам дека во моментот кога членовите на моето семејство почнуваат да се зближуваат со мене, јас се повлекувам. 1 2 3 4 5 6 7

18. Приметувам дека по некогаш ги присилувам членовите на моето семејство, да покажат повеќе чувства и поврзаност кон мене. 1 2 3 4 5 6 7

Прилог 2. Прашалник за резилиентност (NMRQ)

Ова е скратена верзија на Николсон-МекБрајд прашалникот за резилиентност (NMRQ). За секое прашање, оценете се себе на скала од 1 до 5 и тоа : 1 = целосно не се согласувам 2= не се согласувам 3= ниту се согласувам нитуне се согласувам 4=се согласувам 5 = потполно се согласувам. Бидете искрени: разбирањето на специфични области во кои Ви недостасува резилиентност ќе Ви овозможи да добиете сознание каде да се подобрите.

Прашалник за резилиентност	**Поени**
1. При некоја потешкотија, веднаш се насочувам кон она што може да се направи за да се поправат работите.	
2. Повеќе дејствувам онаму каде што можам, отколку да се грижам за она врз кое не можам да влијаам.	
3. Не ја доживувам критиката лично.	
4. Јас генерално успевам да гледам на работите перспективно.	
5. Смирен/а сум во време на криза.	
6. Добар/ра сум во пронаоѓање на решенија за проблемите.	
7. Не би се опишал/а себе си како анксиозна личност.	
8. Не сакам да избегнувам конфликти.	
9. Се трудам да ги контролирам настаните, отколку да бидам жртва на околностите.	
10. И верувам на мојата интуиција.	
11. Добро управувам со моето ниво на стрес.	
12. Се чувствувам самоуверено и сигурно во мојата позиција.	
ВКУПНО:	